

Douleurs liées aux règles

Introduction

La plupart des femmes ressentent, durant leur vie, une douleur au moment de leurs règles. Le terme médical désignant les douleurs liées aux règles est la dysménorrhée. La douleur causée par les menstruations peut apparaître dans le bas de l'abdomen, mais peut s'étendre au dos et aux cuisses.

Les règles douloureuses sont un problème très courant. D'après certaines études, environ 75 % des jeunes femmes et 25 à 50 % des femmes adultes ressentent une douleur et une gêne durant leurs règles. Pour jusqu'à 20 % des femmes, cette douleur est si forte qu'elle les empêche d'effectuer leurs activités quotidiennes.

La plupart des cas de douleurs liées aux règles sont un effet secondaire du processus naturel de menstruation. Cependant, dans certains cas, ces douleurs peuvent résulter d'un problème médical sous-jacent.

Généralement, les douleurs liées aux règles peuvent être traitées à domicile. Cependant, si les douleurs sont sévères, vous aurez peut-être à consulter votre généraliste.

Symptômes

Les symptômes principaux des règles sont des crampes musculaires douloureuses dans le bas de l'abdomen. Parfois, la douleur apparaît sous forme de spasmes intenses, alors qu'à d'autres moments, elle est sourde mais plus constante.

Les douleurs liées aux règles peuvent parfois s'étendre au bas du dos et aux cuisses. Vous remarquerez peut-être aussi que la douleur que vous ressentez varie d'un mois à l'autre.

Hormis la douleur dans l'abdomen, vous ressentirez peut-être aussi plusieurs symptômes tels que des maux de tête, des nausées, de la fatigue, des malaises, des vertiges et de la diarrhée.

Généralement, la douleur commence en même temps que les saignements, bien que certaines femmes ressentent la douleur plusieurs jours avant le début de leurs règles.

Les douleurs liées aux règles durent en principe 12 à 24 heures bien que, dans les cas les plus sévères, elles durent plusieurs jours. Habituellement, la douleur est à son maximum lorsque les saignements sont au niveau le plus intense.

Souvent, les douleurs liées aux règles s'atténuent avec l'âge. Par ailleurs, de nombreuses femmes remarquent une amélioration après avoir eu des enfants.

Causes

La plupart des cas de douleurs liées aux règles sont un effet secondaire du processus naturel de menstruation.

Ces douleurs se produisent lorsque le mur musculaire de l'utérus se contracte. Durant vos règles, le muscle de votre utérus se contracte vigoureusement pour faciliter la destruction de sa paroi lors du cycle menstruel mensuel. Ce processus peut libérer des composés chimiques qui déclenchent une douleur

Durant les règles, le corps produit d'autres composés chimiques appelés prostaglandines. Ce composé chimique aide les muscles de l'utérus à se contracter davantage, ce qui augmente la douleur.

Il existe deux types principaux de douleurs liées aux règles. La dysménorrhée primaire est un effet secondaire naturel des menstruations. La dysménorrhée secondaire est causée par un problème sous-jacent.

La dysménorrhée secondaire est causée par, entre autres, l'endométriose (les cellules qui se trouvent normalement sur la paroi de l'utérus commencent à se développer hors de l'utérus), les fibromes (tumeurs non cancéreuses de l'utérus) et la maladie inflammatoire du bassin (infection des organes reproductifs internes).

Les stérilets (forme de contraception que l'on insère dans l'utérus) peuvent parfois provoquer des douleurs au moment des règles.

Diagnostic

La plupart des femmes qui ressentent des douleurs au moment de leurs règles trouvent qu'elles sont assez légères et peuvent être traitées à domicile. Cependant, vous devez consulter votre médecin si vos règles provoquent une douleur sévère.

Bien que, dans la plupart des cas, les douleurs liées aux règles ne proviennent pas d'un problème sous-jacent, votre médecin pourra juger nécessaire d'effectuer un examen physique afin que d'autres problèmes puissent être détectés ou éliminés.

Si vos douleurs ne réagissent pas au traitement ou si votre médecin pense qu'elles sont dues à un problème sous-jacent, il vous demandera peut-être de consulter un spécialiste, généralement un gynécologue.

Votre gynécologue effectuera une série de tests et de procédures pour essayer de déterminer la cause de vos douleurs.

Il pourra par exemple effectuer un ultrason pelvien (des ondes sonores permettent de produire une image de vos organes reproductifs internes) ou une laparoscopie (un microscope fin est inséré par une incision pratiquée dans votre abdomen). Une hystéroscopie peut également être pratiquée (un télescope fin est inséré dans votre vagin et dans votre utérus).

Traitement

Généralement, les douleurs liées aux règles peuvent être traitées à domicile. Bien que la douleur puisse ne pas disparaître entièrement, des mesures peuvent l'atténuer.

Des exercices, l'application de chaleur sur l'abdomen et les bains chauds peuvent réduire la douleur. Les massages et les techniques de relaxation peuvent également avoir un effet positif.

Dans la plupart des cas de douleurs liées aux règles, votre médecin vous conseillera de prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que l'ibuprofène. Les AINS agissent pour environ 70 % des femmes ayant des règles douloureuses. Si les AINS n'agissent pas, votre médecin pourra vous prescrire un antidouleur plus puissant.

Les AINS ne conviennent pas aux personnes ayant de l'asthme, à celles ayant des problèmes d'estomac, de reins ou de foie, aux femmes enceintes et à celles qui allaitent. Il ne faut pas donner d'aspirine aux enfants de moins de 16 ans.

Si vous avez besoin de contraception, votre médecin pourra vous prescrire une pilule contraceptive orale combinée. Ce type de pilules évite de tomber enceinte, mais peut aussi diminuer les douleurs liées aux règles.

Si vos douleurs sont dues à un problème sous-jacent, le traitement dépendra de ce problème.

Service de traduction confidentiel

NHS Direct peut faire appel à des interprètes confidentiels, dans de nombreuses langues, quelques minutes après le début de votre appel.

Suivez notre guide simple en 3 étapes :

Étape 1 - Composez le numéro de NHS Direct – 0845 4647.

Étape 2 – Quand une personne répond, dites en anglais la langue que vous voulez utiliser. Attendez d'être mis en relation avec un interprète qui aidera NHS Direct à vous donner les informations et conseils médicaux dont vous avez besoin.

Étape 3 – Si vous préférez, vous pouvez demander à un ami ou à un parent d'appeler de votre part. Attendez qu'un interprète soit en ligne avant d'expliquer la raison de votre appel.