



Règles douloureuses (dysménorrhée)

🕒 paru le 15/04/2020 • 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 ?

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.

Quelle est leur fréquence ?

Presque toutes les femmes souffrent occasionnellement de règles (menstruations) douloureuses. Environ 1 femme sur 10 se plaint de douleur sévère. Les premiers symptômes peuvent déjà apparaître chez les jeunes filles dans la première année qui suit le début de leurs règles. Le problème peut persister jusqu'à la ménopause. Les menstruations douloureuses secondaires surviennent principalement chez les femmes entre 30 et 40 ans.

Comment les reconnaître ?

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 est-il posé ?

Une discussion avec le 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, le 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, le médecin peut vous orienter vers un 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 le 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.

En savoir plus ?

- [Aie ! J'ai mal... Règles douloureuses - Mutualité chrétienne](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Ibuprofène - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Naproxène - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

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

Source

- [Guide de pratique clinique étranger 'Dysménorrhée' \(2000\), mis à jour le 09.08.2017 et adapté au contexte belge le 24.06.2019 - ebpracticenet](#)
- [L'usage rationnel des analgésiques non opioïdes dans le traitement de la douleur chronique - Réunion de consensus - INAMI](#)