

Galactogènes

Galactogènes.

Il y a des centaines de galactogènes réputés avoir un effet sur la lactation, dont très peu scientifiquement répertoriés.

Quand une mère ingère une substance afin d'obtenir un effet thérapeutique, il est important de se rappeler qu'il existe toujours un danger d'effets secondaires non intentionnels.

Les informations suivantes ne constituent pas une recommandation vis-à-vis des galactogènes médicinaux mais des informations spécifiques afin de donner à une mère l'opportunité de prendre des décisions informées, en collaboration avec un professionnel de santé ou ICBLC. Il est judicieux de consulter un professionnel de santé ou ICBLC avant de suivre un traitement, voire un phytothérapeute avant de suivre un traitement à base de plantes.

Des galactogènes peuvent jouer un rôle fondamental pour une mère ayant eu une réduction mammaire, dans la mesure où les signaux d'envoi de l'ocytocine et de la prolactine peuvent être brouillés quand les nerfs sont endommagés.

Les galactogènes ne devraient pas être pris avant qu'une insuffisance de lait soit avérée. La première étape serait d'essayer des méthodes non chimiques. Des galactogènes ne devraient jamais être ingérés durant la grossesse, non seulement à cause de la toxicité pour le fœtus mais aussi parce que beaucoup d'entre eux peuvent enclencher les contractions.

Galactogènes Mythiques.

Plus prévalent des mythes qui persistent au niveau des galactogènes est que l'eau, le lait et la bière ont des propriétés galactogènes.

Plantes Galactogènes

Il n'y a pas encore d'études de grande ampleur montrant l'efficacité des plantes censées avoir des effets galactogènes. Cependant, des études de toxicologie montrent que les effets secondaires sont extrêmement rares dans la population qui utilise les plantes galactogènes les plus répandues. Beaucoup des plantes galactogènes sont des plantes utilisées dans la cuisine et sont plus utilisées en tant qu'assaisonnement qu'en tant que galactogène. Souvent les mêmes plantes utilisées pour la cuisine doivent être ingérées dans des quantités plus importantes pour avoir un effet galactogène. Aussi est-il important d'expliquer aux mères que les risques de toxicité ne sont pas nuls.

Un autre aspect est la possibilité de réactions allergiques. Une plante qui n'est pas considérée comme toxique peut toutefois créer une réaction allergique par simple relation botanique aux autres plantes connues pour leurs effets allergènes. Plusieurs fleurs (par exemple la camomille) ont une relation au tournesol (Compositae) ou aster (Asteraceae), et peuvent être la cause d'une réaction allergique chez celles qui sont allergiques à l'ambrosie.

Même si une mère ne montre aucun symptôme allergique, il se peut que le bébé en manifeste.

Les galactogènes les plus populaires, mieux connus et reconnus pour leurs effets galactogènes, sont facilement obtenus dans les pharmacies, herboristes et magasins bios. Par ordre décroissant d'efficacité reconnue, on peut citer :

Fenugrec.

Chardon Béni.

Galega.

Levure de Bière.

Luzerne.

Guimauve.

Orties.

Verveine.

Fenouil.

Bien que la gattilier, le Fenouil et l'Anis soient populairement reconnus comme galactogènes, ils ne sont pas conseillés pour les mères ayant une insuffisance de lait parce que des études ont démontré un effet inhibiteur de la production de prolactine.

FENUGREC (*Trigonella foenum-graecum*)

Dans les livres "The Ultimate Breastfeeding Book of Answers" et "The Nursing Mother's Companion" du Dr. Jack Newman et de Kathleen Huggins (respectivement), le Fenugrec est mentionné très favorablement. En plus des succès remarquables dans les expériences cliniques, le Fenugrec est utilisé depuis des millénaires pour

traiter une grande variété de maladies. Parmi les références médicales les plus anciennes connues de l'homme, le Fenugrec est noté pour traiter les plaies, les maladies virales, les fièvres, la détresse respiratoire, les troubles intestinaux, les douleurs rhumatismales, les furoncles, les blessures, les éruptions cutanées, la toux, les maux de gorge, la déprime, les perturbations hormonales féminines, les douleurs d'accouchement, et l'impuissance masculine.

Le Fenugrec est prescrit par beaucoup de professionnels de santé (à l'exception de la France !) et de consultant en lactation. Le Fenugrec est reconnu par les mères et les conseillères en allaitement maternel comme un des galactogènes les plus efficaces. Il est utilisé aussi en tant que galactogène pour les vaches, à travers le monde. Au 19e siècle, un remède très populaire par une certaine Lydia E Pinkham fut produit en masse, il était réputé « remède à tout désordre féminin » : il avait le Fenugrec comme principal ingrédient.

Le Fenugrec est approuvé par la FDA (Food and Drug Administration) américaine, sous la rubrique des plantes considérées généralement sans risque. Il a été très recherché pour ses qualités non galactogènes. Les conclusions des recherches montrent que le Fenugrec engendre une baisse du cholestérol, du taux de lipides et de glucose, permet de réduire l'inflammation des tissus et a un effet sur les taux d'hormones. Bien que très peu de recherches sur ses effets galactogènes aient été entreprises, une étude égyptienne de 1945 conclut que "le Fenugrec est un stimulant puissant de la production de lait maternel", en citant des augmentations de production de lait allant jusqu'à 900%.

Contenant de la vitamine C, du potassium, des protéines et de la niacine (vitamine B3), le Fenugrec est utilisé à travers le monde dans les plats de cuisine, salades, cuit avec les légumes, dans la confection des pains, ou rôti, voire ajouté dans les boissons chaudes.

Les effets galactogènes peuvent être observés dans un délai de 24 à 72 heures après le début d'ingestion des doses thérapeutiques. Les seuls effets secondaires rapportés sont des urines et sueurs qui peuvent sentir le sirop d'érable.

Doses thérapeutiques :

2000mg - 5000mg par jour à prendre en 2 ou 3 doses par jour.

Teintures (gouttes) :

1 ml, 3 fois par jour.

Graines / poudre : 1/2 à 1 cuillère à café qui peut être mélangée à des liquides ou des purées.

Tisanes : 1 tasse (à thé), 2 à 3 fois par jour. 1 cuillère à café de graines de Fenugrec, infusées dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Sucre en fonction du goût.

Effets secondaires possibles :

Les urines et la sueur peuvent sentir le sirop d'érable.

Des doses thérapeutiques peuvent donner une odeur de sirop d'érable au bébé qui peut être diagnostiqué à tort comme atteint d'un désordre métabolique : "Maladie du sirop d'érable".

Selles molles / diarrhée.

lycémie, qui peut se manifester avec des doses plus élevées que les doses thérapeutiques.

Contractions utérines (déconseillé durant la grossesse).

Taux de glucose sanguin bas chez les mères diabétiques.

Réactions allergiques chez la mère et l'enfant en cas de sensibilité aux arachides.

CHARDON BENI (Cnicus Benedictus)

L'utilisation du Chardon Béni remonte au début du 16e siècle, en tant que traitement pour : variole, fièvre, anorexie, dyspepsie, indigestion, constipation et flatulence. Aussi connu pour ses effets galactogènes, particulièrement quand il est pris en même temps que le Fenugrec. Aucune étude n'existe cependant pour documenter son efficacité. Comme tisanes et gouttes ont un goût amer, les mères préfèrent souvent prendre le Chardon Béni en gélules.

Doses Thérapeutiques:

3 à 4 gélules, 3 fois par jour.

Teintures (gouttes) : en doses thérapeutiques :

10 à 20 gouttes (2 ml), 2 à 4 fois par jour.

Effets secondaires possibles :

Réactions allergiques chez la mère et l'enfant en cas de sensibilité aux marguerites.

Diurétique léger.

GALEGA (Gallega Officinalis)

Glega Officinalis est mentionné pour la première fois en 1873 dans une lettre adressée à l'Académie Française par un éleveur de vaches laitières, Monsieur Gillet-Damitte. Il décrit une augmentation de production de lait

chez ses vaches de 30 à 35 % après l'ingestion de Galega Officinalis. Les Drs Cerisoli et Millbank ont confirmé par la suite le caractère puissamment galactogène de Galega Officinalis.

Doses thérapeutiques des teintures (gouttes) :

1 à 2 ml, 3 fois par jour.

Doses thérapeutiques de l'infusion :

1 cuillère à café infusée dans une tasse d'eau pendant 10 à 15 minutes. Boire 1 tasse, 2 fois par jour.

Effets secondaires possibles :

Diaphorétique (peut induire sueurs)

Hypoglycémie (peut induire une baisse de glucose dans le sang)

Diurétique

ALFALFA (Medicago sativa)

L'alfalfa, un galactogène populaire et commun, est pris souvent en association avec chardon béni, guimauve et fenugrec.

Doses thérapeutiques en gélules :

2 capsules, 4 fois par jour.

Effets secondaire possibles :

Selles molles.

Contre indiqué pour les personnes ayant des épisodes de "lupus érythémateux".

Des doses plus importantes que les doses thérapeutiques peuvent induire chez les humains une "pancytopenie réversible".

GUIMAUVE (Althaea Officinalis)

Bien que la guimauve ne soit pas un galactogène en soi, elle est depuis longtemps connue pour ses effets "rehausseurs" de l'efficacité du fenugrec, du chardon béni, et de l'alfalfa. Il existe des traces de son utilisation en tant que nourriture et herbe médicinale dans les civilisations les plus anciennes. La guimauve était employée pour ses pouvoirs de cicatrisation des tissus, traitement de l'indigestion, dysfonctionnement des reins et de la vessie, et en tant qu'expectorant. Elle contient des taux importants de vitamine A, calcium, et zinc aussi des taux moins élevés de fer, sodium, iode et vitamines riches en complexes B.

Doses thérapeutiques en capsules :

2 à 4 capsules, 3 fois par jour.

Doses thérapeutiques en teintures (gouttes) :

1 à 2 ml, 3 fois par jour.

Effets secondaires possibles :

Réactions allergiques possibles mais extrêmement rares.

Ortie (Urtica urens ou Urtica dioica.)

L'Ortie est une plante traditionnellement utilisée depuis la Grèce antique. Elle est utilisée pour traiter la toux, la tuberculose, l'arthrite, l'alopécie, l'hyperplasie prostatique bénigne, les symptômes d'allergie, les spasmes musculaires, les infections parasitaires, les maladies des reins, la goutte, la sciatique, les hémorroïdes et la diarrhée. Elle est aussi connue pour son efficacité dans le traitement de l'eczéma chronique.

Par ailleurs, plus important pour les mères ayant eu une réduction mammaire, l'ortie a la réputation bien établie d'être un puissant galactogène et se trouve donc souvent comme composant principal de la majorité des galactogènes commerciaux. Elle est riche en fer, calcium, vitamine K, silice, potassium, lactine, phénols, stérols, lignans et histamines. L'ortie surgelée utilisée dans les capsules et gouttes est la forme la plus sécurisée car les feuilles séchées de façon traditionnelle peuvent contenir des spores de moisissure qui peuvent être la cause de réactions allergiques chez les personnes ayant une sensibilité aux moisissures. Les feuilles surgelées sont aussi plus puissantes.

Doses thérapeutiques en capsules :

1 à 2 capsules de 300 mg, 3 fois par jour.

Dose thérapeutique en gouttes :

1/2 à 1 cuillère à café de teinture de feuille ou racine, 3 fois par jour.

Dose thérapeutique en tisane :

2 à 3 cuillères à café infusées dans une tasse d'eau pendant 10 minutes. Boire 1 tasse, 2 à 3 fois par jour.

Effets secondaires possibles :

Diurétique léger.

Perturbations gastro-intestinales légères.

VERVEINE EUROPÉENNE (Verbena Officinalis)

La verveine est utilisée en tant qu'astringent, diurétique, pour favoriser le cycle menstruel, galactogène, stimulant, tonique, traitement des plaies, aphrodisiaque et en traitement d'eczéma et autres problèmes de peau. La verveine n'est pas un galactogène très répandu aux Etats-Unis, mais est réputée pour sa capacité à augmenter la production de lait maternel.

Doses thérapeutiques en gouttes :

20 à 40 gouttes, 1 à 2 fois par jour.

Effets secondaires possibles :

Contre-indiqué durant la grossesse.

FENOUIL (Peucedanum graveolens ou Anethum graveolens)

L'utilisation du fenouil a été très répandue dans les antiquités babylonienne, syrienne, grecque, romaine et égyptienne ainsi que dans la Chine ancienne. Il a été utilisé comme désinfectant buccal, aide à la digestion, et somnifère léger pour adultes et enfants. Il a été employé dans les philtres d'amour et potions protectrices contre la sorcellerie. Au 8ième siècle, Charlemagne a fait installer des fioles de graines de fenouil sur les tables des banquets afin de guérir les crises de hoquets de ses invités. Un remède pédiatrique artisanal commun "Gripe Water", est à base de fenouil. Grâce à ses effets apaisants, son nom en anglais "Dill" est dérivé du mot nordique "dilla" signifiant "apaiser".

Le Fenouil est riche en calcium, vitamine C, et flavanoïdes. Le Fenouil est un assaisonnement commun en Allemagne, Russie, et dans les pays scandinaves.

Le Fenouil est aussi un galactogène populaire. Etant donné son caractère particulièrement efficace quand il est employé en association avec d'autres galactogènes, il est l'ingrédient principal des galactogènes commerciaux.

Le Fenouil est une des plantes connues pour faciliter l'apaisement des coliques.

Doses thérapeutiques en teinture (gouttes) :

1/2 à 1 cuillère à café, 1 à 3 fois par jour.

Doses thérapeutiques en tisane :

2 cuillères à café de fenouil broyé infusées dans 1 tasse d'eau pendant 10 à 15 minutes. Boire 1 tasse 2 à 3 fois par jour.

Effets secondaire possibles :

Aucun connu.

GALACTOGÈNES SUR ORDONNANCE

A ce jour, aucune médication par ordonnance n'est pratiquée dans le but d'augmenter la production de lait maternel. En revanche, plusieurs médicaments commercialisés pour d'autres traitements ont comme effet d'accroître la production de lait maternel. Dans la majorité des cas, les médicaments consommés en tant que galactogènes auront un effet plus important que les plantes galactogènes. En particulier, la dompéridone et la métoclopramide accroissent la quantité de lait maternel produit de façon très importante.

Du **dompéridone (Motilium)** et de la **métoclopramide (Reglan, Maxeran)**, seul le dompéridone a des effets secondaires très rares et peu significatifs. Le **dompéridone** augmente le taux de **prolactine**. Chez une mère. Ceci peut être très important, étant donné la forte probabilité que les nerfs qui transmettent les messages aux alvéoles aient été endommagés voire sectionnés.

Dans la 10ème édition de son ouvrage "Medications and Mother's Milk", le Dr. Hale suggère que la métoclopramide n'augmentera le taux de prolactine que si le niveau n'est pas déjà élevé.

Chez les rats qui en ont reçu de grosses quantités sur de très longues périodes, le dompéridone a provoqué des tumeurs aux seins, mais cet effet n'a jamais été recensé chez les humains.

Il existe des médicaments psychotropes qui traitent le malade en bloquant la transmission de dopamine et en parallèle accroissent les taux de prolactine, ce qui augmente la production de lait maternel. Par contre, ces médicaments traversent la barrière sanguine cérébrale. Les risques d'effets secondaires sont élevés, allant de la dyskésie (des mouvements hyperkinétiques involontaires) à la sédation extrême.

Les médicaments sont transférés dans des quantités variables qui peuvent exposer l'enfant aux effets secondaires à son tour.

Consultez votre consultante en lactation pour plus d'informations sur les galactogènes par ordonnance.

Les nuits d'allaitement maternel suite à une réduction mammaire.

Beaucoup des mères ayant eu une réduction mammaire trouvent que les tétées de nuit sont souvent les moments où elles sont sujettes aux doutes et au manque de confiance. Les avantages des tétées de nuit sont les taux de prolactine élevés et par conséquent une production de lait plus importante. Beaucoup des mères ayant eu une réduction mammaire trouvent que même si elles doivent donner des suppléments durant la journée, elles peuvent passer la nuit et ne donner que le sein. Les montées de lait arrivent plus facilement la

nuit parce que les mères sont plus détendues. Bien entendu, plus souvent se produiront des montées de lait, plus gras le lait sera.

Malheureusement, les petites heures du matin sont l'occasion pour une mère ayant eu une réduction mammaire de se sentir plus vulnérable et moins sûre de ses convictions. Si bébé a pleuré beaucoup, qu'elle est épuisée et à bout de nerfs, il lui est facile de remettre en question sa persévérance à continuer son effort d'allaitement. Tout peut sembler de tragique et insurmontable à 3h du matin et ce n'est pas le moment le plus propice pour prendre des décisions sur le long terme. Une mère doit faire ce qu'il faut pour dépasser les crises d'angoisse nocturne, mais dès le matin il lui faut prendre contact avec une source de soutien ; une consultante en lactation, une animatrice LLL, ou une professionnelle de santé, qui soutiendront la mère dans son combat.

Pour gellules de fenugrek qui peuvent être très chers en France et basses dosages : (450mg par gellule chez Arkogellule) vous pouvez commander de <http://www.swansonvitamins.com/webapp/wcs/stores/servlet/SHPSearchResultsView?storeId=10001&catalogId=10051&langId=-1&keyword=fenugreek&N=4294967179&Ntk=Level1&Ntx=mode%2Bmatchallpartial&catOrder=&Ntt=fenugreek&productDropBox=&healthConcernDropBox=&brandDropBox=>

Un autre moyen de préparer votre fenugrec est de faire bouillir puis mijoter pendant plusieurs heures une cuillère à soupe par litre d'eau de fenugrec graines, disponible dans le plus part des épiceries orientales a un prix très faible. (4€/ 500g)

Je laisse refroidir la nuit puis je verse le tout dans les bouteilles d'eau minérales vides et je les garde au frigo. (Souvent je fais bouillir une concentration = 5 cuillères par 2 litres d'eau que je dilue une fois que je verse dans les bouteilles)

Je le rajoute au céréale le matin. Ceci remplace le lait qui est très irritant pour les intestins de nos bébés et nous fait aucun bien selon les experts tel que Thierry Souccard et bcp d'autres.

Je verse le fenugrec a travers une passoire à thé afin d'éviter d'avoir les graines et à travers une entonnoir.

Je garde une cafetière de la tisane de Galega, Ortille blanche et Chardon béni au chaud tout la journée et je me sers durant mes après-midis à la maison en rajoutant un tiers d'eau de fenugrec. Je trouve une grande différence dans ma production en particulièrement le soir.

Charlotte Yonge.

Mon astuce pour la tisane :

Afin de gagner du temps chaque matin en la préparant, je mélange les 3 : Galéga + Chardon Béni + Ortie Blanche dans un grand saladier et verse le tout dans un sac de papier (pour les fruits et légumes). Comme ça, plus besoin de prendre une pincée de chaque sac etc...

Morganne.

J'ai trouvé certains choses qui ont bien marché pour moi et d'autres mères qui les ont essayés.

D'abord il existe un moyen d'élever le niveau de prolactine de façon très simple et naturel, et c'est de dormir avec son bébé, sous les draps. Ceci assure que la mère n'a pas besoin de se lever et attendre que son bébé a fini de téter avant d'elle même retrouver son lit et par la suite son sommeil, plusieurs fois par nuit. Le partage de sommeil devrait plaire au papa car lui non plus n'aura besoin de se lever !

Stéphanie.

Recette des 3 tisanes.

Recette tisane galactogène très efficace.

Faite venir à ébullition 2 ou 3 cuillères à soupe des graines de fenugrec dans 1 ou 2 litres d'eau. Laisser mijoter entre 1h et 2h. Laissez refroidir. Transversez l'eau de fenugrec (sans les graines) dans 2 bocaux en verre et les garder au frigo. Le matin faites une **tisane des 3 plantes ; Galéga, Chardon béni, ortie blanche ou guimauve et la buvez dilué avec un tiers ou une moitié d'eau de fenugrec.**