

LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Comment soulager les symptômes

Qu'est-ce que le syndrome prémenstruel ?

Le *syndrome prémenstruel* (SPM) est le nom d'un ensemble de symptômes physiques, émotionnels et psychologiques qui surviennent durant les deux dernières semaines du cycle menstruel. Le SPM est très fréquent et affecte quatre femmes sur dix. Même si la plupart des femmes ressentent un certain degré de malaise physique avant les menstruations, les femmes qui souffrent du SPM ont des symptômes qui peuvent affecter la qualité de leur vie quotidienne et/ou limiter leurs activités normales.

Qu'est-ce qui cause le SPM ?

Bien que les causes du SPM demeurent inconnues, il semble que les variations des taux d'hormones et de la biochimie du cerveau pendant le cycle menstruel sont en cause. L'alimentation, le niveau d'activité et le stress peuvent influencer et aggraver les symptômes.

Quels sont les symptômes du SPM ?

Plus de 150 symptômes ont été reliés au SPM. Voici les plus courants :

Symptômes du SPM

Émotionnels	Douleur et gonflement des seins
Se sentir déprimée	
Colère	Maux de tête
Irritabilité	Fatigue
Sentiment de perte de contrôle	Sommeil perturbé
Tension	Étourdissements
Agitation	
Anxiété	Psychologiques :
	Difficulté à se concentrer
Physiques:	Troubles de mémoire
Ballonnement	
Gain de poids	Confusion
Douleurs abdominales	Envies alimentaires
Douleurs musculaires et/ou articulaires	Moins d'intérêt pour la sexualité
	Efficacité réduite

Comment savoir si j'ai le SPM?

La meilleure façon de diagnostiquer le SPM est de noter vos symptômes sur un calendrier pendant au moins trois mois. Si vos symptômes surviennent au même moment chaque mois, il se peut qu'ils soient attribuables au SPM. Votre médecin voudra peut-être demander certains tests pour éliminer d'autres problèmes médicaux.

Comment traiter le SPM?

Les femmes dont les symptômes sont légers ou modérés peuvent être soulagées par de simples changements dans leur mode de vie. Une alimentation riche en glucides complexes, comme le pain de blé entier, le riz, les pâtes et les céréales, peut aider à soulager les symptômes. La pratique régulière d'exercices d'aérobic pendant vingt minutes au moins trois fois par semaine peut aussi atténuer les symptômes et comporte d'autres bienfaits pour la santé. Le stress est reconnu comme un facteur aggravant le SPM. Par conséquent, faire des activités qui vous apportent une certaine détente et éviter celles qui génèrent du stress pendant la semaine qui précède vos menstruations peut également atténuer vos symptômes. Il est important de comprendre qu'il faut parfois quelques mois avant de constater des changements.

Certains médicaments peuvent-ils aider ?

Il est possible d'apporter un soulagement aux femmes qui présentent des symptômes importants et/ou dont les changements dans le mode de vie n'ont pas suffi à enrayer les symptômes. Un groupe de médicaments appelés *inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine* ou *ISRS* ont démontré leur efficacité pour soulager les symptômes émotionnels. Ceux-ci peuvent être pris chaque jour ou pendant la deuxième moitié du cycle menstruel. Certains anti-inflammatoires (par exemple Ponstan et Naproxen) peuvent apporter un soulagement des symptômes physiques et émotionnels s'ils sont pris durant la semaine précédant les menstruations et durant les premiers jours des menstruations. Certaines femmes bénéficient également d'un traitement hormonal et d'un comprimé contre la rétention d'eau, comme la *spironolactone*. Il se peut que votre médecin tente diverses approches afin de trouver le médicament qui vous convient le mieux.

Les vitamines et autres remèdes maison sont-ils efficaces ?

Récemment, une vaste étude a démontré que le *calcium* (1200 mg/par jour) aide à soulager les symptômes du SPM. Le calcium est également bon pour la santé des os. Une autre substance minérale, le *magnésium* (360 mg/jour) peut contribuer à réduire le symptôme de ballonnement du SMP. La *vitamine B6* (50 mg/jour) et l'*huile d'onagre* (500 mg trois fois par jour) peuvent être utiles chez certaines femmes bien que leur efficacité n'a pas été démontrée clairement. Il est important de noter que

si vous prenez des vitamines ou autres suppléments en vente libre, il est important de ne pas dépasser la quantité recommandée; pris en grandes quantités, ils peuvent être dangereux. Peu d'études scientifiques ont été effectuées sur les herbes médicinales pour soulager le SPM. Le pissenlit, l'huile de bourrache et l'herbe de Saint-Christophe apportent parfois un soulagement. Il est très important de parler avec votre médecin avant d'utiliser ces produits puisqu'ils doivent être évités chez les femmes qui prennent certains médicaments ou qui ont certains problèmes de santé.

Notes:



Ce dépliant vous donne un aperçu général du sujet et peut ne pas s'appliquer à tous les cas. Pour savoir si ce dépliant s'adresse à vous et pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le sujet, consultez votre médecin de famille.

Ce matériel éducatif a reçu un avis favorable du Comité du CMFC chargé de réviser le matériel éducatif destiné aux patients.



**Le Collège des médecins de famille
du Canada**
2630, avenue Skymark
Mississauga (Ontario) L4W 5A4

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des organismes médicaux canadiens les plus importants, a pour mission de promouvoir et de maintenir des normes élevées pour la formation des médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus et globaux à toute la population, quel que soit l'âge.

Ce dépliant éducatif a été préparé par Le Collège des médecins de famille du Canada en collaboration avec l'American Academy of Family Physicians.



© CMFC 2003

#3546

Imprimé sur papier

LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Comment soulager les symptômes