

DOULEURS MENSTRUELLES

Conseils pour mieux les soulager



Introduction

Cette brochure vous explique comment soulager les douleurs qui sont liées aux règles. Elle ne remplace pas les conseils d'un ou une médecin ou d'une ou un gynécologue.

Qu'est-ce que la dysménorrhée ?

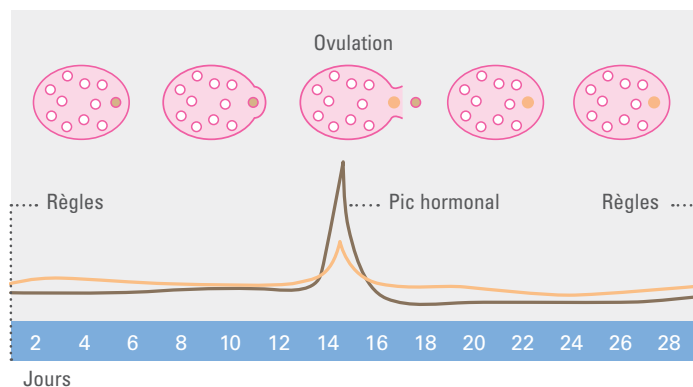
La dysménorrhée désigne des douleurs qui apparaissent pendant les règles. Ces douleurs durent souvent plusieurs jours et peuvent se répéter tous les mois, pendant plusieurs années.

Les douleurs menstruelles sont généralement localisées dans le bas-ventre, mais peuvent s'étendre dans le dos, voire jusqu'aux jambes. Les douleurs surviennent lorsque le saignement débute ou quelques jours avant. Elles s'accompagnent parfois d'autres symptômes tels que :

- ▶ des boutons
- ▶ des maux de tête
- ▶ des nausées, des vomissements
- ▶ un gonflement des seins et du ventre
- ▶ de la fatigue
- ▶ une sensibilité plus forte et des variations d'humeur.

La dysménorrhée apparaît 6 à 24 mois après les premières règles, lorsque le mécanisme d'ovulation se met en place, mais peut aussi survenir dès les premières règles.

Cycle menstruel régulier



Un cycle menstruel dure en moyenne 28 jours.

Quel est son impact sur la qualité de vie ?

Les douleurs menstruelles peuvent avoir un impact, parfois important, sur la qualité de vie en perturbant la concentration (à l'école ou au travail), les relations sociales ainsi que la pratique de loisirs et d'activités physiques. Le sommeil peut également être troublé.

De plus, les études ont montré que la répétition des douleurs chaque mois peut entraîner un dérèglement du contrôle de la douleur dans le cerveau. Ce phénomène complexe, lié au système nerveux central, peut conduire à une augmentation de la sensibilité et de la perception de la douleur. C'est pourquoi soulager les douleurs menstruelles de manière efficace pourrait prévenir le risque de développer des douleurs chroniques (persistantes).



ATTENTION

Si les douleurs pendant vos règles vous empêchent de mener à bien vos activités quotidiennes, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Quelles en sont les causes ?

On distingue deux types de dysménorrhée :

- ▶ la dysménorrhée primaire est la plus fréquente chez les adolescentes (90% des cas). Au moment des règles, l'utérus produit des substances inflammatoires nommées prostaglandines. Celles-ci provoquent des contractions musculaires facilitant l'expulsion du sang. Ce sont ces contractions qui causent une forte douleur, sous forme de crampes.
- ▶ la dysménorrhée secondaire est plus rare (10% des cas). Elle peut être le signe d'une endométriose, d'une infection, d'un fibrome ou d'un polype se développant au niveau de l'utérus, parfois difficiles à diagnostiquer. L'endométriose est une maladie parfois évolutive au cours de laquelle des îlots de muqueuse utérine – appelée aussi « endomètre » –, s'implantent en dehors de l'utérus.

Comment poser le diagnostic ?

Le plus souvent, votre médecin pose le diagnostic d'une dysménorrhée primaire après une simple consultation. Toutefois, si les douleurs apparaissent après un rapport sexuel ou sont difficiles à soulager, il ou elle peut vous orienter vers une ou un gynécologue. En cas de dysménorrhée secondaire, un examen gynécologique et des examens complémentaires comme une échographie sont souvent nécessaires.

Prise en charge

des douleurs menstruelles

Comment traiter la dysménorrhée ?

La dysménorrhée primaire est traitée de manière simple avec certains anti-inflammatoires (par exemple Brufen®, Irfen®, Mefenacid®, etc.). Ils diminuent la production des prostaglandines et sont donc généralement très efficaces. Il est important que vous les preniez au dosage prescrit par votre médecin, et que vous renouveliez la prise du médicament toutes les 6 à 8 heures, c'est-à-dire 3 à 4 fois par jour. Le traitement peut être débuté dès les premiers saignements ou douleurs, voire la veille du début des règles si vous pouvez l'anticiper.

Pourquoi prendre votre médicament avant d'avoir mal ?

Comme le médicament prend un certain temps pour agir, vous pouvez être amenée à prendre un comprimé avant d'avoir mal, c'est-à-dire avant la fin de l'effet du comprimé précédent. C'est la prise de médicaments toutes les 6 à 8 heures qui permet de vous maintenir dans une zone de confort **(voir schéma 1)**.

Que faire si les douleurs persistent ?

Si vos douleurs sont insuffisamment soulagées, vous pouvez compléter le traitement anti-inflammatoire en prenant du paracétamol (Dafalgan®) toutes les 6 à 8 heures. C'est la prise en alternance de ces deux médicaments, environ toutes les 3 heures, qui permet de calmer les douleurs persistantes **(voir schéma 2)**.

+ INFO

La dysménorrhée reste sous-diagnostiquée et sous-traitée. On estime que 80% des adolescentes en souffrent et pourtant seulement une minorité d'entre elles consultent pour ce motif.

Gestion de la douleur pendant les règles

Schéma 1: prise d'anti-inflammatoires seuls

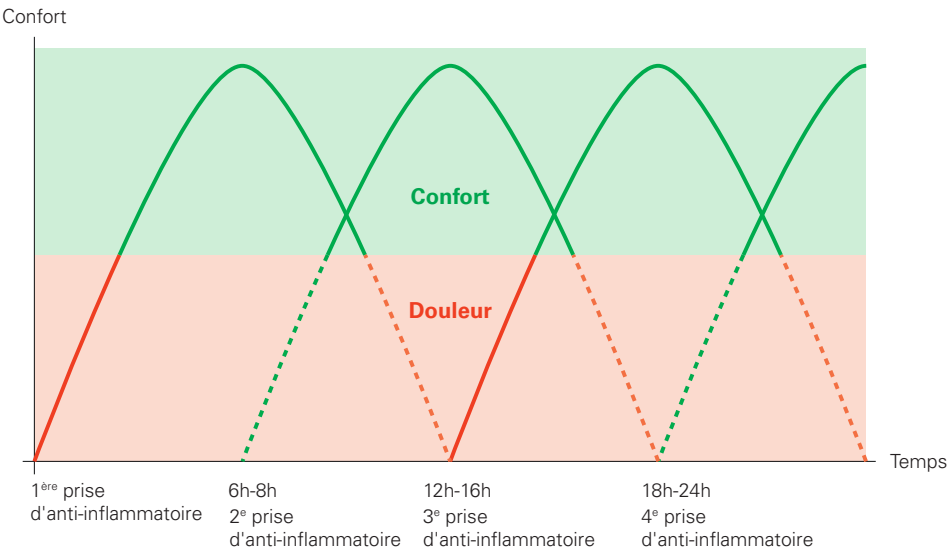
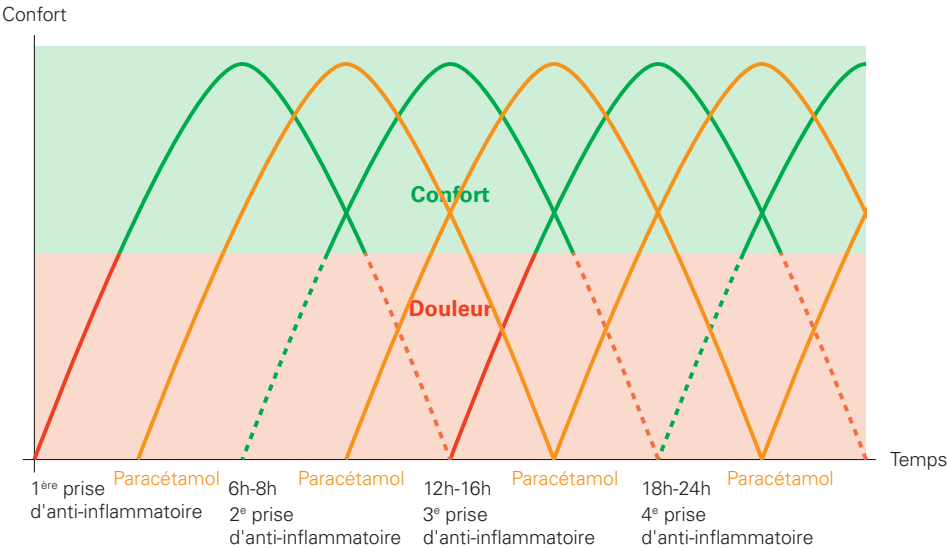


Schéma 2: prise d'anti-inflammatoires et de paracétamol



+ **INFO**

La visite chez le ou la gynécologue peut être confidentielle, vos parents ne seront pas au courant, sauf si vous le désirez.

Quelles sont les précautions à prendre ?

Pour minimiser les éventuels effets secondaires des anti-inflammatoires (comme l'irritation de l'estomac), il est conseillé de manger quelque chose lorsque vous prenez le comprimé. Assurez-vous également de boire suffisamment. Comme les douleurs disparaissent souvent après 2-3 jours de saignements, la durée très courte du traitement permet de limiter les effets secondaires.

Que faire si le traitement n'est pas efficace ?

L'efficacité du traitement est évaluée après trois cycles menstruels, soit après environ trois mois.

Si vos douleurs ne sont pas soulagées par le traitement prescrit, votre médecin décidera s'il faut changer de traitement ou si des examens complémentaires sont nécessaires.

La prise d'une contraception hormonale réduit-elle les douleurs ?

Oui, la contraception hormonale permet de réduire les douleurs. Elle existe sous plusieurs formes :

- ▶ pilule
- ▶ anneau vaginal
- ▶ patch
- ▶ stérilet hormonal
- ▶ implant
- ▶ progestatif injectable.

Lorsque les anti-inflammatoires ne sont pas efficaces ou si vous désirez une contraception, votre médecin peut vous la proposer.

Les approches non médicamenteuses sont-elles efficaces ?

Pour diminuer les douleurs menstruelles, de nombreuses femmes recourent à différents moyens non médicamenteux : bouillotte d'eau chaude, homéopathie, tisane de fenouil ou camomille, huile de poisson, vitamine E, magnésium, pratique du yoga, acupuncture, etc. Même si l'efficacité de ces traitements n'est pas prouvée scientifiquement, n'hésitez pas à les utiliser si vous avez le sentiment qu'ils soulagent vos douleurs. Il y a aussi des preuves scientifiques qu'une alimentation « anti-inflammatoire » réduit les douleurs menstruelles. Le stimulateur électrique transcutané (TENS) peut aussi être efficace pour traiter les douleurs de règles.

L'activité physique peut-elle aider ?

Oui, une activité physique régulière atténue les douleurs menstruelles. Il est prouvé que bouger pendant les règles diminue les douleurs.

Et si les traitements classiques ne fonctionnent pas ?

Si les douleurs ne répondent pas au traitement prescrit par le ou la médecin, une consultation chez une ou un gynécologue est recommandée pour exclure une maladie qui pourrait être à l'origine des douleurs. Si nécessaire, une échographie, voire une imagerie par résonance magnétique (IRM) vous sont prescrites. Ces examens, totalement indolores, permettent de visualiser les organes internes comme l'utérus et les ovaires.

Informations pratiques

Pour suivre votre cycle menstruel, téléchargez l'application « Clue – calendrier des règles » ou « Flo: date des règles » qui vous permettent de remplir un calendrier des règles (dates, abondance, douleurs, etc.).



Contact

Consultation de gynécologie pédiatrique et de l'adolescence – MEA

📞 022 372 33 87

Maison de l'enfance et de l'adolescence (MEA)

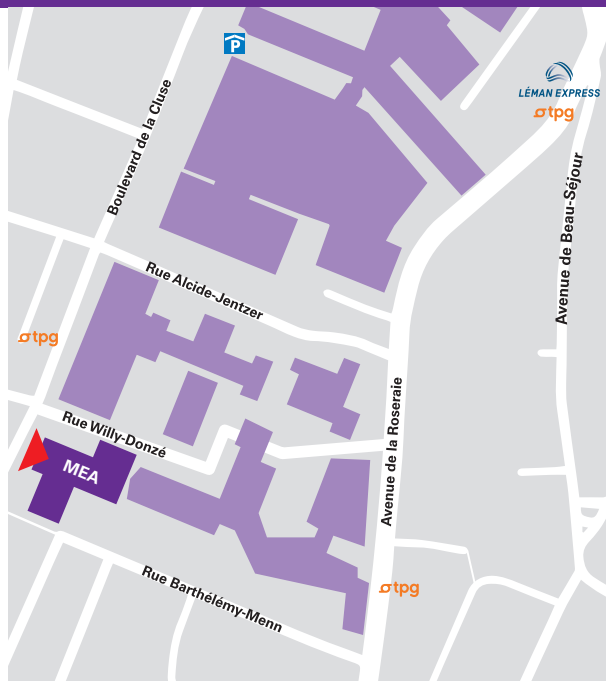
CASAA – 3^e étage
Boulevard de la Cluse 26
1205 Genève

Accès

Tram 12 et 18,
arrêt « Augustins »
Bus 91, arrêt
« Maternité-Pédiatrie »
Léman Express, arrêt
« Genève-Champel »

Parking

H-Cluse et H-Lombard



Cette brochure a été réalisée par les Services de pédiatrie générale et de gynécologie en collaboration avec le Groupe d'information pour patientes, patients et proches (GIPP) des HUG.