



Photos Pixabay

PLANTES DU BIEN-ÊTRE FÉMININ

par Jocelyne Prunt-Sabourin

<https://naturharmonie.fr>

Copyright 2026 Jocelyne Prunt-Sabourin

AVERTISSEMENT IMPORTANT

Les informations contenues dans cet e-book sont fournies à titre informatif et éducatif. Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement prescrit par un professionnel de santé.

La naturopathie est une approche complémentaire visant à soutenir l'équilibre global de l'organisme. Elle ne se substitue pas à la médecine conventionnelle.

Suivi et accompagnement

Chaque femme est libre de son parcours de santé et de ses choix d'accompagnement.

En cas de diagnostic d'endométriose, de symptômes importants ou de doute, il est recommandé de consulter un professionnel de santé qualifié.

Traitements en cours

Aucun traitement médical en cours ne doit être modifié, suspendu ou arrêté sans l'avis du médecin prescripteur.

Responsabilité

L'autrice ne pourra être tenue responsable d'une mauvaise utilisation des informations, conseils ou produits mentionnés dans cet e-book.

Les modalités d'accompagnement, ainsi que les limites de responsabilité, sont précisées dans mes Conditions Générales de Vente (article 9), disponibles ici :

En poursuivant votre lecture, vous reconnaissez avoir pris connaissance de ces informations.



BIENVENUE

J'espère que cette petite découverte des plantes vous donnera l'envie d'en savoir plus.

Jocelyne Prunt-Sabourin
naturopathe certifiée
spécialisée dans l'accompagnement naturel
des troubles féminins et de la fertilité



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

05 - 09

PLANTES À PHYTOESTROGÈNES

10 - 12

PLANTES DE LA SECONDE PARTIE DU CYCLE

13 - 15

PLANTES DE LA SPHÈRE HÉPATO-BILIAIRE

CONCLUSION

INTRODUCTION

Certaines plantes sont traditionnellement utilisées dans le cadre du bien-être féminin.

Cet e-book a pour objectif de proposer une information générale sur leur usage et leur composition.

Mais quelles sont ces plantes ?
Comment agissent-t-elles ?

Beaucoup de questions que nous nous posons à leur sujet.

Vous découvrirez dans cet e-book quelques-unes d'entre elles.

Vous pourrez aussi mieux comprendre les ingrédients présents dans les compléments alimentaires destinés aux femmes.

Je précise que je n'évoquerai pas ici, ni les huiles essentielles ni les produits de gemmothérapie.

J'attire aussi votre attention sur le fait qu'il ne s'agit pas d'un guide d'automédication.

Ces plantes peuvent donner lieu à des effets indésirables et peuvent être incompatibles avec vos traitements en cours ou vos antécédents médicaux.

Faites vous toujours accompagner pour savoir si vous pouvez ou non utiliser ces plantes.

PLANTES À PHYTOESTROGÈNES



Cônnes du houblon



Trèfle rouge

Photos Pixabay

Certaines plantes contiennent des phytohormones qui interviennent pour leur croissance, leur développement mais aussi pour se protéger vis-à-vis d'agents nuisibles (champignons...).

Parmi celles-ci, nous trouvons des molécules chimiques de structures très proches de nos hormones féminines. Suffisamment proches pour qu'elles puissent se fixer sur leurs récepteurs et déclencher les mêmes effets biologiques.

Elles constituent un apport exogène d'hormone.

Parmi ces plantes, nous trouvons des plantes dites à « œstrogènes like ». Il s'agit de plantes qui miment nos œstrogènes naturels. Elles suscitent un intérêt particulier dans le domaine du bien-être féminin, notamment à certaines étapes de la vie.

A noter, toutefois, que leur activité est beaucoup moins forte, de 100 à 1000 fois moins forte que l'œstradiol (notre principal œstrogène).

En effet, ces phytohormones ne sont pas transformées en nos hormones naturelles et, n'ayant qu'une structure proche, elles ne déclencheront qu'une réponse biologique partielle.

Ces plantes sont classées en quatre grandes familles de molécules :

- les isoflavones
- les lignanes
- les coumestranes
- les stilbènes

Attention, pour les isoflavones, à doses élevées, elles ont une action contraire et sont anti oestrogéniques. L'ANSES recommande de ne pas dépasser 1 mg / jour / kg de poids corporel pour les isoflavones.

De nombreuses plantes contiennent des phytohormones mais pas toutes en quantité suffisante et assimilable par notre organisme.

En cas de déséquilibre (alimentaire ou hormonal), il pourrait être intéressant de revoir son alimentation.

Si certaines sont présentes dans notre alimentation, d'autres le sont dans des compléments alimentaires comme le houblon ou le trèfle.

Certaines propriétés de ces composés sont décrites dans la littérature scientifique, notamment dans le domaine du bien-être féminin (ménopause...)

Autre point important, elles sont contre-indiquées chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonaux dépendants (utérus, ovaires, seins). Ces phytohormones pourraient , en effet, favoriser l'apparition ou le développement de ces cancers.

Si une alimentation équilibrée ne pose pas de problème, la prise de compléments alimentaires est contre-indiquée en cas de grossesse et l'allaitement car elle peut perturber l'équilibre hormonal de la femme mais aussi interférer avec le développement de l'appareil reproducteur de l'enfant, en particulier si celui-ci est de sexe masculin.

LES ISOFLAVONES

Plantes alimentaires : soja et dérivés, haricots, pois, pois chiche; lentilles, fèves, fenouil, seigle, noix, pistaches.....

Plantes autres: houblon, trèfle rouge (**compléments alimentaires**)

LES LIGNANES

Graines: lin, tournesol, sésame

Céréales entières: seigle, avoine, sarrasin...

Fruits et baies : fraises, canneberges, ananas, citrons, oranges...

Légumes et plantes aromatiques: asperges, pois, pois chiche, ail, ciboulette...

Boissons : vin, thé, café...

LES PHYTOESTROGÈNES

OU LES TROUVER?

LES COUMESTRANES

Germes de luzerne ou de soja, jeunes pousses de trèfles

LES STILBÈNES

Raisins et dérivés (fruits, raisins sec, jus de raisin, vins en particulier le vin rouge)

Autres : fèves de cacao, noix, mûres, myrtilles, canneberge, framboises, cassis, rhubarbe

...

PLANTES DE LA SECONDE PARTIE DU CYCLE



Gattilier



Grande camomille



Achillée 1000 feuilles



Alchémille

Certaines plantes sont traditionnellement évoquées dans le cadre du bien-être féminin, notamment au cours de la seconde partie du cycle. Parmi celles-ci, on peut citer :

- le **gattilier** (*Vitex agnus-castus*, sommités fleuries)
- l'**alchémille** (*Alchemilla vulgaris* L.)
- l'**achillée millefeuille** (*Achillea millefolium* L.)
- la **grande camomille** (*Tanacetum parthenium*)

Le gattilier est décrit dans la littérature pour son interaction avec certains mécanismes hormonaux.

Il est notamment étudié pour son influence sur l'équilibre hormonal et son rôle potentiel dans la régulation du cycle.

Il est également évoqué pour son lien avec le confort féminin à différentes périodes de la vie.

Comme pour toute plante, son utilisation nécessite des précautions.

Elle est déconseillée dans certaines situations, notamment en cas de pathologies hormonodépendantes, pendant la grossesse et l'allaitement.

Un avis médical est recommandé avant toute utilisation.

Elle ne peut pas être utilisée aussi dans les cas suivants : dysfonctionnements hypophysaires, femmes en parcours de FIV. A signaler que d'autres contre-indications existent.

D'autres plantes peuvent être utilisées dans cette seconde phase, en améliorant le confort menstruel :

- **Achillée millefeuilles** (*Achillea millefolium* L.)
 - parties aériennes
- **Alchémille** (*Alchemilla vulgaris* L.)
 - parties aériennes et feuilles
- **Grande camomille** (*Tanacetum parthenium*)
 - sommités fleuries

PLANTES DE LA SPHÈRE HÉPATO-BILIAIRE



L'équilibre de l'organisme repose notamment sur différents processus physiologiques, dont la transformation et l'élimination de certaines substances.

Ces mécanismes, naturellement présents dans le corps, participent à son bon fonctionnement global. Ils impliquent plusieurs étapes, depuis la production jusqu'à l'élimination.

Le foie joue un rôle central dans ces processus, notamment dans la transformation de nombreuses substances, tandis que leur élimination s'effectue principalement par les voies naturelles de l'organisme.

La vésicule biliaire intervient également dans ces mécanismes.

Certaines plantes sont traditionnellement évoquées dans le cadre du bien-être digestif et hépatique.

Toutefois, leur utilisation nécessite des précautions. Elles sont déconseillées dans certaines situations, notamment en cas de troubles hépatiques ou biliaires, sauf avis médical contraire.

Ces informations sont fournies à titre informatif et ne constituent pas une recommandation d'utilisation. Un accompagnement par un professionnel formé à leur utilisation est recommandé.

PLANTES DE LA SPHÈRE HÉPATO-BILIAIRE

- **Plantes alimentaires et aromatiques**

- les crucifères (brocolis, chou-fleur, autres choux, navet, rutabaga...)
- les plantes contenant des molécules soufrées : ail, oignon, échalotte, poireaux, ciboulettes...
- le romarin...

- **PLANTES SPÉCIFIQUES DU FOIE EN PHYTOTHÉRAPIE**

- Artichaud (*Cynara scolymus*, feuilles)
- Radis noir (*Raphanus sativus*, racines)
- Chardon marie (*Silybum marianum*, graines et fruits)
- Pissenlit (*Taraxacum officinale*, racines)
- Fumeterre (*Fumaria officinalis*, parties aériennes)...

CONCLUSION

De nombreuses plantes sont traditionnellement évoquées dans le cadre du bien-être féminin. Elles peuvent être présentes dans l'alimentation ou sous forme de compléments alimentaires.

Cet e-book a permis d'en présenter quelques-unes.

Toutefois, leur utilisation soulève plusieurs questions importantes qu'il convient d'examiner avec attention :

- Quelle(s) partie(s) de la plante est/sont utilisée(s) ?
- La forme proposée correspond-elle à un usage traditionnel ou à un extrait spécifique ?
- Quels sont les paramètres à prendre en compte avant toute utilisation ?
- Quelles précautions doivent être envisagées ?
- Existe-t-il des interactions possibles avec un traitement ou un contexte particulier ?

Ces éléments montrent l'importance d'une approche individualisée et encadrée, afin d'utiliser ces plantes dans des conditions adaptées et en toute sécurité.

Vous souhaitez être accompagné(e) dans votre démarche de bien-être féminin ?

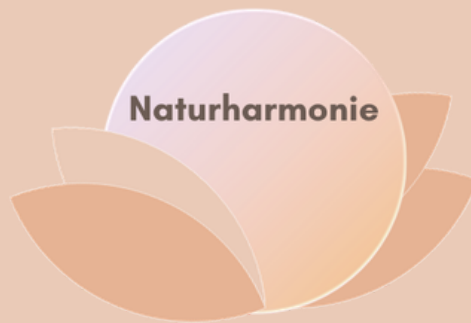
Je vous propose un accompagnement personnalisé pour vous aider à mieux comprendre vos besoins et avancer en toute sécurité.

Explorez mes accompagnements bien-être féminin__

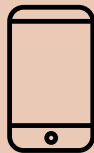
Prenez rendez-vous pour un appel découverte__

Jocelyne Prunt-Sabourin
naturopathe certifiée
spécialisée dans l'accompagnement naturel
des troubles féminins et de la fertilité

<https://naturharmonie.fr>



jocelyne@naturharmonie.fr



06.30.85.05.44