



## LA PÉRIODE PRÉMENSTRUELLE ET SES DÉSAGRÈMENTS

Chez un tiers des femmes, la période prémenstruelle, qui débute 1 à 2 semaines avant les règles, s'accompagne d'une série de désagréments, dont l'intensité peut devenir très perturbante.

# pre-ms®

### COMPOSITION

pre-ms® associe deux substances d'origine végétale qui contribuent à l'équilibre féminin pendant la période prémenstruelle :

#### • L'huile d'onagre :

L'onagre est encore appelée "primevère du soir", car ses fleurs jaunes s'ouvrent le soir et se referment le matin.

L'huile qu'on extrait de ses graines renferme de l'acide gamma-linolénique (AGL), un acide gras de type oméga-6 qui se forme normalement dans l'organisme à partir des acides gras essentiels présents dans l'alimentation. Il semble que chez les femmes qui supportent difficilement les périodes prémenstruelles, la transformation des acides gras en AGL se fait mal, ce qui expliquerait certains des signes caractéristiques.

#### • L'huile essentielle de lavande :

L'huile essentielle obtenue par distillation des fleurs de lavande est un calmant reconnu, spécialement dans les troubles du sommeil et les états nerveux liés au stress ou qui s'accompagnent de manifestations digestives.

L'huile essentielle de lavande agit sur les sensations désagréables caractéristiques des périodes prémenstruelles : humeur changeante, stress, nervosité, irritabilité.

### INGRÉDIENTS

Huile d'onagre (9% AGL)	750 mg
Huile essentielle de lavande	2,5 mg
Vitamine E	6 mg



**Tilman®**

Tilman S.A./N.V. • Z.I. Sud 15 - B-5377 Baillonville • BELGIQUE • www.tilman.be • Made in Belgium

### PRÉSENTATION

84 capsules sous blister, pour 3 mois de prise.

### CONSEILS D'UTILISATION

- Prendre 1 capsule matin et soir, de préférence en fin de repas, du 15ème au 28ème jour du cycle, soit pendant 14 jours.
- Le 15ème jour du cycle est situé 14 jours après le premier jour des règles. Pour plus de facilité, utilisez les calendriers imprimés sur la boîte ou ci-contre pour noter le premier jour de vos règles et le premier jour de prise de pre-ms®.
- La boîte est prévue pour 3 cycles. Elle contient 6 plaquettes de 14 capsules. Pour chaque cycle, utilisez deux plaquettes.
- Pour n'oublier aucune prise, prenez les capsules correspondant aux jours de la semaine imprimés sur les plaquettes. Terminez toujours les 2 plaquettes lors de chaque cycle même si les règles sont déjà revenues.
- Si vous oubliez une prise, prenez 2 capsules lors de la prise suivante.
- Il faut généralement 2 à 3 mois pour obtenir un résultat optimal.
- La prise de pre-ms® peut être renouvelée autant que nécessaire et sans limite de temps.

#### • Cycles irréguliers

pre-ms® régularise les cycles après quelques mois de prise.

#### • Effets indésirables

Bien que quasiment dénuée de toxicité aux doses habituelles, l'huile d'onagre peut exceptionnellement occasionner de légères nausées, des maux d'estomac, de ventre ou de tête, ainsi que de légères diarrhées.

#### • Interactions avec certains médicaments

**Anticoagulants et antiplaquettaires • L'huile d'onagre pourrait avoir une action**

**anticoagulante** : elle sera donc utilisée avec prudence chez les patients traités par ces médicaments.

