

# Ce que vous devez savoir sur le syndrome prémenstruel

28 octobre 2024 à 11h 17 - [Ousmane CISSE](#)

**Le syndrome prémenstruel (SPM) est un ensemble de symptômes physiques et émotionnels qui surviennent chez de nombreuses femmes avant leurs règles. Le SPM peut débuter une à deux semaines avant le début des menstruations et disparaît généralement une fois que les règles commencent. Selon les statistiques, environ 75 % des femmes en âge de procréer connaissent des symptômes du SPM à un moment donné de leur vie.**

## **Les symptômes et causes du SPM**

Les symptômes du SPM peuvent varier considérablement d'une femme à l'autre, tant en termes de nature que de gravité. Parmi les symptômes physiques les plus courants, on retrouve :

- La sensibilité des seins
- Les ballonnements
- Les crampes abdominales
- Les maux de tête
- La fatigue

Les symptômes émotionnels peuvent inclure :

- L'irritabilité
- L'anxiété
- La dépression
- Les sautes d'humeur
- Les troubles du sommeil

La cause exacte du syndrome prémenstruel n'est pas entièrement comprise, mais plusieurs facteurs sont suspectés de jouer un rôle. Les fluctuations hormonales sont largement considérées comme le principal facteur. En effet, les niveaux d'œstrogène et de progestérone varient au cours du cycle menstruel, ce qui peut influencer les neurotransmetteurs dans le cerveau, tels que la sérotonine, responsable de la régulation de l'humeur.

D'autres facteurs peuvent également contribuer au SPM, tels que le stress, les antécédents familiaux de SPM, et certains déficits nutritionnels.

## Diagnostic et traitement du SPM

Le diagnostic du SPM repose principalement sur l'observation et l'enregistrement des symptômes. Les femmes sont souvent encouragées à tenir un journal de leurs symptômes sur plusieurs cycles menstruels pour aider les professionnels de la santé à établir un diagnostic précis. Il n'existe pas de test de laboratoire spécifique pour le SPM, mais un journal détaillé peut aider à différencier le SPM d'autres conditions médicales qui peuvent présenter des symptômes similaires, comme la dépression clinique ou les troubles thyroïdiens.

Il n'existe pas de traitement unique pour le SPM, mais plusieurs approches peuvent aider à atténuer les symptômes. Les options de traitement peuvent inclure :

- **La modifications du mode de vie** : L'adoption d'une alimentation équilibrée, la pratique régulière de l'exercice physique, et la gestion du stress peuvent toutes contribuer à réduire l'impact du SPM. Il est également conseillé de limiter la consommation de caféine, d'alcool et de sucre.
- **Les suppléments** : Certains suppléments, comme le calcium, le magnésium, et la vitamine B6, se sont révélés efficaces pour soulager les symptômes du SPM chez certaines femmes.
- **Les médicaments** : Dans les cas plus sévères, des médicaments peuvent être prescrits. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tels que l'ibuprofène, peuvent aider à réduire la douleur et l'inflammation. Les antidépresseurs, notamment les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), peuvent être utilisés pour traiter les symptômes émotionnels graves. Les contraceptifs hormonaux peuvent également aider à réguler les fluctuations hormonales.

Il est important de noter qu'une forme plus sévère du SPM existe, connue sous le nom de trouble dysphorique prémenstruel (TDPM). Le TDPM affecte environ 3 à 8 % des femmes en âge de procréer et se caractérise par des symptômes émotionnels beaucoup plus intenses, qui peuvent gravement perturber la vie quotidienne. Le TDPM nécessite souvent une intervention médicale plus intensive, incluant parfois des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) en plus des traitements médicamenteux.

Le syndrome prémenstruel est une réalité vécue par un grand nombre de femmes et peut avoir un impact significatif sur leur qualité de vie. Il est essentiel de reconnaître les symptômes et de chercher des solutions adaptées pour les gérer efficacement. En collaborant avec des professionnels de la santé et en explorant diverses options de traitement, les femmes peuvent trouver des moyens de soulager leurs symptômes et de mener une vie plus confortable et équilibrée.