

Pour diffusion immédiate

**DISCUSSIONS SUR LES SYMPTÔMES PRÉMENSTRUELS DANS LE CADRE DE LA
CONFÉRENCE DE LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA
À MONT-TREMBLANT**

Mont-Tremblant (Québec) — Le 28 septembre 2006 — Plus de 200 professionnels de la santé spécialisés dans la santé des femmes sont réunis à Mont Tremblant, Québec pour une conférence de deux jours. Les symptômes prémenstruels et l'impact très réel et négatif qu'ils peuvent avoir sur le bien-être et la qualité de vie des femmes font l'objet d'une importante session.

« Les symptômes prémenstruels ne devraient pas être banalisés. Ils touchent à divers degrés plus de 80 % des Canadiennes; qu'il s'agisse d'un léger inconfort ou d'une importante perturbation de la vie quotidienne, et peuvent durer jusqu'à deux semaines chaque mois », explique la D^{re} Michelle Dumont, psychiatre au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM).

Une enquête publiée plus tôt ce mois-ci par la National Association for Premenstrual Syndrome du Royaume-Uni révèle que les SPM constituent, sur le plan de la santé, la principale cause des problèmes liés aux relations sexuelles et interpersonnelles. Plus de 96 % des 1 000 répondantes ont affirmé que les SPM ont une incidence négative sur leurs relations interpersonnelles, et 84 % d'entre elles, que ces symptômes avaient un effet néfaste sur leur vie sexuelle.

Les discussions qui auront lieu dans le cadre de la conférence de la SOGC ont pour objectif de permettre aux médecins de mieux décoder les quelque 150 symptômes différents associés au cycle menstruel et de leur permettre de mieux conseiller et traiter les femmes confrontées aux effets incommodes et souvent invalidants de SPM.

Symptômes prémenstruels

Les symptômes prémenstruels peuvent comprendre des changements d'humeur et de comportement de même que des changements physiques survenant chez la femme avant ses règles. Ils sont déclenchés par une série de changements hormonaux et disparaissent habituellement dès le début des règles. Bien qu'ils peuvent s'aggraver au fil des ans, les femmes cessent d'éprouver des symptômes prémenstruels pendant la grossesse ou à leur ménopause.

Les scientifiques n'ont pas encore déterminé la ou les causes sous-jacentes des symptômes. Ils ne savent pas non plus pourquoi les symptômes varient d'une femme à une autre. Par ailleurs, un pourcentage relativement faible de femmes n'éprouve aucun symptôme avant leurs menstruations, alors que la grande majorité des femmes sont touchées par un ou plusieurs symptômes chaque mois ou de façon sporadique.

Les symptômes prémenstruels ont été classés en fonction de leur type et de leur gravité :

- Les symptômes prémenstruels normaux sont d'une intensité moindre (douleur aux seins, gonflement, acné, constipation)¹
- Le syndrome prémenstruel est caractérisé par des symptômes de plus en plus intenses qui peuvent perturber les activités quotidiennes de la femme et sont généralement accompagnés de changements physiques, psychologiques et comportementaux²
- Le trouble dysphorique prémenstruel est caractérisé par des symptômes graves qui perturbent considérablement les activités quotidiennes et les relations interpersonnelles de la femme. Le trouble dysphorique prémenstruel est une affection distincte qui peut être diagnostiquée et qui correspond à une association de symptômes graves, de nature généralement psychiatrique³.

Selon l'association américaine de psychiatrie, le trouble dysphorique prémenstruel est une affection distincte qui peut être diagnostiquée. Il figure dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) de l'Association américaine de psychiatrie. Le trouble dysphorique prémenstruel touche environ de 3 % à 8 % des femmes.

Les symptômes du trouble dysphorique prémenstruel comprennent la dépression cyclique, la colère et l'irritabilité et peuvent être confondus avec une dépression majeure.

« Les symptômes prémenstruels ont longtemps été considérés comme un désagrément mineur que les femmes doivent accepter. En réalité, l'impact des symptômes du syndrome prémenstruel ou du trouble dysphorique prémenstruel peuvent être suffisamment importants pour que les femmes ne puissent pas travailler, aient de la difficulté dans leurs relations, et, dans certains cas, aient des idées suicidaires », souligne le D^r Don Davis, président de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.

Diagnostic et traitement

Il n'existe pas d'examen unique permettant de poser un diagnostic de symptômes prémenstruels. Les médecins peuvent demander aux femmes de tenir un journal de leurs signes et symptômes pendant au moins deux cycles menstruels pour établir le profil de leurs symptômes⁴. Une fois le diagnostic posé, plusieurs options de traitement s'offrent aux femmes. Mentionnons entre autres :

- Les femmes peuvent prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) avant ou au début de leurs règles pour atténuer les crampes et la sensibilité des seins⁵
- Certains contraceptifs oraux se sont révélés efficaces pour soulager les symptômes⁶
- On peut prescrire des antidépresseurs pour les cas les plus graves³
- Certains changements apportés au mode de vie — faire de l'exercice régulièrement et adopter de bonnes habitudes alimentaires — peuvent soulager les symptômes légers⁷

« Quelle que soit l'intensité de ses symptômes, aucune femme ne devrait avoir honte de parler avec son médecin de ce qu'elle vit. Il est important qu'un médecin pose le bon diagnostic et écarte certains troubles, dont la dépression. J'espère que, au bout du compte, en connaissant mieux cette affection, on pourra améliorer les soins de santé prodigués aux femmes », conclut la

D^{re} Louise Lapensée, obstétriciens-gynécologues au Centre hospitalier de l'Université de Montréal – Hôpital Saint-Lu.

À propos de la SOGC

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) est l'un des plus anciens organismes nationaux de médecine spécialisée du pays. Fondée en 1944, la SOGC a pour mission de promouvoir l'excellence dans la pratique de l'obstétrique-gynécologie et la santé des femmes par le leadership, la défense des droits, la collaboration, la prise de contact et l'éducation. La SOGC représente les obstétriciens, les gynécologues, les médecins de famille, les infirmières, les sages-femmes et les professionnels paramédicaux qui travaillent dans le domaine de la sexualité et de la santé génésique. Pour obtenir davantage d'information, consultez le site Web de la SOGC à l'adresse suivante : www.sogc.org.

-30-

Pour plus de renseignements, communiquez avec :

Mike Haymes, Service des communications, SOGC

Tél.: (800) 561-2416 ou (613) 730-4192, poste 325

Télec.: (613) 730-4314

Courriel: mhaymes@sogc.com

Site Web: www.sogc.org

- page suivante -

¹ Site Web d'Endotext, <http://www.endotext.org/female/female10/femaleframe10.htm>, consulté le 21 septembre 2006.

² Site Web de l'*American Journal of Managed Care*, <https://secure.pharmacytimes.com/lessons/pdf/200512-02c.pdf>, consulté le 21 septembre 2006.

³ Site Web du *New England Journal of Medicine*, <http://content.nejm.org/cgi/content/full/332/23/1529>, consulté le 20 septembre 2006.

⁴ Site Web de la Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.com/health/premenstrual-syndrome/DS00134/DSECTION=5>, consulté le 20 septembre 2006.

⁵ Site Web de Family Doctor, <http://familydoctor.org/141.xml>, consulté le 20 septembre 2006.

⁶ Brown C, Ling F et J. Wan, « A new monophasic oral contraceptive containing drospirenone. Effect on premenstrual symptoms. », *J Reprod Med*, 2002; 47: 14–22.

⁷ Site Web de l'*American Journal of Managed Care*, <http://www.ajmc.com/article.cfm?ID=3064>, consulté le 20 septembre 2006.