

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
menstruations-
douloureuses](https://infosante.be/guides/menstruations-douloureuses)

Règles douloureuses (dysménorrhée)

La dysménorrhée, qu'est-ce que c'est ?

Les règles ou menstruations douloureuses (dysménorrhée) peuvent commencer juste avant le début des règles et/ou pendant. La douleur et les crampes dans le bas-ventre peuvent être accompagnées d'autres symptômes comme des douleurs dans le dos, des maux de tête, des douleurs dans les seins, des ballonnements, etc.

On fait la distinction entre la forme primaire et la forme secondaire. On parle de forme primaire lorsque les plaintes arrivent dans l'année qui suit les toutes premières règles. On parle de forme secondaire lorsque les règles sont douloureuses alors qu'elles ne l'étaient pas avant. Cela peut être causé par des saignements très abondants, une infection, une endométriose, un stérilet, etc.

À quelle fréquence ?

Presque tout le monde souffre occasionnellement de règles (menstruations) douloureuses. Environ 1 personne sur 10 se plaint de douleur sévère. Les premiers symptômes peuvent déjà apparaître dans la première année qui suit le début des règles. Le problème peut persister jusqu'à la ménopause. Les menstruations douloureuses secondaires surviennent principalement entre 30 et 40 ans.

Comment reconnaître la dysménorrhée ?

En plus de la douleur et des crampes dans le bas-ventre, une multitude d'autres plaintes peuvent également survenir : nausées et vomissements, fatigue, douleurs dans le bas du dos, vertiges, diarrhées et maux de tête.

Comment le diagnostic de dysménorrhée est-il posé ?

Une discussion avec votre médecin suffit généralement pour poser le diagnostic lorsque les plaintes commencent dans l'année qui suit les toutes premières règles.

Si les menstruations douloureuses se manifestent plus tard pour la première fois, votre médecin fera un examen interne pour exclure une cause possible.

Un frottis et un écouvillon peuvent être réalisés pour détecter des anomalies du col de l'utérus et des infections.

Une analyse de sang n'est pas utile pour déterminer le taux hormonal. Si des examens complémentaires sont nécessaires, votre médecin peut vous orienter vers un ou une gynécologue.

Que pouvez-vous faire ?

L'exercice physique et une source de chaleur sur la zone douloureuse (par exemple une bouillotte sur le ventre) peuvent atténuer les symptômes. Un antidouleur de type anti-inflammatoire peut également vous soulager, par exemple 400 mg d'ibuprofène, si nécessaire toutes les 6 heures.

Que peut faire votre médecin ?

En cas de menstruations douloureuses, les [anti-inflammatoires](#) agissent bien : ibuprofène ou naproxène. Des traitements hormonaux peuvent également être prescrits. Il s'agira généralement de la pilule contraceptive (qui sert donc aussi de contraceptif). Le dispositif intra-utérin (DIU ou stérilet) hormonal est une bonne alternative.

En cas de menstruations douloureuses secondaires, la cause sera prise en charge, si possible : traitement d'une infection, retrait d'un DIU ou enlèvement d'une tumeur.

Rédaction le 15 avril 2020.

Dernière mise à jour le 15
avril 2020

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
menstruations-
douloureuses](https://infosante.be/guides/menstruations-douloureuses)



Liens Utiles

- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767>
- Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles
<http://www.loveattitude.be/centres-de-planning/>
- Ibuprofène
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6866>
- Les règles, C kwa ça ?, ici
[https://cm-mc.bynder.com/m/7f1e35f77dd6a0d5/original/Les-regles-
c-kwa-ca.pdf](https://cm-mc.bynder.com/m/7f1e35f77dd6a0d5/original/Les-regles-c-kwa-ca.pdf)
- Naproxène
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6882>
- Aie ! J'ai mal... Règles douloureuses
<https://www.mc.be/votre-sante/corps/fonctionnement/regles/forme>