

DOULEURS DE RÈGLES (HEZ L'ADOLESCENTE



Brochure élaborée avec l'expertise
des **Dr. Géraldine Brichant**
Dr. Charlotte Maillard
Dr. Sara Engels
avec le soutien institutionnel
de **GEDEON RICHTER**

Souvent quand j'ai mes règles,
j'ai super mal au ventre...
Ma mère veut que j'aille voir un spécialiste.
Elle est très stressée, elle pense
que j'ai de l'endomachin...



Après,
moi je n'y comprends rien à l'utérus,
les règles, tout ça tout ça...

Ah,
je pense que tu parles de l'endométriose!
Attends, je t'explique si tu veux.



ANATOMIE



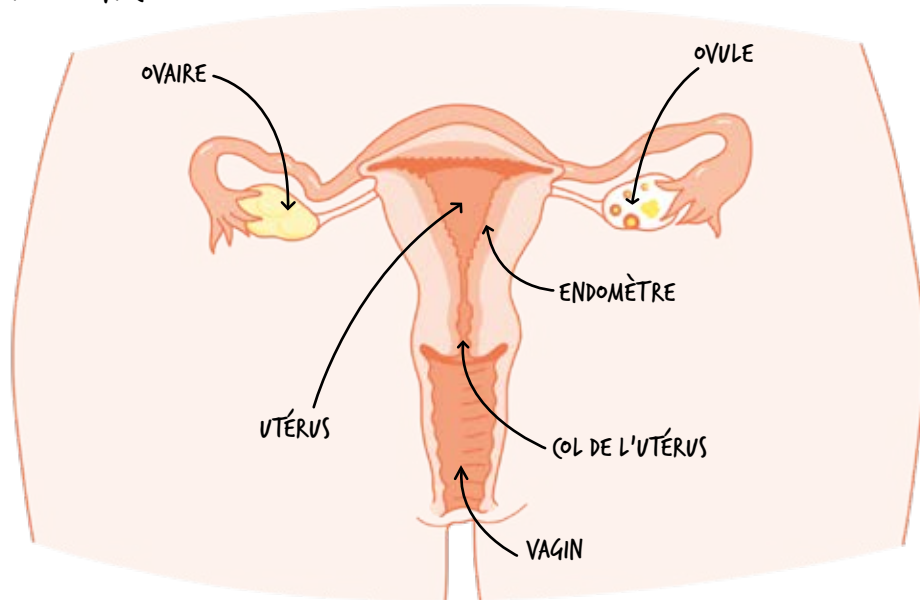
LES OVAIRES,

ce sont deux organes situés dans le bas du ventre. Ils produisent **les ovules**, nécessaires à la reproduction, ainsi que des hormones qui jouent un rôle important dans le corps féminin.

LES OVULES,

ce sont les cellules de la femme qui peuvent être à l'origine des bébés. Tu savais que nous en avons plusieurs centaines de milliers dans les ovaires ? Chaque mois d'ailleurs, plusieurs ovules commencent à se développer, mais finalement, un ou deux seulement sont sélectionnés pour être libérés lors de l'ovulation. C'est ce qui donne le **cycle menstruel**.

VUE DE FACE



L'UTÉRUS,

c'est l'endroit dans lequel le bébé grandit pendant la grossesse.

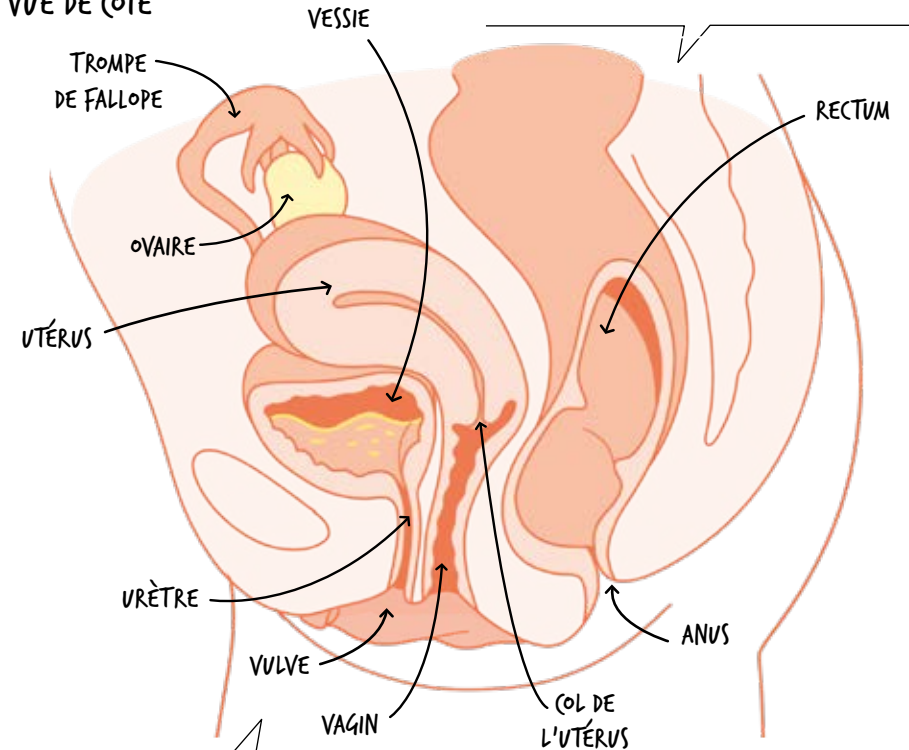
À l'intérieur, se trouve "**l'endomètre**".

Il s'agit du tapis qui se développe pour éventuellement accueillir un bébé et qui s'élimine tous les mois en l'absence de grossesse ; c'est ça qui donne les règles.

LA VESSIE,

c'est l'organe qui stocke les urines avant leur évacuation. Elle est reliée aux reins qui fabriquent les urines.

VUE DE CÔTÉ



LE VAGIN

permet l'évacuation du sang menstruel chaque mois. C'est aussi par là que naissent les bébés (sauf les bébés nés par césarienne).

Et l'extérieur du sexe de la femme, c'est **LA VULVE** !

TU AS VU ?

Il y a beaucoup d'organes dans le pelvis (région du bas-ventre). Parfois quand on a mal, ce n'est pas l'utérus, ça peut aussi être d'origine urinaire ou digestive par exemple.

LE RECTUM,

la dernière partie du tube digestif où sont stockées les selles avant qu'elles ne soient évacuées.

LE COL DE L'UTÉRUS,

lui, est la porte de l'utérus.

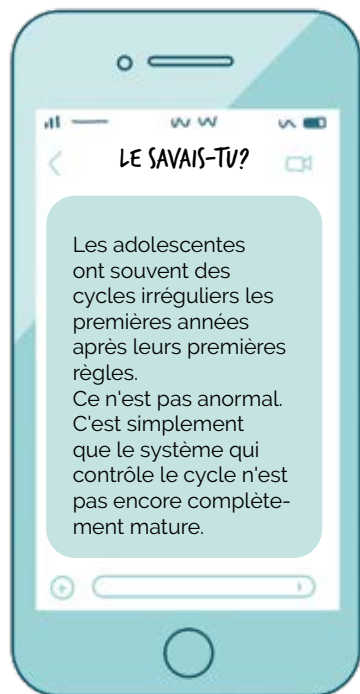
Il laisse passer les règles.

Tu savais qu'il existe même un vaccin pour éviter en grande partie les cancers à cet endroit là ?

LES DOULEURS DE RÈGLES ET L'ENDOMÉTRIOSE

Pour le cycle menstruel,
moi j'ai une appli.
Tu peux suivre ton cycle et comme ça
j'ai compris plein de trucs !

Déjà, le premier jour du cycle menstruel,
c'est le premier jour des règles.



Les adolescentes
ont souvent des
cycles irréguliers les
premières années
après leurs premières
règles.
Ce n'est pas anormal.
C'est simplement
que le système qui
contrôle le cycle n'est
pas encore complète-
ment mature.

Et pourquoi les règles peuvent faire mal alors ?
C'est à cause de l'endotruc ?

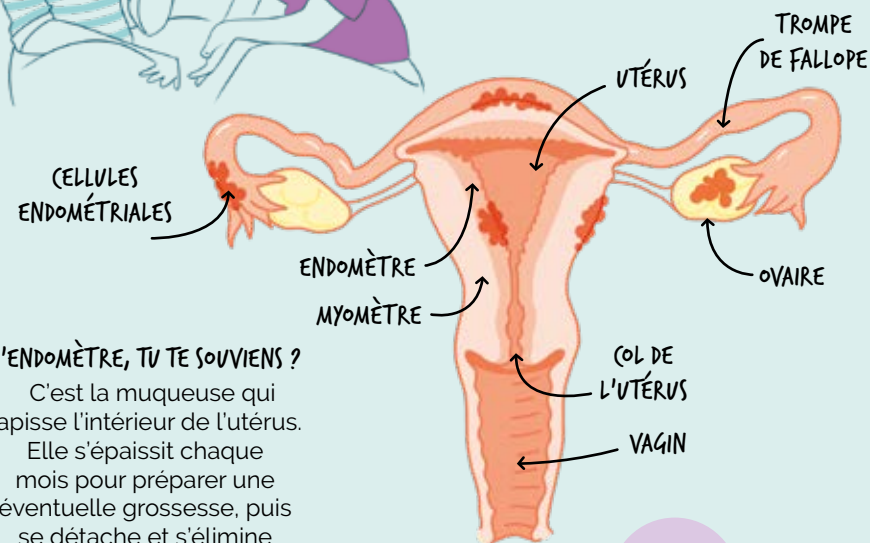
L'endométriose, pas l'endotruc !
L'endométriose peut être responsable de
douleurs de règles, mais les femmes peuvent
aussi avoir des douleurs de règles sans
endométriose.

LE SAVAIS-TU ?

Le terme médical
pour parler des
douleurs de règles,
c'est "dysménorrhée".

Mais c'est quoi exactement l'endométriose ?

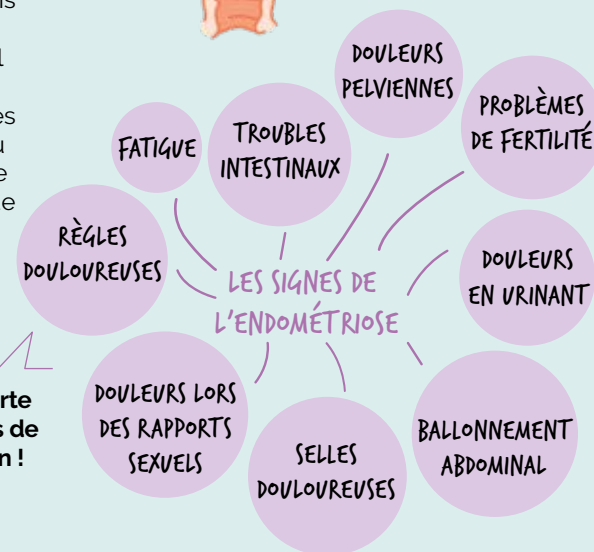
C'est quand il y a du tissu semblable à de
l'endomètre en dehors de l'utérus, là où il ne
devrait pas y en avoir.



L'ENDOMÈTRE, TU TE SOUVIENS ?

C'est la muqueuse qui
tapisse l'intérieur de l'utérus.
Elle s'épaissit chaque
mois pour préparer une
éventuelle grossesse, puis
se détache et s'élimine
sous forme de règles s'il
n'y a pas de grossesse.
Chez les femmes atteintes
d'endométriose, du tissu
semblable à l'endomètre
se retrouve à l'extérieur de
l'utérus, dans le bas
du ventre, là où il ne
devrait pas y en avoir.

Mais pas n'importe
quelles douleurs de
règles, attention !



"JE N'AI PROBABLEMENT PAS D'ENDOMÉTRIOSE SI..."

- mes douleurs de règles sont **principalement au début des règles**, elles peuvent même commencer quelques jours avant...
- plus mes **règles sont abondantes**, plus j'ai mal...
- **les douleurs varient** en fonction des mois...
- **je prends le médicament contre la douleur** que m'a prescrit mon médecin, **après j'ai beaucoup moins, voire plus du tout mal...**
- **je ne rate jamais l'école si je prends l'antidouleur...**

Note que **la diarrhée, des nausées, des malaises ou des vomissements** pendant les règles ne sont pas forcément liés à l'endométriose.



La douleur pendant les règles peut survenir parce que l'utérus se contracte pendant les menstruations. L'utérus est en effet constitué de tissu musculaire. C'est fréquent et encore plus les premières années où l'on a ses règles.

"J'AI PEUT-ÊTRE DE L'ENDOMÉTRIOSE SI..."

- j'ai des **fortes douleurs pendant les règles**. Parfois du début à la fin...
- mes douleurs sont **de plus en plus fortes au fur et à mesure du temps...**
- je prends **le médicament contre la douleur** que m'a prescrit mon médecin, mais **la douleur persiste...**
- et même **en prenant la pilule contraceptive, j'ai toujours mal...**
- j'ai des **douleurs en dehors des périodes de règles...**
- **je rate régulièrement les cours** à cause de la douleur alors que je prends correctement mes traitements.
- **je rate aussi les activités que j'aime...**
- j'ai mal en urinant...
- parfois j'ai **des douleurs pour aller à selle et du sang dans les selles** quand j'ai mes règles...

L'endométriose concerne une femme sur dix en âge d'avoir des enfants, mais on ne sait pas encore combien d'adolescentes sont touchées.¹



J'aimerais bien aller voir un médecin pour parler de mes douleurs mais j'ai trop peur ...

J'ai peur de l'examen gynécologique... en plus je n'ai jamais eu de rapport sexuel ...



D'ailleurs, je suis allée voir un gynécologue pour mes douleurs de règles, on a principalement discuté ! Il n'a jamais été question d'un examen gynécologique !



De quoi as-tu peur ?

Rassure-toi, pas besoin d'examen gynécologique lors d'une consultation pour des douleurs de règles. Si ton médecin généraliste le juge nécessaire, il pourra t'envoyer chez un gynécologue pour d'autres examens.

Et tu as toujours le droit de refuser un examen gynécologique si tu n'es pas à l'aise !



Il va se passer quoi si j'ai des douleurs de règles intenses chaque mois qui ressemblent à des douleurs d'endométriose ?



Et quels sont ces examens ?

En fonction de ce que tu vas décrire au professionnel de santé (qui peut être ton médecin traitant ou un gynécologue) et aussi de ton âge, il va peut-être décider de te prescrire des **examens**.

Ils ne sont ni obligatoires ni essentiels pour la suite de ta prise en charge.



Une échographie gynécologique :

- l'utérus et les ovaires peuvent être examinés par l'abdomen. Les gros kystes d'endométriose peuvent être détectés de cette manière.
- par le vagin (seulement si tu te sens à l'aise), d'autres lésions d'endométriose peuvent également être détectées. Cela est plus précis que par l'abdomen, mais toutes les lésions d'endométriose ne peuvent pas être vues.



Une IRM* du petit bassin :

elle permet de détecter des kystes endométriosiques sur les ovaires ou des lésions plus importantes. C'est plus précis qu'une échographie abdominale.

Le professionnel de santé discutera avec toi de l'examen approprié en fonction des douleurs. Dans certains cas, aucun examen (échographie ou IRM) ne permet de détecter l'endométriose car les lésions sont (encore) trop petites pour être détectées.

Mais alors si on a des douleurs qui font penser à de l'endométriose mais que les examens ne permettent pas de la détecter, on fait comment ?



Très bonne question !

Si la douleur persiste malgré des examens rassurants et si (plusieurs) traitements médicamenteux ne fonctionnent pas, une laparoscopie (ou chirurgie exploratoire) peut être envisagée. Cette technique chirurgicale permet, par une petite incision dans l'abdomen, près du nombril, d'observer l'intérieur de la cavité abdominale ou pelvienne et d'intervenir sur les organes.

*IRM: Imagerie par Résonance Magnétique

C'est très important de soigner les douleurs

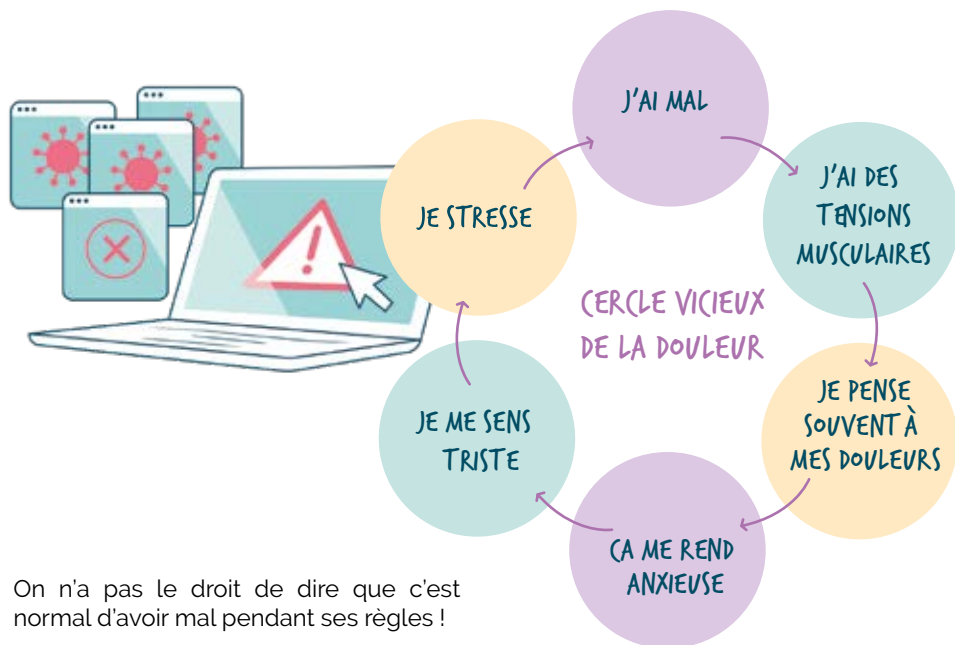
Et encore plus pour les jeunes filles qui ont des douleurs de règles et des douleurs en dehors des règles !

Pourquoi ?

Pour éviter que leur corps et leur cerveau ne s'y adaptent.

Imagine que les douleurs trop fréquentes soient comme un virus informatique.

Ça perturbe le système qui fait n'importe quoi après.



On n'a pas le droit de dire que c'est normal d'avoir mal pendant ses règles !

Vraiment ?

Non !! Pas avec toutes les solutions qui existent.

Heureusement que cela a évolué !
De mon temps, on ne parlait pas de ces choses-là. Il fallait souffrir en silence.

LES MÉDICAMENTS ANTIDOULEURS, ÉGALEMENT APPELÉS ANTALGIQUES

Il en existe de plusieurs familles ^{2,3} :

- Les antidouleurs comme le paracétamol.
- Les anti-inflammatoires les plus prescrits lors des douleurs de règles.

En général ils sont prescrits par un professionnel de santé.

Certains sont aussi en vente libre en pharmacie.

Prendre des antalgiques doit avoir plus de bénéfices pour toi que de risques.

C'est vrai si tu ne dépasses pas les doses prescrites sur ton ordonnance ou indiquées sur la notice.

Et non, ça ne rend pas stérile malgré ce que l'on peut parfois lire sur internet !

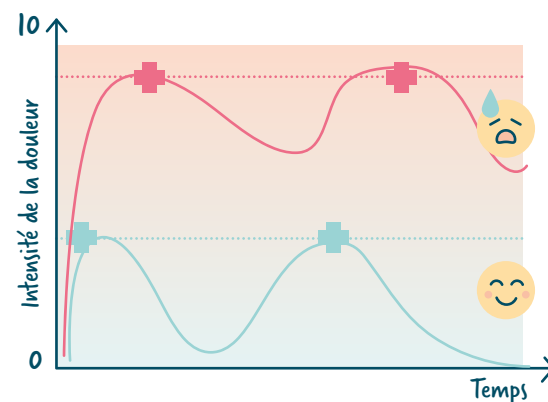
J'ai encore mal malgré la prise d'antalgiques...
Mais est-ce que je prends correctement mon traitement ?

Peut-être que non !

Pour qu'un traitement contre la douleur soit le plus efficace possible, il faut anticiper les douleurs.

Je ne savais pas, je pensais qu'il fallait attendre d'être sûre d'avoir très mal avant de prendre un antalgique...
Ça veut dire quoi exactement anticiper la douleur ?

Il faut prendre le traitement dès que tu sens que la douleur commence à monter et parfois dès le début des règles, même si la douleur n'est pas encore forte ³.



■ Je prends le traitement quand la douleur est installée. Il met du temps à agir. Il ne me soulage pas complètement et la douleur repart à la hausse avant que je puisse reprendre le traitement

■ J'anticipe en prenant l'antalgique dès l'apparition des premières sensations de douleurs. Le médicament a plus de chances de faire disparaître la douleur, je suis complètement soulagée.

LES TRAITEMENTS

Parfois les médicaments contre la douleur ne suffisent pas pour soulager les douleurs de règles.

Si c'est ton cas, le médecin te proposera probablement de prendre la pilule contraceptive, **c'est d'ailleurs le traitement de référence en cas d'endométriose confirmée**⁴.

Il existe de nombreuses autres raisons de prendre la pilule contraceptive à ton âge ; elle est également prescrite pour des règles très abondantes et, bien sûr, comme contraception pour les jeunes. On peut aussi utiliser un implant ou un patch. L'essentiel est que ce soit un traitement hormonal. Tu peux choisir une pilule qui provoque des saignements mensuels simulés ("fausses règles") ou même ne plus avoir de règles du tout.

LE SAVAIS-TU ?

Plusieurs traitements hormonaux sont possibles. Il arrive que certaines jeunes filles doivent tester plusieurs pilules contraceptives avant de trouver celle qui fonctionne et qui leur convient.

LE SAVAIS-TU ?

Il n'y a pas de risque à ne pas avoir ses règles pendant longtemps (des mois ou même des années) suite au traitement avec une pilule contraceptive. Le sang ne s'accumule pas, il n'est simplement pas fabriqué. Cela n'a pas d'impact sur la fertilité future.

Je ne sais pas trop... avec tout ce qu'on entend sur la pilule... Ce n'est pas trop dangereux ?

Le médecin va vérifier avant de te la prescrire que tu n'es pas à risque !

Oui mais les effets secondaires ?

Essaie et si tu as l'impression que le traitement ne te correspond pas, n'hésite pas à en parler avec ton médecin !

Si tu as toujours mal après plusieurs mois de pilule, ton médecin pourra te proposer des examens supplémentaires pour voir s'il s'agit d'endométriose.

ET TOUT LE RESTE

C'EST QUOI TOUT LE RESTE ?

Tout le reste ce sont toutes les techniques non médicamenteuses ou non hormonales qui peuvent permettre de soulager les douleurs. Que les jeunes filles aient ou non la confirmation d'une endométriose.

C'EST QUOI CE TRUC ?

L'ÉLECTROSTIMULATION TRANSCUTANÉE

Ça fait partie des solutions pour la prise en charge des douleurs de règles et d'endométriose. Grâce à des patchs collés sur le ventre ou ailleurs, cette petite machine permet de diminuer le signal de la douleur. Tu peux même le porter à l'école. Mais attention, informe-toi bien au niveau du prix !

LA CHALEUR

Bouillotte / Patchs chauffants / Ceinture chauffante



SPORT



TISANES



YOGA



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



ACUPUNCTURE

Et beaucoup d'autres...

À chacune ses propres moyens pour lutter contre les douleurs.

J'ai de l'endométriose ou des douleurs invalidantes, qui va s'occuper de moi en plus de mon gynécologue ?

En fonction de tes symptômes, tu pourras être amenée à rencontrer plein de spécialistes différents sur les conseils de ton médecin.

Je suis **UROLOGUE**,
je rencontre les patients qui ont
des troubles urinaires associés



Je suis **PSYCHOLOGUE**,
le stress, certains événements dans la vie et les
douleurs prolongées sont souvent responsables
d'une souffrance qui participe également au
ressenti de la douleur



Je suis **KINÉSITHÉRAPEUTE**,
les douleurs récurrentes ou
prolongées peuvent provoquer des
raideurs dans les muscles, je suis
là pour t'aider à les soulager



Je suis **ALGÈLOLOGUE**,
je suis un médecin spécialisé dans
la prise en charge de la douleur



Je suis **GASTRO-ENTÉROLOGUE**,
je rencontre les patients qui ont
des troubles digestifs associés



Je suis **SEXOLOGUE**,
Si tu as des douleurs pen-
dant les rapports sexuels,
il existe des solutions. Je
peux t'accompagner pour
retrouver une sexualité
plus agréable.



Je suis **DIÉTÉTICIENNE**,
Une alimentation adap-
tée peut aider à limiter
l'inflammation et certaines
douleurs liées à l'endo-
métriose. Je peux t'aider
à trouver un équilibre
alimentaire qui te convient.



et d'autres aussi...

ATTENTION AVEC 'DR GOOGLE' !

Tu n'as pas l'air bien, ça va ?



Hier soir je suis allée sur internet pour
regarder l'endométriose et c'est horrible tout
ce que j'ai lu...

Si j'ai de l'endométriose,
ça veut dire que je vais devoir me faire opérer
et en plus je ne pourrai peut-être pas avoir
d'enfant plus tard....

Il faut faire attention à ce qu'on lit sur
internet ! Attends, on va demander à ma
tante qui est gynécologue, je suis certaine
qu'elle va te rassurer.



Quand on a de
l'endométriose, est-ce qu'on
est stérile ?

Non ! Quand on a de
l'endométriose, on peut
avoir plus de difficulté
à tomber enceinte, ça
concerne moins de la moitié
des femmes suivies⁵ pour
endométriose. De plus il y
a des solutions grâce aux
progrès faits en médecine
de la reproduction.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est ce que je peux avoir des rapports sexuels ? Est ce que ce sera forcément douloureux ?

Oui tu peux avoir des rapports sexuels. Là encore, les douleurs lors des rapports ne sont pas systématiques et ne concernent qu'une partie des femmes suivies pour endométriose.

Toutes les douleurs pendant les rapports ne sont pas non plus liées à l'endométriose. Si tu en as, il faut en parler au spécialiste qui te suit car il y a des solutions !

Même si tu as de l'endométriose, tu peux quand même tomber enceinte si tu as des rapports sexuels. N'oublie pas d'utiliser une contraception pour éviter une grossesse non désirée.

Aujourd'hui aucun traitement n'existe qui fait disparaître l'endométriose ou l'empêche définitivement de revenir.

Quand on a de l'endométriose, on a mal au ventre tout le temps ?

Le principal symptôme ce sont les douleurs au moment des règles. Il peut y avoir des douleurs qui s'installent sur des périodes au-delà des règles mais c'est rare. Il faut d'ailleurs faire attention à ne pas mettre toutes les douleurs sur le compte de l'endométriose. Avoir de l'endométriose n'exclut pas d'avoir des douleurs d'origine digestive ou autre.

Le seul traitement de l'endométriose c'est la chirurgie ?

Non ! Actuellement, le traitement de l'endométriose repose principalement sur des médicaments. Il est important d'assurer un suivi régulier avec ton médecin traitant, car la situation peut évoluer avec le temps, même sans diagnostic formel. Revoir le médecin permet d'adapter la prise en charge selon les symptômes. La chirurgie diagnostique et thérapeutique par laparoscopie peut être envisagée, si plusieurs traitements médicaux n'ont pas permis de soulager les douleurs et si la douleur a toujours un impact sur la vie quotidienne. Il existe désormais des centres spécialisés dans la prise en charge de l'endométriose, où plusieurs professionnels travaillent ensemble. Si besoin, ton médecin peut t'orienter vers ces équipes pour un accompagnement adapté à ta situation.

Source: <https://www.toimonendo.com/o%C3%B9-consulter>

MES QUESTIONS, MES REMARQUES

RÉFÉRENCES

- 1 Martire FG et al. Fertil Steril. 2020 Nov;114(5):1049-1057.
 - 2 <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/puberte/informations-conseils-regles> (consulté en 03/2026).
 - 3 <https://www.ameli.fr/assure/sante/medicaments/utiliser-recycler-medicaments/utiliser-antalgiques> (consulté en 03/2026).
 - 4 Becker CM et al. ESHRE Endometriosis Guideline Group. ESHRE guideline: endometriosis. Hum Reprod Open. 2022 Feb 26;2022(2):hoac009.
 - 5 Akande VA et al. Hum Reprod. 2004 Jan;19(1):96-103.
- <https://www.eshre.eu/Guidelines-and-Legal/Guidelines/Endometriosis-guideline/Patient-version>

Les informations contenues dans ce document ne constituent ni directement,
ni indirectement une consultation médicale.

Parlez-en à votre médecin.

ENDObt
Ensemble contre l'endométriose


TOI MON ENDO
l'association belge experte en endométriose

 **GEDEON RICHTER**
Health is our mission