Syndrome prémenstruel (SPM)

Rédaction le 16 avril 2020.

Dernière mise à jour le 16 avril 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/syndrome-premenstruel-spm

Le syndrome prémenstruel, qu'est-ce que c'est ?

Le syndrome prémenstruel (SPM) désigne l'ensemble des symptômes physiques (par exemple seins sensibles, ventre gonflé) et/ou émotionnels (par exemple irritabilité, fatigue) qui se manifestent juste avant les règles. Les plaintes sont parfois tellement graves qu'elles gênent le fonctionnement normal.

On parle de SPM quand au moins un symptôme émotionnel et un symptôme physique sont présents pendant 5 jours avant le début des règles. Les symptômes disparaissent 3 à 4 jours après le début des règles et reviennent au plus tôt le 13e jour du cycle menstruel (le 1er jour du cycle menstruel correspond au premier jour des règles).

Ainsi, si les symptômes s'aggravent avant les règles et sont présents pendant tout le cycle, ce n'est pas un SPM.

Chez qui et à quelle fréquence ?

Le SPM touche environ 1 personne sur 4. Le SPM sévère apparait environ chez 1 personne sur 13. Il apparait principalement entre 30 et 40 ans

Comment reconnaître le syndrome prémenstruel ?

Vous ressentez des symptômes émotionnels et/ou physiques quelques jours avant vos règles et ils viennent perturber votre fonctionnement normal. Vous pouvez ainsi souffrir d'irritabilité, d'humeur dépressive, de sautes d'humeur, de crises de colère, de confusion, de problèmes de concentration, de fatigue, d'insomnie, d'altérations de l'appétit, etc.

Les désagréments physiques peuvent être les suivants : seins sensibles, maux de tête, membres et ventre gonflés (rétention d'eau (œdème)), douleurs diverses, etc.

Comment le diagnostic du syndrome prémenstruel est-il posé ?

Lorsque les symptômes émotionnels et/ou physiques sont liés aux règles, votre médecin pensera généralement à un syndrome prémenstruel. En cas de doute, il ou elle peut vous demander de tenir un journal des symptômes pendant 2 à 3

cycles menstruels de suite.

Votre médecin peut réaliser un examen gynécologique et examiner vos seins. Les bilans sanguins servent uniquement à exclure les maladies qui ont les mêmes symptômes (par exemple une thyroïde paresseuse). Votre médecin vous posera également des questions pour savoir si vous ne souffrez pas d'une dépression.

Que pouvez-vous faire ?

Quelques conseils que vous pouvez mettre en pratique sont entre autres bouger plus ou éviter le café, l'alcool et le stress. Ces mesures peuvent réduire les plaintes. Prendre un bain chaud, dormir suffisamment et ralentir un peu pendant quelques jours peuvent également être utiles.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin vous rassurera ; vos plaintes sont liées à un fonctionnement hormonal normal. La pilule contraceptive classique empêche l'ovulation et peut parfois atténuer les symptômes. Le stérilet hormonal est aussi une option envisageable. Si vous présentez des plaintes très importantes, un traitement antidépresseur ou hormonal sera parfois essayé.

Rédaction le 16 avril 2020.

Dernière mise à jour le 16 avril 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/syndrome-premenstruel-spm

Liens Utiles

- Les règles, C kwa ça ?, ici https://cm-mc.bynder.com/m/7f1e35f77dd6a0d5/original/Les-regles-c-kwa-ca.pdf
- Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles http://www.loveattitude.be/centres-de-planning/

Sources

- Guide de pratique clinique étranger https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00538