

12,2

L'âge moyen d'apparition des premières règles

## Le cycle menstruel

450

Le nombre moyen de cycles dans la vie d'une femme

Partie intégrante de la physiologie féminine, il rythme la vie des femmes de la puberté à la ménopause. Ses troubles ne doivent pas être banalisés. Au contraire, ils doivent être pris en compte et faire l'objet d'investigations pour en comprendre les causes.

**Experte :** Dre Michal Yaron, médecin adjointe agrégée, responsable des consultations ambulatoires du Service de gynécologie et des consultations de gynécologie pédiatrique et des adolescentes

### Pourquoi ça fait mal ?

Si elles ne sont pas invalidantes et s'estompent avec du paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens, les douleurs des règles sont considérées comme physiologiques (normales). En cause : la sécrétion par l'utérus de « protéines de l'inflammation » (prostaglandines) à l'origine des contractions nécessaires à l'expulsion du sang, ainsi qu'une moindre irrigation sanguine de l'utérus par les artères pendant les règles.

Dans 10% des cas, les règles douloureuses sont dues à un problème dit « organique » (endométriose, infection, fibrome, etc.).

### Quand consulter ?

- Si des douleurs intenses persistent malgré la prise de paracétamol ou d'anti-inflammatoires et que leur intensité perturbe le quotidien.
- Si les saignements sont excessifs (changement de protection toutes les 1 à 2 heures) ou durent plus de 7 jours.
- Si les cycles s'interrompent ou deviennent irréguliers, soit  $\leq 21$  jours ou  $\geq 45$  jours, ne sont pas apparus à l'âge de 15 ans malgré un développement pubertaire adéquat.

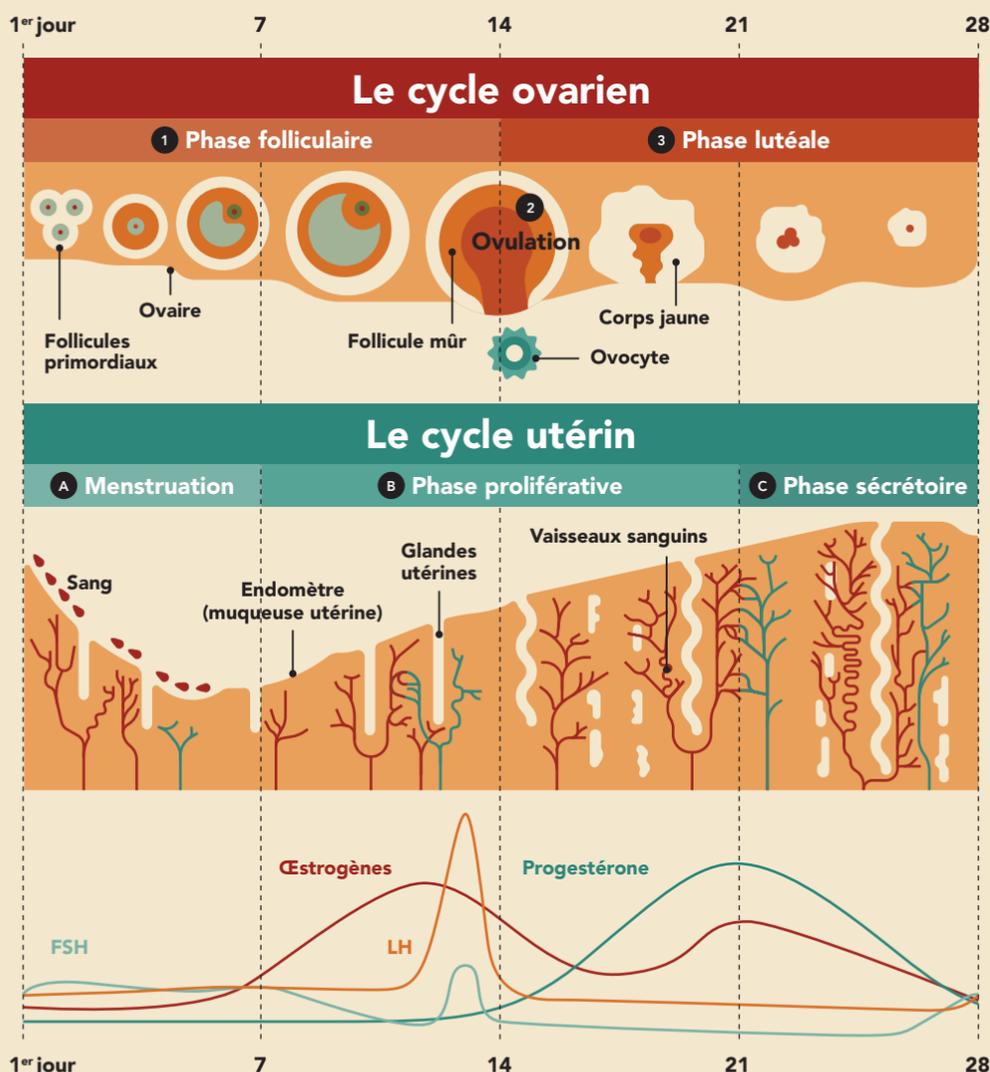
### Pourquoi peut-on se sentir mal avant ?

Portrait d'un trouble qui touche 20 à 30% des femmes, le syndrome prémenstruel.

- Son rythme : survenant 7 à 10 jours avant les règles, il disparaît aux premiers jours du cycle, pour réapparaître au cycle suivant.
- Parmi ses caractéristiques : douleurs au ventre, boutons, maux de tête, nausées, gonflement des seins et du ventre, fatigue, sensibilité accrue, variations d'humeur, etc.
- Signe distinctif : une intensité telle que cela perturbe la vie quotidienne.
- Mythe : le syndrome prémenstruel n'est pas un événement à banaliser ou stigmatiser, mais au contraire un motif de consultation en soi, en raison de ses conséquences physiologiques (sommeil, humeur, dérèglement neurologique de la gestion de la douleur, etc.), voire sociales et professionnelles.



## Le déroulement d'un cycle «type»



### 1 Phase folliculaire

5 à 15 follicules dits « primordiaux » commencent leur maturation suite à la stimulation par l'hormone folliculo-stimulante (FSH), relâchée par l'hypophyse. Un seul d'entre eux atteint la maturité.

### 2 Ovulation

Suite à la stimulation par l'hormone lutéinisante (LH), également sécrétée par l'hypophyse, le follicule mûr se rompt et expulse l'ovocyte (futur ovule).

### 3 Phase lutéale

Le follicule se transforme en corps jaune, qui sécrète une proportion croissante de progestérone jusqu'à un pic au 21<sup>e</sup> jour. Sans fécondation au moment de l'ovulation, le corps jaune régresse.

### A Menstruation (règles)

Si l'ovocyte n'est pas fécondé, des petits vaisseaux sanguins sont détruits, ce qui conduit à la desquamation de l'endomètre (muqueuse tapissant la paroi interne de l'utérus), puis aux règles.

### B Phase proliférative

Le nombre de glandes et de vaisseaux augmente progressivement dans l'endomètre, qui s'épaissit en début de cycle pour accueillir l'embryon en cas de fécondation.

### C Phase sécrétoire

L'endomètre continue de s'épaissir pour accueillir l'embryon en cas de fécondation. Si l'ovocyte est fécondé, la grossesse débute et le placenta maintient l'endomètre grâce à la production de progestérone.