

# Quand les règles font mal

## A savoir

Les douleurs de règle peuvent survenir les jours précédant l'arrivée des règles. Elles sont maximales le premier jour et s'estompent généralement en 2 ou 3 jours.

Ce sont des douleurs sourdes avec des élancements dans le bas ventre qui peuvent se propager vers le dos et le haut des cuisses. Parfois, elles s'accompagnent de maux de tête, de nausées, de vertiges ou de diarrhées.

Elles sont banales chez la jeune fille et s'estompent généralement après l'âge de 25 ans.

---

## Nos conseils

### En pratique

Pour soulager les douleurs, vous pouvez associer :

- ▶ **Un médicament contre les spasmes** (crampes) du bas ventre tant que les douleurs persistent.
- ▶ **Un médicament antidouleur** :  
En l'absence de contre-indications médicales, vous pouvez utiliser :
  - **Le paracétamol** : 500 mg à 1 gramme par prise, à renouveler au bout de 4 heures minimum, jusqu'à 3 fois par jour, ou même 4 fois par jour en cas de douleurs intenses. Respectez ces doses, un surdosage peut entraîner des effets graves pour le foie.
  - **L'ibuprofène** à la dose de 200 à 400 mg par prise à renouveler toutes les 6 heures sans dépasser 1 200 mg/jour. Prenez-les pendant le repas pour éviter les effets digestifs (douleurs, ulcères...).
  - **La codéine** : en cas de douleurs importantes à la dose de 20 à 40 mg par prise toutes les 6 heures, maximum trois fois par jour. N'en prenez pas si vous souffrez d'asthme ou de troubles respiratoires. Elle peut entraîner des nausées et de la constipation.
- ▶ En complément, vous pouvez prendre **un traitement à base de plante** : les gélules de Gattilier sont traditionnellement utilisées contre ce type de douleurs.

N'utilisez pas d'aspirine qui augmente les saignements !

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ Prenez l'antidouleur dès le début des symptômes.
- ▶ Optez pour les formes qui agissent plus rapidement : comprimés effervescents ou lyoc (qu'on laisse fondre sous la langue) pour une action plus rapide.
- ▶ N'utilisez pas d'antidouleurs plus de 5 jours consécutifs sans avis médical.
- ▶ Placer un coussin chauffant ou une bouillotte sur le ventre (la chaleur soulage les douleurs).
- ▶ Prenez un bain ou une douche chaude.
- ▶ Reposez-vous.
- ▶ Evitez l'alcool.
- ▶ Si vous portez un stérilet, parlez-en à votre gynécologue.

## Pour aller plus loin

Toute la santé au féminin sur Internet !

- ▶ Pour en savoir plus sur les troubles des règles et tout autre sujet gynécologique (grossesse, sexualité, ménopause...), inscrivez-vous gratuitement sur le site Internet Gyneweb ([gyneweb.fr](http://gyneweb.fr)) et profitez des conseils de médecins spécialistes et de l'expérience d'autres femmes.
- ▶ Jeunes filles, vous vous posez des questions sur vos règles, la contraception, la sexualité ? Appelez gratuitement et de façon anonyme le serveur Fil Santé Jeunes au 0 800 235 236, une équipe de professionnels est à votre écoute.

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si le traitement antidouleur ne suffit pas (le médecin peut parfois prescrire la pilule pour atténuer les douleurs).
- ▶ Si les douleurs apparaissent alors que vous n'aviez pas de règles douloureuses jusque-là.
- ▶ Si vous avez des saignements entre les règles.