



# la fiche conseil

## les douleurs menstruelles



**Les règles s'accompagnent souvent de divers troubles et de douleurs dans le bas-ventre et le bas du dos. Réponses.**

### Comment le corps réagit

Les règles apparaissent généralement entre 10 et 16 ans et vont ponctuer la vie d'une femme jusqu'à sa ménopause. Chaque mois, l'utérus se prépare à recevoir un ovule fécondé, le plus souvent associé au syndrome prémenstruel: seins gonflés et douloureux, douleurs sourdes du bas-ventre, ballonnements, irritabilité, sensibilité accrue, bouffées de chaleur...

Le jour qui précède les règles et les suivants, de nombreuses femmes se plaignent de douleurs vives dans le bas-ventre et même dans le bas du dos. Ces douleurs typiques – connues sous le nom de dysménorrhée – résultent d'une production excessive de prostaglandines, une substance produite par l'organisme. Ce sont elles qui stimulent notamment les muscles, provoquent des contractions utérines et des spasmes de l'utérus. Synonyme de douleur, la dysménorrhée s'accompagne parfois de nausées, de maux de tête voire de vomissements ou de fatigue. S'il s'avère extrêmement douloureux et répétitif, ce phénomène peut mener certaines à une dépression. Lorsque des douleurs intenses persistent au-delà des saignements, le gynécologue cherchera à en détecter l'origine. Dans tous les cas, on n'attendra pas pour le consulter.

Chez l'adolescente, les douleurs diminuent avec les années pour disparaître le plus souvent après une première grossesse.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Demandez conseil à votre pharmacien pharmacie-plus. Pour vous soulager, ce dernier peut vous diriger du côté des plantes: gattilier en comprimés ou en tisane ou encore tisane d'alchémille, à boire de préférence 2 à 3 jours déjà avant l'arrivée des règles.
- Douleurs aux seins et au bas-ventre, au bas du dos, migraines... Sur conseil de votre pharmacien, un remède au paracétamol peut aussi calmer ce type de douleurs. S'il s'avère insuffisant, on pourra opter pour de l'ibuprofène. Dans l'idéal, débutez le traitement dès l'apparition des symptômes.
- Dormez suffisamment et si vous avez tendance à la rétention d'eau, mangez moins salé.
- Pour calmer les spasmes douloureux, faites du sport durant les règles!
- Proposé en pharmacie, un tampon vaginal permet de dénouer crampes et douleurs grâce à des vibrations douces et silencieuses. Ultradiscret et à usage unique, il est très bien toléré puisqu'il ne contient ni médicament ni hormones.

### Le conseil plus

Nerveuses, irritables, prêtes à pleurer ou... à mordre pour un rien, une foule de femmes sont concernées par ces symptômes durant leurs jours de règles. Là encore, le pharmacien peut les soulager grâce à des remèdes ciblés selon les besoins de la personne. A la clé, des thérapies telles qu'homéopathie, aromathérapie, phytothérapie, teintures mères végétales, spagyrie ou encore fleurs de Bach.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

