

Douleurs menstruelles (dysménorrhées)

PUBLIÉ LE 08/02/2024

Les douleurs liées aux règles, aussi appelées douleurs menstruelles ou **dysménorrhées,** sont des douleurs qui apparaissent pendant les règles et qui durent plusieurs jours par cycle.

Ces douleurs sont le plus souvent localisées dans le bas-ventre. Cependant, elles peuvent aussi s'étendre dans le bas du dos, voire les jambes. Les douleurs apparaissent lorsque les saignements débutent ou quelques jours avant. Elles sont principalement dues à une sécrétion importante de prostaglandines par la muqueuse utérine, des molécules qui permettent la contraction de l'utérus, mais dont les propriétés inflammatoires peuvent être responsables des douleurs menstruelles.

Les douleurs liées aux règles peuvent avoir un impact important sur le quotidien : la vie scolaire ou professionnelle, les loisirs, le sommeil...

Comment soulager les douleurs liées aux règles ?

Prise en charge non médicamenteuse

Un bon sommeil, une alimentation variée ainsi qu'une activité physique régulière peuvent vous aider à prévenir vos douleurs.

Prise en charge médicamenteuse

Si vous ressentez une douleur légère à modérée, vous pouvez prendre du **paracétamol** ou un **antispasmodique.** L'application d'un objet chaud tel qu'une bouillotte peut également être envisagée.

En revanche, si vous ressentez une douleur plus intense lors de vos règles, vous pouvez prendre des médicaments de la classe des **AINS,** en particulier **de l'ibuprofène**, pour agir sur la douleur inflammatoire due aux prostaglandines.

N'hésitez pas à parler de vos douleurs de règles à votre médecin ou votre sage-femme. Ils sauront vous conseiller. Ils pourront notamment être amenés à vous prescrire une pilule contraceptive œstroprogestative, ou un progestatif à prendre plusieurs jours par mois.