



## Actée noire TEINTURE

IRRITABILITÉ – SPM - MÉNopause  
Douleurs et tensions prémenstruelles

NPN 80001799

FORMAT 50 ml

### Chaque ml contient

Actée noire	racine fraîche	<i>Actaea racemosa</i>	1:4	235 mg	Biologique
Alcool 55 %, certifié biologique					

### POSOLOGIE

INTERVENTION : 0,75 ml à 1 ml, 4 à 5 fois par jour.

TRAITEMENT : 1 ml, 3 fois par jour.

### MODE D'EMPLOI

Bien brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau, 15 à 30 minutes avant les repas. Lors d'un traitement à long terme, donner à raison de 6 jours sur 7.

### MODE D'ACTION

On emploie principalement l'actée noire en période prémenstruelle et à la ménopause. Elle agit alors sur trois axes : elle normalise les niveaux d'estrogènes, exerce une action antispasmodique et calme l'irritabilité nerveuse. Elle est particulièrement efficace dans les états d'irritabilité associés aux déséquilibres hormonaux et calme les troubles nerveux liés au SPM et à la ménopause : irritabilité, anxiété, tension nerveuse, troubles du sommeil, migraines et symptômes dépressifs mineurs. L'actée noire a aussi une action tonique sur l'utérus et les organes reproducteurs. Elle atténue les crampes utérines et normalise les menstruations peu abondantes.

L'actée noire est fréquemment utilisée en traitement complémentaire pour les conditions qui nécessitent une réduction de la LH (hormone lutéinisante), comme les kystes et le SOPK (syndrome des ovaires polykystiques). Plusieurs études ont démontré que l'efficacité de l'actée noire pour réduire les bouffées de chaleur est attribuable à son action inhibitrice sur la LH. Elle réduit la sécheresse vaginale et contribue à réduire la taille des fibromes chez les femmes ménopausées. Des études ont aussi démontré que l'actée noire ne semble pas avoir d'effets proliférateurs sur les cellules cancéreuses des tissus mammaires et qu'elle est sécuritaire chez les femmes ayant des antécédents ou une hérédité de cancer du sein.

*Actaea racemosa* est un tonique du système cardio-vasculaire, elle est donc intéressante lors de symptômes cardiaques associés à la ménopause. Elle améliore la circulation sanguine, normalise la tension artérielle et atténue les palpitations cardiaques. L'action antispasmodique de l'actée noire permet de soulager les spasmes, les tensions musculaires et les spasmes bronchiques. Elle est antirhumatisme, anti-inflammatoire et analgésique. Elle est employée pour soulager les acouphènes.

Les principaux constituants de l'actée noire sont des glucosides triterpéniques (actéine, cimicifugoside, cimifugine, racémoside, cimircémoside A), acides (férule, isoférule, salicylique, caféique), flavonoïdes (biochanine A, kaempférol), acides gras (oléique, linoléique, palmitique), tanins et glucides.

### ASSOCIATIONS FAVORABLES

MÉNOPausIX dans les cas d'inconforts liés à la ménopause.

HORMONIX lors de SPM, menstruations irrégulières, ménopause.

HORMONATHÉ pour les symptômes de ménopause, kyste, endométriose.

ACHILLÉE ou VITEX en teinture pour les bouffées de chaleur de la ménopause.

MENSTRUUX lors de syndrome prémenstruel, menstruation abondante ou douloureuse.

AUBÉPINE lors de troubles cardiaques pendant la ménopause.

### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Systèmes reproducteur féminin** : menstruations irrégulières ou abondantes, dérèglement hormonal, saignement post-partum, syndrome prémenstruel (SPM), dysménorrhée, symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, insomnie, tension nerveuse).

**Systèmes nerveux et cardio-vasculaire** : anxiété, tension nerveuse liée au SPM et à la ménopause, hypertension artérielle, palpitations.

**Autres** : spasmes et douleurs musculaires, douleurs articulaires, acouphènes, toux, spasmes bronchiques, coqueluche.

### HISTORIQUE

Plante indigène de l'Amérique du Nord, l'actée noire était utilisée à des fins médicinales par les peuples des Premières Nations. Les tribus de l'est telles que les Cherokee, les Delaware, les Iroquois et les Micmacs utilisaient l'actée noire pour soulager plusieurs conditions : insomnie, troubles gynécologiques, rhumatismes, urticaire. La plante a rapidement été adoptée par les colons européens et incluse dans la pharmacopée américaine. L'actée noire fut présentée à la communauté médicale pour la première fois en 1844 par Dr John King qui la prescrivait pour les rhumatismes et les troubles nerveux. Au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, les médecins éclectiques américains l'employaient pour traiter des conditions telles que dysménorrhée, infertilité, fausse-couche et crampes sévères après l'accouchement. À ce jour, elle est l'une des plantes médicinales les plus utilisées par les femmes en ménopause.

### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent, si vous allaitez, si vous souffrez de troubles du foie ou si des symptômes de troubles du foie se manifestent. Ne pas utiliser durant la grossesse.

### INTERACTIONS

Aucune connue.

## RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Boon H., Smith M. The Complete Natural Medicine Guide to the 50 Most Common Medicinal Herbs. Toronto: Robert Rose; 2004.
- Brinkmann J., Brendler T. Herb Profile: Black Cohosh. Herbalgram Number 121 Feb-Apr; 2019.
- Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Grieve M. A Modern Herbal Vol. I & II. New York: Dover Publications; 1971.
- Hobbs C., Keville K. Women's Herbs, Women's Health. Loveland: Interweave Press; 1998.
- Holmes Peter. The Energetics of Western Herbs, Vol. 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Liske E., Hänggi W., Henneicke-von Zepelin H.-H., Boblitz N., Wüstenberg P., Rahlfs V. W. Physiological Investigation of a Unique Extract of Black Cohosh (*Cimicifuga racemosa* rhizoma): A 6-Month Clinical Study Demonstrates No Systemic Estrogenic Effect. *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*, 11(2), 163–174. doi:10.1089/152460902753645308; 2002.
- McIntyre Anne. The Complete Woman's Herbal. New York: Henry Holt and Company; 1994.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Nadaoka I., Yasue M., Sami M., Kitagawa Y., Koga Y. Oral administration of *Cimicifuga racemosa* extract attenuates psychological and physiological stress responses. *Biomedical Research* 33 (3) 145-152; 2012.
- Osmers R., Friede M., Liske E., Schnitker J., Freudenstein J., Henneicke-von Zepelin H.-H. Efficacy and Safety of Isopropanolic Black Cohosh Extract for Climacteric Symptoms. *Obstetrics & Gynecology*, 105(5, Part 1), 1074–1083. doi:10.1097/01.aog.0000158865.98070; 2005.
- Pengelly A., Bennett K. Appalachian Plant Monographs: Black Cohosh *Actaea racemosa* L. Appalachian Center for Ethnobotanical Studies; 2012.
- Soule Deb. The Roots of Healing. Toronto: Citadel Press Book; 1995.
- Ulbricht C., Windsor R. C. An Evidence-Based Systematic Review of Black cohosh (*Cimicifuga racemosa*, *Actaea racemosa*) by the Natural Standard Research Collaboration. *Journal of Dietary Supplements*, 12(3), 265–358. doi:10.3109/19390211.2014.946731; 2014.
- Upton Roy. Monograph: Black Cohosh rhizome, *Actaea racemosa* L. syn. *Cimicifuga racemosa* (L.) Nutt. American Herbal Pharmacopoeia; 2002.
- Wang Z., Wang Q., Zhang M., Hu X., Ding G., Jiang M., Bai G. Cimicifugamide from *Cimicifuga* rhizomes functions as a nonselective  $\beta$ -AR agonist for cardiac and sudorific effects. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 90, 122–130. doi:10.1016/j.biopha.2017.03.058; 2017.
- Wuttke W., Seidlová-Wuttke D., Gorkow C. The *Cimicifuga* preparation BNO 1055 vs. conjugated estrogens in a double-blind placebo-controlled study: effects on menopause symptoms and bone markers. *Maturitas*, 44, S67–S77. doi:10.1016/s0378-5122(02)00350-x; 2003.
- Wuttke W., Jarry H., Haunschild J., Stecher G., Schuh M., Seidlová-Wuttke D. The non-estrogenic alternative for the treatment of climacteric complaints: Black cohosh (*Cimicifuga* or *Actaea racemosa*). *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 139, 302–310. doi:10.1016/j.jsbmb.2013.02.007; 2014.
- Xi et al. Effect of Isopropanolic *Cimicifuga racemosa* Extract on Uterine Fibroids in Comparison with Tibolone among Patients of a Recent Randomized, Double Blind, Parallel-Controlled Study in Chinese Women with Menopausal Symptoms. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2014; 717686. doi:10.1155/2014/717686; 2014.
- Zepelin Henneicke-von, Hans-Heinrich. 60 years of *Cimicifuga racemosa* medicinal products Clinical research milestones, current study findings and current development. *Wien Med Wochenschr* (2017) 167:147–159 DOI 10.1007/s10354-016-0537-z; 2017.

Plantes fraîches biologiques du jardin.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.

Kacher, végane et non irradié.

