

SYNDROME PREMENSTRUEL

Docteur PELLERIN Patrick

Le 21 octobre 2010

Rencontre douleur en Mayenne

SYNDROME PREMENSTRUEL 1

- **Definition:** Ensemble de symptômes physiques et émotionnels qui surviennent de 7 à 10 jours avant les règles et qui prennent fin avec leur arrivée ou dans les jours qui suivent.
- L'intensité des symptômes varie d'une patiente à l'autre.
- **Durée:** 2 à 3 jours jusqu'à 2 semaines.

SYNDROME PREMENSTRUEL 2

- Pour poser le diagnostic: symptômes au cours de la majorité des cycles menstruels de la dernière année.
- **Prévalence:**
 - 75% des femmes fécondes présentent un inconfort la veille de leurs règles \neq syndrome prémenstruel.
 - 20 à 30 % des patientes présentent l'ensemble des symptômes.
 - 3 à 8 % des patientes présentent un syndrome prémenstruel dont les manifestations psychologiques sont très prononcées.

SYNDROME PREMENSTRUEL 3

- Population à risque:

- Tabagisme,
- Niveau élevé de stress,
- Peu d'exercice physique,
- Manque de sommeil,
- Alimentation riche en caféine, alcool, sel et aliments sucrés.
- Carences nutritionnelles en magnésium, calcium et vitamine D3,

SYNDROME PREMENSTRUEL 4

- Population à risque (suite):
 - Antécédent familial de syndrome prémenstruel,
 - Tendance à la dépression.

SYNDROME PREMENSTRUEL 5

- Fréquence du syndrome prémenstruel:

<u>Syndrome prémenstruel</u>	<u>Fréquence(%)</u>
• <u>Absence de symptômes prémenstruels</u>	<u>3-10</u>
• <u>Symptomatologie modérée</u>	<u>50</u>
• <u>Symptômes qui perturbent la vie sociale professionnelle ou familiale</u>	<u>35</u>
• <u>Syndrome prémenstruel sévère avec une perturbation grave de tous les aspects de la vie</u>	<u>5-10</u>

SYNDROME PREMENSTRUEL 6

- Principaux changements physiques chez les femmes présentant un SPM

<u>Symptômes</u>	<u>% Total</u>	<u>%des signes moyens ou sévères</u>
• <u>Seins douloureux et/ou tendus</u>	84	48
• <u>Prise de poids</u>	83	39
• <u>Gonflements</u>	77	40
• <u>Douleurs ou gêne abdominale</u>	76	32
• <u>Maux de reins</u>	74	27
• <u>Douleurs articulaires ou musculaires</u>	74	27
• <u>Troubles cutanés</u>	69	35
• <u>Œdèmes</u>	65	29

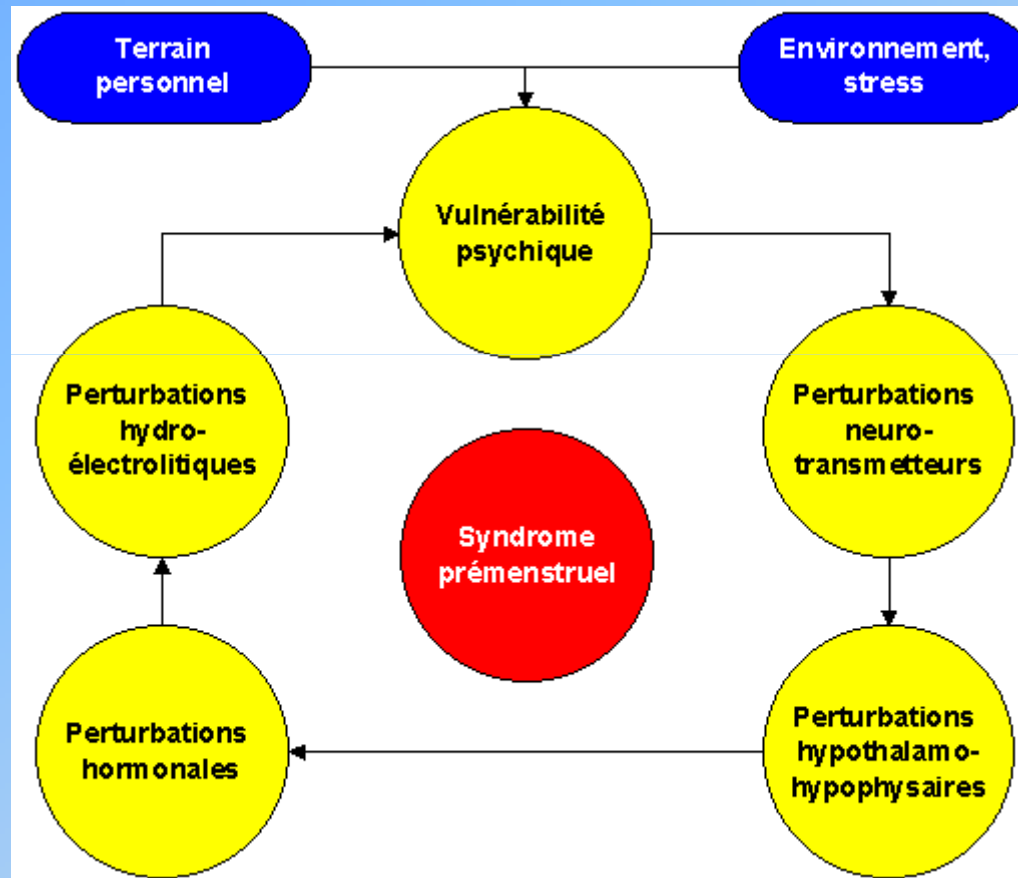
SYNDROME PREMENSTRUEL 7

- Principaux changements psychologiques chez les femmes présentant un SPM (Tamborini, 1990)

<u>Symptômes</u>	<u>% Total</u>	<u>% des signes moyens ou sévères</u>
• <u>Tristesse, mélancolie</u>	76	36
• <u>Manque d'énergie</u>	76	34
• <u>Impression de malaise</u>	75	31
• <u>Crises de larmes</u>	73	37
• <u>Recherche de la polémique</u>	73	31
• <u>Intolérance, impatience</u>	73	27
• <u>Irritabilité</u>	71	31
• <u>Anxiété</u>	70	26
• <u>Sentiment de stress</u>	70	24

SYNDROME PREMENSTRUEL 8

PATHOGENIE



SYNDROME PREMENSTRUEL 9

- Prévention du syndrome prémenstruel:
 - Exercice physique: 20 à 30 minutes/jour, 3 à 5 fois/semaine. (marche, natation, vélo, jogging...)
 - Combattre le stress: yoga, sophrologie etc...
 - Alimentation: 3 repas équilibrés
 - Apport en calcium: 1200 mg/jour
 - Diminuer consommation en caféine
 - Consommer aliments riches en glucides lents et fibres alimentaires
 - Réduire consommation en sodium.

SYNDROME PREMENSTRUEL 10

- Traitement du syndrome prémenstruel

Traitement	T	NS	P	Symptômes améliorés de façon significative par rapport au placebo
• Progestatifs	1	7	0	
• Contraceptifs oraux	0	0	2	
• Bromocriptine	7	3	0	Mastodynie
• Antiprostaglandines (acide méfénamique)	5	1	0	Douleurs, dysménorrhée, fatigue
• Précurseurs des prostaglandines (huile d'onagre)	1	0	0	Dépression
• Danazol	4	0	0	Mastodynie, irritabilité
• Analogues de la Gn-RH	3	0	0	Irritabilité, mastodynie, fatigue

SYNDROME PREMENSTRUEL 11

- Traitement du syndrome prémenstruel:

Traitement	T	NS	P	Symptômes améliorés de façon significative par rapport au placebo
Vitamine B6	1	4	0	
Diurétiques	3	4	0	Troubles congestifs, prise de poids
Lithium	0	2	0	
Benzodiazépines (alprazolam)	2	0	0	Irritabilité, anxiété, dépression, fatigue, douleurs abdominales, gonflement, céphalée
Clomipramine	2	0	0	Irritabilité, dépression
Fluoxétine	3	0	0	

- T: Traitement plus efficace que le placebo
- NS: Pas de différence significative entre traitement et placebo
- P: Placebo plus efficace que le traitement

SYNDROME PREMENSTRUEL 12

- Symptômes psychiques prédominants

<u>Noms génériques</u>	<u>Classe pharmaco-thérapeutique</u>	<u>Posologie</u>
<u>Alprazolam (Xanax)</u>	Tranquillisant/ benzodiazépine	<u>2-3x0,25 mg/jour</u>
<u>Buspirone (Buspar)</u>	Tranquillisant	<u>5-10 mg 3x/jour</u>
<u>Nortriptyline (Nortrilen)</u>	Antidépresseur tricyclique	<u>50-175 mg/jour</u>
<u>Clomipramine (Anafranil)</u>	Antidépresseur tricyclique	<u>25-75 mg/jour</u>
<u>Fluoxétine (Fluctine)</u>	Antidépresseur/ inhibiteur du recaptage de la sérotonine	<u>20 mg/jour</u>

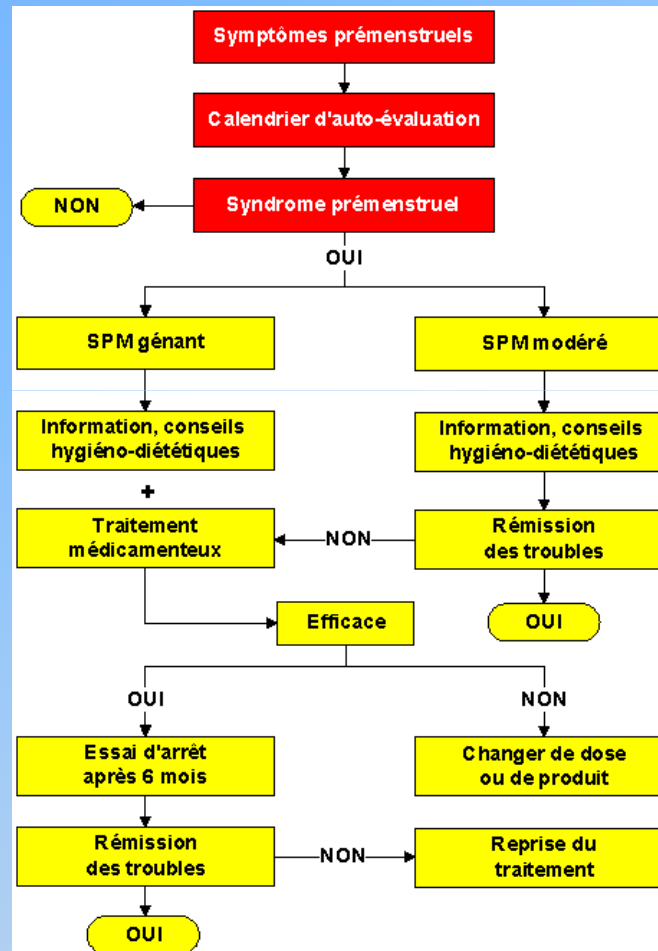
SYNDROME PREMENSTRUEL 13

- Symptômes physiques prédominants

<u>Symptômes</u>	<u>Médicaments</u>	<u>Spécialités</u>	<u>Dosage</u>
Troubles congestifs, prise de poids	Spirolactone	Aldactone, Spiroctan, Xénalon	25-50 m2x/jour
Mastodynie	Bromocriptine Danazol	Parlodel Serocryptin Danatrol	2x2,5 mg 200 mg/jour
Douleurs pelviennes, céphalée, Dysménorrhée	Acide méfénamique	Ponstan	3x250-500 mg/jour

SYNDROME PREMENSTRUEL 14

SCHEMA THERAPEUTIQUE



SYNDROME PREMENSTRUEL 15

- **CONCLUSION 1:**

- Relation médecin patiente,
- Information, tenue d'un calendrier d'auto-évaluation des troubles avec échelle visuelle de l'intensité des troubles,

SYNDROME PREMENSTRUEL 16

CONCLUSION 2:

- Conseils hygièno-diététiques:
 - Limiter le stress
 - Alimentation équilibrée
 - Exercice physique

- Si insuffisant: traitements médicamenteux.

- Réévaluation à 6 mois.