

Exprimer les « maux des femmes » : projet d'enquête ethnobotanique

Nathalie Mondot

Ethnobotaniste
n.mondot@gmail.com



Résumé

Cet article présente mon projet d'enquête ethnobotanique débutée en 2019 : Existe-t-il un usage des plantes pour soigner tout ce qui touche à la sphère gynécologique, en France ? Cette question m'amènera aux origines du mouvement self-help jusqu'à son évolution actuel, avant d'évoquer quelques témoignages, issus de mon enquête, suivi d'un focus botanique de certaines de ces plantes.

Mots-clés : Ethnobotanique, santé gynécologique, médecine populaire, enquête de terrain

En 2019, j'ai débuté une enquête ethnobotanique sur l'usage des plantes pour soigner tout ce qui touche de près ou de loin à la sphère gynécologique, en France.

L'ère d'Internet aidant, les articles vont bon train sur la thématique cependant dans la littérature, peu d'ouvrages sont consacrés à la question.

Depuis les années 1970, le mouvement self-help se développe. Aujourd'hui, nous voyons des groupes d'échanges virtuels s'auto-gérer et des ateliers d'auto-observation et d'auto-gynéco se mettent en place aux quatre coins de la France. L'usage des plantes génère un nouvel engouement, auprès d'une population qui cherche à se soigner différemment, avec le développement de la naturopathie et de l'aromathérapie.

Depuis le début de mon enquête, j'ai rencontré différentes personnes qui m'ont fait part de leurs usages des plantes. Dans le cadre de cet article, je propose de commencer par un bref historique du mouvement self-help car il s'avère, au final, indissociable de l'histoire des femmes. A la suite de quoi, directement issus de mon enquête ethnobotanique, je livrerai quelques témoignages de récoltes et d'usages des plantes. Et je terminerai par un focus sur certaines plantes dont il a été fait mention durant les entretiens.



Achillea millefolium (Photo Nathalie Mondot)

LE MOUVEMENT SELF-HELP : « COMMENT TOUT A COMMENCÉ » ?

Nous sommes au début des années 1970, le mouvement féministe bat son plein. Parmi les principales revendications, les femmes veulent disposer de leur propre corps. En effet, les féministes ont pris conscience que les femmes subissaient des maltraitances et des traitements qualifiés d'injustes de la part du système médical en place.

D'une part, en tant que femmes, les professionnelles des services de santé étaient reléguées aux rôles subalternes. D'autre part, en tant que patientes, elles subissaient « des traitements à la fois intrusifs et hasardeux : hystérectomies inutiles, naissances surmédicalisées, contraceptifs insuffisamment testés, stérilisations

involontaires, à quoi s'ajoutait la condescendance presque universelle des médecins hommes » (Ehrenreich et English, 2014).

C'est ainsi que naît aux Etats-Unis le Women's Health Movement (Mouvement pour la santé des femmes) dont le premier projet sera de se confronter à l'ignorance des femmes de leur propre corps. Une série de cours destinés à un large public apparaîtra à Boston sous le nom de *Connaissez votre corps*. Elle donnera ensuite naissance à un livre *Notre corps, nous-mêmes*¹.

La pratique de l'auto-examen gynécologique et celle d'avortements clandestins constituent alors une réappropriation de certains gestes jusqu'alors réservés aux médecins.

« La revendication des femmes de disposer librement de leur corps ainsi que la critique de leur infériorisation sociale au nom d'arguments biologiques et de la médicalisation se retrouvent dans le mouvement féministe des années 70 de l'ensemble des pays occidentaux. Ces aspects n'ont toutefois pas conduit partout à des pratiques féministes alternatives dans le domaine de la santé. En France, le slogan « notre ventre nous appartient » et les activités développées par le Mouvement de libération de l'avortement et de la contraception (MLAC) n'ont pas donné naissance à un « mouvement pour la santé des femmes » semblable à celui qui a émergé aux États-Unis dans la première moitié des années 70 et qui a servi de modèle au Québec, en Allemagne ou en Suisse » (Vuille *et al.*, 2006).

Francine Saillant résumera par « Ce mouvement privilégie l'auto-santé comme principe de sa réflexion et de son action. Il cherche avant tout l'appropriation des connaissances par les groupes, le partage de ces dernières entre ses membres, la remise en question de toute forme de pouvoir en matière de santé et, aussi, la genèse d'un mode de connaissance du corps et de la santé qui serait propre aux usagères² ».

QU'EN EST-IL DU MOUVEMENT POUR LA SANTÉ DES FEMMES EN EUROPE ?

Au cours des rencontres lors de mon enquête ethnobotanique, s'il y a bien un nom qui revient facilement, c'est celui de Rina Nissim.

Qui est Rina Nissim ?

Rina Nissim est née à Jerusalem en 1952. Elle a grandi à Genève où elle vit encore.

Au début des années 1970, elle s'engage au sein du Mouvement de Libération des Femmes genevois, investissant les groupes « avortement » et « self-help ». Elle est alors en cours d'études pour devenir infirmière.

En s'inspirant des Women's clinics américaines, elle crée en 1978 le premier dispensaire des femmes, pour permettre aux femmes d'aborder différemment leur santé sexuelle et reproductive. La particularité de ce dispensaire se trouve dans la place accordée à la naturopathie.

La naturopathie est aussi le domaine dans lequel Rina Nissim se spécialisera. Elle publiera plusieurs manuels et en parallèle de son activité au sein du dispensaire, elle participe à la rédaction de *Bon sang*, une revue trimestrielle sur la santé des femmes. La revue paraîtra de 1980 à 1985, à laquelle succèdera *Clit 007*, *Concentré Lesbien Irrésistiblement Toxique*, une revue publiée par le collectif genevois Vanille-Fraise, de 1981 à 1986.

Au cours de l'année 1986, Rina Nissim fondera sa propre maison d'édition, nommée Mamamélis, à Genève. Dans cette maison, elle publiera entre autres :

- *Manuel naturopathique à l'usage des femmes*, première édition en 1994, traduit en allemand, anglais, espagnol, italien, néerlandais, portugais, serbo-croate, et dont l'édition allemande a été tirée à plus de 100 000 exemplaires
- *La ménopause. Réflexions et alternatives aux hormones de remplacement*, première édition en 1994
- *La sexualité des femmes racontée aux jeunes et aux moins jeunes*, en 2004.

Dans l'ouvrage *Manuel de gynécologie naturopathique* sont compilées les données sur l'utilisation des plantes et des oligo-éléments dans l'alimentation pour le bon fonctionnement du corps et sur les affections gynécologiques (Nissim, 2016).

C'est le condensé d'une carrière entière à soigner les maux des femmes. La lecture de cet ouvrage (me) révèle qu'il existe des alternatives à la médecine moderne occidentale. Au fur et à mesure des pages, je découvre, entre autre, des plantes qui ont une activité régulatrice au niveau hormonal, en imitant les oestrogènes ou les progestérones.

Et c'est de là que naît mon enquête ethnobotanique : est-ce qu'il existe des personnes en France qui utilisent les plantes pour soigner tout ce qui touche à la sphère gynécologique ?



Ortie et bardane en sous-bois (Photo Nathalie Mondot)

BRÈVES D'ENTRETIENS

Concernant les témoignages, j'ai délibérément choisi de laisser dans cette partie les noms des plantes tels qu'ils m'ont été indiqués. Les noms scientifiques seront précisés dans la partie suivante consacrée au descriptif botanique.

Le témoignage de L.

L. est une femme
Classe d'âge : 30-39 ans
Région : Auvergne-Rhône-Alpes
Profession : naturopathe

- Les remèdes de L. dans le cas d'infertilité féminine

L. utilise la teinture-mère de gattilier pour augmenter le taux de progestérone et pour lutter contre les aménorrhées en lien avec la ménopause.

Elle fabrique ses propres teintures-mères. Pour le gattilier, elle récolte les bouts de branches en septembre lorsque les fruits sont mûrs et un peu mous. Elle sélectionne à l'odeur aromatique et à l'apparence des fruits bien foncés. En rentrant, elle mettra sa récolte à sécher durant vingt-quatre heures. Elle la fera ensuite macérer durant trois semaines dans de l'alcool à 60%, à la suite de quoi, elle procédera au filtrage et répartira la préparation dans des contenants adéquats. L. précise qu'il y a des contre-indications pour l'usage de la teinture-mère de gattilier³.

Dans le cas d'un manque de progestérone, L. fait aussi usage de l'alchémille. Elle la propose sous forme d'infusion dans les cas de préménopause et pour les femmes plus jeunes ayant un taux de progestérone insuffisant. Elle précise qu'il n'y a pas de contre-indication. Et elle utilise l'alchémille aussi pour le syndrome prémenstruel, les congestions du foie et aussi ce qu'elle nomme « les surcharges dans le sang ».

Elle utilisera tout pareillement l'achillée millefeuille.

L. évoquera l'usage du trèfle rouge, qu'elle qualifie de plante oestrogénique. Elle utilise les parties aériennes, qu'elle récolte dans les prés aux alentours de chez elle.

Dans le cas d'une préménopause précoce entraînant de ce fait une difficulté de grossesse, L. fera usage du gattilier et du trèfle rouge. Elle proposera d'utiliser les cycles lunaires comme repère. A la pleine lune, le gattilier sera pris durant quinze jours pour jouer sur l'augmentation du taux de progestérone. A la suite de quoi, le gattilier sera remplacé par la sauge et le trèfle rouge pour jouer sur le taux d'oestrogène.

- Les plantes emménagogues

Dans ce cas, L. fera usage du gattilier en teinture-mère ou macérât glyciné et aussi de l'achillée millefeuille en infusion cette fois-ci. Elle fera suivre un protocole durant trois mois, attendant une réaction du corps pour rétablir le cycle menstruel.

- L'endométriase

L. préconise avant tout une hygiène de vie et une alimentation adéquates.

Concernant les plantes, elle mentionne l'usage de certaines :

- ☞ qualifiées de « plantes progestérone-like » comme le gattilier, l'alchémille et l'achillée
- ☞ drainantes du petit bassin comme l'aubier de tilleul, le romarin et l'hamamélis
- ☞ comme l'achillée et la camomille pour soulager les douleurs.

- Comment L. récolte t-elle l'achillée ?

Elle choisit de préférence une belle journée d'été, en début ou milieu de journée, pour procéder à la récolte des sommités fleuries. Elle mettra sa récolte à sécher chez elle, disposée dans des cagettes en bois. Au fond de ces cagettes, elle aura préalablement disposé des journaux. Elle laissera le tout sécher à l'ombre, dans une pièce ventilée.

- Le syndrome prémenstruel

L. m'indique les différents cas : des règles trop longues durant de huit à neuf jours, des règles douloureuses. Elle me précise que tout cela est souvent dû à un manque de progestérone. Il peut aussi s'agir d'un excès d'oestrogène se traduisant par une poitrine généreuse, une forte libido. Ou encore, il pourrait s'agir *d'un foie qui fonctionne mal*.

Si c'est le foie qui fonctionne mal, L. propose un mélange composé de romarin, de fumeterre et d'aubier de tilleul, à prendre en infusion. A ce mélange sera ajouté de l'achillée, s'il y a un problème de syndrome prémenstruel et du gattilier s'il y a un problème de manque de progestérone.

L. me parlera aussi d'une tisane composée de plusieurs plantes, pour les cas de syndrome prémenstruel léger. Elle citera dans la composition : la mélisse, l'achillée millefeuille, l'alchémille, l'ortie, les boutons de rose, les feuilles de framboisier.

Bien qu'elle utilise les plantes essentiellement en infusion, voir en teinture-mère, elle propose aussi l'usage de capsules de bourrache et d'onagre pour soulager le syndrome prémenstruel.

L. me précisera qu'elle propose l'ortie pour reminéraliser, dans les cas notamment de carence en fer. Elle utilise les parties aériennes de la plante.

Au cours de la conversation, L. citera aussi l'usage des feuilles de framboisier en fin de grossesse pour tonifier l'utérus.

Le témoignage de F.

F. est une femme
Classe d'âge : 40-49 ans
Région : Ile-de-France
Profession : sage-femme

Avec ce témoignage, nous allons nous concentrer sur l'usage des huiles essentielles principalement lors de l'accouchement et pour les suites de l'accouchement.

- Fin de grossesse et déclenchement de l'accouchement

En préparation de l'accouchement, à partir de la 36ème semaine d'aménorrhée, le framboisier sera proposé en infusion, pour préparer l'utérus.

F. fera mention de la sauge officinale, utilisée en fin de grossesse dans le but de déclencher l'accouchement.

A partir du terme, un cocktail d'huiles essentielles composé de giroflier et de palmarosa diluées dans de l'huile de noyau d'abricot sera proposé.

Dans certains cas, et uniquement si la femme n'en est pas à sa première grossesse, il peut être fait usage de l'huile essentielle de sauge sclarée directement appliquée sur le col de l'utérus. F. précisera qu'elle a exceptionnellement recours à cet usage, uniquement dans le cas où il est devenu urgent que l'enfant sorte !

L'huile de ricin pourra aussi être utilisée pour déclencher l'accouchement. Mais F. précise bien que *c'est violent*, de ne l'utiliser uniquement que si le col est favorable et surtout s'il s'agit d'une femme multipare.

- Durant le travail

L'huile essentielle de sauge sclarée et de palmarosa sera appliquée sur le bas ventre, dès lors que la femme aura perdu les eaux.



Les pieds seront massés avec de l'huile essentielle de sauge sclarée. Un bain de pied pourra aussi être proposé, composé d'huile essentielle de sauge sclarée diluée dans l'eau chaude ou dans du lait.

La menthe poivrée sera utilisée pour limiter les nausées, une goutte d'huile essentielle sera déposée au niveau du troisième oeil. L'huile essentielle de menthe poivrée pourra aussi être appliquée sur un coton afin de le respirer.

L'huile essentielle de citron jaune sera utilisée pour réveiller ! Tandis que l'huile essentielle de lavande vraie mélangée à l'eau du bain sera utilisée pour détendre.

- Après l'accouchement

F. citera l'huile essentielle de camomille romaine comme très bonne pour les tissus. Apaisante et émolliente, elle est utilisée en compresse sur le périnée après l'accouchement pour calmer le trauma.

Dans le cas de déchirures, F. prépare un mélange à base de teinture-mère de calendula diluée avec de l'eau qu'elle applique à l'aide de compresses sur la zone concernée.

Le calendula servira aussi pour le soin du cordon du nouveau-né, avec un mélange de teinture-mère de calendula et d'eau, appliqué à l'aide de compresse également.

- Pour l'allaitement

Dans le but d'augmenter la lactation, F. préconise le fenugrec à prendre en gélules durant huit jours et de consommer de la levure de bière.

Et dans le cas d'un engorgement de lait, c'est la tisane de sauge à raison d'un litre par jour, *jusqu'à ce que ça se calme* !

- Autres plantes, autres usages, autres maux...

Infection urinaire

F. prépare des capsules d'huiles essentielles de cannellier de Chine, clou de girofle, origan compact mélangées à l'huile de nigelle. Elle proposera aussi l'infusion de bruyère.

Syndrome prémenstruel

F. évoque les bienfaits de cures d'onagre effectuées deux fois par an durant deux mois à chaque fois.

Règles douloureuses

F. propose de masser le ventre avec de l'huile essentielle de basilic indien pour apaiser.

Faire venir le sang

"*Pour faire couler*" comme le dit F., elle préconise une infusion de sauge officinale et framboisier en début de règles, ou à la date présumée.

Le framboisier, *Rubus idaeus* (Photo Nathalie Mondot)

FOCUS SUR QUELQUES PLANTES CITÉES LORS DES TÉMOIGNAGES

Salvia officinalis L.

La sauge officinale, est un sous-arbrisseau de 30 à 50 cm, très rameux et très aromatique.

Ses feuilles sont pétiolées, oblongues ou lancéolées, obtuses ou aiguës, épaisses, rugueuses, finement crénelées, pubescentes, à la couleur grisâtre ou verte.

Ses fleurs sont d'un bleu violacé, assez grandes, pédicellées, de 3 à 6 cm en verticilles. Le calice est pubescent, à 17 nervures, bilabié, la lèvre supérieure tridentée, à dents toutes lancéolées en alène. La corolle, de 2 à 3 cm, est 2 à 3 fois plus longue que le calice.

Principales propriétés (non-exhaustives) :
stimulante, tonique, digestive, diurétique, antispasmodique, fébrifuge, antiseptique, antisudorale, emménagogue.



Achillea millefolium L.

L'achillée millefeuille est une plante vivace à racine rampante.

Ses tiges de 2 à 7 dm, dressées sont pubescentes, parfois laineuses. Ses feuilles, au contour oblong-linéaire ou linéaire, sont bipennatiséquées à segments très nombreux, linéaires, mucronulés, non disposés dans un même plan.

Les involucre sont ovoïdes, poilus, à folioles bordées d'une marge pâle, brunâtre ou presque noire. Les capitules sont petites, disposées en corymbe compact.

Les fleurs sont de couleur blanche, souvent purpurines, à ligules plus courtes que la moitié de l'involucre.

Principales propriétés (non-exhaustives) :
tonique amère et stimulante, antispasmodique, antihémorroïdale, emménagogue, hémostatique.



Urtica dioica L.

Urtica dioica L. plus connue sous le nom d'ortie est une plante vivace de 50 cm à 1 mètre, d'un vert sombre, hispide et à souche rampante.

Ses tiges sont robustes, dressées et simples.

Ses feuilles grandes, ovales-acuminées, un peu en coeur à la base, dentées, à grosses dents ovales-triangulaires. Les pétioles sont 1 à 2 fois plus court que le limbe, et ils disposent de 2 stipules linéaires-lancéolées.

Ses fleurs dioïques sont en grappes rameuses bien plus longues que le pétiole, les fructifères sont pendantes.

Principales propriétés (non-exhaustives) : nutritive, diurétique, antidiarrhéique, hémostatique.



Calendula arvensis L.

Communément appelé souci des champs, c'est une plante annuelle de 1 à 3 dm, dressée, ascendante ou diffuse, à rameaux étalés et pubescente.

Ses feuilles sont caulinaires oblongues-lancéolées, lâchement dentées ou entières, mucronées, sessiles et demi-embrassantes.

Ses involucre à folioles presque égales sont oblongues-lancéolées, acuminées, à bords étroitement scarieux

Ses akènes extérieurs sont arqués, épineux sur le dos, tandis que les akènes intérieurs sont roulés en anneau, lisses ou épineux.

Ses capitules sont assez grands, solitaires, terminant les rameaux. Et ses fleurs sont jaunes.

Principales propriétés (non-exhaustives) : sudorifique, dépurative, emménagogue, cicatrisante et réductrice.



Melissa officinalis L.

Melissa officinalis L. est autrement appelée mélisse ou encore citronnelle.

La mélisse est une plante vivace de 30 à 80 cm, glabrescente ou velue. Elle a une odeur de citron très agréable.

Ses tiges sont très rameuses. Ses feuilles sont grandes, ovales, pétiolées, largement crénelées.

Ses fleurs sont blanchâtres ou rosées, de 6 à 12 en verticilles axillaires, espacés, unilatéraux, brièvement pédonculés et bien plus courts que les feuilles.

Le calice est poilu, tubuleux en cloche, à 13 nervures, à tube aplati sur le dos, à lèvre supérieure plane et tridentée, tandis que l'inférieure est bifide. La corolle est bilabée, à tube saillant, arqué-ascendant, à lèvre supérieure dressée, concave, échancrée et à lèvre inférieure à 3 lobes inégaux. Elle dispose de 4 étamines didyames, arquées-convergentes.

Principales propriétés (non-exhaustives) :
stimulante, antispasmodique, stomachique, digestive, sudorifique.



© Nathalie Mondot

Alchemilla vulgaris L.

L'alchémille est une plante vivace généralement élancée, glabre ou poilue.

Ses feuilles sont souvent grandes, suborbiculaires, vertes sur les 2 faces, palmatilobées de 7 à 11 lobes peu profonds, ordinairement dentés en scie sur tout leur pourtour. Les stipules sont dentées ou un peu incisées-étoilées.

Ses inflorescences sont glabres. Les fleurs sont d'un vert jaunâtre, assez petites, en cymes corymbiformes diffuses.

Principales propriétés (non-exhaustives) :
astringente, tonique, stomachique, diurétique, hémostatique.



© Nathalie Mondot

Lavandula angustifolia Mill.

Lavandula angustifolia Mill. porte différents noms vernaculaires comme lavande ou lavande vraie. C'est un sous-arbrisseaux de 20 à 80 cm croissant en masse, sa racine est pivotante.

Les tiges varient de 15 à 20 cm de longueur. Les hampes florales sont courtes et fines. Elles ne portent qu'un seul épi.

Les feuilles sont étroites ou ovales, longues de 2 à 5 cm. Les bractées sont d'un brun jaunâtre, marquées de 5 à 7 nervures principales très distinctes, dont le contour est triangulaire, se détachant facilement de l'axe de l'épi.

Les fleurs sont courtement pédonculées et disposées en épis de 6 ou 10 groupes dont les plus inférieurs sont séparés des supérieurs. Les bractées sont aussi larges que longues. Le calice est brièvement cotonneux. Il y a 4 étamines didynames surmontées d'anthers ovoïdes.

Principales propriétés (non-exhaustives) :
stomachique, diurétique, sudorifique, cholagogue, stimulante, antispasmodique.



Mentha x piperita L.

La menthe poivrée est une plante herbacée de la famille des Lamiacées, vivace à drageons, hémicryptophyte.

Ses tiges, rougeâtres et à section carrée, se dressent de 10 cm jusqu'à 1 m de hauteur.

Ses feuilles sont opposées et décussées. Elles sont simples, pétiolées, de 4 à 10 cm de long, velues. Elles sont ovales-lancéolées à marge dentée. La couleur est d'un vert foncé sur la face supérieure et tend à prendre des nuances rougeâtres au soleil.

Les inflorescences sont des faux verticilles de fleurs rapprochés en épis terminaux très raccourcis. Les fleurs sont petites, violet pâle. Elles comportent un calice tubuleux, parcouru par de nombreuses nervures saillantes. Faiblement velu, il est terminé par 5 dents lancéolées et acuminées. La corolle est formée de 4 lobes presque égaux. La lèvre supérieure, émarginée, est issue de la soudure des 2 pétales dorsaux. La lèvre inférieure est formée par les 3 pétales ventraux. Il y a 4 étamines et 2 carpelles.

Principales propriétés (non-exhaustives) :
digestive, carminative, cholagogue, désinfectante.



Oenothera biennis L.

L'onagre bisannuelle, de son nom scientifique *Oenothera biennis* L., est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Onagracées.

Sa tige est dressée, anguleuse, de 80 cm jusqu'à 2 m.

Ses feuilles sont simples, lancéolées et poilues. Les feuilles basales sont disposées en rosette.

Les fleurs sont jaunes, composées de 4 pétales de 25 à 30 mm de long, plus courts que les 4 sépales. La corolle régulière contient 8 étamines courbées.

Le fruit mesure environ 2 à 3 cm. L'onagre bisannuelle attire différents types de papillons de nuit, comme les sphinx, mais également les abeilles. Les pinsons, mésanges et autres accenteurs mouchets sont friands de ses graines très riches en huile bénéfique.

Principales propriétés (non-exhaustives) :
anti-inflammatoire, anti-oxydante.



© Nathalie Mondot

CONCLUSION

Mon enquête est bien loin d'être terminée ! Alors que je préparais ma grille d'entretien durant l'hiver 2018, j'imaginai déjà que cette enquête serait le travail de toute une vie.

Ce qui m'a rapidement frappée, c'est l'importance de l'usage des plantes sous la forme d'huiles essentielles. Il n'en demeure pas moins que l'usage premier des plantes reste l'infusion.

Alors pour répondre à la question, oui il existe bel et bien un usage en France des plantes spécifiquement pour la sphère gynécologique.

Aujourd'hui, il me tarde de retourner sur le terrain et de poursuivre cette aventure, teintée d'une certaine sororité !

NOTES

1. *Our bodies, Ourselves*, ouvrage rédigé et publié aux Etats-Unis par un collectif de femmes de Boston, traduit et publié en français en 1977 sous le titre *Notre corps, nous-mêmes*, Ed. Albin Michel.
2. Édition électronique réalisée à partir de l'article de Francine Saillant, "Le mouvement pour la santé des femmes". Document produit en version numérique par Jean-Marie Tremblay, bénévole, professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi, dans le cadre de la collection: «Les classiques des sciences sociales», une collection développée en collaboration avec la Bibliothèque Paul-Émile-Boulet de l'Université du Québec à Chicoutimi Site web: <http://bibliotheque.uqac.ca/>
3. Les contre-indications et interactions du gattilier :
 - Personne ayant souffert d'un cancer du sein et/ou ayant des prédispositions familiales à ce type de cancer (contre-indication)
 - Personne suivant un protocole de fécondation *in vitro* (FIV) (contre-indication)
 - Personne suivant un traitement pour la maladie de Parkinson (interaction)
 - Personne suivant une hormonothérapie de substitution (interaction)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Ehrenreich B. et English D. (2014) *Sorcières, sages-femmes & infirmières, Une histoire des femmes soignantes*, Ed. Cambourakis, Paris, 128 p.
- Fournier P.-V. (2010) *Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France*, Paris, Ed. Omnibus, 1056 p.
- Fussinger C., Rey S., Vuille M. (2006) S'approprier son corps et sa santé. Entretien avec Rina Nissim, *Nouvelles Questions Féministes*, 2(25), 98-116. DOI : 10.3917/nqf.252.0098. <https://www.cairn.info/revue-nouvelles-questions-feministes-2006-2-page-98.htm>
- Le Naour J.-Y. et Valenti C. (2001) Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque, *Clio. Histoire, femmes et sociétés* [En ligne], 14, 207-229.
- Nissim R. (2016) *Manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes*, Mamamelis, Genève, 248 p.
- Vuille M., Rey S., Fussinger C., Cresson G. (2006) La santé est politique, *Nouvelles Questions Féministes*, 2(25), 4-15. DOI : 10.3917/nqf.252.0004. <https://www.cairn.info/revue-nouvelles-questions-feministes-2006-2-page-4.htm>