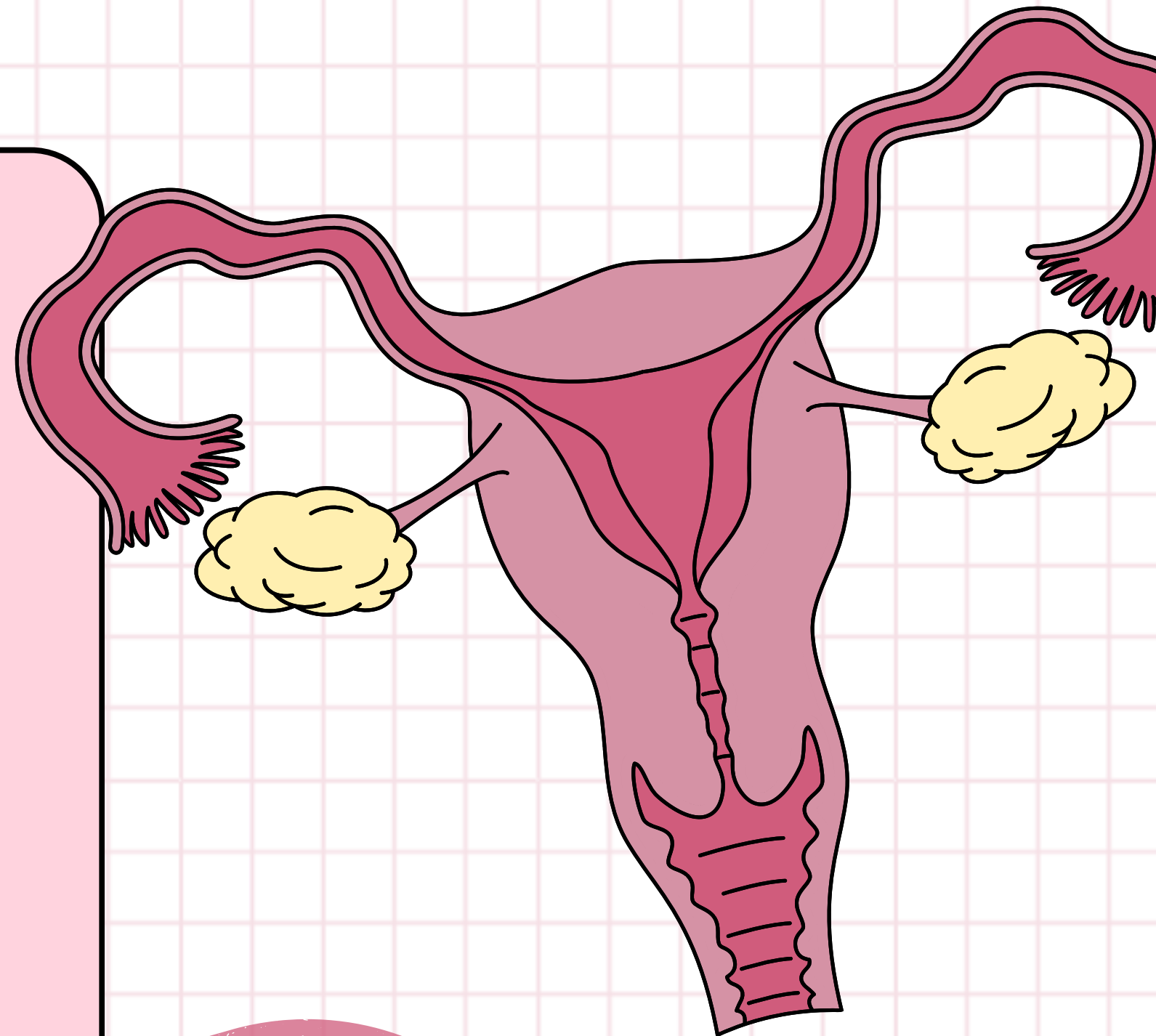


# **SEX AND THE (UNIVER)CITY**

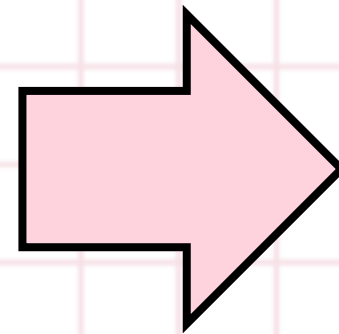
## **RÈGLES DOULOUREUSES ET ALIMENTATION ANTI INFLAMMATOIRE**

**LOUISE LEFRANC - SAGE-FEMME DU SSE**  
**ADELINÉ BALLET - DIÉTÉTICIENNE DU SSE**

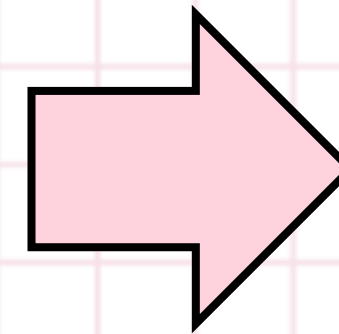


# PLAN

Anatomie et cycle  
ovulatoire



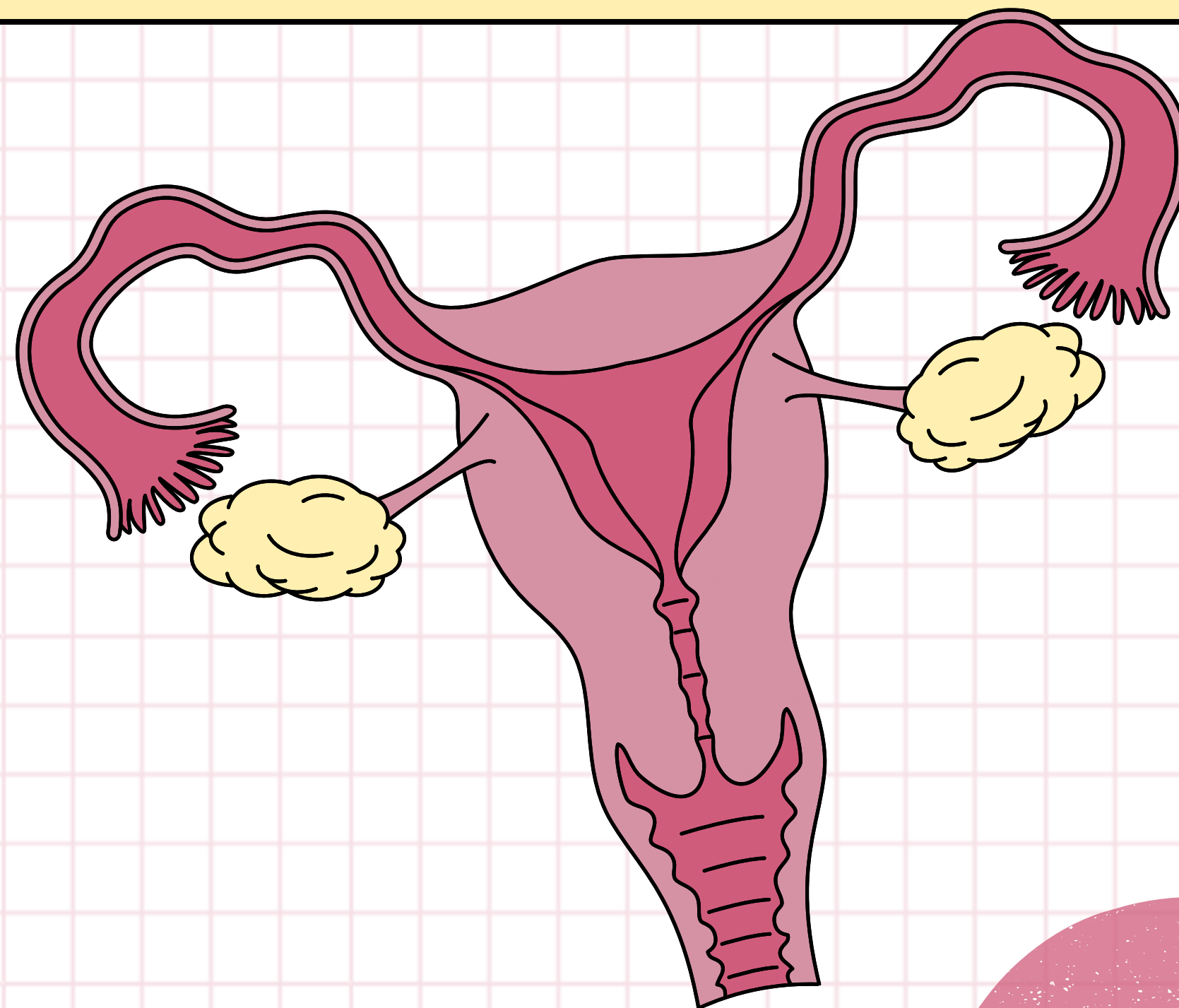
Les douleurs  
menstruelles :  
explications,  
“signes d’alerte” et  
traitement

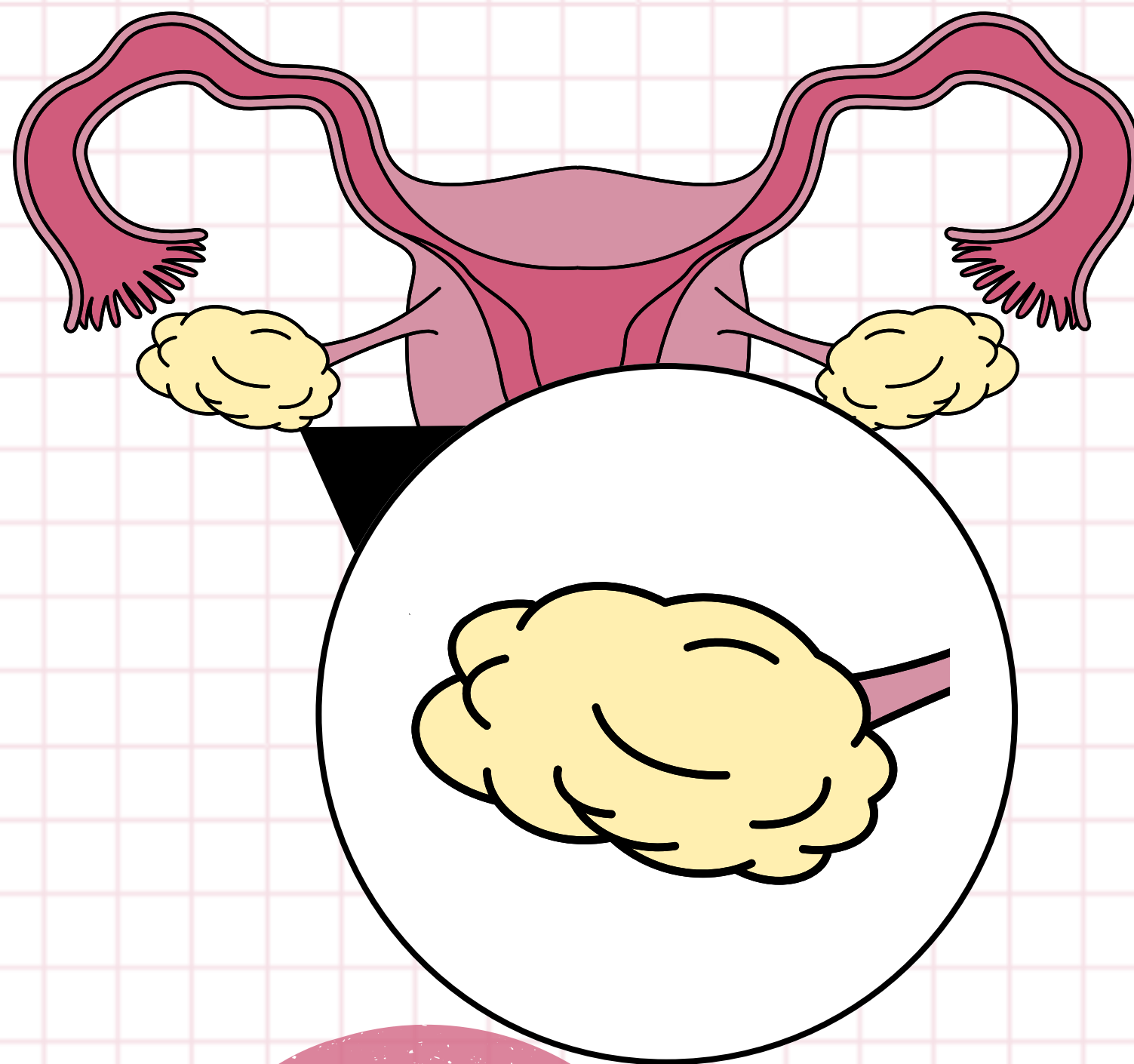
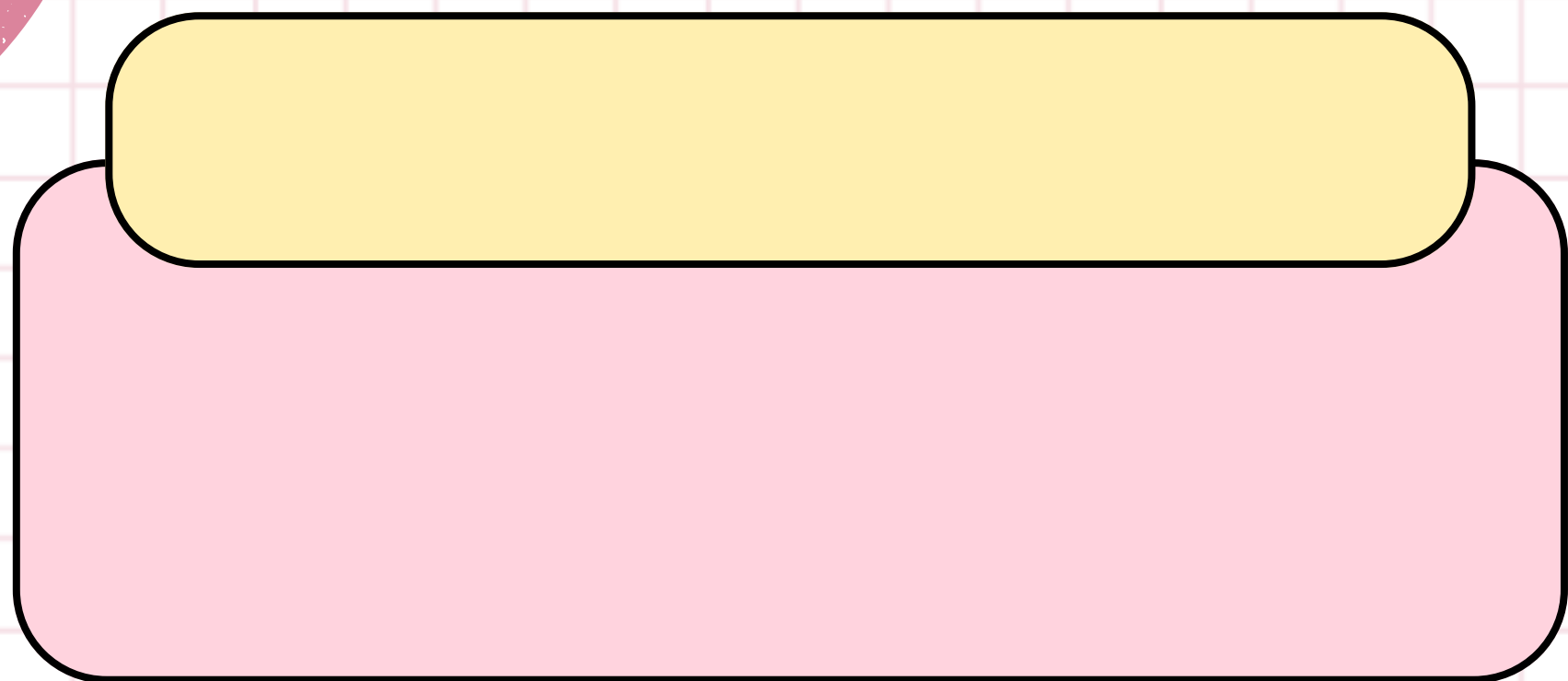


Bienfaits d’une  
alimentation  
choisie



**À VOUS DE JOUER !**





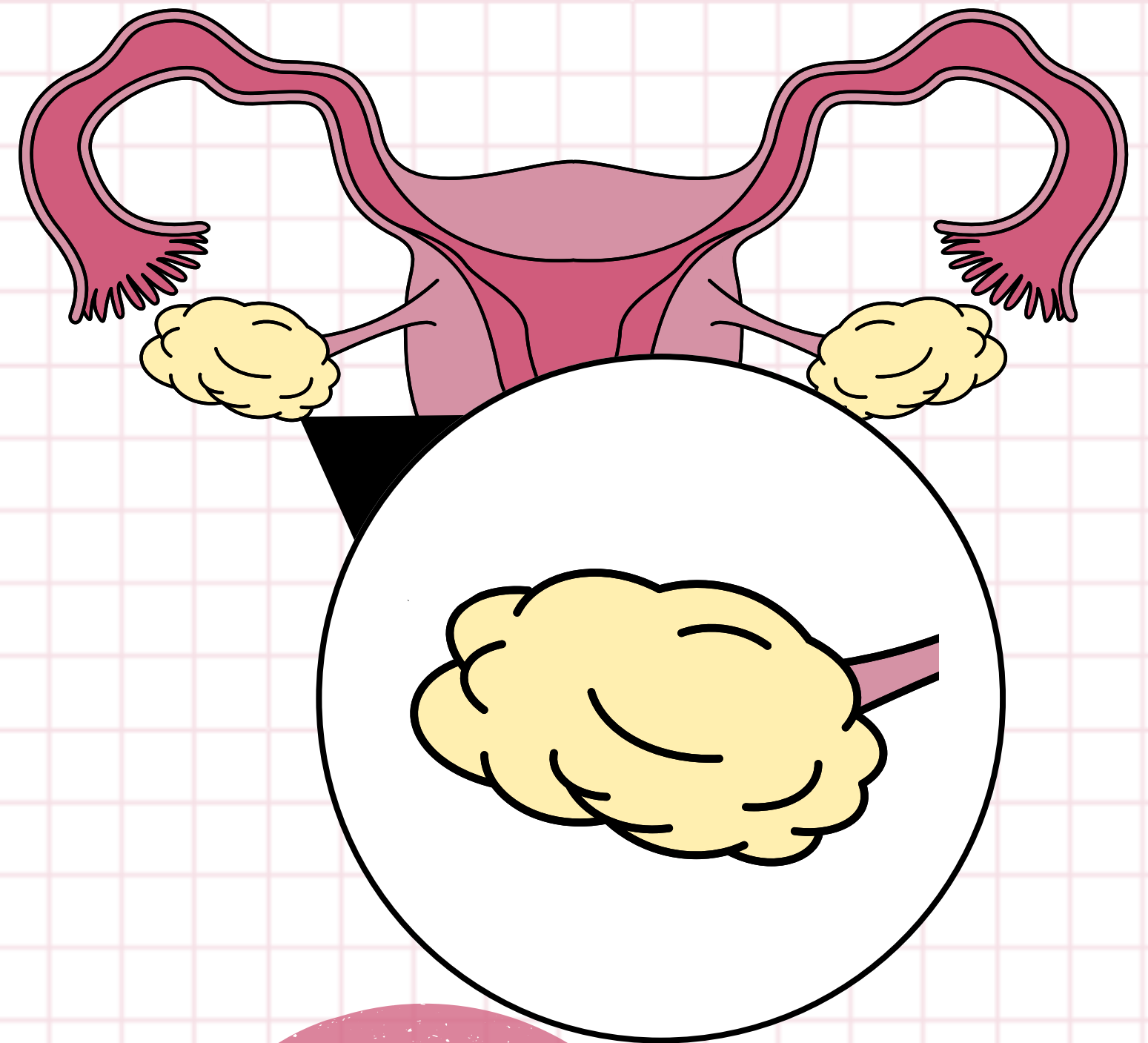
# OVAIRES

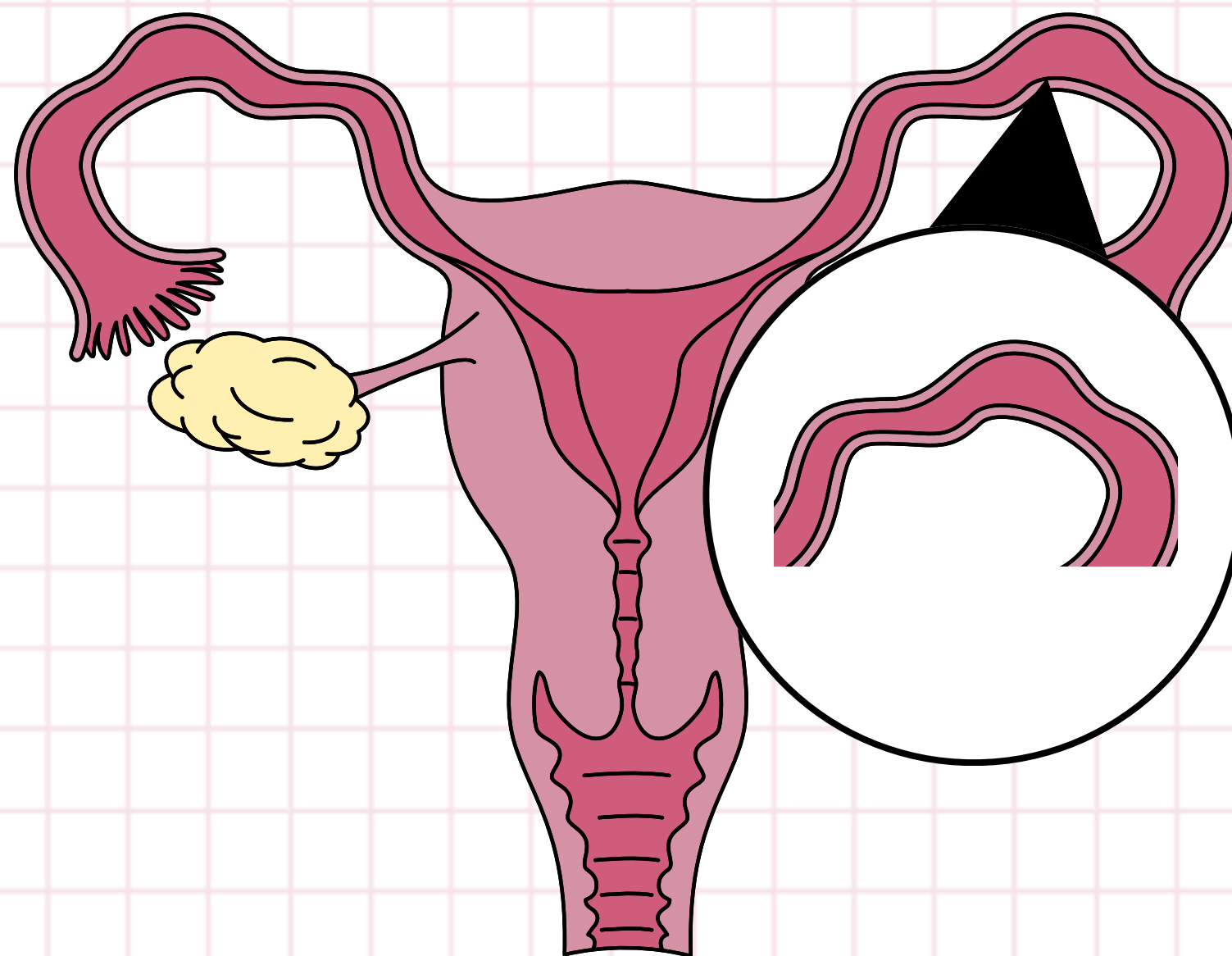
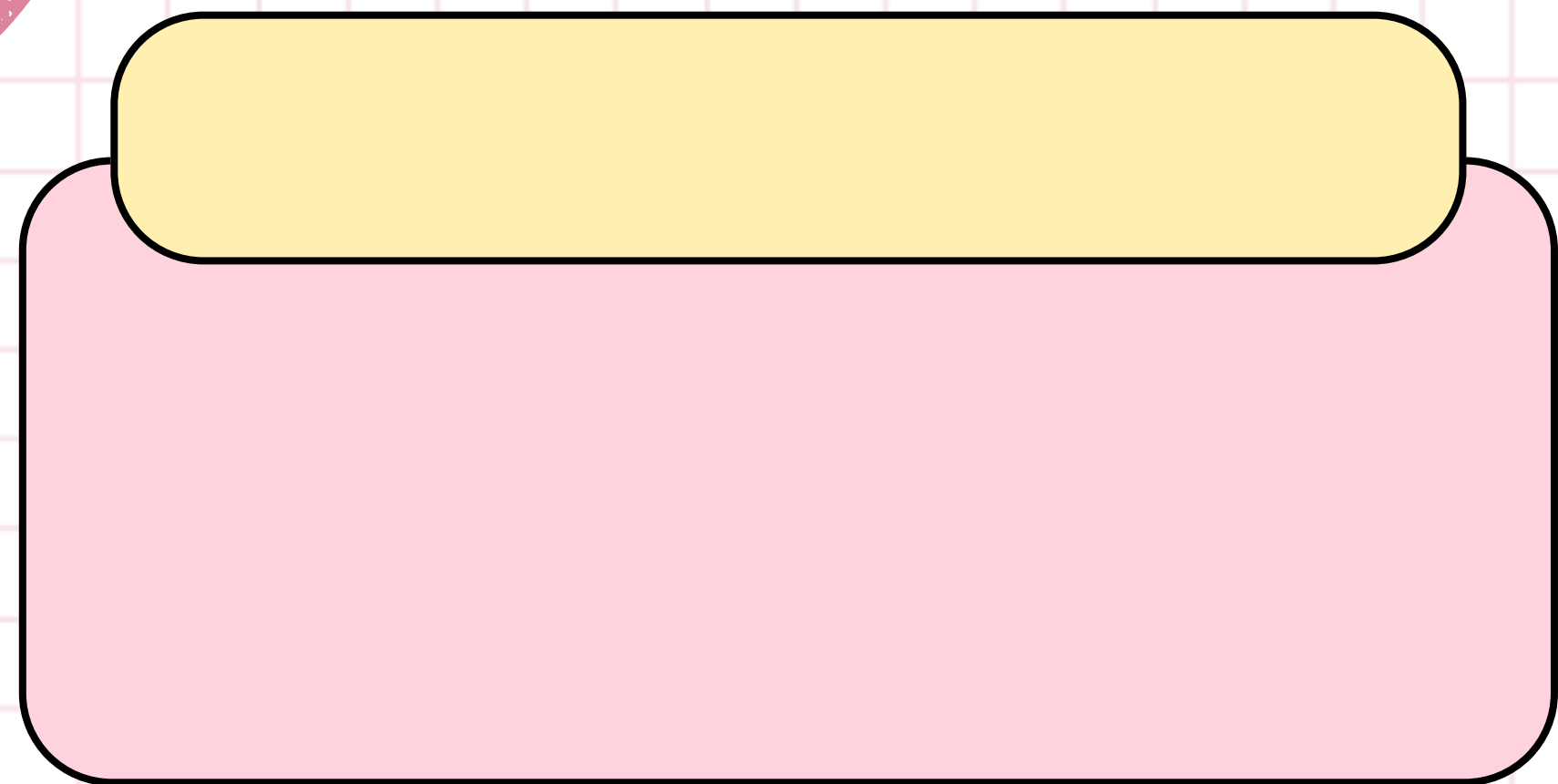
2 ovaires

Ovules

1 ovaire libère un ovule mature

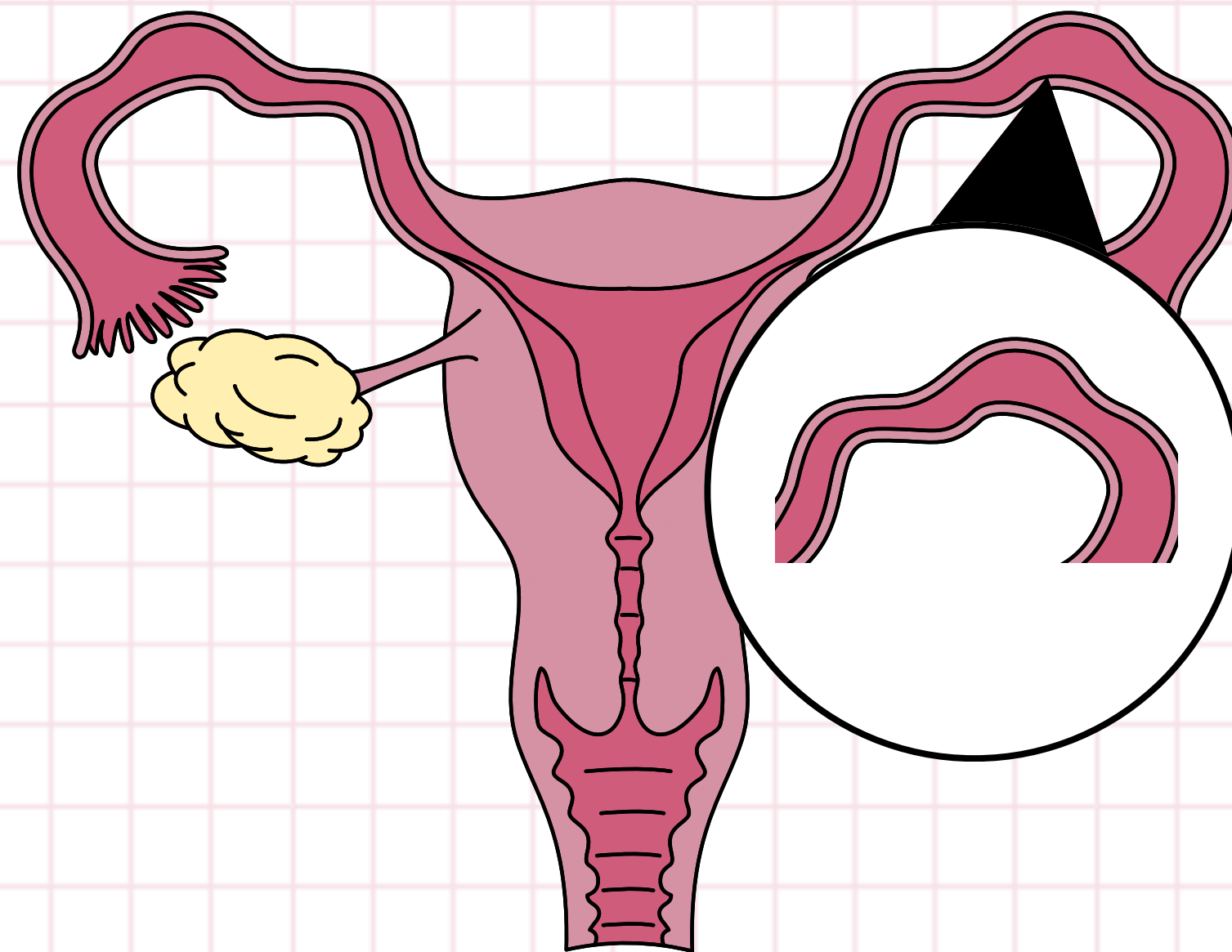
Sécrétion hormonale

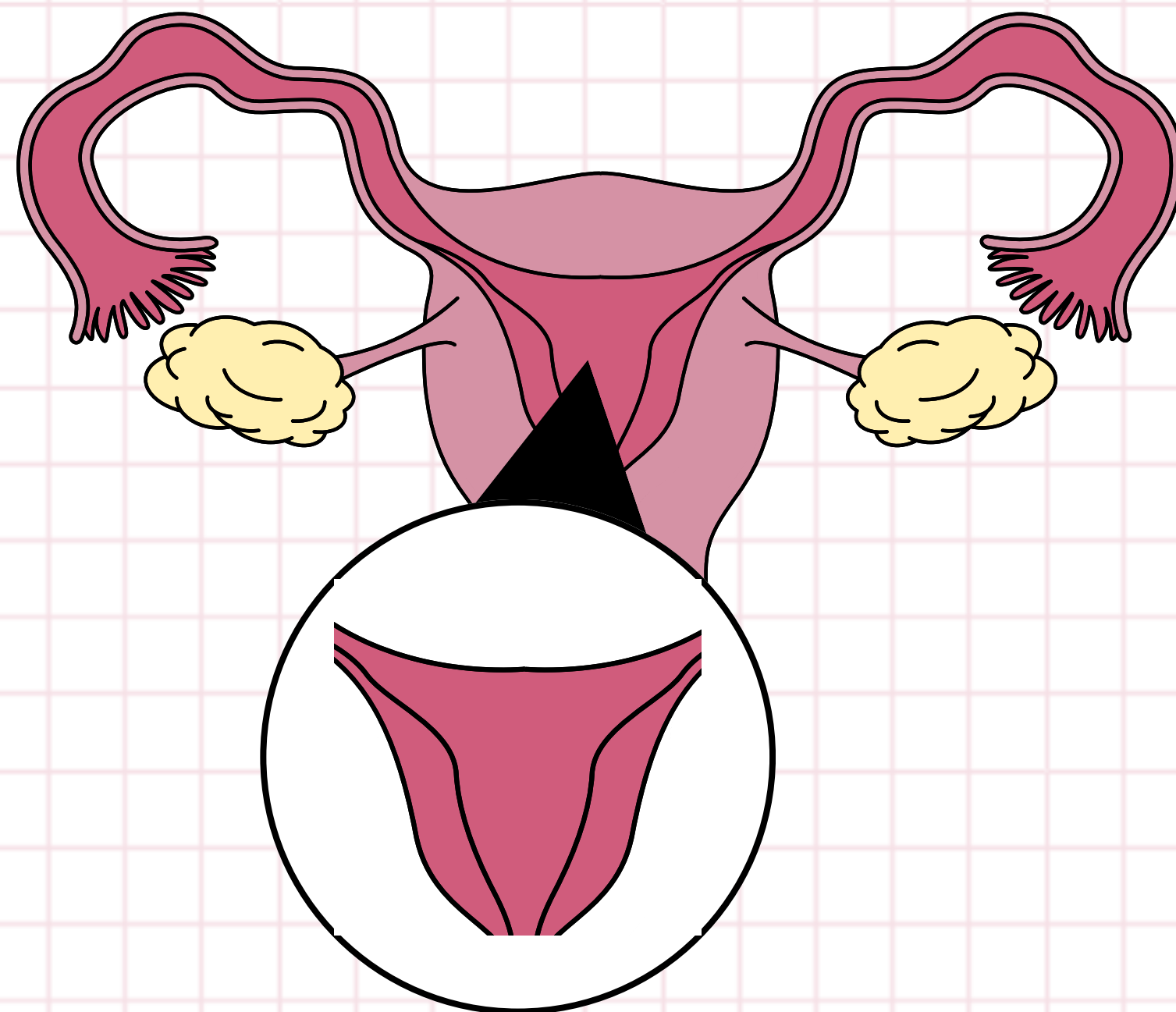




# TROMPES

Trompes de Fallope  
Tapissé de cellules aidant l'ovule à passer  
de l'ovaire à l'utérus



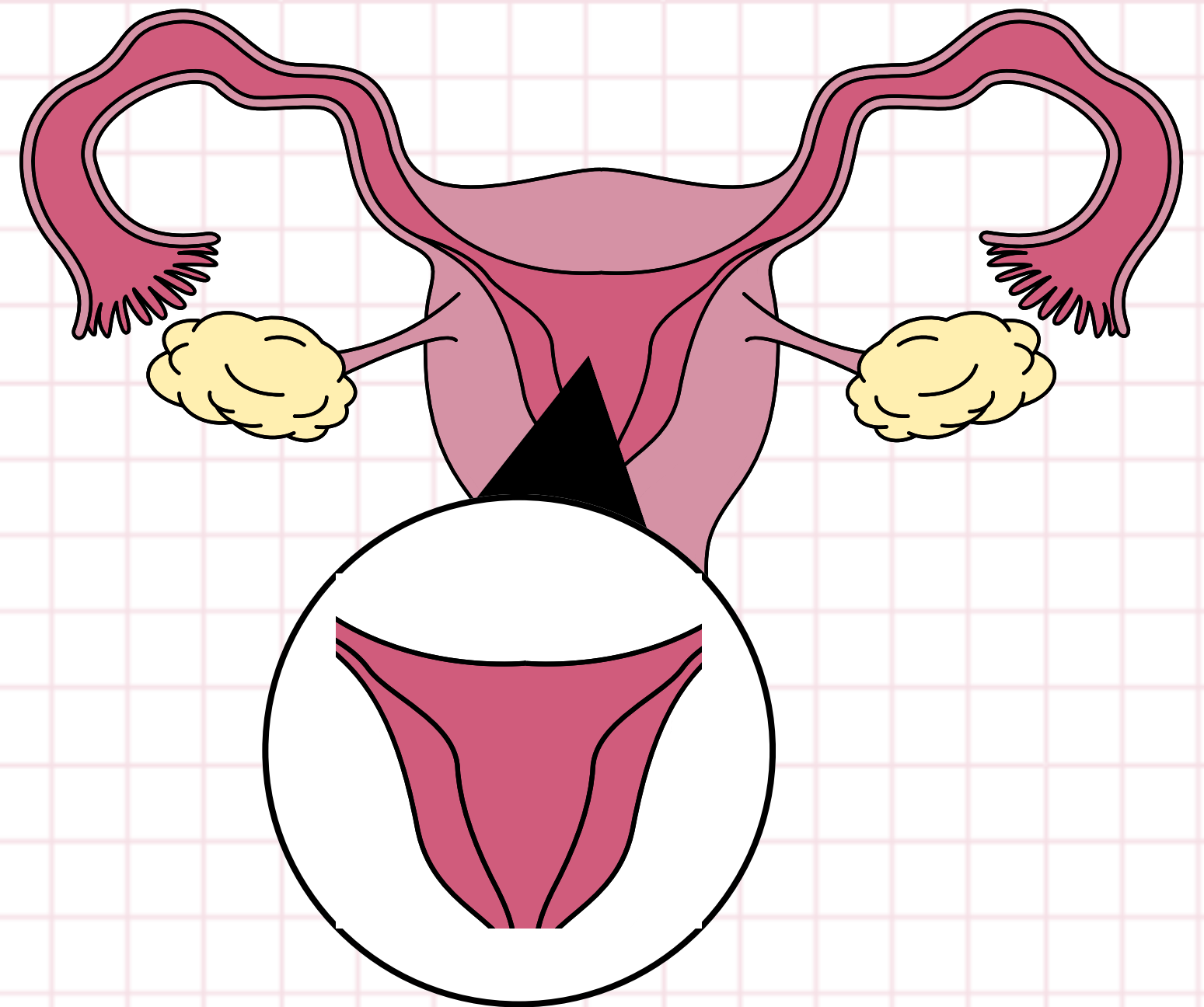


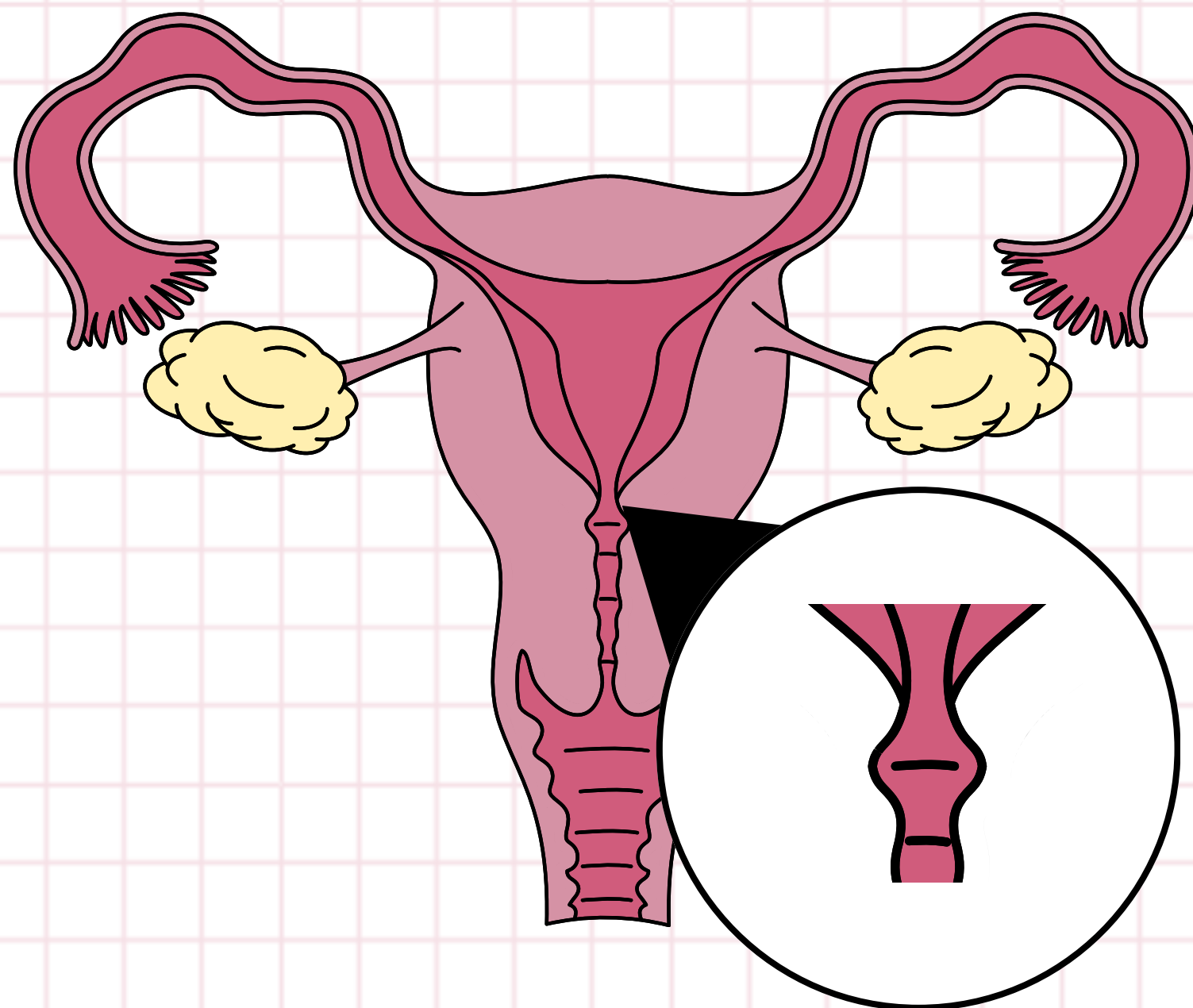


# UTERUS

Muscle

Présence d'un embryon ou menstruations



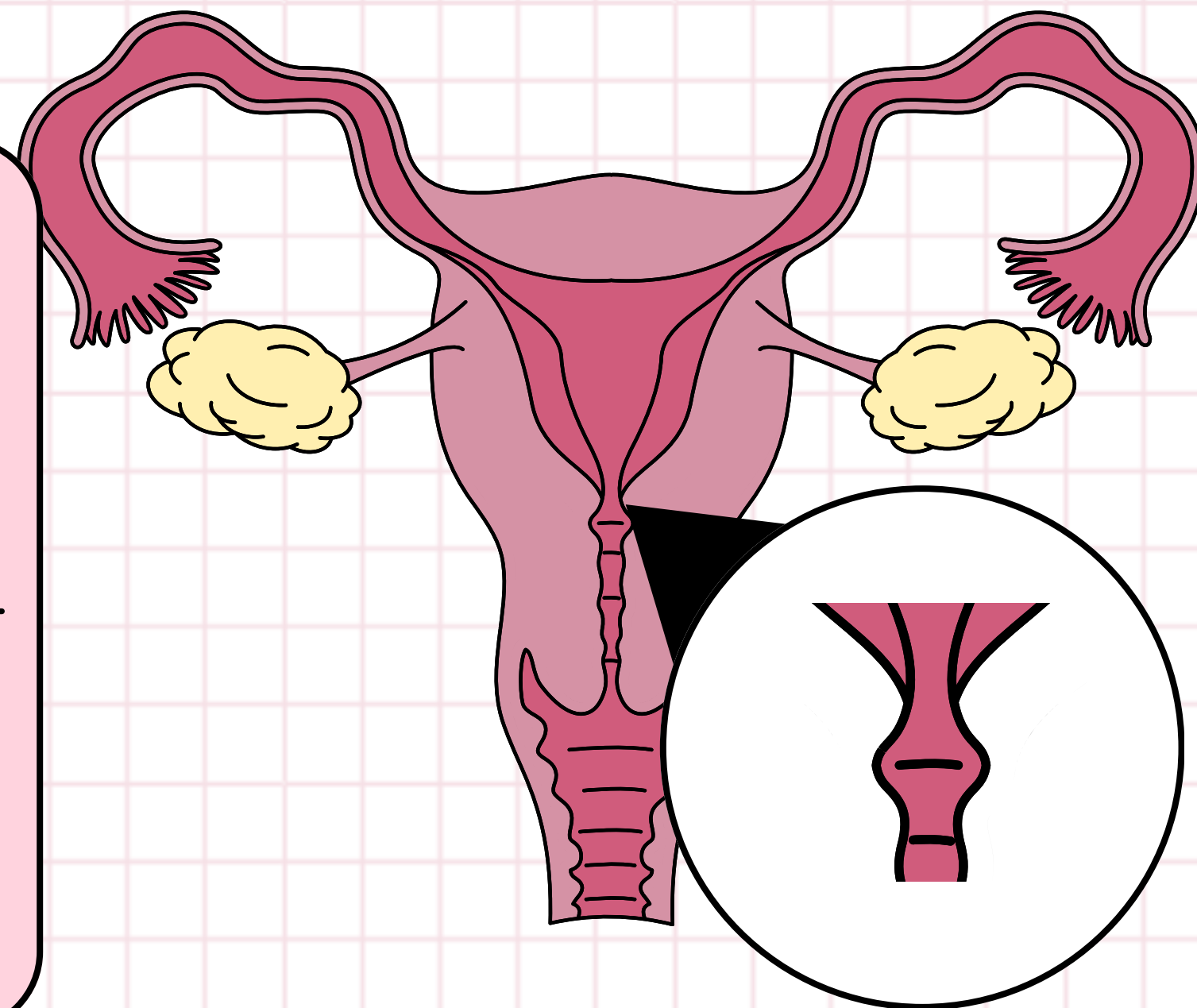


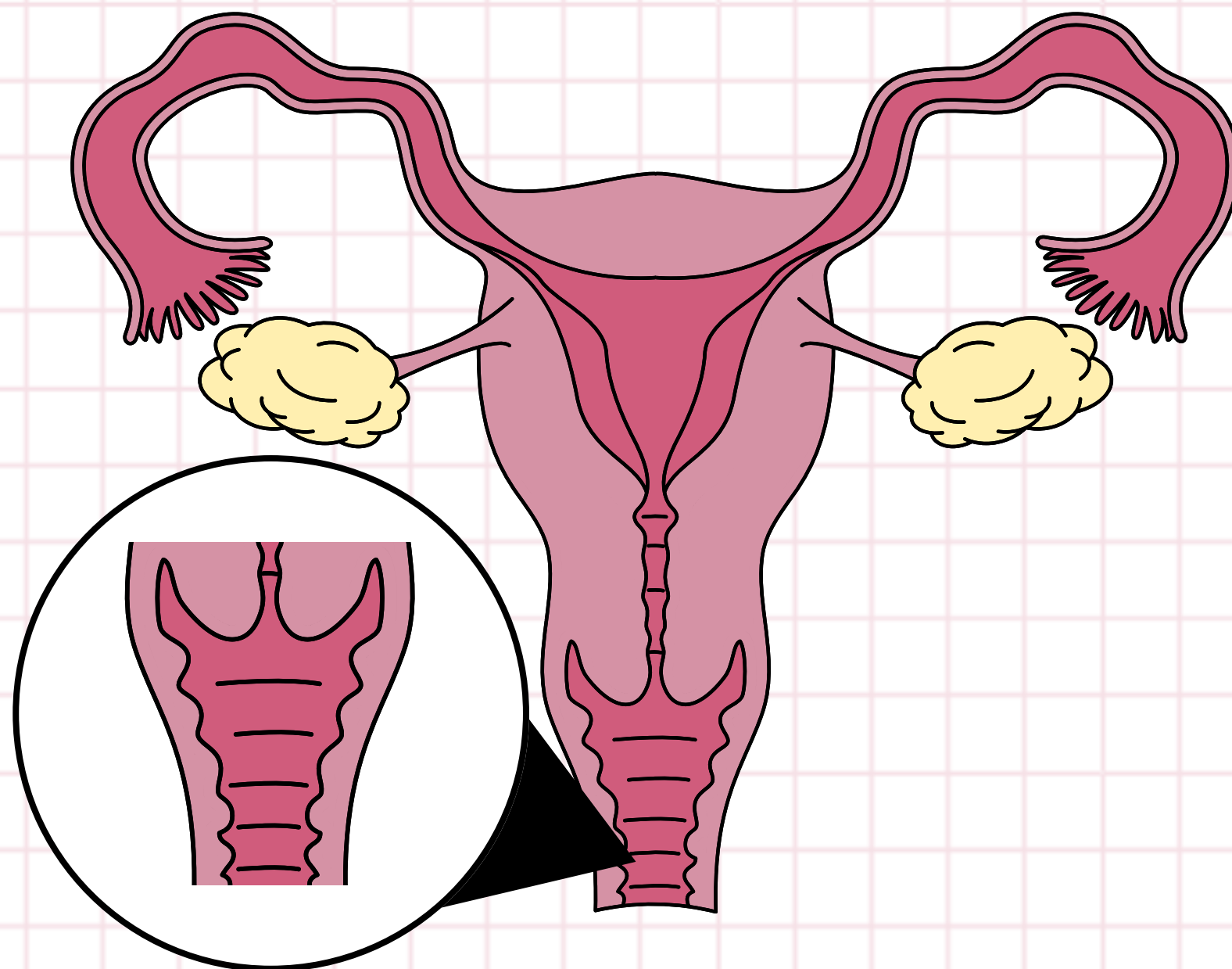
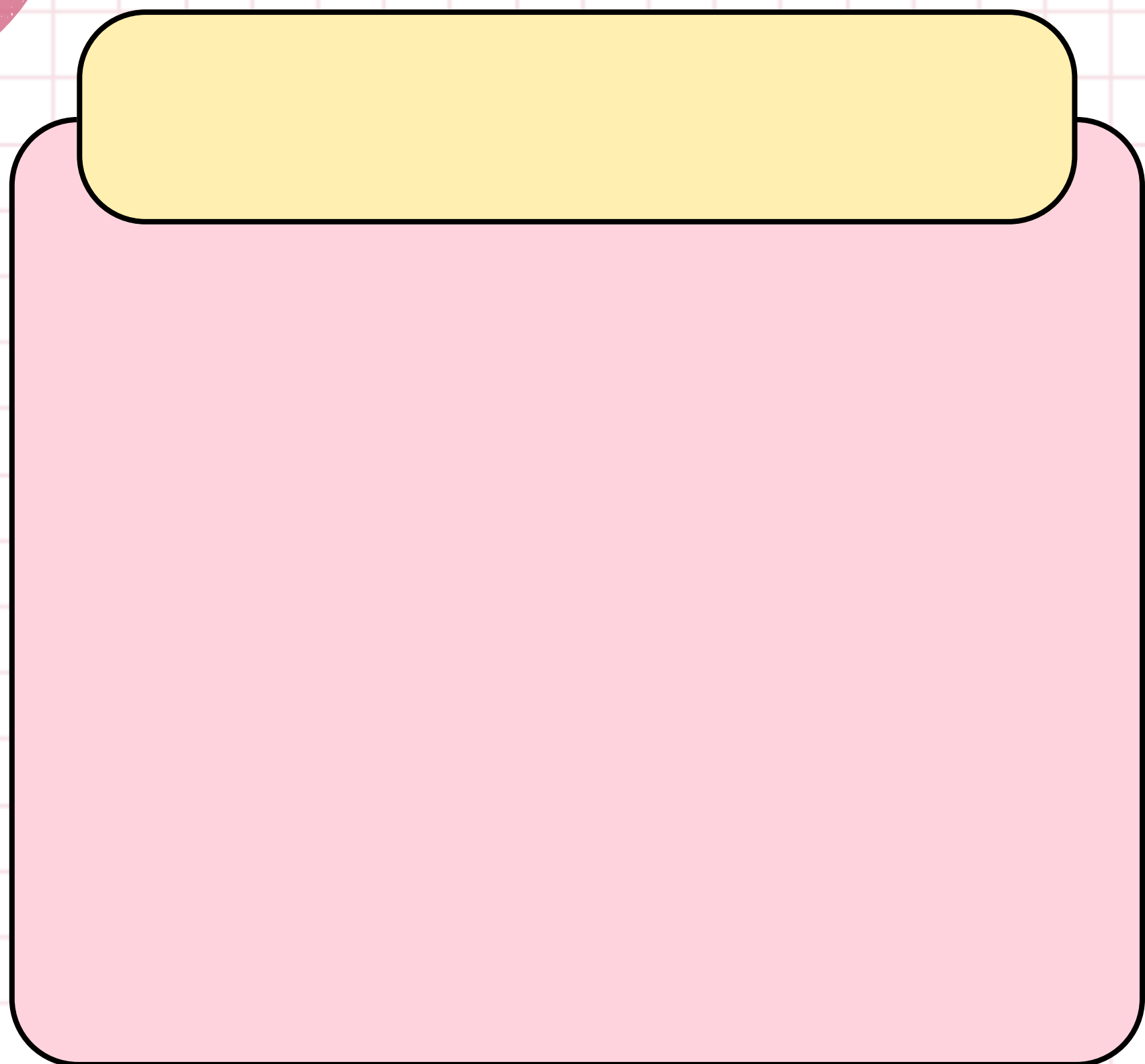
# COL DE L'UTÉRUS

Muscle en forme d'entonnoir

2-3 cm de long

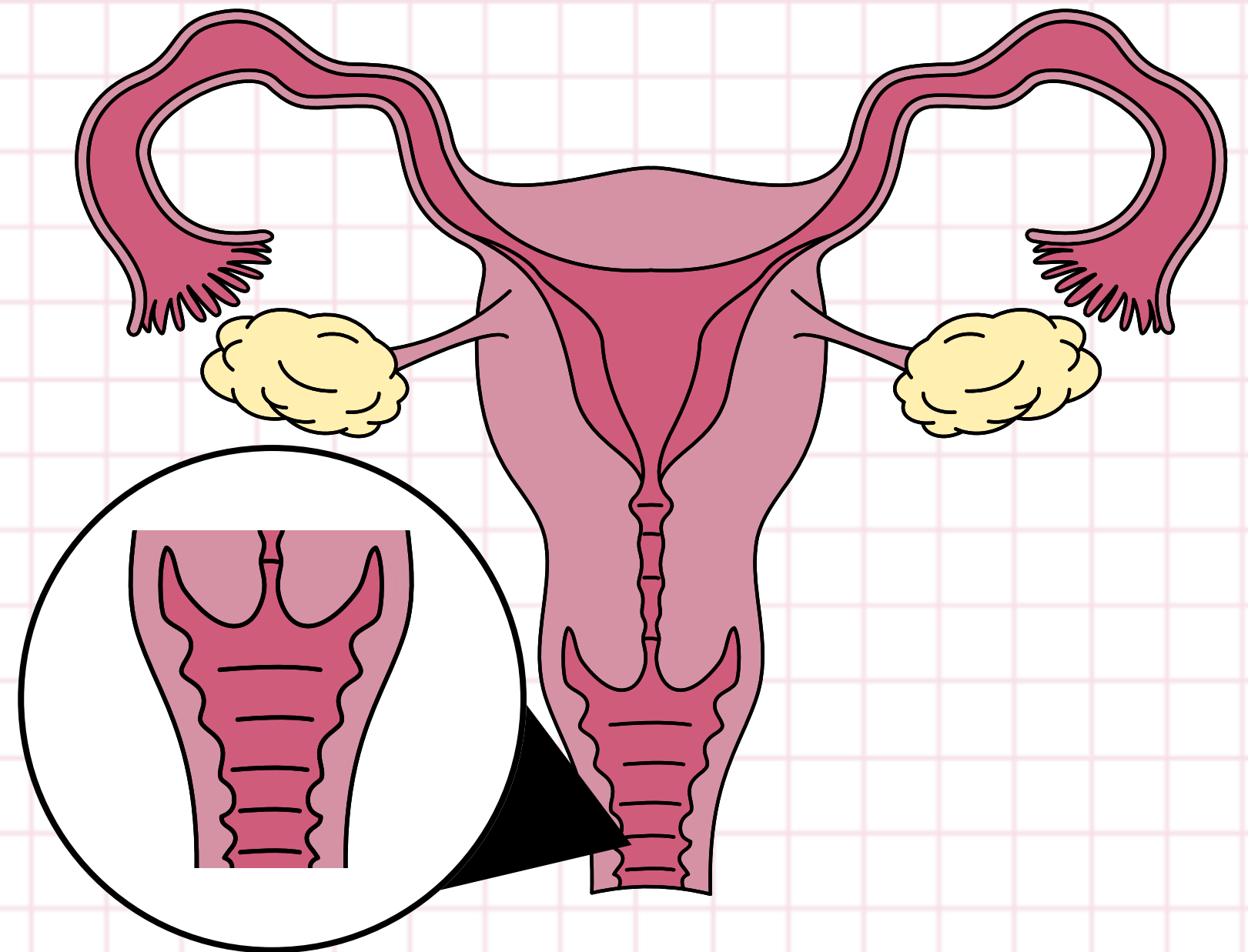
Sécrétion de glaire cervicale (lubrification du vagin + protection infectieuse de l'utérus)





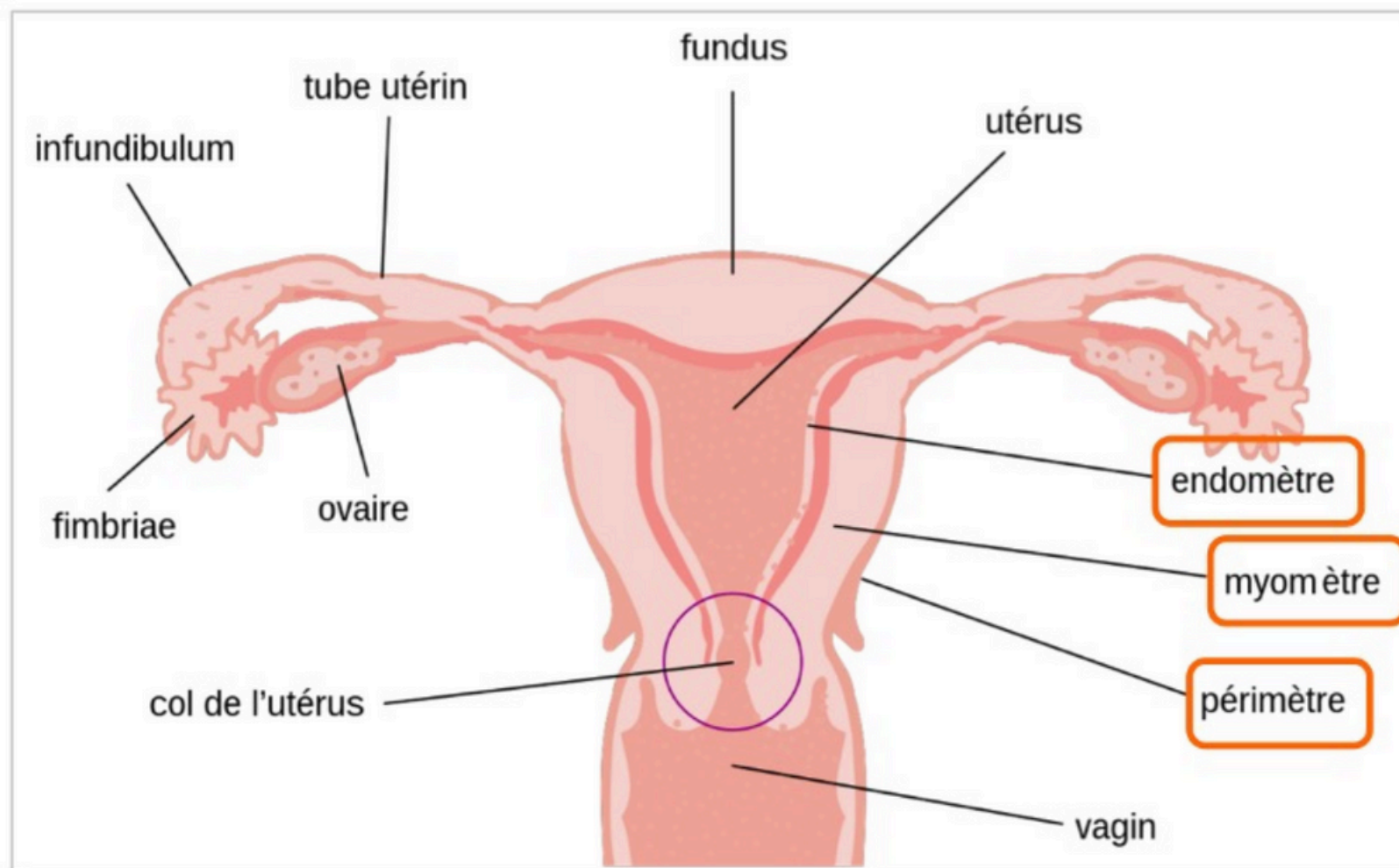
# VAGIN

Différent de la vuvle





# EN BREF



## L'appareil reproducteur féminin

Composé de la vulve, du vagin, de l\'utérus, des trompes et des ovaires

## L\'utérus

Paroi composée de plusieurs couches :

- **L\'endomètre** : muqueuse **fortement vascularisée**, riche en glandes, et dont l\'épaisseur varie au cours du **cycle menstruel**
- **Le myomètre** : couche intermédiaire constituée de **muscles lisses**
- **Le périmètre** : Couche séreuse la plus externe




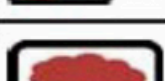



## **QUELQUES CHIFFRES**

- Durée des règles : (jours en moyenne)
- Abondance des règles : (serviettes ou tampons par jour)
- Longueur du cycle :

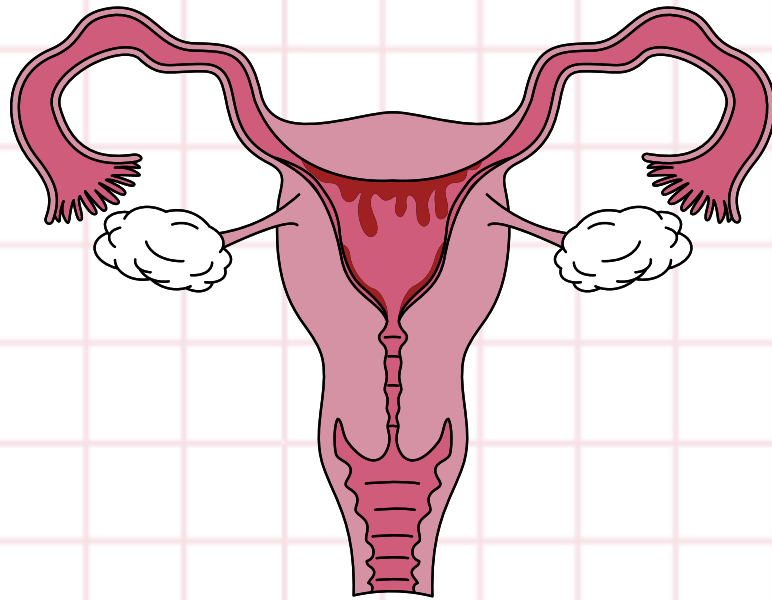
# QUELQUES CHIFFRES

- Durée des règles : **4 à 7** jours en moyenne
- Abondance des règles : **6** serviettes ou tampons par jour
- Longueur du cycle : **24 à 35 jours**

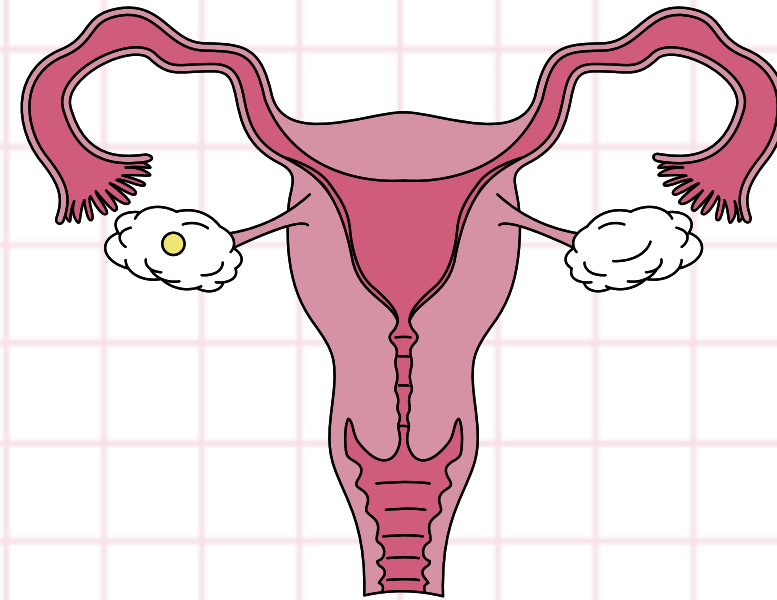
		Jour de règles								Points
Tampon ou bande		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	
	1 point/ tampon ou bande									
	5 points/ tampon ou bande									
	20 points/ tampon ou bande									
	Petit caillot									
	Grand caillot									

- Chaque jour le nombre de bandes hygiéniques (ou tampons) est reporté dans la case correspondant au degré d'imprégnation en sang.
- Les points obtenus sont additionnés et, à la fin des règles, la somme obtenue équivaut à la valeur du score de Higham.
- Un score supérieur à 100 points correspond à un saignement supérieur à 80 ml (= hyperménorrhée).

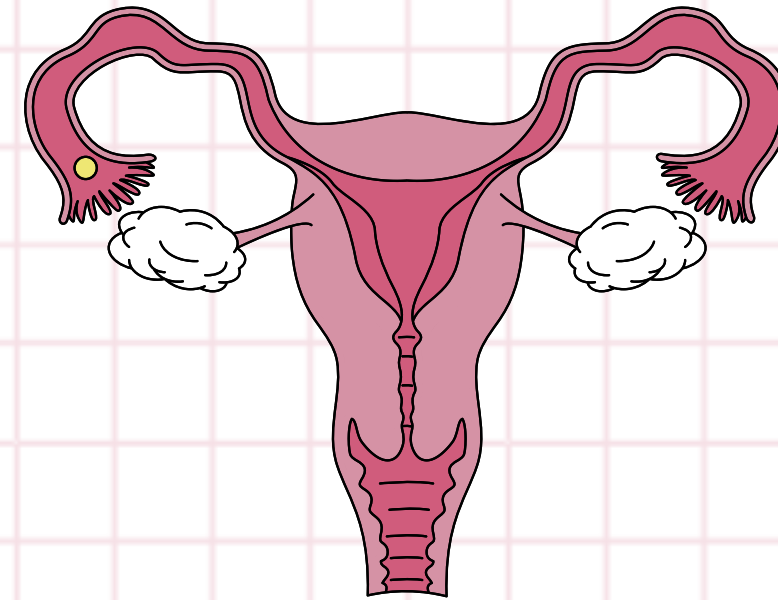
# LE CYCLE MENTRUEL



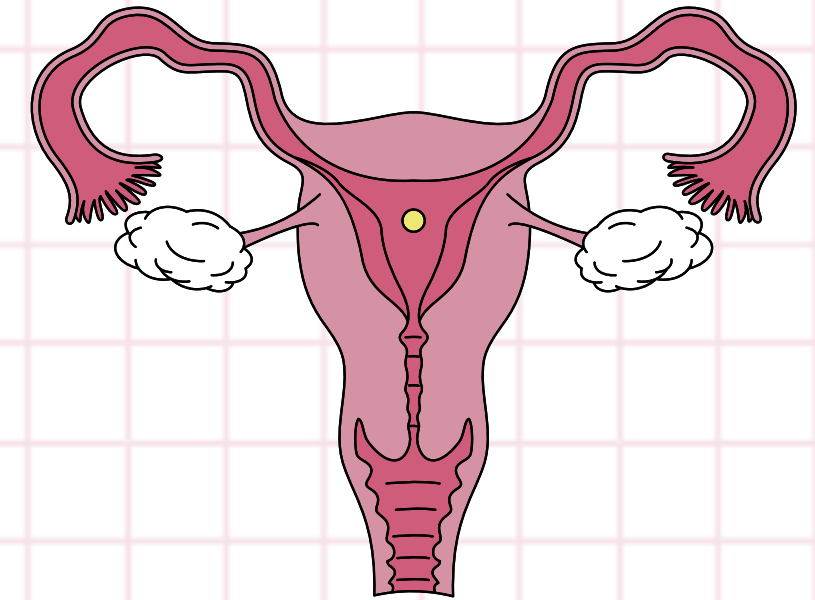
**PHASE ...**



**PHASE ...**

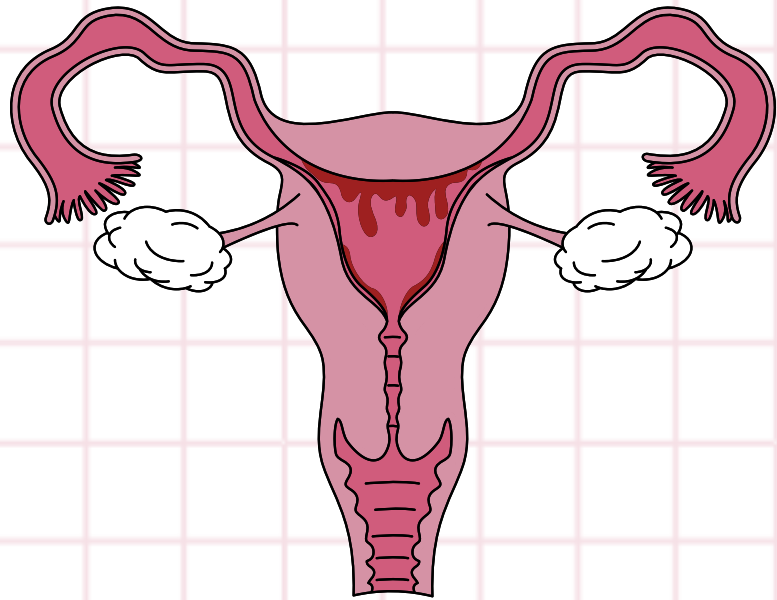


**PHASE ...**

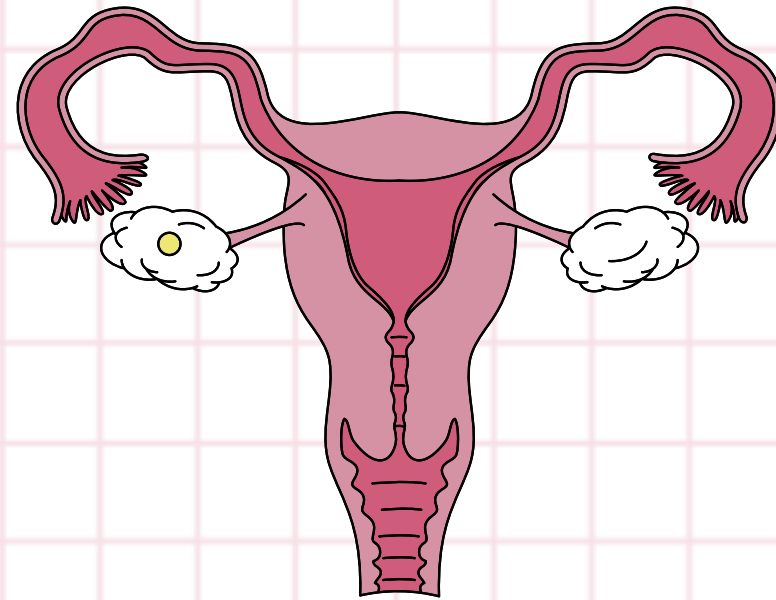


**PHASE ...**

# LE CYCLE MENTRUEL

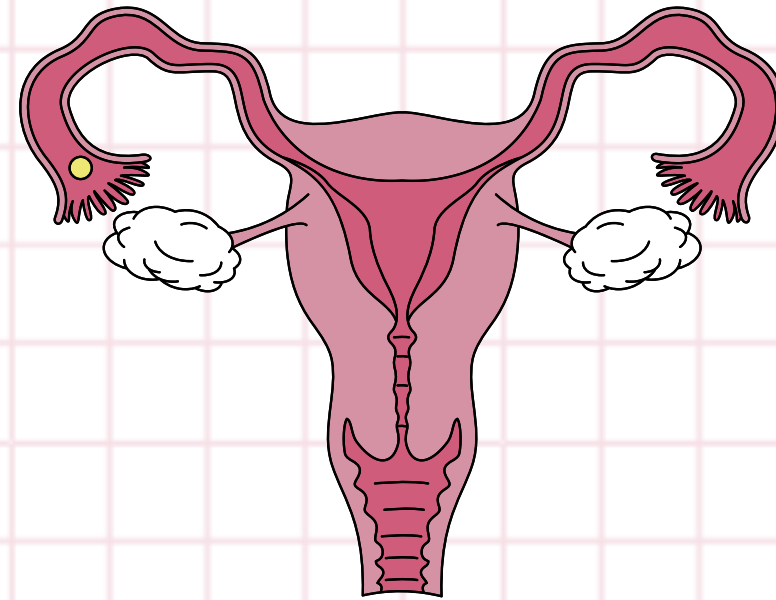


## MENSTRUATIONS



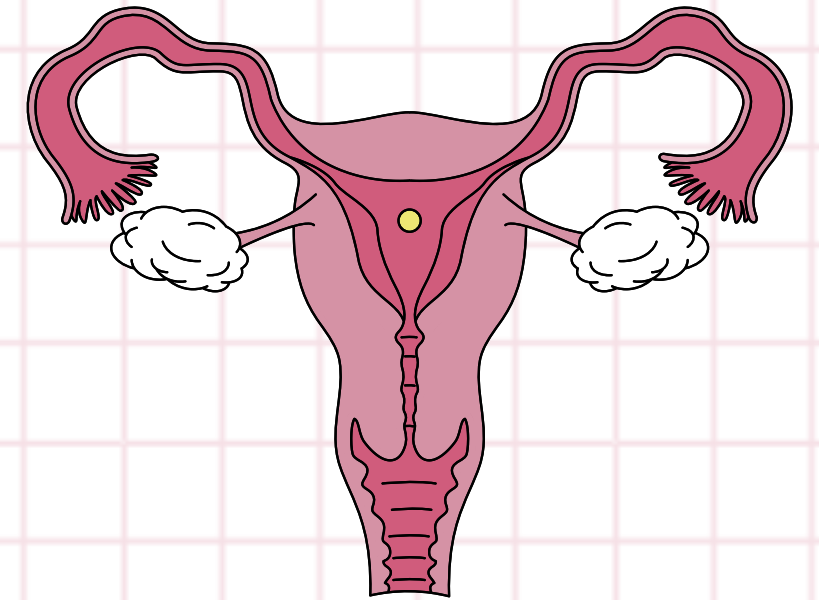
## PHASE FOLLICULAIRE

FSH (follicle stimulating hormone)



## OVULATION

LH (luteinising hormone)

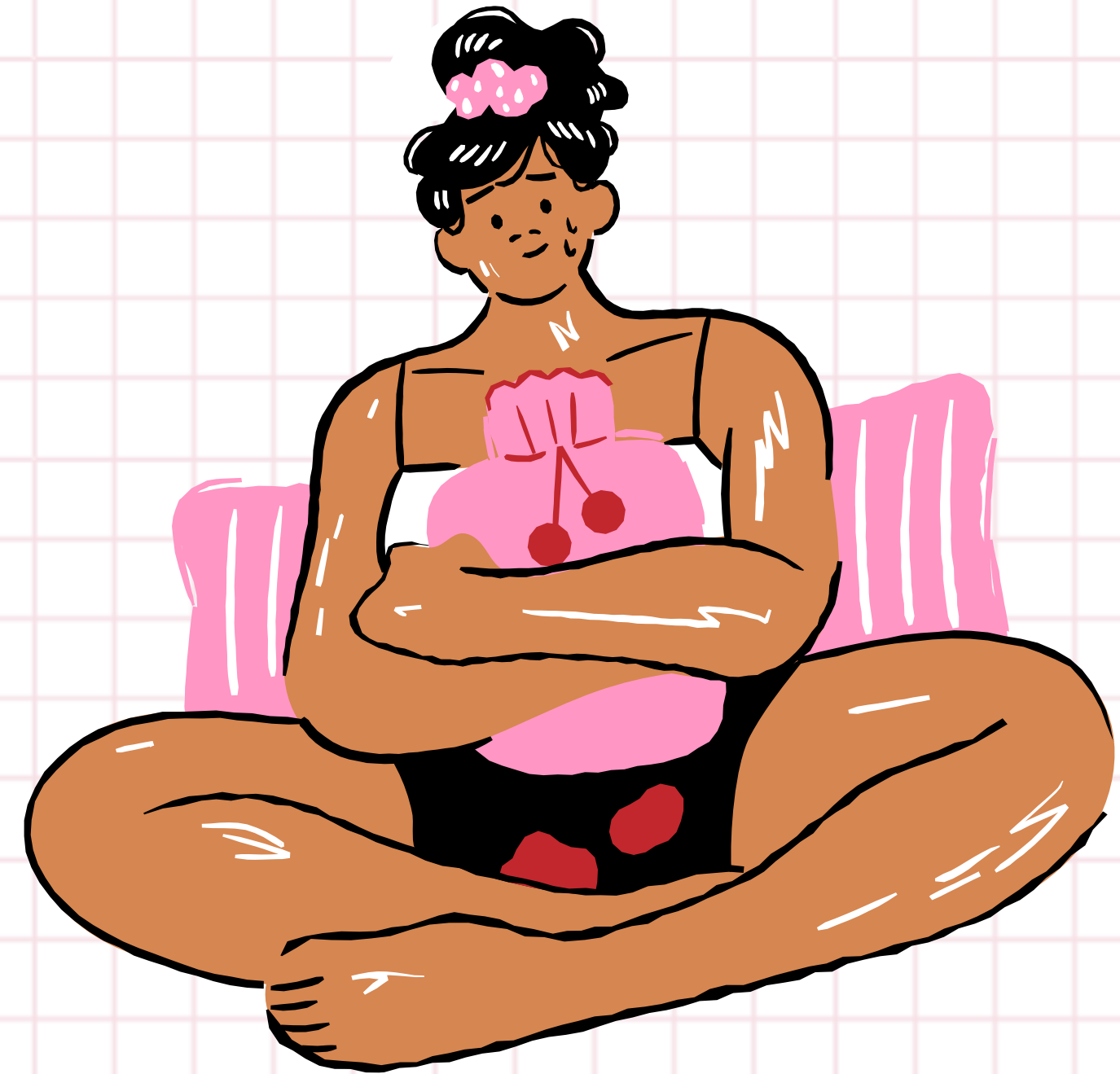


## PHASE LUTÉALE

Progestérone

# CONSEILS

- N'oubliez pas que nous sommes toutes différents et que les règles et les cycles menstruels peuvent donc varier.
- Si vous rencontrez des difficultés pendant vos règles ou si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas, sachez que vous pouvez toujours obtenir de l'aide et demander un avis médical.
- En connaissant ce qui est normal, on peut plus facilement déceler ce qui est pathologique





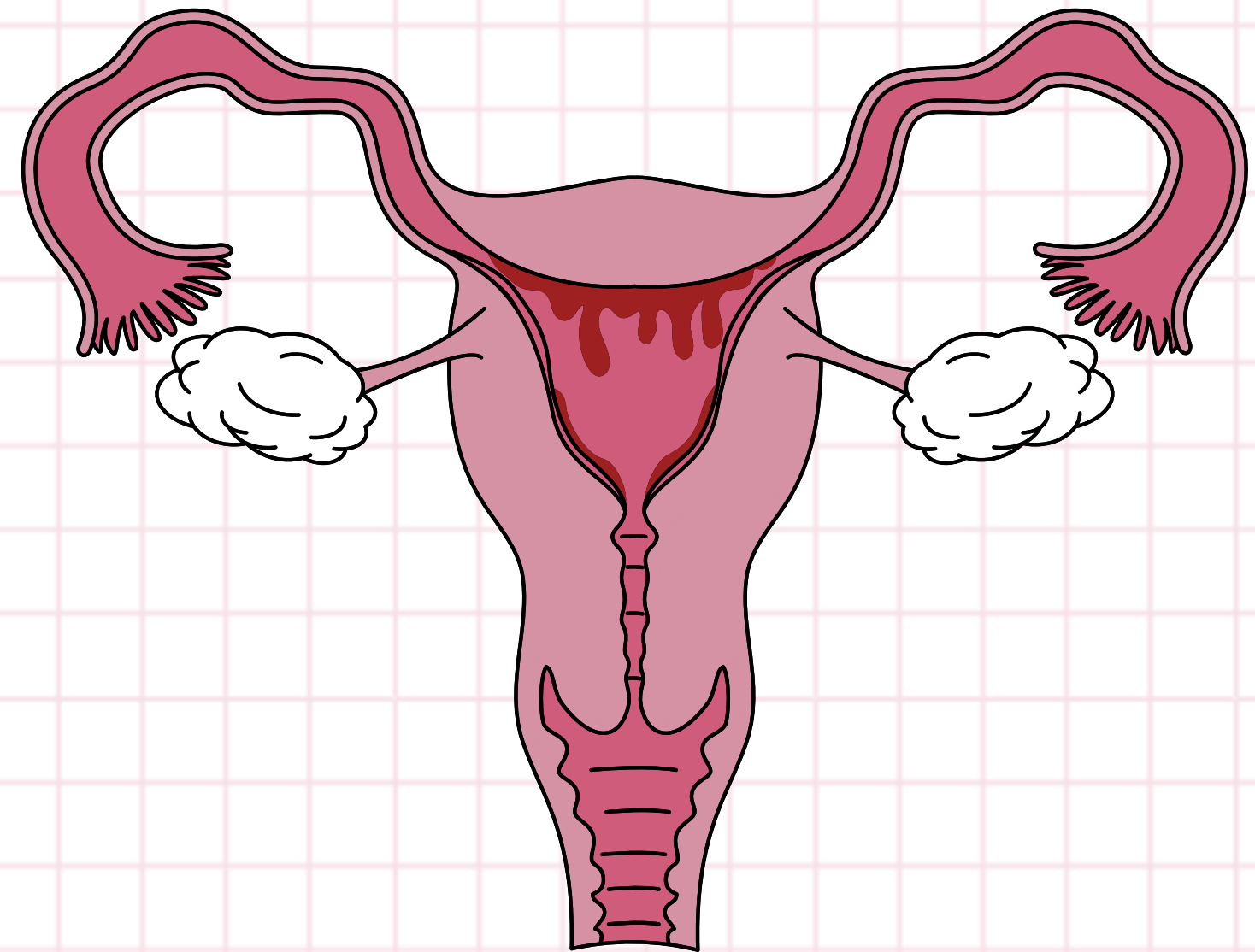
# LES DOULEURS MENSTRUELLES

## DYSMENORRHÉES

Douleurs abdomino-pelviennes  
Rythmées par les cycles

Dysménorrhées primaires

Dysménorrhées secondaires =  
pathologie gynécologique sous jacente





# **LES DOULEURS MENSTRUELLES**

**D'OÙ VIENNENT-ELLES ??**

# LES DOULEURS MENSTRUELLES

ESTROGÈNE ET PROGESTÉRONE



PROSTAGLANDINES



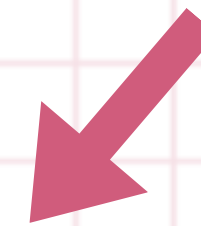
Contraction du muscle utérin

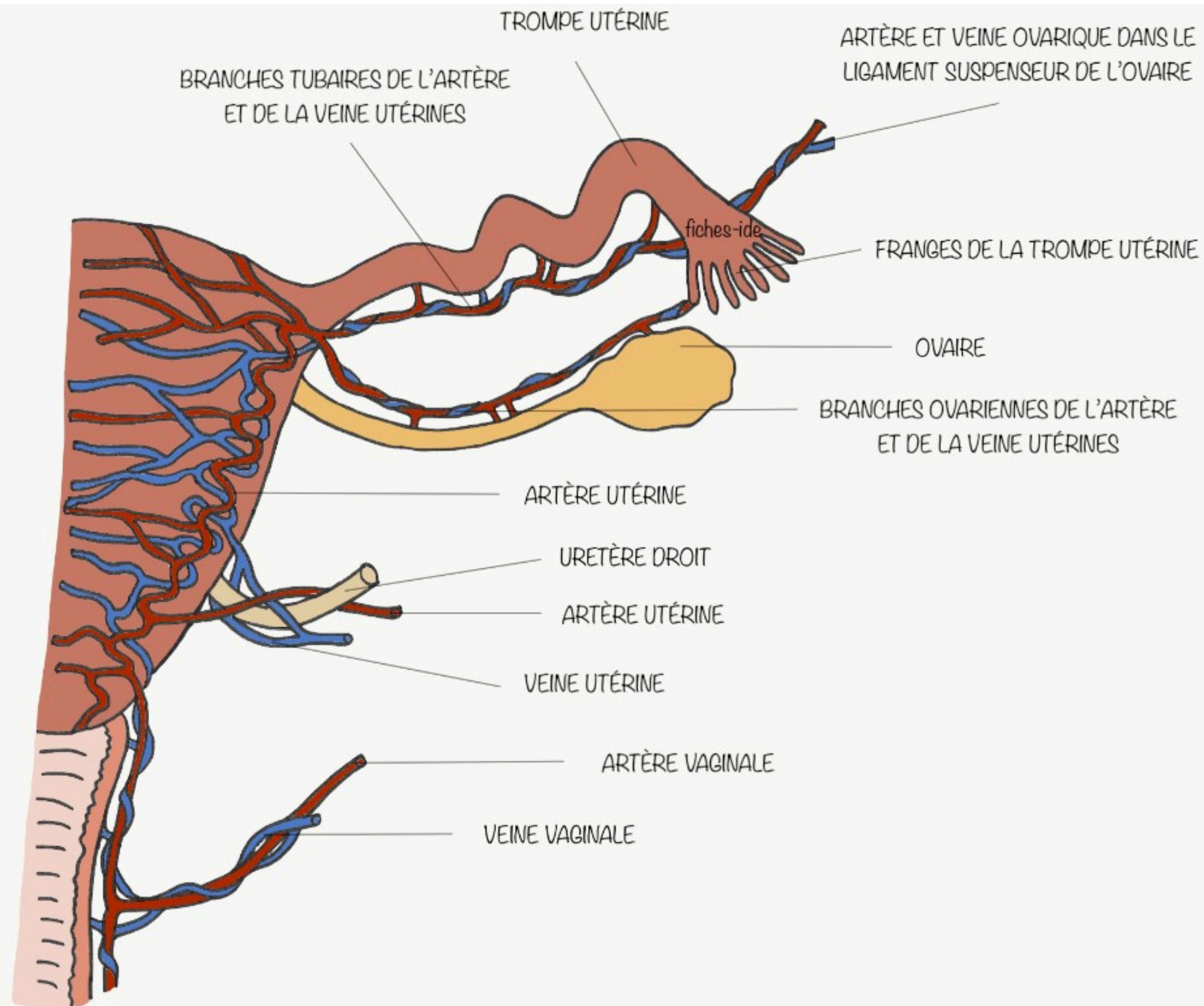


Contraction des vaisseaux  
sanguins



MANQUE D'OXYGÈNE DU TISSU  
UTERIN





VASCULARISATION DE L'UTÉRUS

*Léana*

# LES DOULEURS MENSTRUELLES

## SIGNES ÉVOCATEURS D'UNE DYSMENORRHEE PRIMAIRE

- Apparaissent 1 à 2 ans après le début des règles
- Surviennent quelques jours avant et atteignent leur pic pendant les 2 premiers jours de règles
- Durent en général moins de 3 jours
- Peuvent s'accompagner de malaises, nausées, vomissements, diarrhées

## SIGNES ÉVOCATEURS D'UNE DYSMENORRHEE SECONDAIRE

- Aggravation des douleurs à distance de la puberté qui vont devenir de plus en plus douloureuses
- Douleurs qui apparaissent plutôt en fin de règles
- Difficulté à uriner, douleurs à la selle ou douleurs pendant les rapports sexuels
- Résistance aux traitements de première intention bien conduits pendant 6 mois.

# **LES DOULEURS MENSTRUELLES**

**QUELS TRAITEMENTS  
MÉDICAMENTEUX ?**



# TRAITEMENTS DES DYSMÉNORRHÉES

Action des  
anti inflammatoires

~~ESTROGÈNE ET PROGESTÉRONE~~

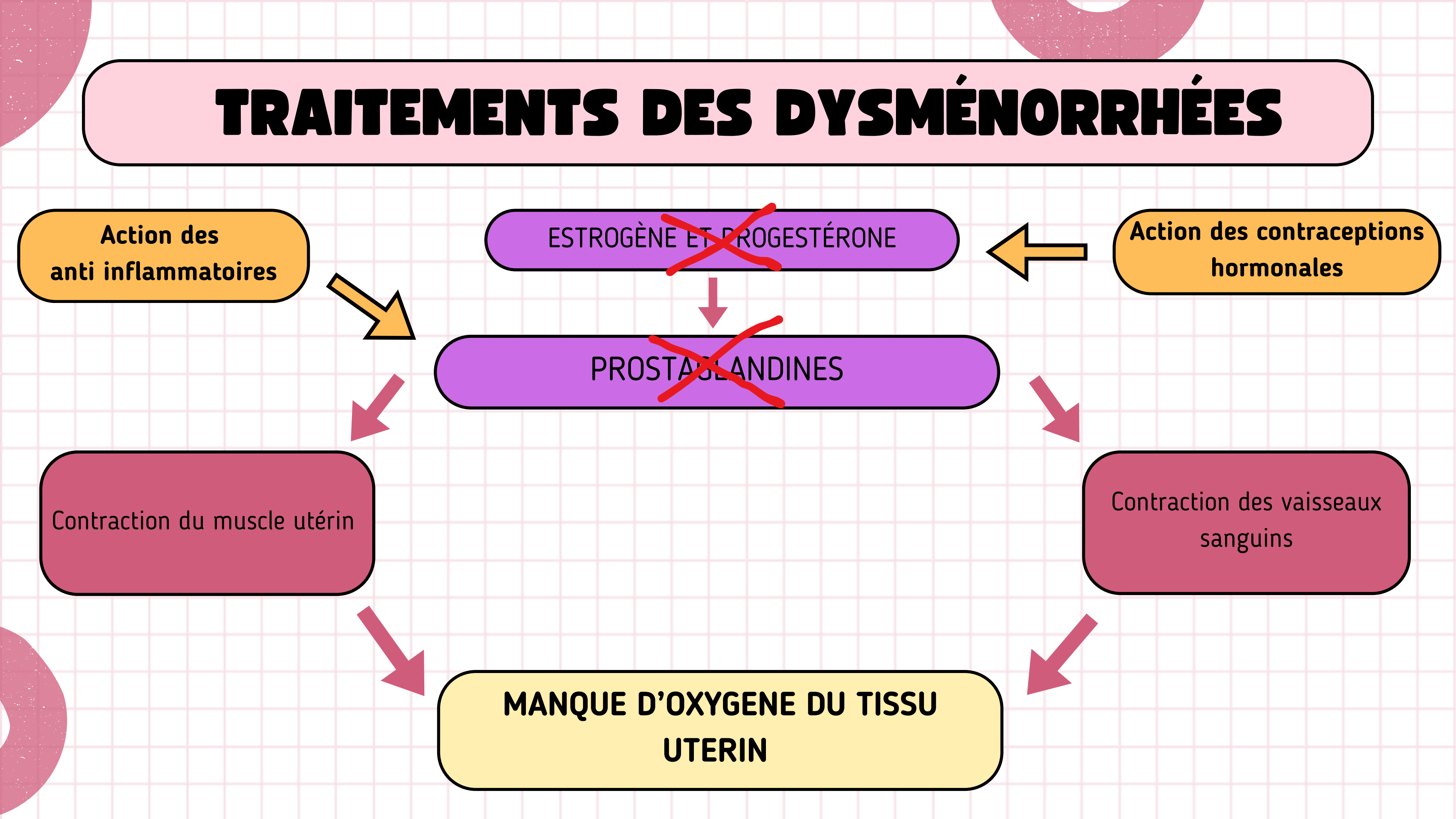
Action des contraceptions  
hormonales

~~PROSTAGLANDINES~~

Contraction du muscle utérin

Contraction des vaisseaux  
sanguins

MANQUE D'OXYGÈNE DU TISSU  
UTÉRIN

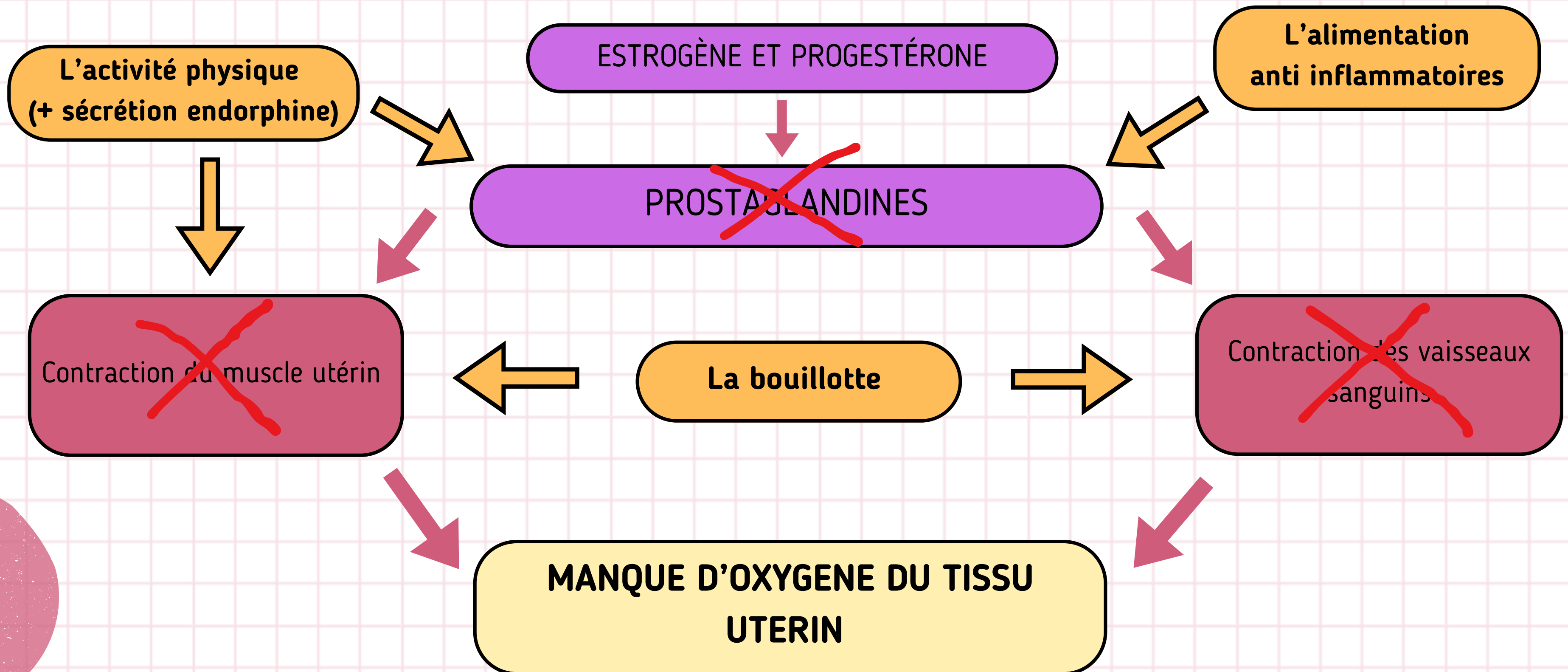




# **LES DOULEURS MENSTRUELLES**

**QUELS TRAITEMENTS NON  
MÉDICAMENTEUX ?**

# TRAITEMENTS DES DYSMÉNORRHÉES



# **QUESTION - RÉPONSE**

**COMMENT SAVOIR SI MES DOULEURS  
SONT "NORMALES" OU SI ELLES  
NÉCESSITENT UNE CONSULTATION  
MÉDICALE ?**

# QUAND CONSULTER ?

Tableau 1	Dysménorrhée: échelle d'Andersch et Milsom
Niveau 0	Les règles ne sont pas douloureuses et l'activité quotidienne n'est pas affectée.
Niveau 1	Les règles sont douloureuses mais inhibent rarement l'activité. Des antalgiques sont rarement nécessaires. La douleur est légère.
Niveau 2	La douleur est modérée à forte. Les activités quotidiennes sont gênées. Des antalgiques sont nécessaires et soulagent la douleur. Les absences scolaires ou professionnelles sont rares.
Niveau 3 Ou dysm sévère	La douleur est forte à très forte, l'échelle ENA est supérieure à 5. Faible effet des antalgiques. Présence de symptômes somatiques invalidants (céphalées, asthénie, nausées, vomissements et diarrhée). La qualité de vie est fortement impactée et l'absentéisme scolaire ou professionnel est fréquent.

# **QUESTION - RÉPONSE**

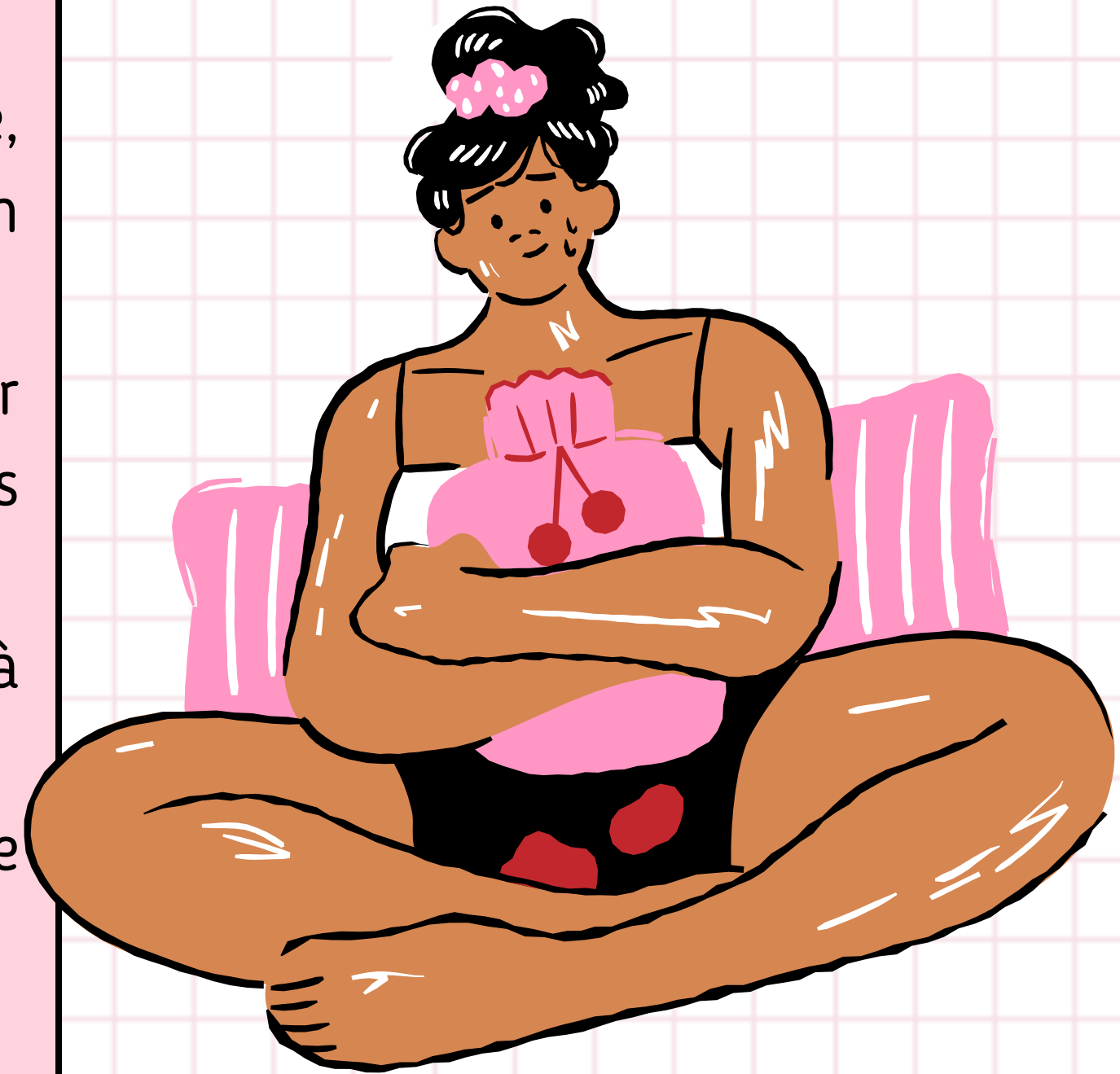
**QUELS AUTRES PROFESSIONNELS DE  
SANTÉ ALLER CONSULTER ?**



# AUTRES PRO ?

- Ostéopathes ou kinésithérapeutes : pour travailler sur la posture, les tensions musculaires, et favoriser une meilleure circulation dans la région pelvienne.
- Diététiciennes ou Naturopathes : pour des conseils sur l'alimentation, la gestion du stress, et les compléments alimentaires
- Acupuncteurs : l'acupuncture peut aider à réduire la douleur et à réguler le cycle menstruel en agissant sur les points énergétiques.
- Sophrologues : pour apprendre des techniques de relaxation et de gestion de la douleur.
- Exercices physiques pratiqués régulièrement

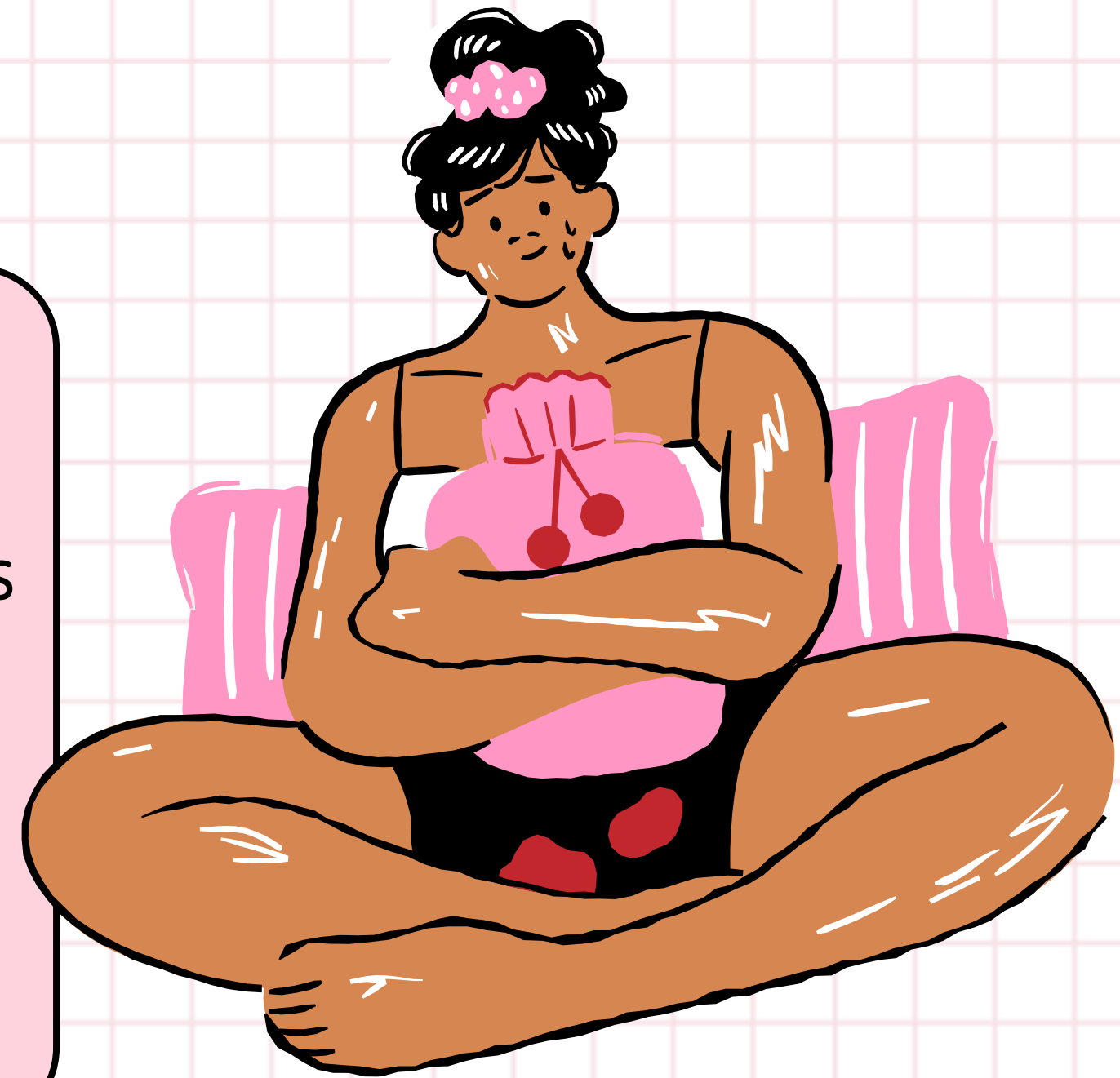
ATTENTION : en complément !





# CONCLUSION

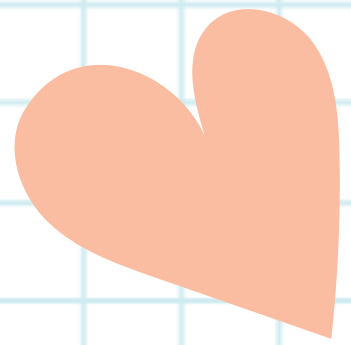
- Prévention : Prendre les traitements dès les premiers signes.
- Soutien : En parler à un professionnel de santé.
- Importance : Ne pas négliger les douleurs persistantes.



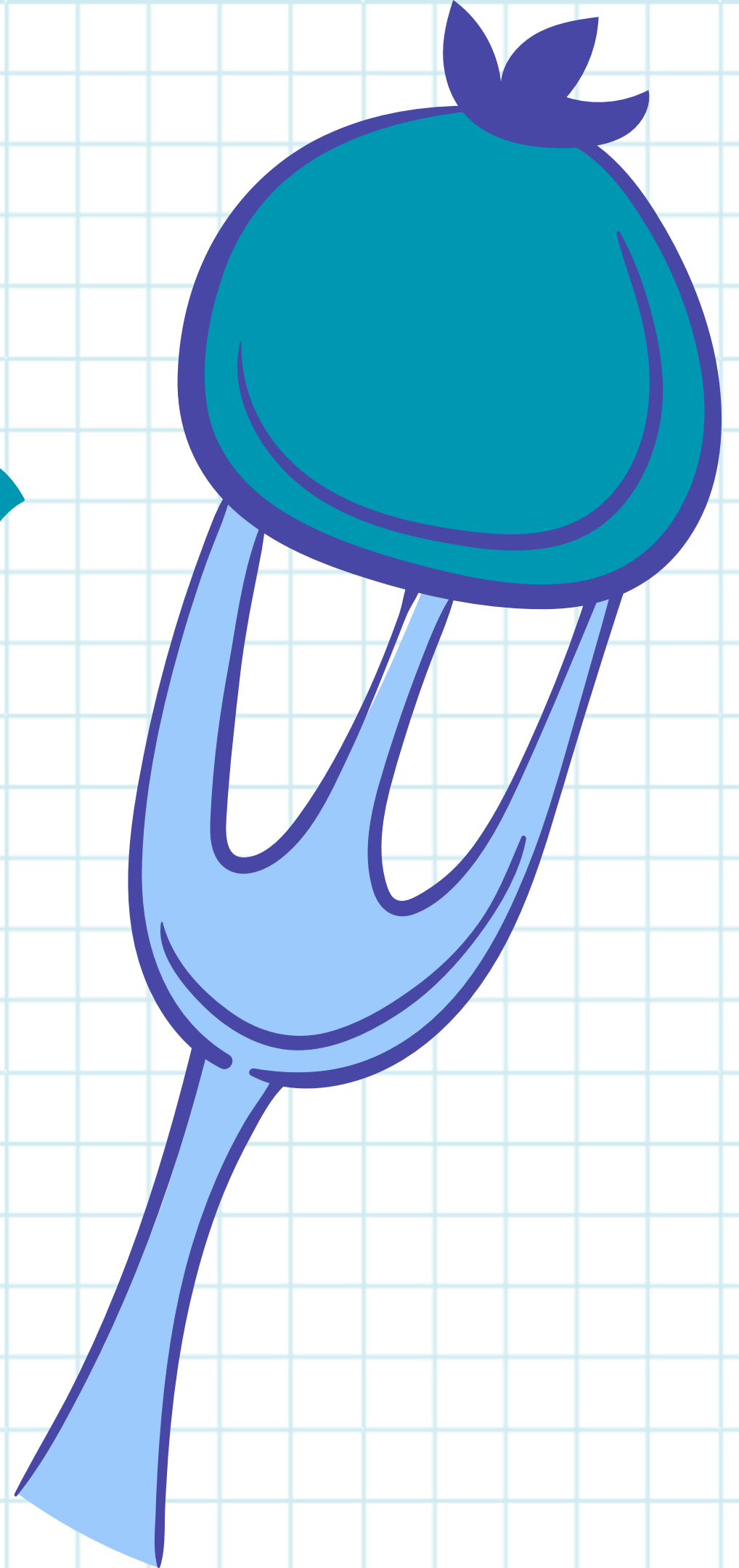
## **À VOUS DE JOUER**

**ANAIIS, 20 ANS, SORT DE SA  
CONSULTATION AVEC SA SAGE-  
FEMME POUR RÈGLES  
DOULOUREUSES. SA SAGE-FEMME  
L'ADRESSE À UNE DIÉTÉTICIENNE,  
SAIS TU POURQUOI ?**

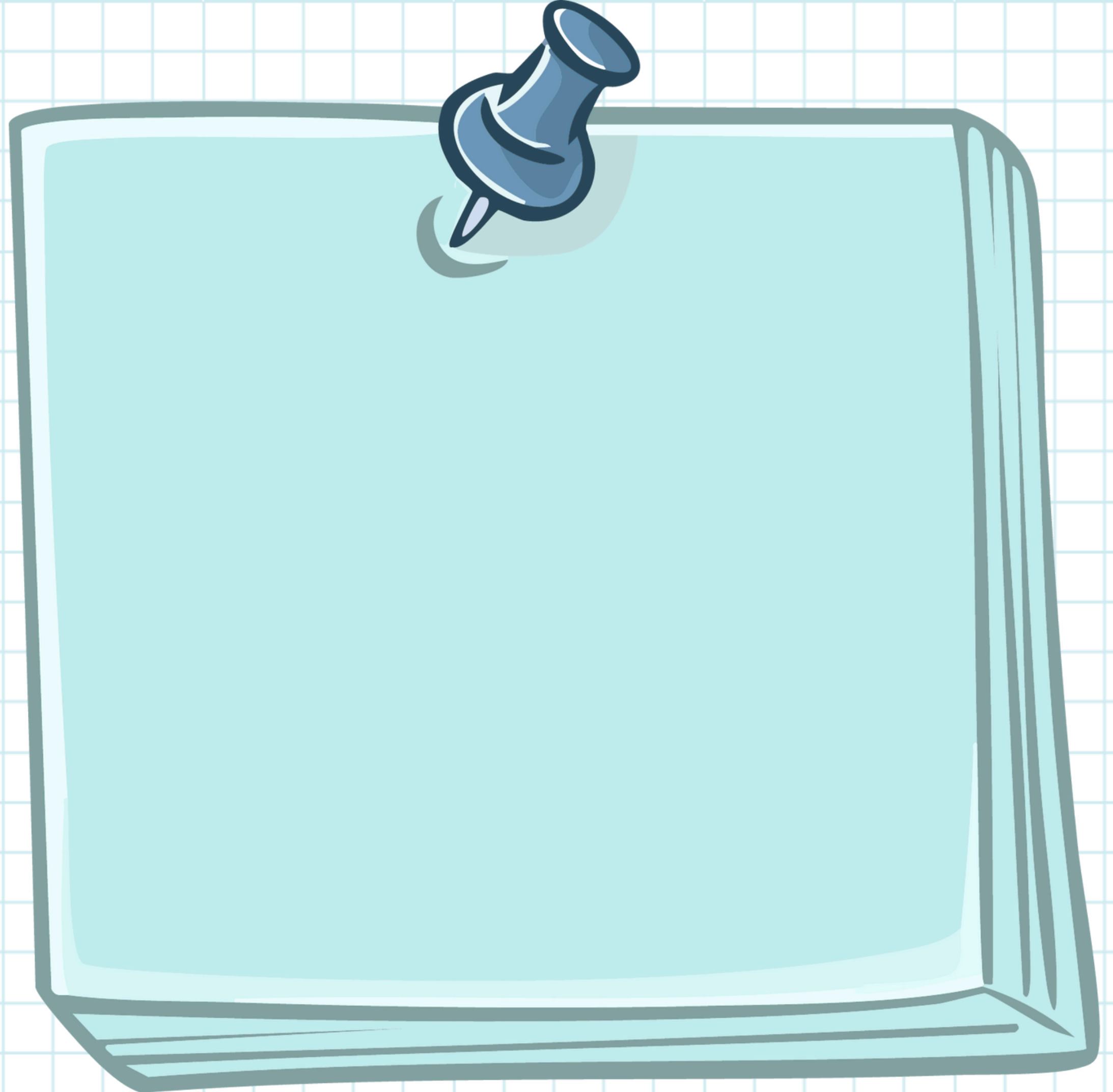
Bon

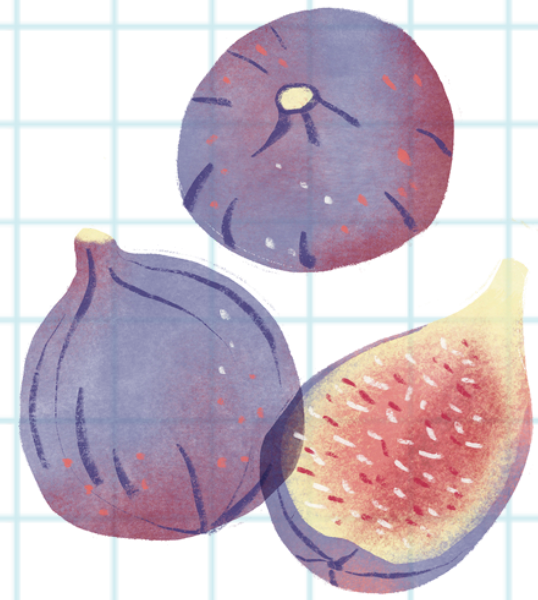


APPETIT



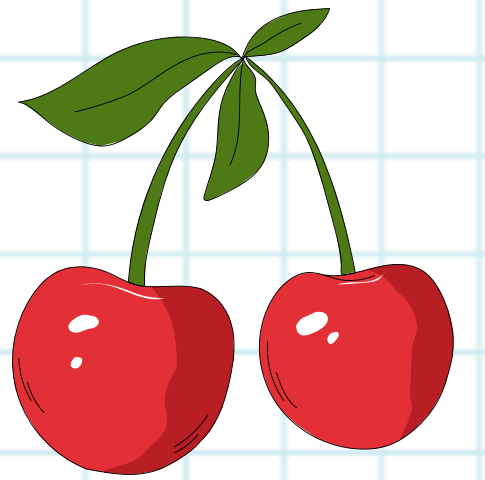
Menu





# ALIMENTATION

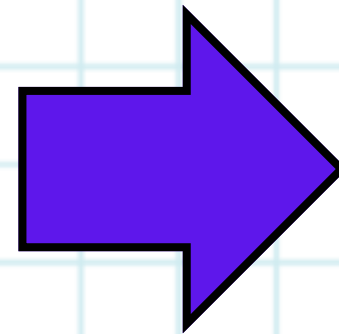
## << ANTI-INFLAMMATOIRE >>



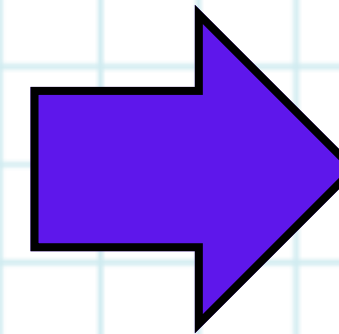
processus physiologique  
indispensable à la survie de  
l'organisme en réponse à une  
agression, à un traumatisme ou  
encore à une réponse  
immunitaire.

Dans un premier temps et de  
manière aiguë elle est utile.

**NORMAL**



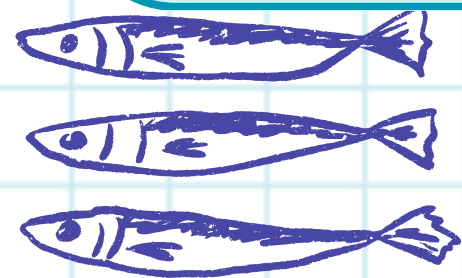
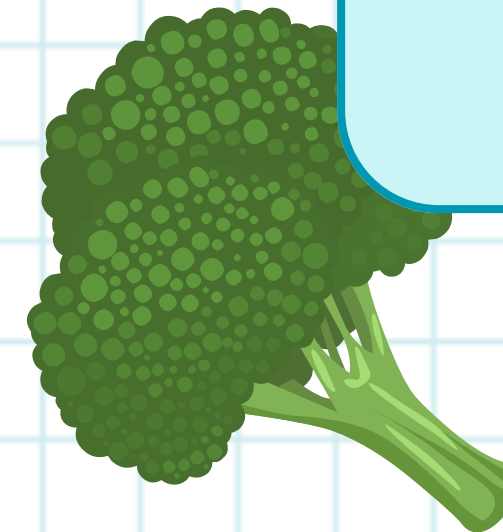
si dérégulations cette  
inflammation peut  
s'installer de manière  
**chronique**



Situation pathologique plus  
difficile à identifier avec des  
symptômes moins classiques :

*Tendinites, fatigue, maux de tête,  
dépression...*

Très présente dans les  
pathologies chroniques :  
*insulino-résistance, diabète, obésité,  
NASH...*





# FACTEURS FAVORISANT UNE INFLAMMATION



**Perturbateurs endocriniens**

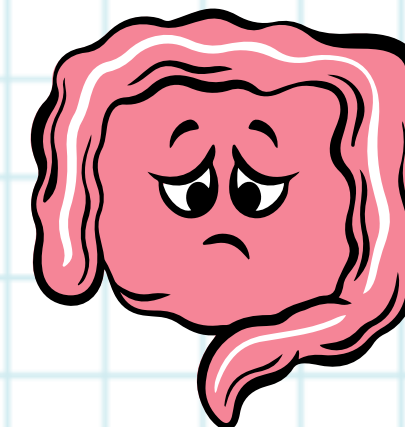
**Cuisson des aliments**

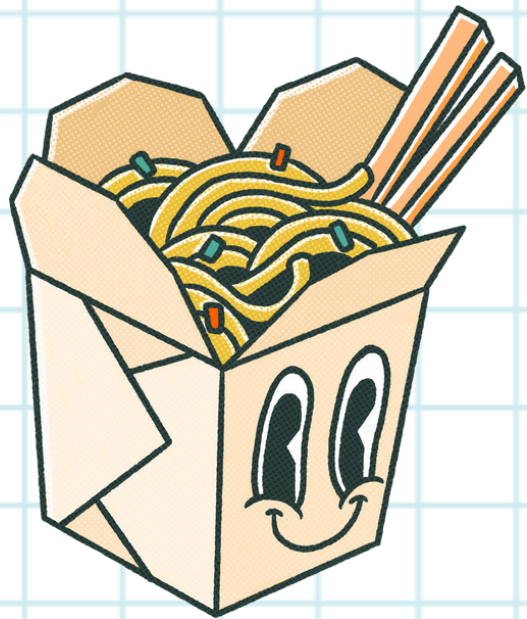
**Aliments ultra-transformés**

**Procédés de fabrication:  
effet matrice**

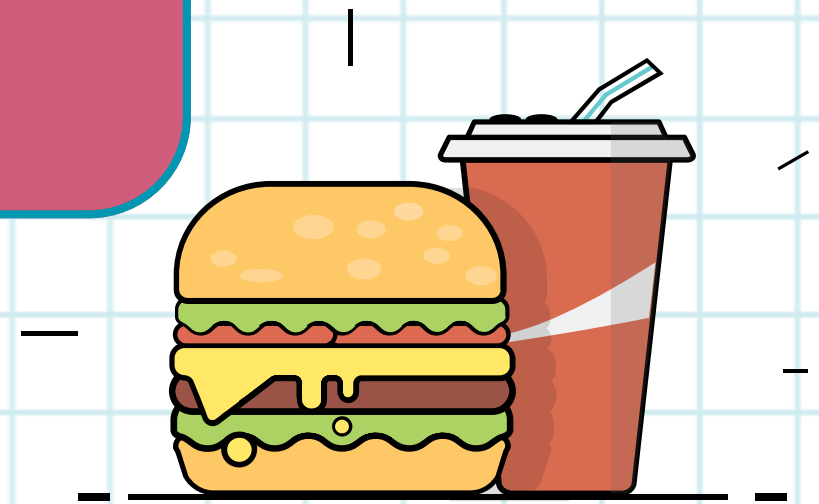


**Dysbiose**

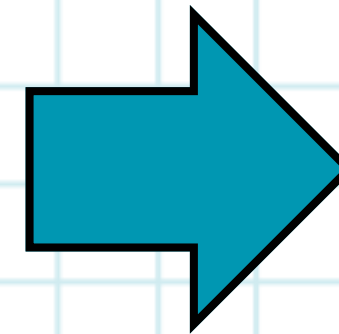




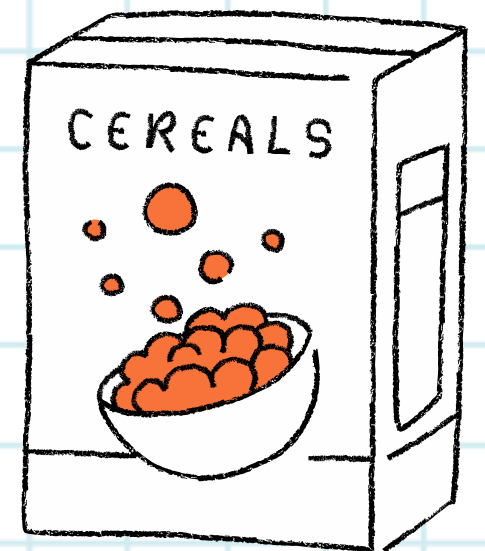
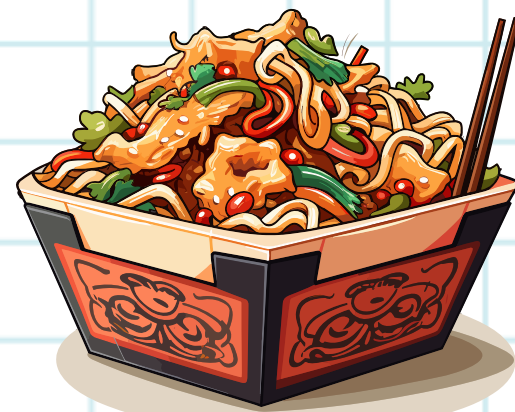
# FOCUS “ULTRATRANSFORME”



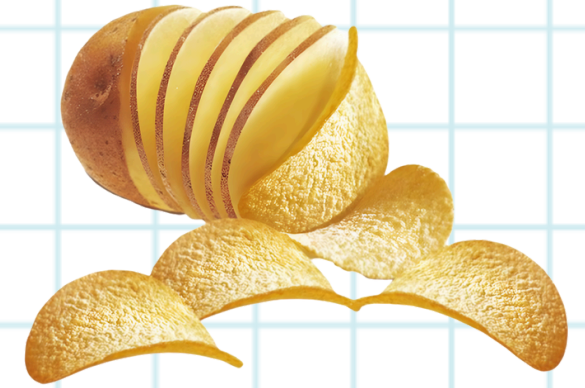
Transformation des aliments bruts  
multiples étapes de fabrication  
perte de substances nutritives  
ajouts d'additifs, sel, sucre, gras trans,  
texturants, ...



Satiétogène?  
Gustativement plaisant?  
Sain sur le long terme?  
Santé digestive?



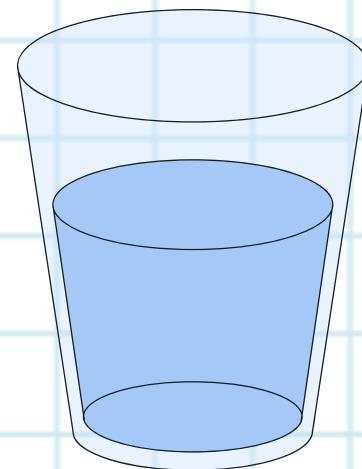
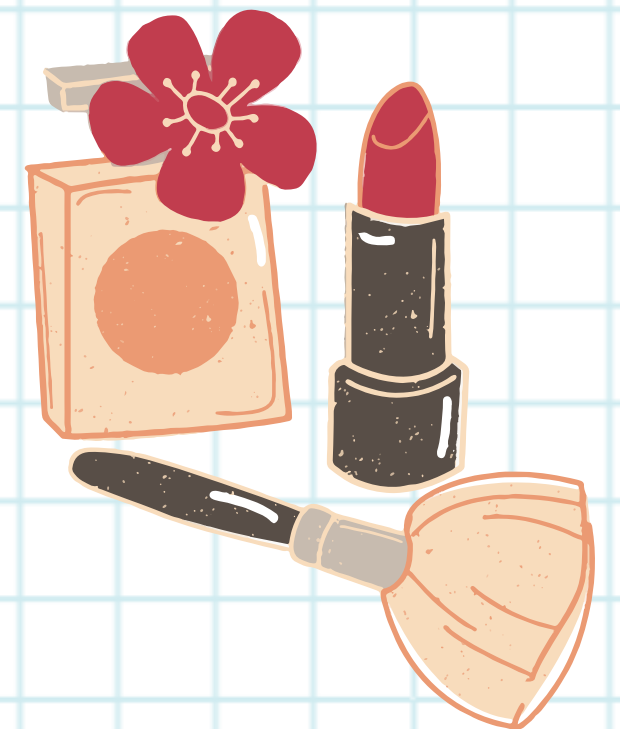
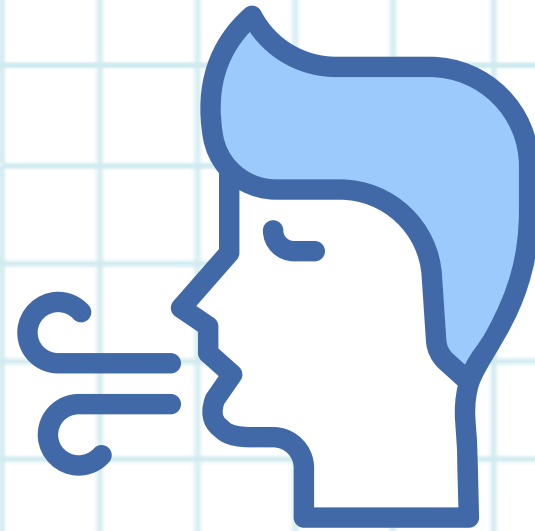
# FOCUS “EFFET MATRICE”



Influence sur la satiété,



# FOCUS “PERTURBATEURS ENDOCRINIENS”








# FOCUS “CUISSON DES ALIMENTS”

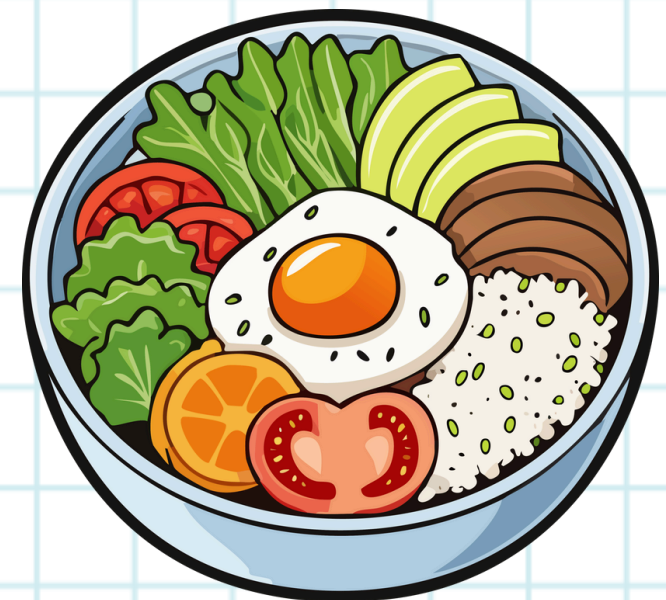
« al dente »  
des féculents:  
diminue l'IG

morceaux + gros  
pour favoriser la  
satiété

Refroidissement des féculents  
conseillés (au - 2h):  
modification de l'amidon en  
amidon résistant (assimilé à des  
fibres : prébiotiques)

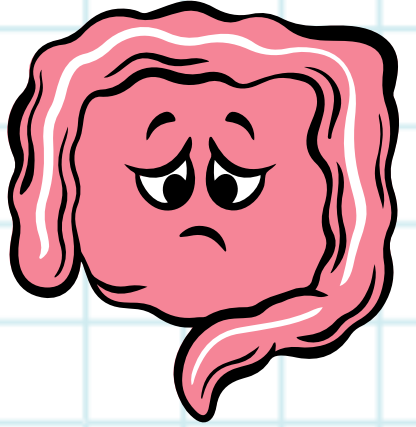


Influence sur la satiété,  
impact de la mastication sur la  
libération des différents nutriments...





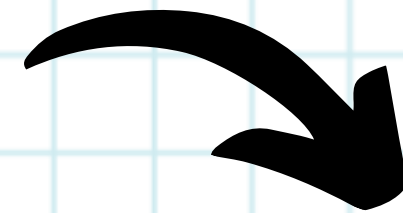
# FOCUS “DYSBIOSE”



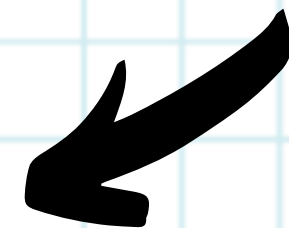
déséquilibre  
de la  
biodiversité  
au sein de la  
flore  
intestinale

baisse du volume  
de bactéries  
développement des  
mauvaises bactéries,  
plutôt que des  
bonnes

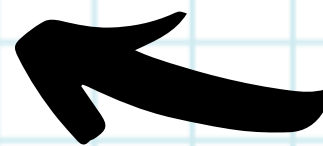
développement des  
mauvaises bactéries,  
plutôt que des bonnes



Inflammation de la  
barrière intestinale

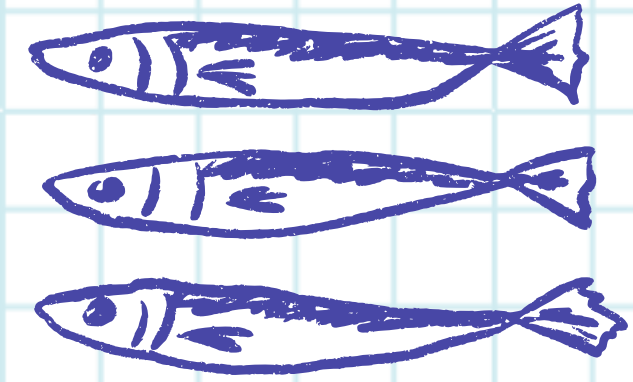


Activation du système  
immunitaire



Activation du système  
immunitaire

# FACTEURS PROTECTEURS DE L'INFLAMMATION



Aliments fermentés

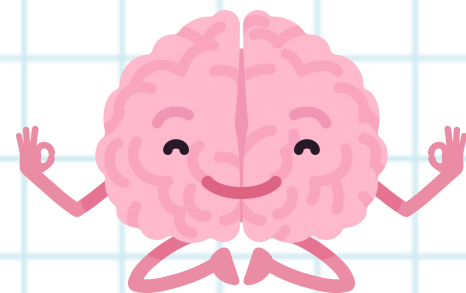
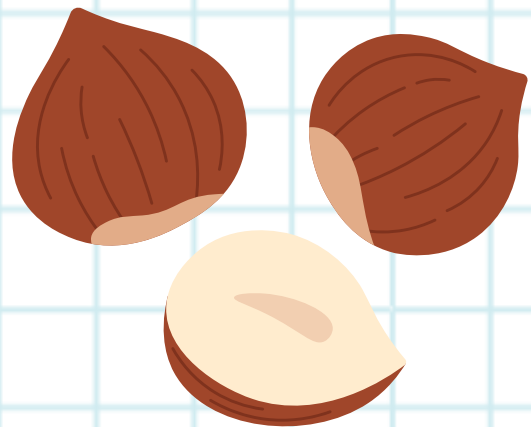
Omega 3

Activité physique

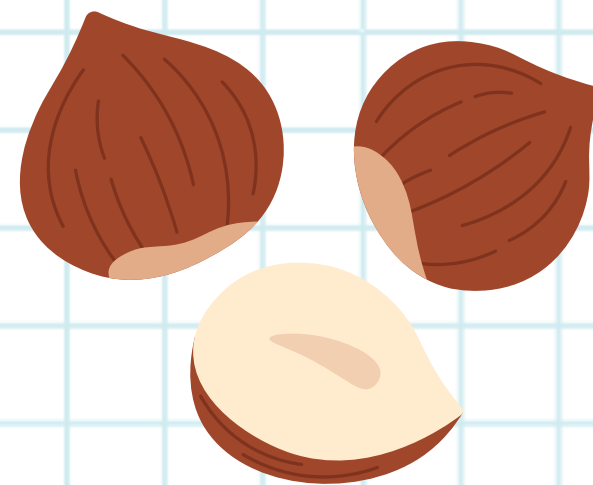
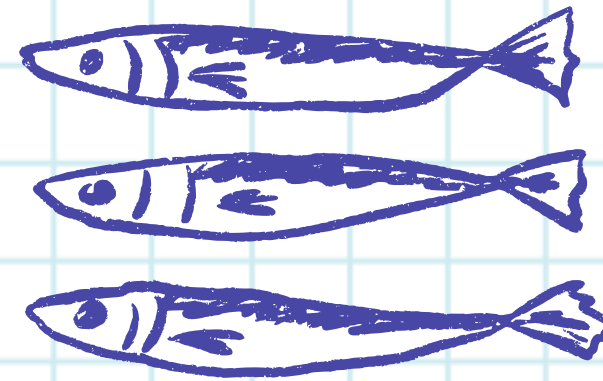


Gestion du stress

Fibres



# FOCUS “OMEGA 3”



## DHA :

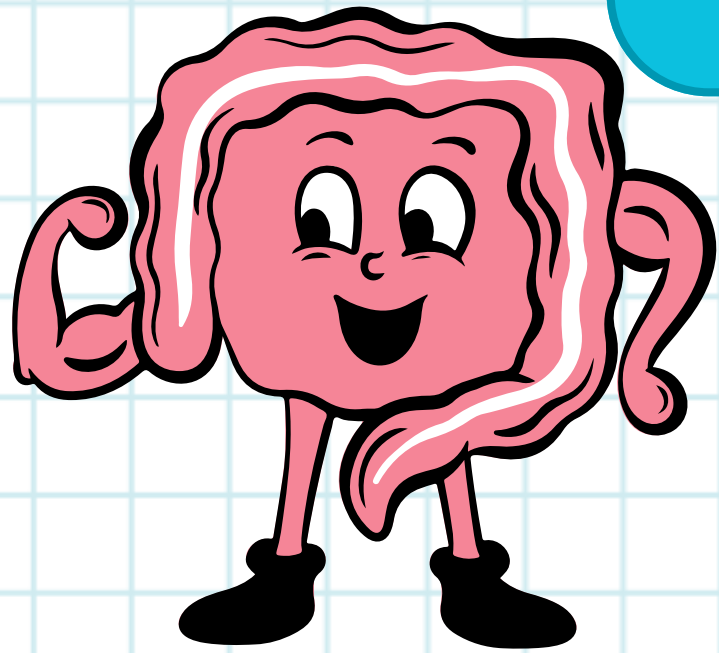
participe à la production de molécules impliquées dans le processus de résolution de l'inflammation (résolvines, protectines)

## EPA :

- Impliqué dans la production de prostaglandines (action anti-inflammatoire)
- Inhibiteur de médiateurs de l'inflammation (cytokines, TNF...)



# FOCUS “ALIMENTS FERMENTES”



vivants,  
riches en bactéries,  
vont nourrir  
notre microbiote



Kéfir de fruits, de lait  
Kombucha  
Légumes fermentés (choucroute, kimchi,  
cornichons, olives, pickles...)  
Yaourts, fromages

# Nutri-info Règles douloureuses

## Symptômes

- Douleurs intenses pendant et en dehors des règles
- Règles irrégulières et abondantes
- Douleurs pendant les rapports sexuels
- Troubles gastro-intestinaux (nausées, vomissements, coliques)
- Dégradation état psychologique chronique (pertes énergie et appétit, anxiété, état dépressif, fatigue)

Une alimentation anti-inflammatoire peut diminuer, dans certains cas supprimer, les symptômes !

## Les aliments à favoriser

- \* **Légumes** frais, surgelés, en boîte (sans sauce...)
- \* **Légumes secs** (lentilles, pois chiches, haricots rouges...)
- \* **Sardines, maquereaux** en boîte
- \* **Céréales complètes**, non raffinées
- \* **Aliments non transformés**, sans additifs
- \* **Omega3** (huile colza, noix, amandes, noisettes...)
- \* **Qualité AB** agriculture biologique

Avoir mal pendant ses règles, ce n'est pas normal !

## Les aliments à limiter

- \* **Sources de glucides** (pâtes, pain, farine de blé)
- \* **Limiter l'alcool** (bière, alcools forts)
- \* **Aliments industriels** (sucres, graisses cachées, additifs)
- \* **Aliments raffinés**
- \* **Sucres** (biscuits, snacks sucrés, sodas...)
- \* **Produits laitiers**





# LES ALIMENTS À FAVORISER

Légumes frais, surgelés, en boîte (sans sauce...)

Le + simple,  
le + varié  
possible

Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges...)

En boîte,  
nature, 2-3 x/sem

Sardines, maquereaux en boîte

Céréales complètes, non raffinées

Idéal  
Autant que  
possible

Aliments non transformés, sans additifs

Graines et fruits oléagineux (noix, noisettes, g tournesol, lin, sésame...)

Allergies,  
budget?

Huiles riche en Omega3 (huile colza, noix, Lin, sésame...)

Uniquement en assaisonnement,  
2 càs/j

Idéalement de Qualité AB agriculture biologique

Idéal

# LES ALIMENTS À LIMITER

Sources de gluten -blé, seigle, orge, avoine-  
(pâtes, pain, farine de blé...)

Limiter l'alcool (bière, alcools forts)

Aliments industriels (sucres et graisses cachées, additifs)

Aliments raffinés

Sucres (biscuits, snacks sucrés, sodas...)

« Produits laitiers » dans certains cas

Préférer riz, polenta,  
quinoa, PDT, complet,  
« al dente »

Préférer  
le fait maison

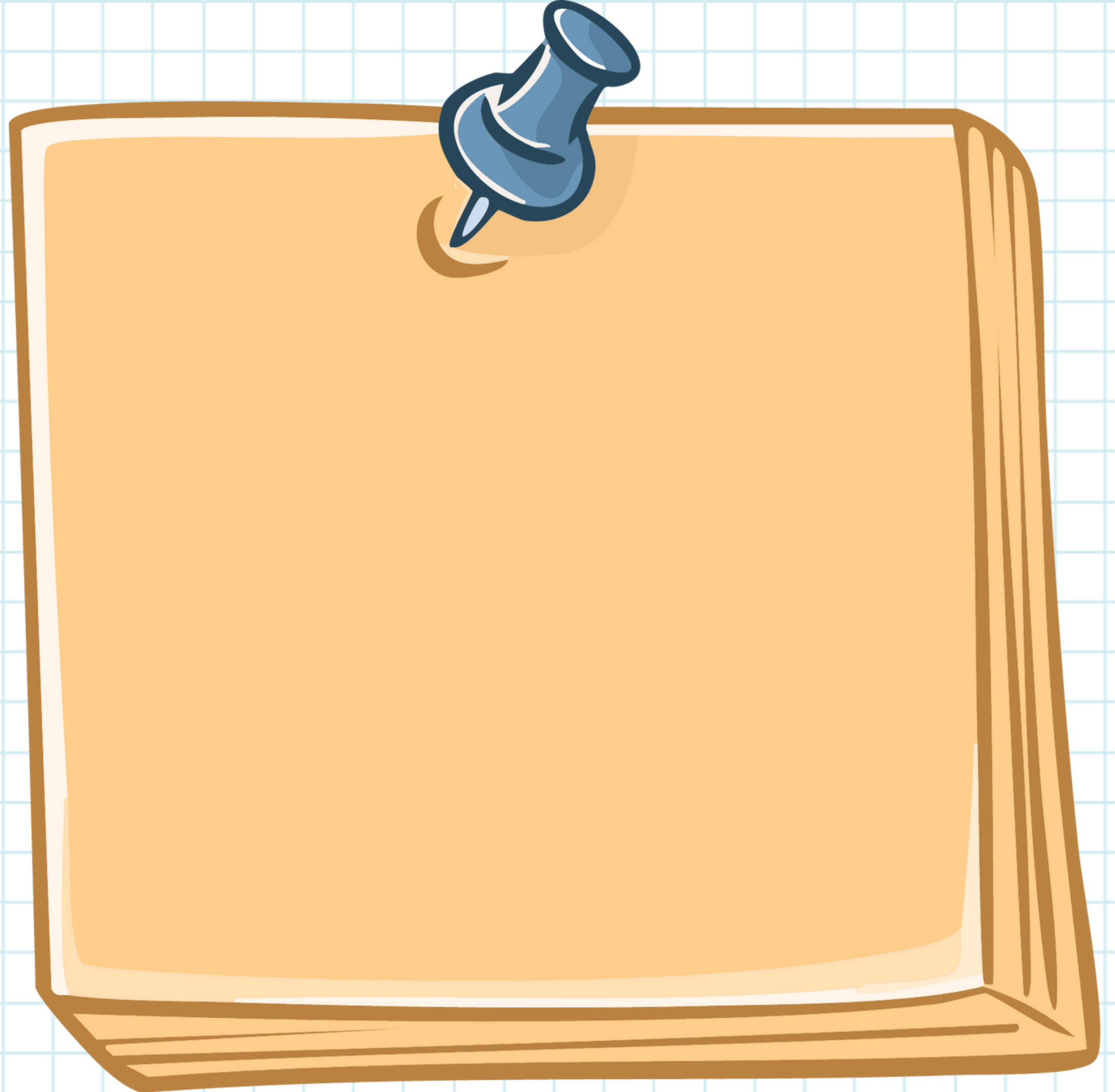
Limiter les  
restrictions pour  
éviter les  
« craquages »

Préférer yaourt,  
fromages avec  
croûte, de qualité,  
quantité adaptée

**La qualité des aliments a un fort impact sur la tolérance**

À adapter au cas par cas,  
en fonction des habitudes alimentaires,  
des appétences, des moyens financiers ...  
Trouver sa « dose » de tolérance semble permettre de réduire les inconforts  
tout en conservant ses aliments ou plats favoris,  
le partage de repas en toute convivialité

Menu



**MERCI POUR VOTRE ÉCOUTE**

**QUELS SONT VOS COMMENTAIRES  
ET QUESTIONS ?**