



Ne plus avoir ses règles (aménorrhée)

L'aménorrhée est le terme médical qui désigne l'absence de règles (menstruations). On distingue deux formes : l'aménorrhée primaire, lorsque vous n'avez jamais eu vos règles, et l'aménorrhée secondaire, lorsque vos règles disparaissent alors que vous aviez eu des menstruations régulières auparavant.

Aménorrhée primaire (vous n'avez jamais eu vos règles)

De quoi s'agit-il ?

En cas d'aménorrhée primaire, il arrive souvent que les ovaires ne fonctionnent pas correctement en raison d'une anomalie congénitale. D'autres causes d'aménorrhée sont possibles : une anomalie au niveau de l'utérus ou des trompes de Fallope, un problème dans le cerveau, un dysfonctionnement de l'organisme (p.ex. [hypothyroïdie](#), [intolérance au gluten](#) non traitée), un jeûne trop strict ([anorexie](#)) ou un excès de sport. D'autres troubles hormonaux (p.ex. [le syndrome des ovaires polykystiques \(SOPK\)](#)), des anomalies chromosomiques ou un excès de poids font aussi partie des causes possibles.

Des examens complémentaires s'imposent dans deux cas :

- vous avez au moins 16 ans et vous n'avez jamais eu vos règles, bien que votre puberté se déroule normalement ;
- vous avez 13 ou 14 ans, vous n'avez jamais eu vos règles et vous ne présentez aucun signe de puberté (développement des seins ou poils pubiens).

Comment la reconnaître ?

Si vous n'avez pas vos règles à l'âge de 16 ans ou si vous ne présentez aucun signe de puberté à l'âge de 13 ou 14 ans, il s'agit d'aménorrhée primaire.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin établira le diagnostic sur la base de votre récit. Votre médecin généraliste examinera votre croissance et les signes de puberté. Il mettra ces données en lien avec vos antécédents médicaux et les informations concernant l'évolution de la puberté de vos parents. Vous serez ensuite orientée vers un pédiatre ou un gynécologue.

Que pouvez-vous faire ?

Mangez normalement, maintenez un poids normal et pratiquez un sport sans pour autant exagérer. Si vous pratiquez un sport de manière intensive, veillez à manger en suffisance.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin généraliste vous orientera vers un spécialiste pour des examens complémentaires dans le but d'identifier la cause exacte de l'aménorrhée.

Aménorrhée secondaire (disparition des règles)

De quoi s'agit-il ?

Si vous n'avez plus eu vos règles pendant trois cycles ou pendant plus de six mois, il s'agit d'aménorrhée secondaire. Les causes possibles sont une grossesse, le début de la ménopause ou des problèmes hormonaux au niveau du cerveau, de la thyroïde ou des ovaires. Certains médicaments et maladies, un traitement antérieur contre le cancer, un excès de poids important ou un amaigrissement extrême, un excès de sport et le stress peuvent aussi en être responsables.

Comment la reconnaître ?

Vous présentez une aménorrhée secondaire si vous n'avez plus eu vos règles pendant 3 cycles ou plus de 6 mois.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Si vous n'avez plus vos règles et que vous connaissez la date de la dernière menstruation, le médecin peut diagnostiquer une aménorrhée secondaire sur la base de ces informations. Il vous posera d'autres questions et fera un test

sanguin pour essayer d'en identifier la cause.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous n'avez plus eu vos règles depuis plus de 4 semaines et qu'il existe une possibilité que vous soyez enceinte, faites un test de grossesse. Si vous remarquez certains changements physiques ou psychologiques tels qu'une fatigue excessive, des sautes d'humeur, un écoulement de lait par le mamelon ou des variations anormales de votre poids, n'hésitez pas à en informer votre médecin. Si vous souhaitez perdre du poids, évitez les régimes extrêmes et l'excès de sport. Si nécessaire, faites-vous plutôt accompagner par un professionnel. Vous pouvez également demander conseil à votre médecin généraliste afin de gérer votre stress.

Que peut faire votre médecin ?

Une analyse sanguine est nécessaire pour exclure une grossesse et détecter d'éventuels problèmes hormonaux. Votre médecin généraliste vous prescrira éventuellement un traitement hormonal pour provoquer les règles. Dans certains cas, il vous orientera vers un gynécologue et/ou un médecin spécialiste des hormones (un endocrinologue).

Si vous présentez un excès de poids important, un suivi diététique peut s'avérer nécessaire. Si la cause est liée au stress ou à la prise de certains médicaments, votre médecin en discutera avec vous.

Rédaction le 01 octobre 2019.

Dernière mise à jour le 01 octobre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/amnorrhe-absence-de-menstruation>



Liens Utiles

- Manger Bouger
<http://mb.questionsante.be/>
- Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles
<https://www.monplanningfamilial.be/carte-des-centres>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00535>