



Syndrome prémenstruel (SPM)

🕒 paru le 16/04/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le syndrome prémenstruel (SPM) désigne l'ensemble des symptômes physiques (par exemple seins sensibles, ventre gonflé) et/ou émotionnels (par exemple irritabilité, fatigue) qui se manifestent juste avant les règles. Les plaintes sont parfois tellement graves qu'elles gênent le fonctionnement normal.

On parle de SPM quand au moins un symptôme émotionnel et un symptôme physique sont présents pendant 5 jours avant le début des règles. Les symptômes disparaissent 3 à 4 jours après le début des règles et reviennent au plus tôt le 13e jour du cycle menstruel (le 1er jour du cycle menstruel correspond au premier jour des règles).

Ainsi, une femme avec des symptômes qui s'aggravent avant les règles, mais qui sont également présents pendant tout le cycle, n'a pas de SPM.

Chez qui et à quelle fréquence ?

Le SPM affecte environ 1 femme sur 4, le SPM sévère environ 1 femme sur 13. Il touche principalement les femmes entre 30 et 40 ans

Comment le reconnaître ?

Vous ressentez des symptômes émotionnels et/ou physiques quelques jours avant vos règles et ils viennent perturber votre fonctionnement normal. Vous pouvez ainsi souffrir d'irritabilité, d'humeur dépressive, de sautes d'humeur, de crises de colère, de confusion, de problèmes de concentration, de fatigue, d'insomnie, d'altérations de l'appétit, etc.

Les désagréments physiques peuvent être les suivants : seins sensibles, maux de tête, membres et ventre gonflés (rétention d'eau (œdème)), douleurs diverses, etc.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Lorsque les symptômes émotionnels et/ou physiques sont liés aux règles, le médecin pensera généralement à un syndrome prémenstruel. En cas de doute, il peut vous demander de tenir un journal des symptômes pendant 2 à 3 cycles menstruels de suite.

Le médecin peut réaliser un examen gynécologique et examiner vos seins. Les bilans sanguins servent uniquement à exclure les maladies qui ont les mêmes symptômes (par exemple une thyroïde paresseuse). Le médecin vous posera également des questions pour savoir si vous ne souffrez pas d'une dépression.

Que pouvez-vous faire ?

Quelques conseils que vous pouvez mettre en pratique sont entre autres bouger plus ou éviter le café, l'alcool et le stress. Ces mesures peuvent réduire les plaintes. Prendre un bain chaud, dormir suffisamment et ralentir un peu pendant quelques jours peuvent également être utiles.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin vous rassurera ; vos plaintes sont liées à un fonctionnement hormonal normal. La pilule contraceptive classique empêche l'ovulation et peut atténuer les symptômes chez certaines femmes. Le stérilet hormonal est aussi une option envisageable. Si vous présentez des plaintes très importantes, un traitement antidépresseur ou hormonal sera parfois essayé.

En savoir plus ?

- [Les règles, C kwa ça ?, ici](#), ou [à trouver sur cette page de la Mutualité chrétienne](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles – LoveAttitude](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Syndrome prémenstruel \(SPM\)' \(2000\), mis à jour le 09.08.2017 et adapté au contexte belge le 24.06.2019 – ebpracticenet](#)