

livret de  
gynécologie  
maison  
à base de  
plantes  
médicinales

**L**

es sorcières ont été brûlées parce qu'elles en savaient trop... Mais pour nous aider à mieux naviguer à travers le patriarcat, voici un petit guide féministe de gynécologie maison. Simple et pratique: comment se débarrasser de l'emprise tentaculaire des docteurs/es sur nos organes génitaux.

Ce livret se veut un pas en avant vers la réappropriation de nos corps; de l'auto-examen à l'auto-guérison en passant par la phytothérapie et les massages, on trouvera plusieurs trucs et recettes faciles contre les champignons, les mts, les troubles hormonaux, les retards menstruels... Un éventail de plantes médicinales et de ressources alimentaires pour en finir avec la médicalisation abusive. Pour le plaisir, un volet sur les plantes aphrodisiaques a été ajouté.

L'univers de la santé des femmes est vaste et multiple; en rédigeant ce livret, il a fallu faire des choix face à l'immensité des problèmes et événements qui peuvent survenir au cours de nos vies. Résultat: il n'y a pas de volet sur la ménopause, la reproduction, la grossesse, l'accouchement... bien que les plantes soient pour nous de grandes alliées dans ces moments spéciaux. La décision de focuser sur les rats, la contraception et les petits problèmes gynécologiques s'est imposée parce qu'il y a très peu d'information simple et non élitiste sur le sujet. Ce choix ne vient toutefois pas diminuer l'importance des autres aspects de la santé des femmes.

Bien sûr, on discutera de bonne santé et d'alimentation, mais mieux manger ne veut pas dire ici consommer cher, et mieux vivre n'implique pas nécessairement tout crisser là et aller élever des poules à la campagne. Il faut garder à l'esprit que la pauvreté, les abus, la pollution, la vie dans une époque opaque font de nous des cibles faciles pour tous les ravageurs d'organes génitaux (médecins y compris). Ce livret est en quelque sorte un petit guide de survie pour aider à dédramatiser tout ça.

Ce qui est abordé ici, c'est de la phytothérapie simple; il s'agit de faire connaissance avec les plantes médicinales et de voir lesquelles nous conviennent le mieux (nous ne présentons que quelques-unes des plantes utiles aux femmes). La plupart des phytothérapeutes font des associations de 3, 5 ou 7 plantes. Soyons donc réalistes: beaucoup de traitements indiqués dans ce livret ne suffiront pas à éliminer complètement certains problèmes chroniques. Il faudra alors se référer à d'autres livres ou à des sorcières qui n'ont pas été brûlées. L'homéopathie,

l'acupuncture ou la réflexologie sont autant de médecines valables surtout quand il s'agit de traitements de longue durée. Ce livret a été conçu par et pour des femmes mais, puisque certaines d'entre nous choisissent de partager leur sexualité avec des hommes, une partie des informations contenues dans ce livret pourrait être utile au sexe masculin.

Dans les chapitres "Comment préparer et prendre les plantes" et "Propriétés des plantes et posologie", on trouvera quelques définitions, des principes de préparation (infusions, décoctions...) et surtout les propriétés et la méthode d'utilisation des plantes mentionnées dans ce livret. Ne manquez pas de lire attentivement ces chapitres avant de vous lancer dans les "recettes"!

Pour terminer en beau thé, il y a bien sûr les bonnes adresses (herberies, centres de santé...) et quelques ouvrages de référence sur le sujet (toutes les publications citées au cours du livret sont bibliographiées dans cette section).

En espérant que ce livret nous donnera envie d'aller voir ailleurs...

merci  
que la science s'infuse!



# Table des matières



Brèves précisions anatomiques .....	5
À propos des menstruations .....	7
Bonne idée pour remplacer les tampons .....	7
Syndrome prémenstruel .....	8
Aménorrhée ou absence de menstruations .....	8
Ménorrhagie ou flot excessif .....	9
Dysménorrhée ou menstruations douloureuses .....	9
L'amour au temps de sida .....	11
35 ans de fertilité .....	14
Après une relation sexuelle dangereuse .....	16
Méthode simple pour déclencher les règles .....	16
Méthode pour déclencher les menstruations jusqu'à 6 jours de retard .....	17
MTS et cultures diverses .....	19
Morpions .....	20
Gale .....	20
Verrues génitales ou condylomes .....	20
Herpès .....	21
Infection urinaire, Cystite, Urétrite .....	22
Chlamydia .....	23
Vaginite, Vulvite .....	23
Champignons, Candida .....	23
Trichomonas .....	24
Gardnarella .....	25
Infections bactériennes, Gonorrhée .....	25
Les ovaires et l'utérus .....	26
Douleur aux ovaires .....	26
Kystes aux ovaires .....	26
Fibromes à l'utérus .....	27
Varices au col de l'utérus .....	27
Déséquilibre hormonal .....	27
Nettoyage des organes génitaux .....	28
Les plantes aphrodisiaques .....	29
Comment préparer et prendre les plantes .....	30
Propriétés des plantes et posologie .....	32
Références .....	41
Bonnes adresses .....	42



Dix bonnes raisons  
d'avoir ce livret  
chez soi  
ou de le partager



si ton docteur t'énarve



si la pilule te donne le blues

si ta copine a mal au ventre

si ta grand-mère t'avait raconté...

si la capote a cassé



si la plote te pique

si les antibiotiques te donnent des champignons

si les champignons te donnent envie de t'gratter avec  
une laine d'acier

si tu saignes comme une madeleine



si les mts ont élu domicile dans tes organes... et bien  
plus encore.

# Brèves précisions anatomiques



Nos organes génitaux externes sont le clitoris et les lèvres, connus tous les deux sous le nom de vulve. Les grandes lèvres (externes) recouvrent les autres parties de la vulve. Elles deviennent plus minces à la base et se confondent avec le périnée (muscle entre le vagin et l'anus). À l'intérieur des grandes lèvres se trouvent les petites lèvres; elles se rejoignent au sommet pour former un capuchon protecteur au-dessus du clitoris. Elles protègent également l'orifice de l'urètre.

La zone située entre les petites lèvres est largement occupée par un espace appelé le vestibule. Lors de la naissance cet espace est en grande partie recouvert par un hymen qui peut varier en forme, taille et rigidité. On peut déchirer cet hymen lors d'exercices sportifs, par l'insertion de tampons, lors de masturbation ou de pénétration vaginale. Certaines n'en voient jamais l'existence. Les bouts de peau que beaucoup de femmes ont autour du vestibule sont des restes de l'hymen.

## Le clitoris et les glandes génitales

Le clitoris est essentiellement un organe destiné à l'excitation et à la jouissance sexuelle. Le clitoris et les lèvres contiennent du tissu érectile et se gonflent lors d'une excitation sexuelle.

Deux paires de glandes sont annexées à la vulve: les premières sont les glandes de Skene qui se trouvent juste en-dessous du clitoris et sécrètent un liquide alcalin qui réduit l'acidité naturelle du vagin. Les autres plus grandes, au fond du vestibule, sont les glandes de Bartholin (ainsi nommées selon M. Bartholin, encore un homme de trop dans notre corps!), qui sécrètent du liquide lors de l'excitation. Ces glandes ont normalement la taille d'un petit pois et ne sont pas saillantes. Leur inflammation se nomme une bartholinite.

## Le vagin

Il mesure de 7 à 12 centimètres de long. Au cours de la période fertile d'une femme, les sécrétions vaginales sont légèrement acides mais avant la puberté et après la ménopause le vagin est modérément alcalin. Les sécrétions vaginales proviennent des glandes de Bartholin et du canal cervical (d'où provient la glaire cervicale).

## L'utérus

Il a la forme et la grosseur d'une poire et est composé de deux parties principales: le corps et le col ou cervix. De la puberté à la ménopause, l'endomètre (paroi utérine) se développe chaque mois pour fournir un support nutritif à un oeuf fécondé. Si l'oeuf n'est pas fécondé, l'endomètre sera évacué pendant les menstruations.

Le col est un petit coussin rose au fond du vagin; un fin canal long d'environ 2,5 cm le traverse, s'ouvrant en haut sur la cavité utérine et en bas sur le vagin.

Tous les changements dans le fonctionnement de l'utérus (grossesse, ménopause...) sont orchestrés par des hormones sous le contrôle l'hypothalamus, de l'hypophyse et des ovaires et par d'autres substances analogues: les prostaglandines libérées par le tissu utérin. L'utérus est relié aux trompes de fallope qui transportent l'ovule mensuelle libérée par un des deux ovaires.

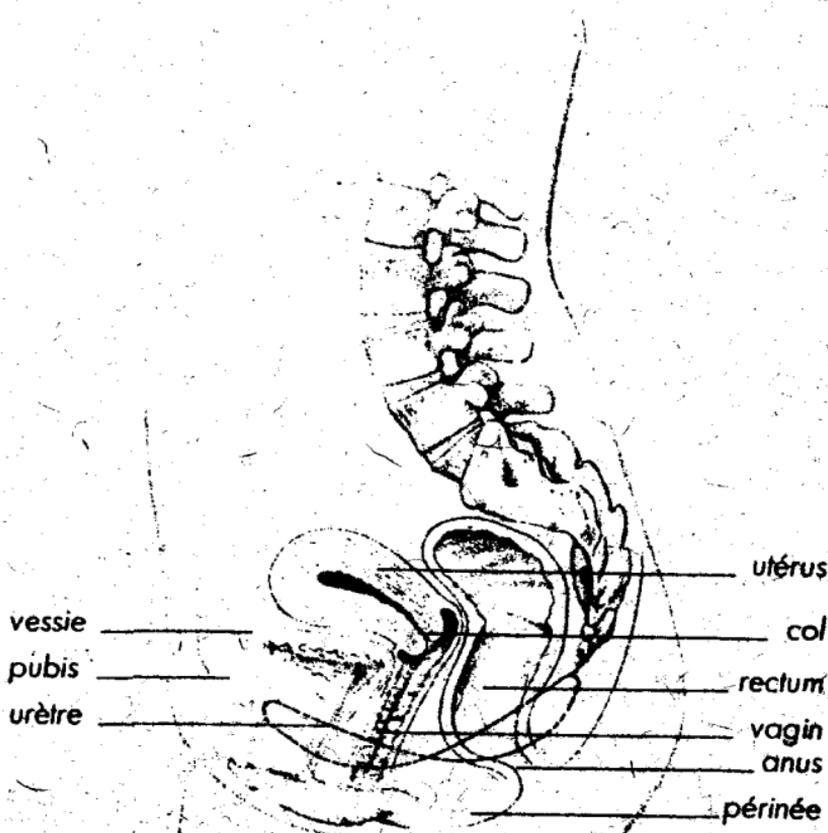
### Les ovaires

Ils sont dans le pelvis et reposent de chaque côté de l'utérus. Chaque ovaire est maintenu en place par de puissants ligaments élastiques. L'orifice dentelé de la trompe de fallope est situé juste au-dessus de chaque ovaire, la trompe menant à l'utérus. Bien que très proches, l'ovaire et l'orifice de la trompe ne sont pas en contact direct. Les ovaires élaborent et émettent l'ovule. Ils jouent un rôle essentiel dans le système hormonal de l'organisme. Ils sont gris-rose en forme d'amande et mesurent environ 3 cm. Une couche de cellules appelée l'épithélium germinale recouvre l'ovaire; c'est à partir de ces cellules que se forment les oeufs. Des milliers d'ovules immatures, chacune dans son enveloppe ronde ou follicule, sont groupées sur la surface de l'ovaire. En plus de leur rôle d'élaboration d'ovules, les ovaires produisent l'oestrogène et la progestérone. Concernant le rôle et la fabrication des hormones, consultez ces livres:

*L'auto-examen, un geste de santé*

*Mamamélis*

*The New Our Body Ourselves. Updated Edition for the 90's*



# A propos des menstruations

Il est surprenant de constater à quel point chaque femme est menstruée à sa façon: sa couleur, son odeur, sa chaleur, son goût, ses désirs et ses douleurs. C'est aussi formidable de remarquer que les femmes qui vivent ensemble ou qui sont très liées développent une harmonie des cycles (synchronisation des règles).

Certaines femmes autochtones lors de leurs menstruations se réunissent uniquement entre femmes et profitent de ces jours de célébrations pour méditer et reprendre contact avec la Terre Mère. Elles s'assoient près d'une rivière sur des tapis de mousse, et redonnent leur sang à la Terre.

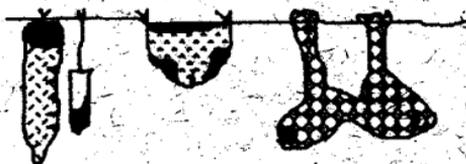
Tout ça est un aperçu romantique et naturiste des menstruations. À défaut d'en adopter les comportements, il est bon de réfléchir à notre attitude vis-à-vis nos menstruations car elles sont très révélatrices de notre état de santé en général.

## Bonne idée pour remplacer les tampons

Au lieu des tampons, on peut utiliser des éponges de mer (petit format disponible dans les magasins d'aliments naturels ou à la pharmacie). Il faut simplement insérer avec ses doigts l'éponge dans le vagin et la retirer lorsqu'elle est pleine. N'ayez pas peur de la disposer assez loin; même s'il n'y a pas de cordelette, vous ne risquez pas de la "perdre". On peut la laisser dans le vagin environ 2 heures selon la quantité de sang. Lorsque l'éponge est pleine, laver à grande eau, essorer et replacer. C'est une solution économique, écologique et pratique. Surtout ne pas utiliser d'éponges synthétiques! Les éponges naturelles de petit format sont souvent vendues comme tampons démaquillants, donc parmi les articles de maquillage en pharmacie. Une éponge dure environ 6 mois si vous l'entretenez bien. Pour nettoyer les éponges avant et/ou après la période menstruelle, laissez tremper l'éponge toute une nuit dans un bol d'eau contenant 2 à 3 cuil. à table de vinaigre blanc. Rangez dans un morceau de coton ou un sac en papier. Jetez l'éponge si vous avez eu une grave infection vaginale durant les menstruations.



On trouve aussi sur le marché de très jolies serviettes sanitaires 100% coton, lavables et réutilisables. Les apprenties couturières peuvent s'en fabriquer.



# Syndrome prémenstruel

(signes désagréables avant les règles ou à l'ovulation)

Ces malaises sont très vastes: changements d'humeur, seins durs et douloureux, rétention d'eau, pertes d'énergies, maux de tête, crise d'herpès, grippe, douleurs au dos, gonflement désagréable.... Ajoutez à cela un cycle irrégulier ou douloureux et voici le portrait-robot de ces femmes qui se voient proposer la pilule pour régler tous les problèmes en même temps. Yé tu assez fin, c'te docteur-là! Voici toutefois quelques conseils valables avant d'en arriver là.



## Alimentation

- Diminuer le sel.
- Privilégier les raisins, bananes, pommes de terre, choux, poires et amandes pour leur contenu en potassium.
- Intégrer à son menu régulier légumes verts, soja, jaune d'oeuf, levures ou prendre des capsules de levure de bière pour la vitamine B6.
- Augmenter la consommation de vitamine A, surtout dans le cas de seins douloureux. On la trouve dans la carotte, oignon, ail, épinard, navet, lentilles, abricot, citron, huiles végétales...
- Boire beaucoup d'eau.



## Du côté des plantes

Faire le même traitement que pour un déséquilibre hormonal (p.27).

Certains livres expliquent super bien le rôle que jouent les hormones; pourquoi on en fabrique trop d'une sorte ou encore pas assez d'une autre. Les malaises prémenstruels provenant souvent d'irrégularité hormonale, il est très instructif d'explorer le sujet (réf. *Mamamélis guide de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes*).

## Aménorrhée ou absence de menstruations

Elle peut être causée par plusieurs facteurs. L'absence normale est due à la grossesse, à la lactation ou à la ménopause.

L'aménorrhée peut aussi être causée par la malnutrition (organisme engorgé), un programme sportif excessif, la fatigue, le stress ou un débalancement hormonal.

### Pour faire venir les menstruations

- Une branche de persil le plus loin possible dans le vagin fait débloquent les menstruations en provoquant des contractions utérines. Mettre avant de se coucher et enlever au matin pendant 3 ou 4 jours. S'accompagne de tisanes de persil (p.37).  
ou
- Prendre la sauge en tisane ou en teinture (p.39).  
ou
- Boire des infusions d'agripaume (p.32) pendant 4-5

jours. Ne pas dépasser 6 jours; les menstruations devraient venir dans les jours suivants.

- Massage des zones réflexes de l'utérus et des ovaires 2 à 3 fois par jour (p.10).
- S'il s'agit d'aménorrhée ou de retards chroniques, il vaudrait mieux penser à un traitement plus global que le simple fait de déclencher les règles. Voir "Déséquilibre hormonal" (p.27) ou du côté de l'homéopathie ou autres médecines douces.

## Ménorrhagie ou flot excessif

Les feuilles de framboisier (p.35) sont les préférées; elles n'arrêtent pas les menstruations, seulement l'excès de sang. Commencer 1 semaine avant et continuer pendant les menstruations. Répéter au besoin.

### Alimentation

- Vitamine C.
- Vitamine T (graines de sésame, beurre de sésame).
- Bioflavonoïdes (sarrasin, peau blanche des agrumes, raisins, cerises, mûres).
- La luzerne (2 mains pleines ou 3 comprimés par jour pendant tout le cycle) diminue le flux menstruel.

## Dysménorrhée ou menstruations douloureuses

Seulement quelques chanceuses n'ont ou n'auront pas cette sensation allant du vague inconfort à la douleur extrême durant leurs menstruations. Nous avons des crampes avant, pendant ou après. La science (médecins) nous dit que souffrir fait partie de la vie d'une femme. Ce n'est pas vrai.

Notre régime alimentaire (et politique!), le manque d'exercice (ou mauvais exercice) et un environnement pollué empirent souvent notre souffrance. Les mts en sont parfois responsables mais, la plupart du temps, les douleurs sont causées par l'enflure et la tension au col de l'utérus.

### Que faire?

- Éviter sel, sucre et process food. Manger quotidiennement des aliments de haute teneur en potassium: bananes, fruits séchés, melons, oranges, carottes, légumes à feuilles vertes, patates.
- Manger des légumes vert foncé et oranges pour la vitamine A (ça réduit la tension).
- Gruau, brocoli, persil (qui peut se prendre en infusion), noix du Brésil, amandes, algues pour leur apport en calcium (qui enlève les crampes). Les algues peuvent se prendre en comprimés.
- Bains chauds, bouteille d'eau chaude sur le bas-ventre, exercices vigoureux ou relaxants, orgasme.

• Le mille-feuille (p.37) en comprimés, en teinture ou en infusion donne de bons résultats. Commencer 1 semaine avant et continuer pendant les menstruations.

ou

• Le gingembre (p.35) en infusion apaise rapidement les crampes. On peut aussi croquer directement la racine. Prendre au besoin.

ou

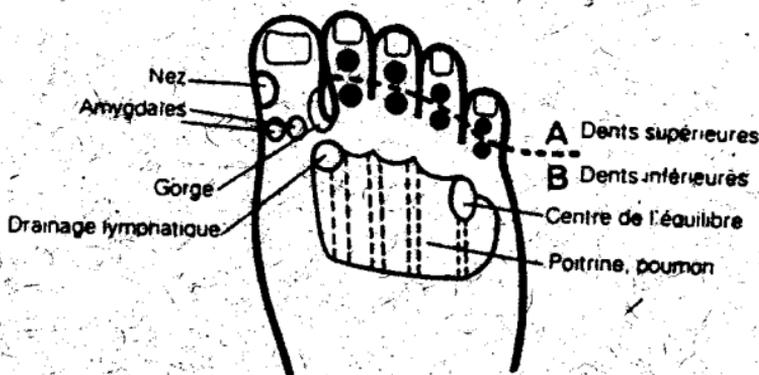
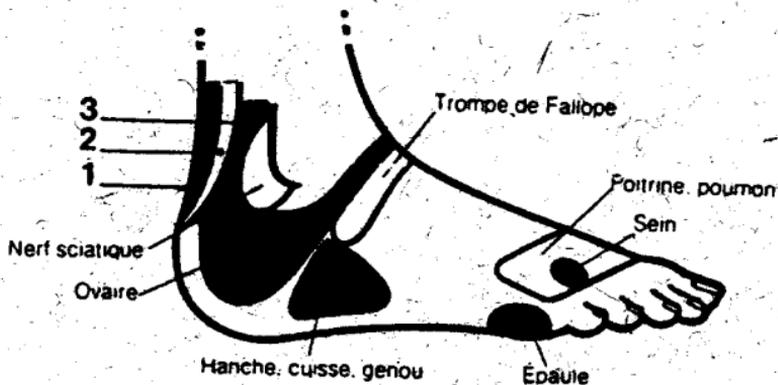
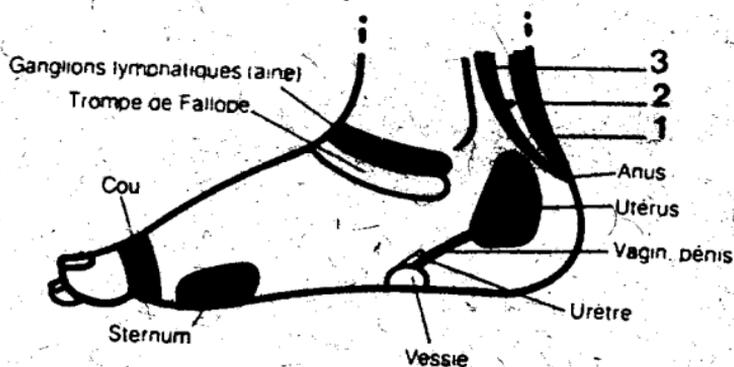
• Les tisanes de feuilles de framboisier (p.35) agissent bien mais à long terme (plusieurs mois). Elles sont douces et peuvent être prises très longtemps.



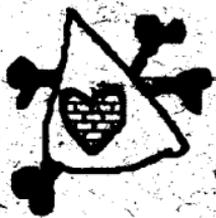
### Massage des pieds pour apaiser les crampes

Massage des zones réflexes de l'utérus et des ovaires. Appuyer où ça fait MAL. Ces points sont généralement assez sensibles au début des règles. La pression se fait avec le pouce en profondeur et assez fermement, 5 minutes de chaque côté. Recommencer sur chaque pied en alternance et au besoin. Ce massage donne des résultats surprenants, surtout s'il est fait par quelqu'un/e d'autre.

- 1 Rectum
- 2 Sciatique
- 3 Lymphe reliée au bas du dos et aux organes génitaux



# L'amour au temps de Sida



Sida a commencé son grand voyage il y a plus de 15 ans maintenant. Que sont nos amours devenues, à nous les femmes? Cet article vient donner un p'tit topo de la situation et des connaissances actuelles en matière de prévention. Nous proposons ici une ligne à suivre, un voyage éclair au pays de la prophylactie.

Les premières recherches sur la maladie et son développement avaient laissé entendre que le sida était une maladie d'hommes, d'homosexuels, de drogués... L'idée que les femmes pouvaient être séropositives mais ne développaient pas le syndrome d'immuno-déficience acquise a fait son chemin dans la croyance médicale et populaire, occultant ainsi pendant près de 10 ans les femmes et les enfants des recherches, des statistiques et des dépistages... À peine passée la période de grande noirceur, nous nous retrouvons aujourd'hui devant une réalité très réelle: les femmes constituent aujourd'hui le groupe de personnes contaminées qui augmente le plus rapidement.

Des données gouvernementales révèlent un taux de mortalité plus élevé ainsi qu'un taux de survie plus faible chez les femmes atteintes du sida que chez les hommes. Cela peut être attribuable au fait que la séropositivité n'est pas diagnostiquée ou qu'elle l'est trop tard pour que les femmes atteintes puissent avoir recours à des soins qui pourraient ralentir le développement de l'infection. S'ajoute à cela que les recherches et les traitements ont été durant des années orienté-e-s et développé-e-s en fonction d'une clientèle exclusivement masculine: encore aujourd'hui on connaît mal les symptômes développés par les femmes et nous avons moins, ou pas du tout, accès aux traitements expérimentaux. Aux E.-U. et au Canada les femmes pauvres et de "couleur" sont encore une fois les plus stigmatisées.

De plus, à cause du manque de soutien social et des difficultés énormes rencontrées face aux partenaires masculins, peu de femmes sont motivées ou capables d'adopter des comportements sexuels sécuritaires. Les chiffres du Centre canadien du sida (Ottawa) établissent clairement l'urgence de la situation:

- 62% des cas de femmes vivant avec le sida ont été attribués à des relations sexuelles non protégées avec des partenaires séropositifs mâles;
- 11,4% de tous les cas de sida au Québec sont des femmes;
- Les femmes représentent 27% de tous les nouveaux cas de sida déclarés annuellement;
- 65% de tous les enfants infectés périnalement résident au Québec.

Qui sont les personnes à risques?

Ce n'est ni l'orientation sexuelle, ni la race ou le sexe qui font qu'une personne est à risque; ce sont plutôt ses comportements. Pour être infectée, il faut que notre circuit sanguin soit en contact avec le virus du sida. Ce contact peut avoir lieu par l'entremise du sang (incluant le sang menstruel), du sperme, du liquide séminal (présperme), des sécrétions vaginales, du lait maternel, ou tout liquide corporel ou sécrétions contaminées par du sang (ex.: salive avec du sang). Aucune femme dans quelque situation que ce soit n'est à l'abri de la séropositivité et, puisqu'il nous est impossible de connaître toute la vérité sur les comportements actuels ou passés de nos partenaires, le sécuri-sexe s'impose comme la seule pratique qui puisse éviter de mettre en danger nos vies, celles de nos enfants et de nos partenaires.

Qu'est-ce que le sécuri-sexe?



Le sécuri-sexe est plus qu'une liste d'actions à faire ou ne pas faire, c'est une nouvelle façon d'explorer la sexualité et c'est aussi pour les femmes une protection contre les mts, la grossesse et l'hépatite B. Le sécuri-sexe protège aussi les personnes séropositives contre une possible réinfection, qui pourrait accélérer le processus de la maladie, ou contre toute autre infection.

En ce moment les meilleures protections contre le sida sont les barrières de latex: condoms, barrières buccales, gants de latex. Les barrières buccales sont des carrés de plastique utilisés pour pratiquer toute forme de sexe oral sur un vagin ou anus. Elles peuvent être remplacées par un condom coupé sur le sens de la longueur ou du Saran Wrap épais. On doit utiliser un lubrifiant à l'eau avec les produits en latex (pas de vaseline ou autres gelées à base de pétrole, qui désintègrent le latex).

Ce qu'il faut savoir:

- le sang, le sperme et le fluide séminal (présperme) contiennent la plus haute concentration du virus. Les sécrétions vaginales bien qu'ayant une plus faible concentration du virus posent aussi des risques importants de transmission qui peuvent être augmentés par la présence d'infections vaginales (champignons, clamidia...);
- les gencives qui saignent, les ulcères buccaux, les coupures ou éraflures dans la bouche ou sur les organes génitaux, les condylomes et l'herpès sont aussi des routes de transmission;
- quelques cas de sida ont été attribués à l'ingestion de sécrétions vaginales, de sperme, ainsi que de lait maternel;
- les larmes et la salive ne portent pas ou peu de traces du virus, à moins de contenir des traces de sang;
- il est recommandé d'éviter de se brosser les dents (ça peut causer des saignements) avant ou après un contact sexuel;

- ne partagez jamais les seringues ou aiguilles (tatoos, perçages...) qui n'ont pas été stérilisées. Allez plutôt échanger les seringues dans un centre de prévention et informez-vous sur les méthodes de nettoyage des seringues et aiguilles (voir "Bonnes adresses" p.xx);
- les jouets sexuels (dildos, vibrateurs...) doivent être désinfectés ou recouverts de latex avant d'être partagés;
- il faut porter des gants pour toute pénétration vaginale ou anale pratiquée avec les mains si elles portent la moindre coupure, blessure ou éraflure.

#### Bref

Gardez en tête que la monogamie ne constitue pas nécessairement une pratique sexuelle sécuritaire. Si vous pensez être une personne à risque ou si vous désirez avoir un enfant, il serait bon d'aller passer un test de dépistage du sida. Dans ce cas exigez toujours un test anonyme, ce qui veut dire que les résultats et votre nom n'apparaîtront pas dans votre dossier médical (ce qui est le cas lors d'un dépistage confidentiel) ni ailleurs.

Si vous avez des relations sexuelles avec des hommes et qu'ils ne veulent pas porter de préservatif, demandez-vous quels intérêts ils ont en tête et dites-vous qu'aucune baise ne vaut de risquer sa vie. Pensez aussi que nous sommes 18% plus susceptibles d'être contaminées par les hommes que le contraire.

La section "Bonnes adresses" (p.42) offre quelques adresses où vous pourrez trouver ressources, aide et informations sur la question. Il existe aussi de nombreux documents sur les mille et un plaisirs du sécuri-sexe, voir section "Références" (p.41). Emballez-vous!

Documents utilisés lors de la rédaction de cet article:

*Les femmes et le sida: un défi pour le Canada au cours des années 90.* Produit par Santé et Bien-être social Canada, 1993.

*The New Our Bodies, Ourselves.* Updated and Expanded for the '90s.

*Take Back Your Life. A Wimmen's Guide to Alternative Health Care.*



# 35 ans de fertilité



35 ans de fertilité, 1 ovulation tous les 28 jours, 15 à 20 ovulations par année, 1 possibilité de grossesse par mois; au moins 300 dans toute une vie... 35 ans, c'est long...

Vu sous cet angle, on se dit que c'est normal de capoter, de changer 20 fois de méthode contraceptive, de s'oublier, d'avorter, d'en pleurer, d'être à bout de ressources.

D'autres facteurs entrent dans la danse:



- La nonchalance de hommes face à leur fertilité. En effet, les gars sont fertiles 365 jours par année et nous sommes celles qui en payons le prix ultime...
- La double responsabilité contraception-protection (sida) que la majorité des femmes doivent assumer seules, c-à-d prendre la première l'initiative, convaincre... On dirait que les hommes aiment ça mettre notre vie en danger...



Ce bilan peut paraître bien lourd... Pour nous encourager, voici quelques informations qui pourraient éclairer nos choix en matière de contraception lorsqu'on décide de ne pas adopter le sécuri-sexe.

- Ne jamais penser que vous êtes stériles parce que vous n'utilisez pas ou presque pas de contraception et que ça marche depuis un bout de temps.
- La pratique du sécuri-sexe a l'énorme avantage de nous protéger aussi des grossesses. C'est bien entendu "le" comportement à adopter en toutes circonstances. Voir la discussion sur le sida (p.11).
- Il ne faut pas hésiter à explorer. Il est bon d'essayer diverses méthodes, de voir laquelle ou lesquelles nous conviennent le mieux selon ce qu'on vit dans le moment, et avec qui on le vit.



- Essayer d'opter pour des méthodes douces (cape cervicale, diaphragme, condom...). Même s'il peut paraître fastidieux d'utiliser ces outils contraceptifs, ils ont l'avantage de ne pas perturber le rythme naturel de notre corps. On peut profiter de ce temps pour apprendre à reconnaître les périodes fertiles (observation de la glaire cervicale et des autres symptômes de l'ovulation).
- Si on veut pratiquer une contraception douce, il est important d'essayer de voir si le cycle est régulier ou non, de comprendre comment il se comporte. Certaines femmes parviendront à régulariser leur cycle menstruel, d'autres le sentiront à peine. C'est comme un bon ami, le temps fait qu'on apprend à mieux le connaître. Il pourrait être nécessaire de remettre en forme les ovaires



Vrouwengezondheidscentrum: Obi plein 4, 1094 RB Amsterdam (écrire en anglais).

Dispensaire des femmes: 4 rue du Môle, 1201 Genève.

Pas d'adresse de référence à Mtl, mais surveillez les annonces: Reuma Cohen vient ici une fois par an enseigner sa technique.

## Après une relation sexuelle dangereuse



**(ceci n'est pas une méthode de contraception)**

Dans l'heure qui suit une relation dangereuse, insérer 1 comprimé de vitamine C (500 mg, genre ceux qu'on prend quand qu'on a la grippe) dans le vagin. L'acidité va débalancer le pH vaginal et empêcher les spermatozoïdes de vivre. Posologie: 1 comprimé dans le vagin toutes les 12 heures pendant 3 jours. Il y a possibilité d'une petite irritation vaginale; on peut alors faire le traitement au yogourt (voir "Champignons" p.23). C'est une méthode pratique en voyage et en cas de doute de l'efficacité de la contraception utilisée...

## Méthode simple pour déclencher les règles



(en cas de doute d'une grossesse indésirée)

Cette recette ne doit pas être prise de façon régulière. Elle a l'avantage d'être facile à faire, presque gratuite et sans effets secondaires connus.

Le meilleur moment pour commencer le traitement est le jour où vous aviez prévu avoir vos menstruations (ou le lendemain).

Le traitement durera 3 jours.

- Insérer une grosse branche de persil frais le plus loin possible dans le vagin. Changer le persil tous les 24 heures. En ramollissant, le persil peut paraître difficile à enlever, mais ce n'est pas dangereux.
- Parallèlement, boire des infusions de persil (p.37) pendant 3 jours.
- Durant ces 3 mêmes jours, prendre par voie orale 2 gr. de vitamine C, 3 fois par jour.

Si l'opération réussit, le sang devrait venir dans les 2-3 jours suivants. Il faut savoir:

- que vous pouvez avoir des crampes lors des premiers saignements.
- que les chances de réussite diminuent chez les femmes qui ont l'habitude de prendre des grosses doses de vitamine C.
- que ce traitement est contre-indiqué pour les femmes qui ont des problèmes aux reins.

# Méthode pour déclencher les menstruations jusqu'à 6 jours de retard



À base de plantes emménagogues (qui provoquent ou régularisent les menstruations)

La recette ci-dessous ne constitue pas une méthode de contraception. Ces plantes peuvent être utiles si vous désirez "avorter naturellement", mais elles doivent être utilisées calmement et de la façon indiquée ici. Je vous donne cette "recette" en sachant bien que seulement un nombre restreint de femmes pourront réunir les conditions idéales à son utilisation.

Il est important de savoir que plus les plantes sont prises tôt, plus elles sont efficaces. Une seule contrainte: le cycle doit être à sa fin. Ça veut dire qu'on ne peut pas utiliser les emménagogues juste après l'ovulation, car on ne peut pas faire décoller la muqueuse utérine qui n'est pas "mature".

On peut donc commencer à prendre les tisanes dès la veille des menstruations présumées; le jour même, ou jusqu'à 6 jours de retard. Gros max! Même s'il est trop tôt pour déterminer s'il y a effectivement eu une fécondation, il est valable de faire le traitement dans le doute d'une grossesse. Ces plantes ne causent pas d'intoxication, mais il faut garder à l'esprit que si elles peuvent provoquer une fausse-couche, elles peuvent aussi abîmer un embryon. Vous pouvez faire cette recette si vous êtes sûre d'obtenir un avortement médical dans le cas où les plantes ne seraient pas efficaces.

Si vous croyez être enceinte et que vous êtes certaine de ne pas vouloir mener la grossesse à terme, agissez le plus rapidement possible. Les femmes attentives à leur cycle et aux symptômes de l'ovulation auront une plus grande chance de réussite. La recette qui suit n'est pas miraculeuse, mais si vous vous y prenez tôt, les chances de réussite sont intéressantes. Ces renseignements sont là pour ajouter à vos connaissances mais n'enlèvent rien à la valeur d'un avortement en clinique.

## Ingrédients

Agripaume, armoise, hydraste, actée bleue (racine), racine de gingembre fraîche ou gingembre en poudre.

Infuser



1/2 once (14 gr.) d'agripaume (1 poignée moyenne),  
1/2 once (14 gr.) d'armoise (1 poignée moyenne),  
2 tasses d'eau bouillante,  
infuser 20 min avec un couvercle et tamiser.

Ajouter à cette mixture la décoction suivante:

1 once d'actée bleue,  
2 tasses d'eau froide. Faire mijoter 20 min. avec un couvercle et tamiser.

### Posologie

Boire chaud 1/4 de tasse 3 fois dans la journée.



Parallèlement prendre 2 capsules d'hydraste et 2 capsules de gingembre (ou en croquer la racine fraîche) 3 fois par jour.

Répéter cette recette 2, 3 ou 4 jours.



### Il faut savoir...

- Cette préparation n'est pas agréable au goût, il est préférable d'y ajouter du miel. Avalez avec courage!
- Cessez de prendre cette mixture lorsque vos menstruations sont revenues ou lorsque vous avez pris cette mixture pendant 4 jours sans résultats.
- Les menstruations devraient venir dans les 48 heures.
- Il faut savoir que ces plantes peuvent provoquer des contractions ou des étourdissements et que le repos est indiqué pendant ces jours. Il est recommandé de ne pas faire le traitement seule: un/e accompagnant/e pourra vous aider.
- Possibilité de vomissements: mangez légèrement pendant ces jours.
- La pratique a fait constater que plus la grossesse est avancée, plus les effets secondaires sont prononcés. Au risque de me répéter, il ne faut pas faire ce traitement après 10 jours de retard.
- **Même si les complications sont rarissimes, si vous ressentez un ou des symptômes suivants, à la suite d'une fausse-couche ou après avoir pris des emménagogues, allez à l'hôpital immédiatement: fièvre intense, nausée persistante, hémorragies (mouiller plus de 2 maxi serviettes à l'heure pendant plus de 4 heures). Ce sont les signes d'une infection et vous avez besoin d'un curetage.**

# mts & cultures diverses



Passez régulièrement un examen gynécologique; si un problème est diagnostiqué, vous pourrez décider de vous traiter autrement qu'avec des pilules. Le choix des antibiotiques chimiques est contre-indiqué (surtout si vous en avez déjà pris plusieurs fois) parce qu'ils affaiblissent le système immunitaire (défense contre d'autres maladies ou la même).

Les traitements suggérés dans les pages suivantes sont à base de plantes: certaines sont des antibiotiques naturels et elles ne traitent pas la maladie mais le système. C'est pourquoi les traitements sont plus longs. L'efficacité est toutefois accrue puisque les plantes renforcent et nettoient le corps en diminuant les possibilités de récurrence (rechute).

Procurez-vous un spéculum (votre gynéco vous en donnera un) et essayez de faire vos examens vous-même, à l'aide d'un miroir si vous êtes seule. Ça vaut toujours la peine de parcourir une nouvelle partie de son corps. Goûtez, sentez. Vous prendrez l'habitude de voir ce qui ne va pas. La plupart des infections peuvent être détectées avant que les symptômes comme les pertes et les démangeaisons ne surviennent. L'examen du vagin au spéculum permet la détection des premiers signes, pourvu que vous connaissiez bien l'état normal de votre vagin. Par exemple, des parties du vagin ou du col plus rouges que d'habitude, des petites taches rouges sur le col... Un col infecté se détecte bien au spéculum si vous connaissez son aspect habituel.

Si vous décidez de prendre les antibiotiques chimiques, il est bon de savoir qu'il faut manger beaucoup de yogourt nature pendant le traitement (à moins de contre-indication) pour éviter les champignons vaginaux qui sont quasi systématiques après la prise d'antibiotiques. Évitez les fruits acides et le sucre pendant le traitement. Il est bon de savoir que les capsules vaginales de yogourt peuvent prévenir la formation de champignons vaginaux ou les faire disparaître. On peut carrément mettre du yogourt à l'aide d'un spéculum, d'une petite cuillère ou à l'aide d'une grosse seringue sans aiguille. Les tisanes de feuilles de framboisier (p.35) ou de mille-feuille (p.37) peuvent être utiles comme rééquilibrateurs des organes génitaux après les antibiotiques. Les prendre pendant un mois ou plus.

Il est certain qu'aucun/e docteur/e ne vous recommandera de vous soigner avec autre chose que la panoplie d'antibiotiques dont ils/elles gavent la planète; business oblige. Mais la médecine des plantes a fait ses

preuves depuis des millénaires... À vous d'en faire l'essai.

Il n'est pas superflu de toujours refaire des examens après un traitement et ce, même si les symptômes semblent disparus. On peut être encore infectée et n'avoir peu ou pas de symptômes.

## Morpions



Tout le monde même les petits enfants peut attraper des morpions. Ils font leur nid dans les vêtements, sofas, lits et tapis. Les morpions ne survivent que 24 ou 48 heures sans manger de sang. Il est important de détruire aussi les oeufs!

### Symptômes

Ça pique! Les démangeaisons sont localisées dans la région génitale et autres régions poilues du corps (même les sourcils). Ils sont petits, les oeufs ressemblent à un minuscule point brun à la racine des poils.



### Que faire?

- Les vêtements, les serviettes, les draps doivent être lavés à l'eau chaude et séchés à la machine (air chaud). Les meubles et les tapis devraient être isolés de 7 à 10 jours (selon la gravité de l'invasion).
- Huile essentielle de thym rouge ou de lavande diluée dans de l'huile d'olive (1 à 2 cuil. à thé d'huile essentielle dans 5 onces ou 142 ml. d'huile d'olive). Frotter les régions atteintes (peau ou parties poilues), laisser toute la nuit. Laver au savon. Répéter au besoin. Si la crise est vraiment grave, appliquer 3 fois par jour ou plus. Boire parallèlement des infusions de thym (p.39).

## Gale

La gale est un petit parasite qui vit et se nourrit de la couche superficielle de la peau en creusant des sillons le long desquels la femelle pond ses oeufs.

### Symptômes

Après quelques semaines d'incubation, des démangeaisons aiguës se manifestent surtout la nuit. Le grattage accentue les rougeurs (lignes). Les endroits touchés sont les mains, poignets, coudes, aisselles, région génitale et chevilles.



### Que faire?

Même traitement que pour les morpions.



## Verrues génitales ou condylomes



Elles sont souvent appelées verrues vénériennes mais elles ne sont pas nécessairement acquises par contact sexuel. Des verrues dans le cul ou sur les doigts, ça reste des verrues. Les hommes et les femmes en ont et elles disparaissent souvent sans traitement. Les verrues accompagnent souvent une infection vaginale ou une grossesse et disparaissent par la suite. Elles ressemblent parfois à des verrues ordinaires parfois à des crêtes de coq à tête blanchâtre. Elles peuvent se loger sur les régions

génitales et anales, internes et externes, et s'établissent souvent de façon insistante, pire encore, se transforment en dysplasie (cellules anormales), en carcinomes, en cancer du col de l'utérus, il y en a sûrement des qui mordent... Bref ce sont des excroissances dont il est en général nécessaire de se débarrasser surtout parce qu'elles sont transmissibles, et envahissantes. Si vous pratiquez le sécuri-sexe, ce n'est pas obligatoire de les faire disparaître; il faut toutefois surveiller de près leur évolution. On découvre leur présence soit à l'œil nu ou bien par un test PAP.

**Que faire?**



C'est une spécialité très actuelle chez les gynécos: l'explosion des verrues. Il y a 3 méthodes à la mode: la cryochirurgie (azote), le laser, l'électrochirurgie. Demandez de la documentation sur les divers traitements, exigez des précisions, faites révéifier le diagnostic...

### **Méthode maison à essayer avant les interventions médicales de docteurs**

Regardez du côté de l'homéo ou de l'acupuncture. Ce n'est pas toujours nécessaire de les faire enlever, à condition de toujours vérifier comment et si elles grossissent. Sécuri-sexe obligatoire.

On peut essayer de traiter le système immunitaire : 3 semaines de rudbeckie (p.39) et 1 semaine d'hydraste (p.36). Faire des douches vaginales d'hydraste 1 ou 2 fois par semaine, c'est efficace contre les démangeaisons. Faire le traitement 4 semaines et recommencer si nécessaire après 3 semaines d'arrêt. Remplacer les tisanes par des teintures de plantes (p.30), ce qui est beaucoup plus facile à prendre quand il s'agit d'un long traitement.

Il est bon de frotter les verrues avec une gousse d'ail coupée en deux (si les verrues sont accessibles). Frotter 2 ou 3 fois par jour pendant quelques mois, les résultats peuvent être concluants, On peut aussi faire des douches vaginales à l'ail (p.32) dans le cas de condylomes sur le col ou dans le vagin. Prendre des capsules d'ail par voie orale.



### **Herpès**

L'herpès simplex de type 2 s'apparente au type 1 (feux sauvages). On dit qu'il atteint seulement les régions génitales, mais il peut se développer sur n'importe quelle partie du corps. Le plus souvent transmis lors d'un contact de sexe à sexe, il peut aussi être transmis lors d'un contact génito-buccal ou par les mains. Les lésions apparaissent entre 2 et 10 jours après l'exposition, avec un peu de fièvre et des symptômes de grippe. L'herpès réapparaît dans bien des cas après une première attaque (récurrence). Certaines personnes font une crise d'herpès à la place d'une grippe, avant ou après les menstruations, ou dans une situation de stress. Sécuri-sexe obligatoire.



## Que faire?

### Récurrence peu fréquente

Prendre des capsules d'hydraste (p.36) dès le début de la crise et pendant 2 semaines. Recommencer si l'herpès réapparaît.

### Récurrence très fréquente

Le système immunitaire doit être traité très longtemps (ça peut aller jusqu'à 1 an). Prendre la rudbeckie (p.39) jusqu'à la disparition du problème. On peut la prendre en teinture pour en faciliter l'absorption.

### Pendant la crise

Prendre des bains, laisser les fesses à l'air pour faire sécher la plaie, l'argile appliquée sur la plaie (plusieurs fois par jour) aide à guérir et soulage. Repos.

### Alimentation

- Raisins (conseillés pour leurs propriétés antivirales, surtout la peau).
- Levure de bière (comprimés).
- Vitamine C, vitamine E, vitamine A.
- 800 à 1000 mg. de lysine par jour pendant 1 ou 2 semaines. Pas plus.
- Essayer de comprendre ce qui déclenche les crises.
- Éviter café, chocolat, noix, sucres et alcool.

## Infection urinaire, Cystite, Urétrite

### Symptômes

Pipi souvent, pression dans la vessie, faux pipi (2 ou 3 gouttes seulement), il peut y avoir du sang dans l'urine. Attention, ces signes peuvent cacher une infection plus grave.

### Causes

S'essuyer d'arrière en avant, sous-vêtements synthétiques, mousses chimiques, stress, refroidissement, pénétration anale suivie de pénétration vaginale sans nettoyage des doigts ou du pénis entre les deux.



### Que faire?

- Pour celles qui en ont régulièrement, il est conseillé de mettre le jus de canneberges (ou les tisanes) au menu quotidien.
- Diète alcaline, fruits, amandes, poireaux, navets, orge. Éviter café, thé, viande, farines blanches, sucre, éléments générateurs d'acides.
- Au premier signe: commencez à boire le jus de canneberges, des infusions de busserole (p.33) et beaucoup d'eau. Vous allez avoir l'impression que votre vessie va éclater mais vous allez éliminer l'infection.
- Parallèlement prendre des capsules d'hydraste (p.36) pendant 2 semaines.

- Contre la douleur, prendre la valériane (p.40) en teinture ou en capsules au besoin.

## Chlamydia

Souvent asymptomatique chez les femmes, sa présence se traduit par un col infecté et jaunâtre (voir au spéculum), par une sensation de brûlure en urinant et par des pertes vaginales. Le chlamydia s'attrape aussi dans la gorge lors de rapports génito-buccaux.

### Que faire?

Décoctions de rudbeckie (p.39) accompagnées de douches vaginales de la décoction (2 par semaine pendant 3 semaines). Durée du traitement: 1 ou 2 mois. On peut prendre la rudbeckie en teinture pour faciliter l'absorption. Manger de l'ail cru à chaque jour. Après le traitement, il faudra refaire des tests de dépistage pour s'assurer que tout est bien fini.

## Vaginite, Vulvite

L'inflammation du vagin et de la vulve dépend de plusieurs facteurs et ne résulte pas exclusivement d'un rapport sexuel. Les spermicides, les antibiotiques, le latex, les savons parfumés... provoqueront une vaginite ou une vulvite chez certaines femmes mais pas chez d'autres. À chacune son degré de sensibilité. Les vaginites sont souvent causées par les microbes suivants: champignons, trichomonas, gardarella, condylomes... pour ne nommer que ceux-ci.



## Champignons, Candida

Ce n'est pas une mts, mais les champignons peuvent être transmis lors d'un rapport sexuel. En plus, les rapports avec pénétration (même avec un condom) ne sont pas recommandés dans le cas de champignons puisqu'ils risquent d'aggraver l'irritation.



### Causes

Nervosité, fatigue, grossesse, chaleur, humidité, effets secondaires des antibiotiques, changements brusques dans notre vie...

### Symptômes

Pertes acides, épaisses et blanchâtres. Démangeaisons à la vulve ou dans le vagin suivies d'irritation et d'enflure des lèvres si on s'est grattée.

### Contre les champignons

Un traitement très efficace est le yogourt nature appliqué à la petite cuillère (à l'aide d'un spéculum) ou les capsules vaginales de yogourt (pharmacie ou magasin d'aliments naturels). Porter une serviette sanitaire (ça coule!). Durée 5 à 10 jours, de préférence



la nuit. Dans le cas d'une attaque féroce, on peut mettre du yogourt jusqu'à 3-4 fois par jour. On peut aussi utiliser une grosse seringue sans aiguille disponible en pharmacie pour insérer le yogourt. Le traitement peut aussi se faire avec des bactéries lactiques (vendues en pharmacie) sauf qu'il faut en mettre plusieurs capsules à la fois (2 ou 3) parce qu'elles sont toutes petites.

### Contre les démangeaisons

1 cuil. à table de p'tite vache (bicarbonate de soude) dans 1 tasse d'eau. Appliquer sur la vulve au besoin. Ou faire des douches vaginales d'ail (p.32) ou d'hydraste (p.36). Essayer de ne pas gratter...



Les douches vaginales acides (au vinaigre ou au citron) sont aussi efficaces. En mettre 2 cuillerées à thé dans 2 tasses d'eau. Faire 2 douches par jour pendant 2 jours et ensuite mettre du yogourt pendant quelques jours pour rééquilibrer la flore vaginale.

### Alimentation

Éviter les éléments générateurs d'acides, les sucres, les farines blanchies. Manger du yogourt en masse, beaucoup d'ail cru quotidiennement.

## Trichomonas

Souvent transmis lors d'un contact sexuel ou par l'humidité. Réurrence post-menstruelle fréquente.

### Symptômes



Pertes abondantes, odeur désagréable (poisson?), démangeaisons. Petits points rouges sur les parois vaginales et le col de l'utérus (visibles au spéculum); sécrétions filantes, mousseuses et jaunâtres à odeur forte; irritation à la vulve et à l'entrée du vagin.

### Que faire?

- Douches vaginales à l'ail (p.32);
- Parallèlement une gousse d'ail peut être insérée dans le vagin: essayer de ne pas briser la gousse en la développant; l'enrober dans un coton fromage ou gaze (qui peut servir de cordon) et tremper le tout dans de l'huile d'olive ou d'amande pour éviter d'irriter les muqueuses. Changer la gousse 2 à 3 fois par jour les 2 premiers jours puis en mettre une le matin et la remplacer par une nouvelle le soir pendant encore 5 ou 6 jours.

ou

- Capsules d'hydraste (p.36) accompagnées de douches vaginales d'une infusion d'hydraste (ça soulage des démangeaisons). Faire ce traitement pendant 2 semaines. Diminuer la fréquence des douches vaginales la deuxième semaine.



# Gardnarella



## Symptômes

Pertes vaginales grisâtres à odeur désagréable. Sécrétions grisâtres très claires, odeurs nauséabondes, cause peu ou pas d'irritation et de démangeaisons à la vulve, souvent sans symptômes.

- si pas de symptômes: aucun traitement:

## Que faire?

Même traitement que pour le trichomonas

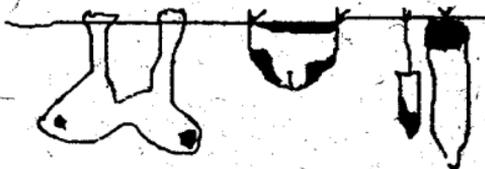
ou

- douches vaginales à l'eau argileuse.

Dans une pinte d'eau tiède, mettre 6 cuillérées à table d'argile blanche. Laisser l'argile se déposer au fond du contenant. Ne pas brasser. Prendre l'eau nécessaire pour faire une douche vaginale. Répéter pendant 5 jours.

Il faudrait éviter d'utiliser des instruments en métal pour manipuler l'argile.

Il est bon de savoir que des douches vaginales d'eau argileuse s'avèrent très souvent efficaces pour soulager et guérir la plupart des vaginites.



# Infections bactériennes, Gonorrhée...

Tous ces problèmes indiquent que le système immunitaire doit être sérieusement traité et renforci. Prenez votre patience à 5 jambes; les traitements peuvent être longs, il s'agit de problèmes qui reviennent fréquemment après la première attaque. Autant se guérir pour de bon.

## Que faire?

- Rudbeckie en tisane ou en teinture (p.39) pendant 2 à 3 mois avec douches vaginales de la décoction (1 à 3 fois par semaine jusqu'à disparition des pertes ou des démangeaisons). Ne pas faire trop de douches vaginales. Valériane (p.40) contre la douleur au besoin.

ou

- Rudbeckie (p.39) pendant 3 semaines et hydraste (p.36) 1 semaine. Arrêter pendant 1 semaine et répéter le même "patron" 2 autres fois. On peut faire des douches vaginales d'hydraste selon le besoin (s'il y a beaucoup de pertes ou démangeaisons). Valériane (p.40) contre la douleur au besoin. Il est recommandé de prendre les herbes sous forme de teintures pour en faciliter l'absorption.
- Dans les cas de gonorrhée et de syphilis, consultez une homéopathe ou une phytothérapeute. Plusieurs traitements peuvent être faits en parallèle.

# Les ovaires & l'utérus



## Douleur aux ovaires

Lors de l'ovulation, beaucoup de femmes ressentent des douleurs, qui surviennent entre le 10<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> jour du cycle (à partir du début des menstruations). C'est une douleur perçante d'un côté du bas-ventre, parfois les deux, parfois dans le bas du dos. La raison est que l'ovule n'est pas relâchée facilement. Cela peut même causer des saignements. Il peut y avoir de l'inflammation, mais c'est surtout la tension qui cause la douleur.

### Que faire?

- Appliquer une bouteille d'eau chaude sur le bas-ventre.
- Prendre une infusion de gingembre (p.35) ou de feuilles de framboisier (p.35) ou de graines de céleri (p.34) ou de valériane (p.40), au besoin.
- Faire de l'exercice.

## Kystes aux ovaires



La médecine a tendance à dramatiser et recommande trop souvent l'opération. Les kystes sont très courants et on peut presque dire qu'ils sont normaux. Ils sont tout petits, grossissent durant le cycle et rediminuent ensuite. Les signes les plus fréquents sont des douleurs sévères, une rétention urinaire, une gêne à l'anus et de la difficulté à faire caca.

### Que faire?

- Un régime alimentaire à base de crudités et de l'exercice sont très efficaces.
- Les tisanes de feuilles de framboisier (p.35) prises pendant 3 à 6 mois améliorent la qualité du travail ovarien et diminuent l'inflammation des kystes (les feuilles de framboisier sont faciles à prendre sur de longues périodes puisqu'elles ont bon goût).
- Si les kystes sont très dérangeants, prendre parallèlement 3 capsules de poivre de cayenne (p.34) par jour et des décoctions de mille-feuille (p.37) pendant 6 semaines (en plus des infusions de framboisier). Recommencer le traitement au besoin.
- Vérifiez la qualité de votre digestion: les problèmes intestinaux sont souvent confondus avec les douleurs des kystes.
- Contre les douleurs: valériane en teinture (p.40) au besoin.
- Si les douleurs persistent, consultez une thérapeute.



## Fibromes à l'utérus

Ils sont la plupart du temps bénins mais ont tendance à grossir au cours du cycle. Après la ménopause, les fibromes diminuent et disparaissent dans la majorité des cas. 20 à 30% des femmes en haut de 30 ans en ont. Quelquefois un programme d'exercices vigoureux les fait disparaître.

S'ils grossissent très vite et sont larges et douloureux ou appuient sur la vessie et le colon, ils doivent être enlevés chirurgicalement. Cela ne nécessite pas une hystérectomie mais une myectomie, ce qui signifie qu'on enlève seulement le fibrome. Pour plus de renseignements, consultez *The New Our bodies, Ourselves*, on y explique bien toutes les chirurgies possibles.

### Que faire?

- Essayer le nettoyage des organes génitaux (p.28).
- Favoriser la circulation sanguine en prenant des capsules de poivre de cayenne (p.34) et essayer la méthode brutale: se tremper le cul dans une bassine d'eau froide tous les matins pendant 2 à 5 minutes.
- Une alimentation à base de crudités peut apporter une amélioration.
- Prendre du magnésium.
- Valériane (p.40) au besoin si douleur.
- Consulter en acupuncture ou homéo.

## Varices au col de l'utérus



Elles sont visibles au spéculum et sont semblables aux varices sur les jambes. Elles ont tendance à être douloureuses, avant les menstruations.

### Que faire?

- Poivre de cayenne en capsules (p.34) pendant tout le mois ou les jours précédant les menstruations.
- Vitamine E (noix, son, germe de blé) et vitamine C.

## Déséquilibre hormonal



Si on veut rétablir l'équilibre hormonal perturbé par la ménopause, les contraceptifs oraux, pour régulariser le cycle, soulager les malaises du syndrome pré-menstruel...

### Que faire?

Combinaison: réglisse, feuilles de framboisier, églantier (voir pp. 35 et 38).

Faire une décoction avec:

1 once de réglisse (28 gr.), 1 once d'églantier, 4 tasses d'eau froide.

Infuser:

1 1/2 once (42 gr.) de feuilles de framboisier, 2 tasses d'eau bouillante.

Tamiser et mélanger les 2 préparations.

### Posologie

1/4 de tasse 3 fois par jour.

Faire le traitement 6 semaines; arrêter pendant 3 semaines et recommencer au besoin.

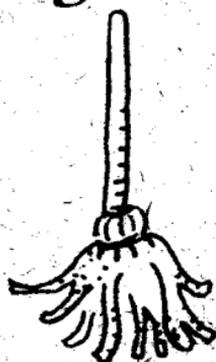
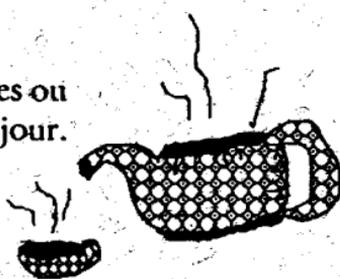
Si on veut se faciliter la tâche, toutes ces plantes peuvent se prendre en teintures. Les teintures de framboisier, de réglisse et d'églantier sont disponibles dans les magasins d'aliments naturels. Pour faire ce traitement, il faut prendre de 5 à 10 gouttes de chaque herbe 2 à 3 fois par jour. Le traitement durera 6 semaines.

Ces plantes peuvent aussi être prises séparément si le mélange est trop infect.

### Alimentation

Manger régulièrement des algues ou les prendre en capsules à chaque jour.

## Nettoyage des organes génitaux



Les herbes suivantes nettoient nos organes où se logent souvent des kystes, de l'endométriose, des adhérences, des fibromes et tous ces squatters... Ce composé de plantes peut normaliser les menstruations douloureuses, irrégulières, trop abondantes ou absentes et parfois aider à rétablir la fertilité.

### Que faire?

Combinaison: mille-feuille, framboisier, gingembre (racine fraîche rapée).

Préparer la décoction de mille-feuille (p.37).

Infuser les feuilles de framboisier (p.35) avec le gingembre râpé (p.35).

Tamiser et mélanger les 2 préparations.

### Posologie

1/2 tasse 3 fois par jour.

Parallèlement prendre 1 capsule de poivre de cayenne (p.34) 3 fois par jour. Le traitement durera 6 semaines. Considérant que les nettoyages se font lentement (il faut au moins autant de temps à se décrasser qu'on en a mis à s'encrasser!), arrêter le traitement pendant 3 semaines et recommencer une période de 6 semaines au besoin.

Ici aussi on peut se faciliter la tâche en prenant des teintures de plantes (5 à 10 gouttes de chaque plante, 2 à 3 fois par jour).

# Les plantes aphrodisiaques



La plupart des plantes mentionnées sont des épices. Elles agissent en tant que révulsifs sur les centres érogènes, c'est-à-dire qu'elles portent un intense afflux de sang aux organes périphériques, ce qui entraîne une stimulation sexuelle. De plus, l'apport énergétique et l'arôme aigu des épices favorisent et exaltent les perceptions sensorielles. Ça a p't-être l'air d'une joke mais ça vaut la peine d'essayer...

## **Cannelle (en poudre ou en bâtons)**

Faire macérer 20 gr. de cannelle dans 1 litre de vin liquoreux pendant 10 jours. Filtrer et en boire 2 petits verres par jour.

ou

Faire bouillir 20 gr. de cannelle avec quelques clous de girofle pendant 15 à 20 min. dans du bon vin rouge, sucrer avec du miel et boire 1 verre avant de se coucher...?

## **Gingembre**

Râper une bonne quantité de racine fraîche, ajouter de l'eau bouillante et infuser 20 min. avec couvercle. Boire une petite tasse après les repas.

## **Clou de girofle**

1 demi-cuillerée à thé de poudre mélangée à du miel. Consommer comme de la confiture.

ou

2 ou 3 clous dans 1 tasse d'eau bouillante. Infuser 20 min. En prendre 1 ou 2 tasses par jour.

ou

Dans une tasse de bon vin rouge brûlant, laisser infuser quelques minutes 2 ou 3 clous, un zeste de citron, un peu de cannelle et une pincée de noix de muscade.

## **Romarin**

Infuser 1 poignée dans de l'eau. En boire 2 ou 3 tasses par jour.

ou

50 gr. de feuilles et branches laissées à macérer dans 1 litre de vin blanc sec pendant 10 jours. Boire 2-3 petits verres par jour.

## **Sarriette**

Infuser et boire 3 tasses par jour.

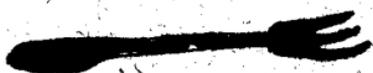
ou

Pour une action très efficace, verser 4 à 5 gouttes d'huile essentielle de sarriette sur un morceau de sucre. Prendre à chaque jour ou au besoin.

## **Chez les Chinoises**

Le ginseng et la gelée royale sont aussi de bons aphrodisiaques et toniques. Disponibles et moins chers dans les herberies chinoises. À noter que les Chinois-e-s utilisent le ginseng pour renforcer les gens âgés et l'emploient avec parcimonie. Consultez la vendeuse.

# Comment préparer & prendre les plantes



Préparer une tisane pour dégustation n'est pas la même chose que préparer une tisane à des fins thérapeutiques. Il est préférable de ne pas utiliser de pots, chaudrons ou ustensiles en aluminium. Préférez les chaudrons émaillés ou en verre et les ustensiles en bois. Pour des préparations plus puissantes, se servir d'eau filtrée ou d'eau de source.

## Infusion normale

pour la plupart des fleurs, feuilles ou herbes



2 tasses d'eau bouillante.

1 once (grosse poignée) de l'herbe, des feuilles ou des fleurs (ceci est valable pour des plantes séchées, quand elles sont fraîches en mettre un peu plus).

Mélanger et couvrir.

Infuser 20 min. Tamiser. Se conserve au frigo 2-3 jours. Vous pouvez ainsi les préparer d'avance.

## Décoction normale

pour la plupart des écorces ou racines

1/2 once (poignée moyenne).



2 tasses d'eau froide.

Couvrir et laisser mijoter (petit bouillon) pendant 20 min. Tamiser. Se conserve au frigo 3-4 jours.

## Baies ou graines

Écraser légèrement.



3 cuil. à thé dans 3 tasses d'eau froide.

Couvrir et mijoter 20 min. Tamiser et boire 3 tasses par jour.

## Posologie normale (adultes)

pour les tisanes et les décoctions

2 onces ou 1/4 de tasse 3 ou 4 fois par jour.

Il est recommandé de prendre les herbes 6 jours par semaine, pour des périodes de 6 semaines qui pourront être répétées. Il faut garder à l'esprit que chaque organisme réagit différemment à l'action des plantes (selon le poids, l'âge...). Il faudra alors diminuer ou augmenter légèrement la posologie et l'adapter à vos besoins.

## Teintures

Les teintures de plantes sont des extraits liquides et concentrés, à base d'alcool ou de vinaigre de cidre. Elles sont appréciées parce qu'elles se conservent longtemps, se transportent bien, se préparent facilement et agissent rapidement. On les achète dans les herberies ou les

magasins d'aliments naturels. On les emploie diluées dans l'eau tiède (15 gouttes environ dans un peu d'eau 3 fois par jour, ou selon les indications).

## Capsules

Elles s'utilisent avec des herbes broyées ou pulvérisées (ex.: cayenne, gingembre). On achète les capsules vides (aliments naturels ou herberies) et on les remplit soi-même; c'est moins cher que de les acheter toutes faites.

## Huiles essentielles

Les huiles essentielles ou essences aromatiques sont des substances huileuses extraites de certains végétaux par la distillation ou par incision. Les essences se dissolvent dans l'huile ou dans l'alcool. On les achète dans des herberies ou magasins d'aliments naturels.

## Douches vaginales et bains de queue

Il faut s'acheter en pharmacie le kit à douche vaginale (pas les cochonneries parfumées, juste le réservoir et le bec). On utilise une infusion ou décoction forte (env. 2 tasses) à température du corps. Pour les bains de pénis, tremper les régions affectées. Il ne faut jamais abuser des douches vaginales car elles déstabilisent la flore vaginale.

Une femme enceinte doit éviter les douches vaginales.

## Remarques

Certaines tisanes et décoctions n'ont pas tellement bon goût; on peut les accompagner de miel ou de citron pour en faciliter l'absorption. La plupart des préparations doivent être bues tièdes à moins d'indication contraire. Dans le cas d'un traitement de longue durée, il faut se rappeler que les teintures se prennent plus facilement que les tisanes.

La plupart de ces plantes proviennent de l'amérique du nord et sont donc disponibles facilement à la ville comme à la campagne. Assurez-vous d'obtenir des herbes de qualité, c-à-d qu'elles doivent avoir encore une odeur et une couleur.



Il faut garder à l'esprit que les plantes ne sont pas des drogues mais des aliments. Elles nourrissent l'organisme pour lui permettre de s'auto-guérir. Ces plantes ne créent pas d'effets secondaires mais certaines plantes sont contre-indiquées pendant la grossesse. Toutefois c'est une réaction normale de manquer légèrement d'appétit et d'avoir un peu de diarrhée pendant un traitement.

N'oubliez pas que la santé est une question globale et n'hésitez pas à aller chercher de l'aide professionnelle si votre état de santé le justifie. Certains problèmes chroniques ou maladies aiguës demandent des traitements plus élaborés: consultez une herboriste, essayez du côté de l'acupuncture ou de l'homéopathie.

# Propriétés des plantes & posologie



## actée bleue

*caulophyllum thalictroides*

blue cohosh root

La racine d'actée bleue est utilisée dans les cas d'aménorrhée, de dysménorrhée, d'inflammations vaginales, d'arrêt des contractions (à l'accouchement) et pour provoquer les contractions utérines ainsi que contre le rhumatisme, la nervosité, l'épuisement et les toux spasmodiques (asthme, bronchite, coqueluche). Ne pas prendre pendant la grossesse.

Faire une décoction normale (p.30).

### Posologie générale

1 cuil. à thé à 1 cuil. à table 3 à 4 fois par jour.

### Aménorrhée et dysménorrhée

1/4 de tasse de la décoction dans de l'eau chaude 3 fois par jour.

### Spasmes

Doses plus fortes ou répétées.



## agripaume

*leonorus cardiaca*

motherwort

L'agripaume constitue un très bon tonique utérin et cardiaque et soulage les crampes. Cette herbe peut être utilisée à fortes doses et pour de longues périodes. Ne pas prendre pendant la grossesse.

Faire une infusion normale (p.30).

### Posologie

2 onces 3 à 4 fois par jour.

### Menstruation retardée

Prendre chaud. Lorsque le flux est normal, prendre froid comme tonique.

### Vaginite

Une douche de l'infusion à la température du corps. Une douche vaginale par jour pendant une semaine.



## ail

*allium sativa*

garlic

Partie utilisée: bulbe.

Les avantages médicaux se trouvent dans l'ail frais: purificateur du sang, qui favorise la circulation, régularisateur de pression artérielle (haute ou basse), antiseptique puissant, contre les champignons, chlamydia,

infections virales ou bactériennes et contre les maladies du système nerveux. C'est un diurétique et un rééquilibrant glandulaire. Aussi utile contre les otites, verrues, cors.

### **Ail frais**

Hacher ou presser une gousse d'ail. Prendre avec de l'eau froide ou mélanger avec du miel. Ne pas attendre plus de 5 min. après avoir haché ou pressé l'ail pour le consommer.

### **Posologie**

Prendre 3 ou 4 fois par jour.

### **Douche vaginale**

Bouillir de l'eau 15 min. Lorsqu'elle est à la température du corps, ajouter le jus d'une gousse d'ail.

### **Otite**

Peler une gousse d'ail sans la briser. Enrober de coton fromage ou de gaze. Tremper dans l'huile d'olive et mettre dans l'entrée des oreilles avant de se coucher et si possible pendant la journée (4 jours ou plus). Parallèlement manger de l'ail frais.

### **Verrues**

Frotter avec une gousse d'ail coupée en deux plusieurs fois par jour.



## **armoise**

*artemisia vulgaris*

mugwort

Partie utilisée: toute la plante.

Emménagogue, anti-épileptique, antispasmodique. Ne pas prendre en cas d'inflammation utérine ni pendant la grossesse.

Faire une infusion normale (p.30).

### **Posologie**

1/4 de tasse 3 ou 4 fois par jour.



## **busserole**

*uva ursi*

bearberry

Elle agit spécifiquement sur l'appareil génito-urinaire. On l'utilise pour traiter la prostate, la cystite, les reins, l'inflammation de la vessie, les infections utérines et vaginales.

Faire une infusion normale (p.30).

### **Posologie**

1/4 de tasse 3 à 4 fois par jour.

### **Douche vaginale**

Utiliser l'infusion à la température du corps.



## **camomille**

*matricaria*

camomille

Partie utilisée: fleurs.

C'est un calmant pour les nerfs et un tonique pour l'intestin. On l'utilise contre les maux d'oreilles, de dents,

contre la digestion lente ou difficile, l'insomnie et les rhumes.

### Infusion

1/2 once de fleurs, 2 tasses d'eau.

### Posologie

1/2 à 1 tasse 3 à 4 fois par jour.

### Rhume

Camomille, cayenne (1/4 de cuil. à thé par tasse) et miel.  
Boire chaud 4 à 5 fois par jour.



## cannelle

*cinnamomum*

cinnamon

On utilise l'écorce.

La cannelle est utile contre les gripes, courbatures, spasmes digestifs et comme aphrodisiaque.

Faire une décoction normale (p.30).

### Posologie

1/4 de tasse 3 à 4 fois par jour.



## cayenne (poivre de)

*capsicum fastigiatum*

cayenne

Partie utilisée: fruit.

Le poivre de cayenne est stimulant, tonique, dépuratif, astringent, antiseptique, sudorifique. Il est excellent pour la circulation, stimuler le cœur, nettoyer et redonner de l'élasticité aux veines, régulariser la pression sanguine et pour décongestionner les muqueuses. Il rebâtit et guérit l'estomac et les tissus intestinaux. Il arrête les saignements (hémorragie), il accélère la coagulation. Le poivre de cayenne est utile dans les cas d'anorexie, de congestion du foie, et pour rester éveillée longtemps (il donne de l'énergie). Il renforce le système immunitaire et est excellent contre le rhume et l'asthme.

### Infusion

1/4 à 1 cuil. à thé dans de l'eau chaude 3 fois par jour.

### Capsules

1/4 à 1 cuil. à thé en capsule avec un breuvage chaud, 3 fois par jour.



## céleri (graine de)

*apium graveolens*

celery seed

Diurétique, abaisseur de pression sanguine, de maux de tête, de nervosité.

Écraser légèrement et mettre 3 cuil. à thé dans 3 tasses d'eau froide. Couvrir et mijoter 20 min. Tamiser.

### Posologie

3 tasses par jour.

## clou de girofle

*eugenia caryophyllata*

cloves

Partie utilisée: boutons de fleurs séchés et non dilatés.  
Le clou de girofle favorise la circulation, élève la température du corps, stimule et désinfecte l'estomac, la peau, le foie, les reins, les intestins, les poumons et les bronches. L'huile de clou de girofle est un analgésique utilisé contre les maux de dents qu'on applique localement.

### Infusion

1 cuil. à thé de clous, 2 tasses d'eau.

### Posologie

1/8 de tasse 3 fois par jour.



## églantier

*rosa canina*

rose hips

Tonique (contre la fatigue et l'avitaminose) et diurétique, l'églantier contient beaucoup de vitamine C. Excellent pour donner une belle peau, c'est un régulateur hormonal utile dans les cas de cycles irréguliers et de pertes blanches.

Infusion normale (p.30).

Posologie normale (p.30).

L'églantier est excellent froid avec du citron.



## feuilles de framboisier

*rubus idaeus*

rasberry leaves

Les feuilles de framboisier sont utilisées contre la diarrhée, les hémorroïdes, les vaginites, les troubles hormonaux ainsi que pendant et après la grossesse. C'est un des meilleurs toniques utérins. Elles stimulent le flux menstruel, non par action directe mais plutôt en tonifiant les ovaires et l'utérus pour qu'ils fonctionnent adéquatement. Prise lors des menstruations, cette herbe soulage et régularise le flux. Facilite la digestion et apaise la nausée.

### Infusion

1 once (28 gr.) à 1 once et demie de feuilles, 2 tasses d'eau.

### Posologie

1 tasse 3 fois par jour.

### Douche vaginale

1 fois par jour avec une infusion concentrée.



## gingembre

*zingiber officinalis*

ginger

Parties utilisées: rhizome et racine.

C'est un stimulant, un analgésique, un aphrodisiaque. On l'utilise contre les furoncles, la bronchite, les coliques,

la diarrhée, la grippe, les maux de tête et de gorge, l'hémorragie des poumons, les menstruations douloureuses, la nausée, les névralgies, les rhumatismes. Le gingembre dénote une affinité pour la région abdominale. Il peut être pris en capsules avec un breuvage chaud ou être ajouté à l'eau du bain contre les fièvres et les irritations de la peau.

### **Infusion (gingembre en poudre)**

1 cuil. à thé par tasse d'eau avec miel et citron.

### **Posologie**

Boire 1 tasse 3 fois par jour.

### **Capsules**

Remplir les capsules de gingembre en poudre, prendre 3 capsules par jour.

### **Racine fraîche**

Brouter directement une bonne quantité de la racine plusieurs fois par jour avec de l'eau.

ou

Râper une bonne quantité de la racine et infuser. Boire 1 tasse 3 fois par jour avec du miel.



## **hydraste**

*hydrastis canadensis*

golden seal root

Parties utilisées: racine et rhizome séché.

Tout comme la rudbeckie et la myrrhe, c'est un antibiotique naturel très puissant. On l'utilise contre les infections virales et bactériennes. C'est un remède contre les inflammations sévères: nez, gorge, estomac, intestin, colon, et contre les hémorroïdes. C'est un spécialiste contre les virus genre herpès (zona, petite vérole, feu sauvage). Il est employé pour laver les chancres buccaux et les ulcères. Il est efficace contre les conjonctivites (infusion filtrée en bain d'oeil) et comme antiseptique pour les problèmes de peau et les brûlures.

### **Infusion**

1/4 de cuil. à thé dans 1 tasse d'eau bouillante. Mélanger bien. Prendre 2 à 4 cuil. à soupe 4 fois par jour.

### **Capsules**

Mesurer 1/4 de cuil. à thé de poudre. Remplir 3 capsules avec cette quantité. Prendre 3 capsules par jour.

### **Pâte**

Mélanger une petite quantité de poudre avec de l'eau pour faire une pâte légère. Appliquer sur les surfaces affectées et couvrir d'un morceau de tissu (ça tache).

### **Douche vaginale**

Se servir d'une infusion forte.

Il est bon de se servir de l'hydraste de façon externe et interne simultanément. ATTENTION: l'hydraste est toxique en quantité excessive (ne pas dépasser 2 semaines). Ne pas prendre pendant la grossesse.

## lavande

*lavendula officinalis*

lavander

Partie utilisée: fleurs.

C'est un sédatif, un bactéricide. En usage externe, on applique l'huile essentielle de lavande sur les plaies et sur la peau contre les piqûres d'insecte. Pour un bain calmant, faire une infusion de lavande et la rajouter à l'eau du bain.



## mille-feuille

*achillea millefolium*

yarrow

Il nettoie l'organisme et est utile pour traiter le rhume et la grippe, les hémorragies pulmonaires et intestinales, les infections du vagin et de la vessie, les irrégularités menstruelles, les hémorroïdes ainsi que la fatigue générale et troubles circulatoires.

### Infusion

1 cuil. à thé par tasse d'eau.

### Posologie

3 à 4 tasses par jour.

### Décoction

1 once d'herbe dans 4 tasses d'eau froide. Laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Tamiser.

### Posologie

Prendre froid en doses d'une demi-tasse 3 fois par jour.

### Rhume et grippe

Boire 1 à 2 tasses d'infusion chaude. Pour les rhumes s'envelopper dans des couvertures (pour suer). Prendre un bain une fois qu'on a sué.

### Maux de ventre, ménorrhagie

Prendre une infusion chaude avant les menstruations ou au besoin contre les crampes.



## persil

*petroselinum sativum*

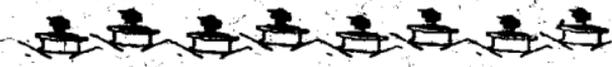
parsley

Toutes les parties de la plante sont utilisées.

Le persil est riche en minéraux et contient plus de fer que n'importe quel légume vert. Il est riche en vitamines A et B et possède 3 fois plus de vitamine C que les agrumes. Le persil est bénéfique contre les problèmes de pierres aux reins, pierres à la vessie, glandes surrénales, nerfs optiques, nerfs du cerveau et vaisseaux sanguins. Il prévient les rhumatismes, apaise les glandes enflammées et les difficultés menstruelles. La racine ou les graines sont utilisées en décoction. Puisqu'il est difficile de manger une quantité suffisante de persil pour se traiter, il est préférable de le prendre en infusion. Ne pas utiliser pendant une infection des reins; préférer le gingembre. Faire une infusion normale (p.30).

## Posologie

2 à 3 cuil. à table 4 fois par jour.



## pouliot

*mentha pulegium*

pennyroyal

Partie utilisée: la plante entière.

C'est un emménagogue qui facilite l'évacuation de la bile, qui s'utilise contre la bronchite, la coqueluche. Ne pas prendre pendant la grossesse. Faites-vous-en pousser: vente illégale au Canada, mais pas aux US.

### Huile essentielle

Frottée sur la peau, elle éloigne les moustiques et peut déclencher les menstruations.

**ATTENTION:** l'huile essentielle de pouliot est toxique en usage interne et peut causer la mort. Utiliser en usage externe seulement.



## réglisse

*glycyrrhiza glabra*

licorice

On utilise la racine entière ou coupée ou en poudre.

C'est une racine qui agit à 3 niveaux: émollient, expectorant, tout en constituant un laxatif doux et sécuritaire. Elle contient également des substances qui s'apparentent à l'oestrogène (tout comme la sauge). Les chinois l'ont surnommée "le réconciliateur" car en plus de s'utiliser seule, elle peut être combinée avec toutes les herbes: elle augmente les propriétés du traitement par sa présence. Elle masque le goût amer de certaines herbes.

### Décoction

1 once ou plus de racines coupées. Faire mijoter dans 2 tasses d'eau.

### Posologie

1/4 de tasse 3 à 4 fois par jour. Cette quantité peut être ajoutée à d'autres décoctions ou infusions.

### Laxatif

1 cuil. à thé de poudre mélangée avec du miel.



## romarin

*rosmarinus*

rosemary

Partie utilisée: feuilles.

Le romarin est souvent utilisé contre les maux de tête, les coliques, les rhumes, la nervosité, la dépression, les palpitations, la congestion de l'utérus. C'est un antiseptique pulmonaire, il est aussi utile pour les asthmatiques (faire une inhalation). On peut ajouter une infusion forte à l'eau du bain.

Faire une infusion normale (p.30).

### Posologie

2 onces (1/4 de tasse) 3 à 4 fois par jour.

## rudbeckie

*echinacea purpurea ou angustifolia*  
purple coneflower

Partie utilisée: racines.

C'est un purificateur du sang: il aide à la production des cellules ou globules blancs afin de détruire les virus et lutter contre l'infection. La rudbeckie est une herbe qui est un substitut des antibiotiques: elle renforce le système immunitaire. Elle est utilisée contre les empoisonnements de sang, piqûres, infections bactériennes chroniques ou aiguës, infections vaginales et hémorroïdes. Elle tonifie la prostate et favorise l'élimination des gras. La rudbeckie n'est pas toxique: on peut la prendre pour de très longues périodes.

Faire une décoction normale (p.30). Rajouter de la racine de réglisse si le goût de la rudbeckie donne des nausées.

### Posologie

1 à 3 cuil. à table 3 à 6 fois par jour. En cas d'infection aiguë, prendre une grosse dose à chaque heure.

### Teinture

15 à 30 gouttes dans de l'eau à chaque 1 à 5 heures (dépendamment de la gravité de l'infection).

### Douche vaginale

Utiliser une décoction.



## sauge

*salvia officinalis*

sage

On l'utilise contre les maux de gorge, pour calmer la fièvre et pour favoriser la circulation et la digestion. Elle assèche le lait maternel. C'est une plante qui imite l'action de l'oestrogène, très utile dans certains cas de cycles irréguliers.

### Infusion

1 once de sauge dans 3 tasses d'eau bouillante.

### Posologie

1 à 2 onces 3 fois par jour.

### Pour assécher le lait maternel

1 tasse d'infusion froide 2 fois par jour.

### Gargarisme

Faire une infusion en utilisant 1/2 tasse d'eau et 1/2 tasse de vinaigre de cidre.



## thym

*thymus vulgaris*

thym

Partie utilisée: feuilles.

Le thym est utilisé contre les maux de tête, la fièvre, le rhume, la bronchite, les crampes, les problèmes digestifs, les cauchemars, la coqueluche, les blessures, les maux de dents, la gale, les ulcères, les maux de gorge, les vers, le rhumatisme et comme déodorant et rince-bouche.

### **Infusion**

1 cuil. à thé de thym dans 1 tasse d'eau.

### **Posologie**

1 tasse 3 à 4 fois par jour.

### **Toux**

Mélanger avec du miel; prendre 1 à 2 cuillères au besoin.

### **Fièvre**

Prendre une infusion chaude. S'envelopper dans des couvertes. Prendre une douche après avoir transpiré.

### **Vers**

1 à 5 gouttes d'huile essentielle de thym avec du miel et de l'huile d'olive. Prendre 3 fois par jour.

### **Maladies de peau, gale, parasites**

Mélanger 1 à 2 cuil. à thé d'huile essentielle de thym rouge dans 5 à 6 onces d'huile d'olive pure. Appliquer 3 fois ou plus par jour sur les régions affectées. Prendre aussi des infusions de thym 3 fois par jour.



## **valériane**

*valeriana officinalis*

valerian

Partie utilisée: racine..

La valériane est utilisée dans les cas de néurasthénie (angoisse, dépression, troubles digestifs ou de circulation). Elle sert pour guérir les problèmes d'inquiétude, de spasmes, de tremblements, de convulsions, d'épilepsie, de névralgie, de rage et de tétanos (seulement pour dénouer les muscles, pas pour éliminer le poison infiltré dans le sang). On l'utilise aussi pour aider à dormir, contre les maux de tête et contre la douleur. On prépare la valériane en infusion seulement, jamais en décoction. Puisqu'elle est amère et nauséabonde, il est suggéré d'ajouter à la préparation une des herbes suivantes qui contiennent aussi des propriétés médicinales: cannelle (contre les convulsions), cayenne (contre les crampes), anis (contre les troubles digestifs), gingembre (contre les troubles menstruels).

### **Infusion**

1 once de racines, 2 tasses d'eau.

### **Posologie**

1/4 de tasse 3 à 4 fois par jour.

### **Teinture**

10 à 15 gouttes dans un peu d'eau 3 à 4 fois par jour.

# Références

*Mamamélis manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes.* Rina Nissim. Éditions dispensaire des femmes, Genève. (Petite bible de la santé des femmes avec propositions de traitements en homéo et en phyto.)

*The New Our Bodies, Ourselves.* Updated and expanded for the '90s. The Boston Women's Health Book Collective. Touchstone, 1992. (Tout ce que vous voulez savoir sur votre santé et comment y faire face dans le système médical actuel. Les versions précédentes existent en français, celle-ci ? À consulter dans n'importe quel centre de santé de femmes.)

*Des plantes qui guérissent.* Marie Provost. Bibliothèque québécoise. 1991. (Le 'de base' des plantes médicinales d'amérique du nord.)

*Les extraordinaires pouvoirs des aphrodisiaques naturels.* E. Tomasini. De Vecchi Poche.

*L'auto-examen un geste de santé.* Éditions du remue-ménage. Centre de santé des femmes. 1986.

*Sorcières, sages-femmes et infirmières.* Barbara Ehrenreich et Deirdre English. (Histoire du travail des femmes en santé.)

*Natural medicine for children.* Julian Scott ph.d. (Comme quoi on peut aussi éloigner nos enfants des docteurs.)

*Indian herbology in North America.* Alma R. Hutchens. Merco. Canada, 1973.

*Wise Woman Herbal for the Childbearing years.* Susun Weed. Woodstock, 1985. (Principes de fabrication des teintures, infusions...)

*Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus.* C. Kousmine. Primeur Sand. 1980. (Sur l'alimentation avec la célèbre recette de la crème budwig.)

*How Indians use wild plants for food, medicine and crafts.* Frances Densmore. Dover. 1974.

*Hygienia a woman herbal.* Jeanne Parvati. Greestone. 1978.

*L'alimentation et les troubles menstruels.* Céline Derome n.d. Fleurs sociales. 1989. Montréal.

*Les médecines populaires au Québec.* Diane Simoneau. L'aurore/Univers. 1980.

*The Invisible Epidemic. The story of Women and AIDS.* Gena Corea, Harper Perennial 1993. (Les + récentes infos sur femmes et le sida. Anglais seulement.)

*Susie Sexpert's Lesbian Sex World.* Susie Bright. Cleis Press, 1990. (Le sécuri-sexe dans toutes ses états.)

*Take Back Your Life. A Wimmin's Guide To Alternative Health Care.* By Alicia non Grata. Disponible à: Profane Existence Collective, P.O. Box 8722, Minneapolis, Min 55408, Usa. Envoyer \$2 US.

*Making it safe.* By Cindy Patton.

*La Flore Laurentienne.* Frère Marie-Victorin, Presses de l'UDM, Mtl, 1964.

*Guides d'identification Fleurbec.* (Avec photos et descriptions pour s'assurer de cueillir les bonnes plantes.)

# Bonnes adresses

## Herberies

- La Clef des Champs: 2278 Montée rang 2, Val-David, J0T 2N0, tél: 819-322-1561. Spécialistes en herbes biologiques. Par la poste.
- Herber du midi : 5032 du Parc, Mtl. Tél : 271-1494
- Herbo-Thérapie Enr: 55 Villeneuve Est, Mtl, tél.: 849-4372
- Bio etc.: 4660 Saint-Laurent, Mtl, tél: 849-4118
- Mission Santé Thuy: 1138 Bernard O., Mtl, tél: 272-9386
- Herboristerie Desjardins : 3303 Sainte-Catherine E., Mtl. Tél : 523-4860.
- Pharmacie homéopathique Boisvert : 1900 Sainte-Catherine Est, Mtl. Tél : 525-4666.

## Centres et groupes de femmes, ressources pour femmes:

- Agression sexuelle, centre pour les victimes: 934-4504 (24h)
- Mouvement contre le viol: 842-5040 (24h)
- Centre des femmes d'ici et d'ailleurs: 7736 Saint-Denis (coin Villeray), Mtl. Tél: 495-7728. Centre de références téléphoniques et accueil.
- Centre des femmes du plateau Mont-Royal: 5148 Berri, Mtl. Tél : 273-7412
- Centre des femmes de Montréal: 3585 Saint-Urbain, Mtl. Tél : 842-4780, 842-4781
- Centre communautaire des gais et lesbiennes de Mtl: 1355 Sainte-Catherine E., Mtl, H2L 2H7, tél.: 528-8424.
- Femmes autochtones du Québec: 1450 City Councilors, bur. 440, Mtl, H3A 2E5, tél.: 844-9618.
- Clinique des jeunes St-Denis: 1250 Sanguinet, Mtl. tél.: 844-9333. (Santé, aide en général).
- Action travail des femmes du Québec inc.: 4706 Wellington, Mtl. Tél : 768-7233.
- Coalition québécoise pour le droit à l'avortement libre et gratuit, CP 1261-succ. Desjardins, Mtl, H5B 1C4.
- Les presses de la Santé Mtl, CP 1000 succ. Place du Parc, Mtl, H2W 2N1, tél.: 514-282-1171.
- Fédération du Québec pour le planning des naissances: 2540 Sherbrooke Est, Mtl, H2K 1E9, tél.: 522-6511.
- Trêve pour elles : 251-0323
- YWCA : 1355 René-Lévesque Ouest, Mtl. Tél : 866-9941 (offre un service de Clinique juridique).
- Ligue des droits et libertés: 1825 Champlain, Mtl, H2L 2S9, tél.: 527-8551.

## Sida et séropositivité

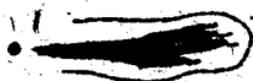
- Centre d'action sida Montréal-femmes: 1168 Sainte-Catherine O. suite 202, Mtl, H3B 1K1, tél.: 954-0170 (info, prévention, références, suivi).
- Coalition des organismes communautaire québécois de lutte contre le sida: 4332 A Saint-Denis, Mtl, H2J 2K8, tél.: 844-2477.
- Voice of Positive Women. PO Box 471 stn. C. Toronto, Ont. M6J 3P5, tél.: 416-324-8703 (femmes vivant avec le sida, en français ou en anglais).
- Cactus Mtl. (Échange de seringues, dépistage anonyme.) Au coin de Saint-Dominique et Charlotte, tél.: 954-8869.
- Bureau local d'intervention traitant du sida: 59 Monette, local 110, Victoriaville, G6P 1J8, tél.: 758-2662.
- Bureau régional d'action sida (BRAS): 110 de la Savane, #103, Gatineau, J8T 5B9, tél.: 819-568-2727.
- Centre des rosés: CP 581, Rouyn-Noranda, J9X 5C6, tél.: 819-762-8144.
- Intervention régionale et information sur le sida: CP 1766, Sherbrooke, J1H 5N8, tél.: 819-823-6704 (bureau), 1-800-567-7391 (information).
- Mouvement d'information, d'éducation et d'entraide dans la lutte contre le sida: C.P. 723, Chicoutimi, G7H 5E1, tél.: 418-693-8983 (bureau).
- Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le sida à Québec: 175 Saint-Jean, local 200, Québec, G1R 1N4, tél.: 418-649-1720 (bureau), 418-649-0788 (info).
- Sidaction Trois-Rivières: CP 1142, Trois-Rivières, G9A 5K8, tél.: 819-374-5740.
- Sida Intervention prévention écoute: 331 Saint-Viateur, Joliette, J6E 3A8, tél.: 514-752-4004.
- Centre d'intervention sida du CLSC Métro: 934-0552

## Santé et Avortement

- Centre de santé des femmes de Mtl : 16 Saint-Joseph Est, Mtl. Tél : 842-8903. Centre de documentation au 3e étage.
- CLSC de votre région (frais d'avortement sur la carte-soleil?).
- Clinique Fémina: 1256 Berri, Mtl, tél.: 843-7904.
- Head & Hands : 2304 Old Orchard ave., Mtl. Tél : 481-0277, 481-0278.
- Clinique Alternative: 2034 Saint-Hubert, Mtl. Tél : 281-9848.
- Clinique Morgantaler: 2990 Honoré-Beaugrand Mtl, H1L 5Y6, tél.: 351-2522 ou 6113.

Cette liste s'est constituée un peu au hasard, elle est donc loin d'être exhaustive, et ne compte que peu d'adresses en région pour cause de manque de place. La liste de tous les centres de femmes (santé, travail, aide...) est disponible dans un catalogue au Centre des femmes de Montréal (adresse plus haut).

# Nous sommes post-menstruelles



Dans les culottes des filles, nous désirons ta sorcière. 1, 2, 3, go : nous suçons des orgasmes. Il faut savoir que tu masturbes un herpès. Une recette jouit sensiblement.

Elle aime gratter ses vagins collants. Sa règle pré-menstruelle.

Nous voulons sentir ton pipi puissant. Notre glande pique quotidiennement. Nous désirons japper après des grossesses. Nous aimons avorter les docteurs fertiles.

Il faut savoir que tu sens tes pubis. Dans les culottes des filles, tu jouis. Nous voulons chatouiller le clitoris émaillé. Ton herbe gonflée. Une grossesse contraceptive. Ta fertilité féministe. Tes capuchons naturels.

Sa cordelette anale. Notre chaudron saigne légèrement. Dans les culottes des filles, tu soulages un clitoris. Son herberie génitale.

Elle met ton fibrome dans ta verrue. Nous aimons féconder son coton fromage poilu. Il faut savoir que nous chatouillons notre odeur.

Elle veut mouiller sur ta jouissance. Tu peux élabousser sur sa posologie. Elle aime gratter ton motton puant. Tu peux japper après une sorcière. Nous désirons taponner notre bobette croûtée.

Nous mettons les grattages dans nos mini-loupes. Tu mets tes cols dans un bas-ventre. Tu veux masturber son excitation normale. Tes tampons sensoriels. Nos vulves piquent naturellement. Elle aime soulager ton citron post-menstruel.

1, 2, 3, go : elle sent son motton. Ta vulve féministe. Nous désirons taponner tes plotes rouges.

Il faut savoir que nous jurons.

(bis)

La '(Calembredaine) est l'auteure de ce poème. La '(Calembredaine) est une génératrice de poésie, par hasard. Elle invente des phrases à partir des mots dont on l'a nourrie, en l'occurrence, le vocabulaire des culottes des filles. (La Société de Conservation du Présent) ainsi que les Productions poutines sont les auteurs de La '(Calembredaine).

## Women's organizations/referral/ health

### • Québec

Women's Center of Montréal: 3585 rue Saint-Urbain, Montréal, QC; (514) 842-4780

Women's Health Centre: 1103 boul. Saint-Joseph Est, Montréal, QC, H2J 1L3; (514) 270-6110

Clinique Actuel: Gynecology, tests, HIV. Montréal; (514) 524-1001

Stella: Sex workers resource center, Montréal; (514) 285-8889

### • Atlantic Canada/Maritimes

Canadian Coalition of Women's Groups: Mount St. Vincent University, 166 Bedford Hwy, Room 9 Seton Annex, Halifax, NS, B3M 2J6; (902) 443-4450

Innu Resource Center: Sheshetshit, Nitassinan, AOP 1M0

Newfoundland and Labrador Women's Institute: P.O. Box 13785, St. John's, Nfld, A1B 4G3; (709) 754-0690

Women's Institute Federation of PEI: P.O. Box 1058, Charlottetown, PEI, C1A 7M4; (902) 368-4860

### • Ontario

Hassle Free Clinic for Women: 566 Church Street, Toronto, Ont; (416) 922-0566

Native Women's Resource Center: 345 Gerrard St. East, Toronto, Ont, M5A 2G1; (416) 963-9963

Voices of Positive Women: P.O. Box 471 Stn. C, Toronto, Ont, M6J 3P5; (416) 324-8703

### • Pacific

Vancouver Women's Health Collective, 219-1675 West 8th Ave., Vancouver, BC, V6J 1V2; (604) 736-5262 or 736-4234.

Pacific AIDS Resource Centre: 1107 Seymour Street, Vancouver, BC, V6B 5S8; (604) 893-2210

distribuées par zone Rouge  
en respect et en révolution

alerte ★ rouge

zone rouge

c/o ELLE CORAZON

176 BERNARD WEST.

MONTREAL, QUEBEC

H2T 2K2

CANADA

Phone: 514.273.3933

1-877-RED-ZONE.

1-877-733-0663

WWW.ZONEROUGE.ORG

WWW.BLOODSISTERS.ORG

Vancouver Women's Health Collective  
1 - 175 East 15th Avenue  
Vancouver BC V5T 2P6

