

Nos experts



**DR BÉATRICE
GUIGUES**
gynécologue



**DR BÉRENGÈRE
ARNAL**
gynécologue



Le médecin dispose de plusieurs médicaments efficaces contre les douleurs des règles.

Règles douloureuses les jeunes se soignent mieux !

C'est à l'adolescence que les règles sont souvent douloureuses. Mais mieux informées que leurs mères ou leurs grandes sœurs, les jeunes filles d'aujourd'hui n'hésitent plus à consulter pour être bien soulagées.

Les premiers cycles se passent généralement sans problème puis, au bout de quelques mois, avec l'arrivée des ovulations, les premières douleurs des règles apparaissent. Les maux de ventre peuvent s'accompagner de maux de tête, de malaises (jusqu'à l'évanouissement), voire se propager aux intestins, provoquant diarrhées et vomissements. En cause le plus souvent : un excès de prostaglandines, des substances secrétées pendant les règles, qui entraînent des contractions de l'utérus plus ou moins intenses. Après le

premier accouchement, ces douleurs s'atténuent souvent. Premiers réflexes pour les soulager ? Une bouillotte chaude (ou un patch chauffant) appliquée sur le bas-ventre, plus du paracétamol associé à un antispasmodique (Spasfon®).

► Si les "petits moyens" ne suffisent pas

- Prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien (Spifen®, Naprosyn®, Antadys®) sans dépasser 1 à 3 comprimés par cycle (toxicité possible en cas de prise au long cours).
- Pour un meilleur résultat, le Dr Bérengère Arnal, gynécologue, associe 5 granules de Folliculinum 5 CH, 7 CH, 9 CH, 15 CH, 30 CH, par ordre de dilution croissante, du 1^{er} au 5^e jour des règles. Plus 3 granules matin et soir de Progesteronum 5 CH, jusqu'à amélioration.
- Les jeunes filles souffrant en plus de vomissements peuvent ajouter 3 granules de Nux vomica composé, matin et soir tous les jours du mois.

► Si les douleurs sont très intenses

• « Avant d'envisager le traitement hormonal ou la pilule, je propose des plantes qui agissent comme la progestérone (Seremens, associant gattilier, alchémille, achillée...), en continu 10 à 15 jours par cycle », précise le

Dr Arnal. Le médecin peut aussi prescrire un progestatif (dydrogesterone) à prendre dans la seconde partie de cycle, du 16 au 25^e jour.

- En dernier recours, après 15 ans, une contraception orale de 2^e génération permet de bloquer l'ovulation et de soulager les douleurs. « On réduit le flux, donc la quantité de prostaglandines sécrétées, c'est très efficace », assure le Dr Béatrice Guigues, gynécologue.
- Si les règles sont toujours trop douloureuses, cette contraception peut aussi être prise en continu, afin de supprimer les saignements. On peut ainsi empêcher le développement d'une endométriose (voir encadré), dont le diagnostic est difficile. ■

ISABELLE BLIN

ET SI ON A MAL PLUS TARD ?

Lorsque les douleurs apparaissent plus tardivement et persistent pendant toute la durée des règles, elles peuvent être dues à une endométriose : au lieu d'être évacuées naturellement, des cellules de l'endomètre migrent, via les trompes, hors de l'utérus, pour se fixer sur les ovaires, les ligaments ou d'autres organes (vessie, côlon)... Elles entraînent la formation de nodules et de kystes sur les ovaires, qui saignent chaque mois au moment des règles. Ce qui provoque des douleurs pouvant devenir très invalidantes. Il est donc important de consulter.



Les règles, parlons-en !

S'appuyant sur des témoignages, des interviews de spécialistes et son expérience personnelle, l'auteur s'attaque aux idées reçues sur les



règles. Une enquête passionnante... et souvent drôle. « Sang tabou », Camille Emmanuel, éd. La Musardine, 17 €.