

## Besoin d'aide ?

Service Infirmier de ton lycée

Planning Familial

13 rue des Quatre Passeports

63000 CLERMONT-Fd

☎ : 04.73.37.12.07

✉ : [mfpf63@wanadoo.fr](mailto:mfpf63@wanadoo.fr)

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

Médecin Traitant

Médecin Gynécologue

Sage-femme libérale



Service Infirmier

44 rue des planchettes

63039 CLERMONT-FERRAND

☎ : 04.73.24.64.16

✉ : [gladys.techine@ac-clermont.fr](mailto:gladys.techine@ac-clermont.fr)  
[mickael.montel@ac-clermont.fr](mailto:mickael.montel@ac-clermont.fr)

# Règles douloureuses

Que faire ?  
Quand consulter ?  
Quels traitements ?



Des conseils simples, adaptés et  
vérifiés pour les 15-25ans

# Les règles douloureuses

## Douleurs

- ☞ 1 femme sur deux souffre de règles douloureuses (ou dysménorrhées), surtout les deux premiers jours
- ☞ Les douleurs sont dues à une variation hormonale du cycle pendant les règles (augmentation du taux de prostaglandines dans le sang des règles qui entraîne les contractions utérines)
- ☞ Les douleurs sont le plus souvent sans gravité, mais parfois handicapantes dans la vie quotidienne (absentéisme scolaire...)



**Douleurs à type de crampes dans le bas du ventre, irradiant vers les reins, Parfois nausées, vomissements, diarrhée, faiblesse, vertiges et malaises**

## Quelques conseils :

- ☞ Se bouger : marcher activement, 20 à 30mn, ce qui augmente la circulation sanguine dans le bas-ventre et diminue la douleur
- ☞ Mettre du chaud : bain chaud aux huiles essentielles, bouillotte (effet relaxant)
- ☞ Se détendre : le stress potentialise la douleur

## Quels sont les traitements ?

- ☞ Des médicaments vendus sans ordonnance permettent de soulager la plupart des douleurs dues aux règles. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans les autres cas, consultez votre médecin.
- ☞ N'attendez pas d'avoir mal. Une fois la douleur installée, elle est plus difficile à soulager.
  - ◇ prenez le traitement le plus tôt possible, dès les 1ers symptômes
  - ◇ ne pas dépasser la dose maximale
  - ◇ vérifiez toujours vos **contre-indications** (antécédents d'ulcère digestif, maladie du foie, des reins...) et vos allergies avant de débuter le traitement
  - ◇ les anti-inflammatoires doivent être pris au cours du repas
  - ◇ ne pas prendre d'aspirine (fluidifie le sang)

## Votre médecin ou pharmacien vous conseillera peut-être :

- ☐ **Homéopathie** (L25, par exemple) ou **phytothérapie** (Eiusanes grande camomille, par exemple)
- ☐ **Paracétamol** : 1000mg toutes les 6h00
- ☐ **Anti-spasmodiques**, associés ou non au paracétamol, en alternance, de préférence sous la forme lyoc (à faire fondre sous la langue car agit plus vite) :
  - ☞ phloroglucinol (Spasfon-lyoc® 80mg) : 2cp en cas de crise, à renouveler jusqu'à 3 fois si spasmes importants
- ☐ **Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens (AINS)** :
  - ☞ ibuprofène (médicament le plus indiqué car limite l'action des prostaglandines) : 400mg toutes les 6h00

- ☐ si douleurs plus intenses, médicaments soumis obligatoirement à prescription médicale :
  - ☞ Flurbiprofène (Antadys®, par exemple)
  - ☞ Naproxène (Apranax®, par exemple)
- ☐ en cas de règles régulièrement douloureuses, le médecin peut proposer un médicament contenant un progestatif (Lutényl® 5mg, par exemple) ou prescrire une pilule estroprogestative.

## Quand consulter un médecin ?

- ☞ Si les **douleurs augmentent**, persistent et apparaissent à l'âge adulte



**Douleurs intenses, persistantes, anormales Règles anormalement abondantes**

☞ Si les douleurs ne sont pas soulagées par le traitement habituel ou si elles durent plus de 2-3 jours

☞ Si les douleurs s'accompagnent de **fièvre** ( $t^{\circ}c \geq 38^{\circ}2c$ ), de **pertes vaginales** (écoulement épais et jaunâtre), de **saignements entre les règles**

(métrorragies) et/ou de **règles anormalement abondantes** (ménorragies) à hauteur de plus de 6 protections/jour

- ☞ S'il se peut que vous soyez **enceinte**
- ☞ Si sensation de **malaise**

## Sources

[www.ameli-santé.fr](http://www.ameli-santé.fr)

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) (guide de la première