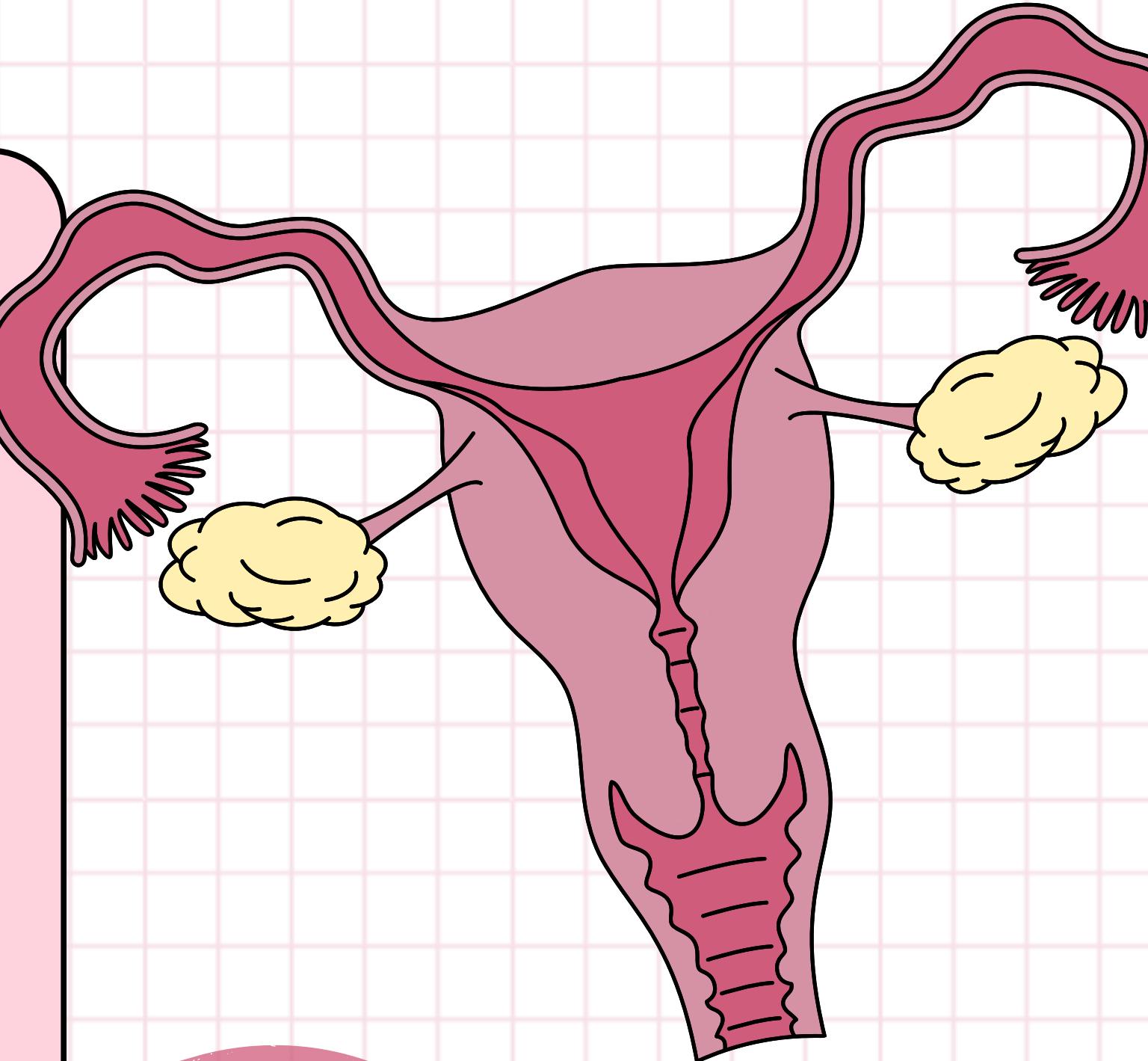


SEX AND THE (UNIVER)CITY

**RÈGLES DOULOUREUSES
ET ALIMENTATION ANTI
INFLAMMATOIRE**

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



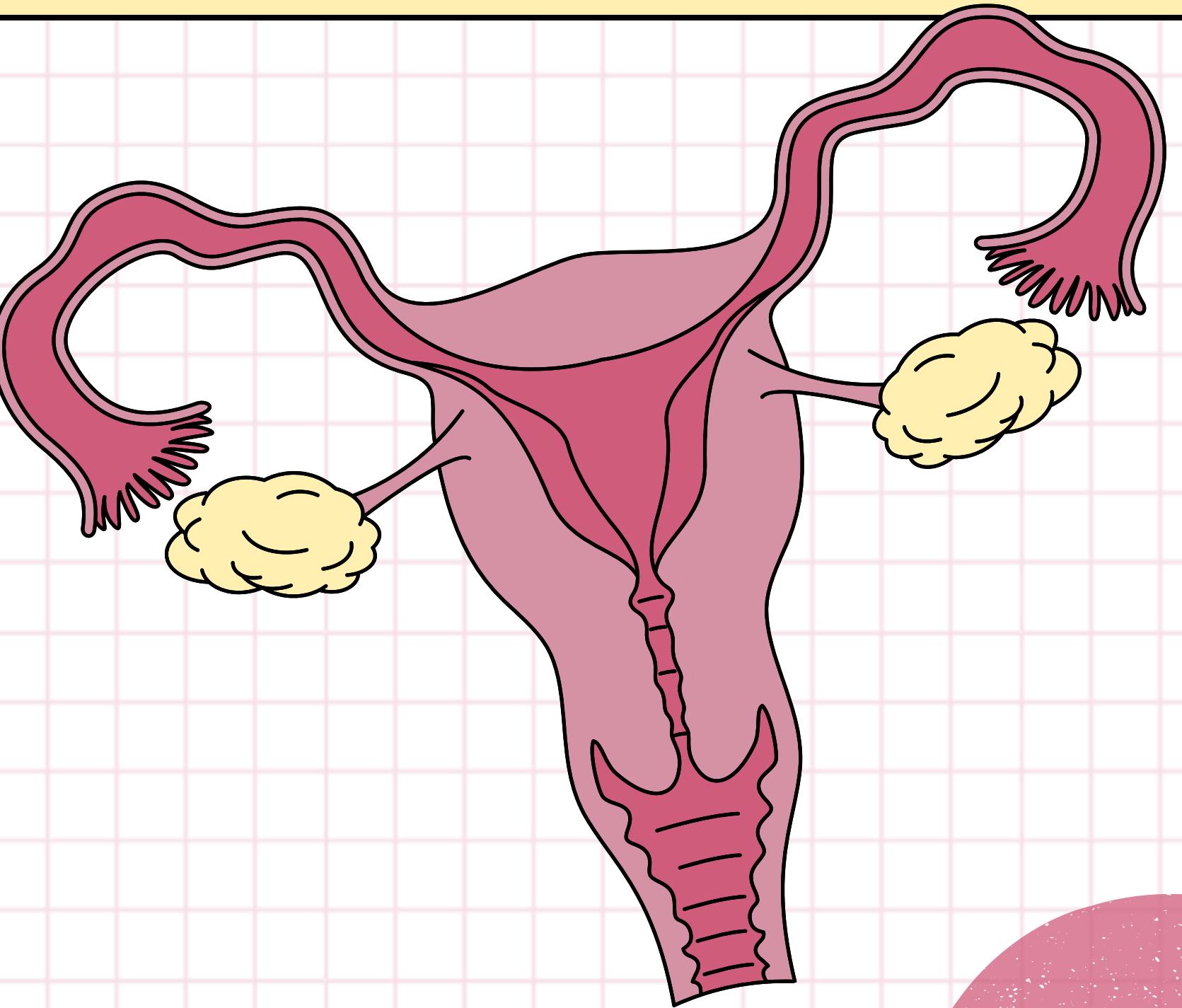
PLAN

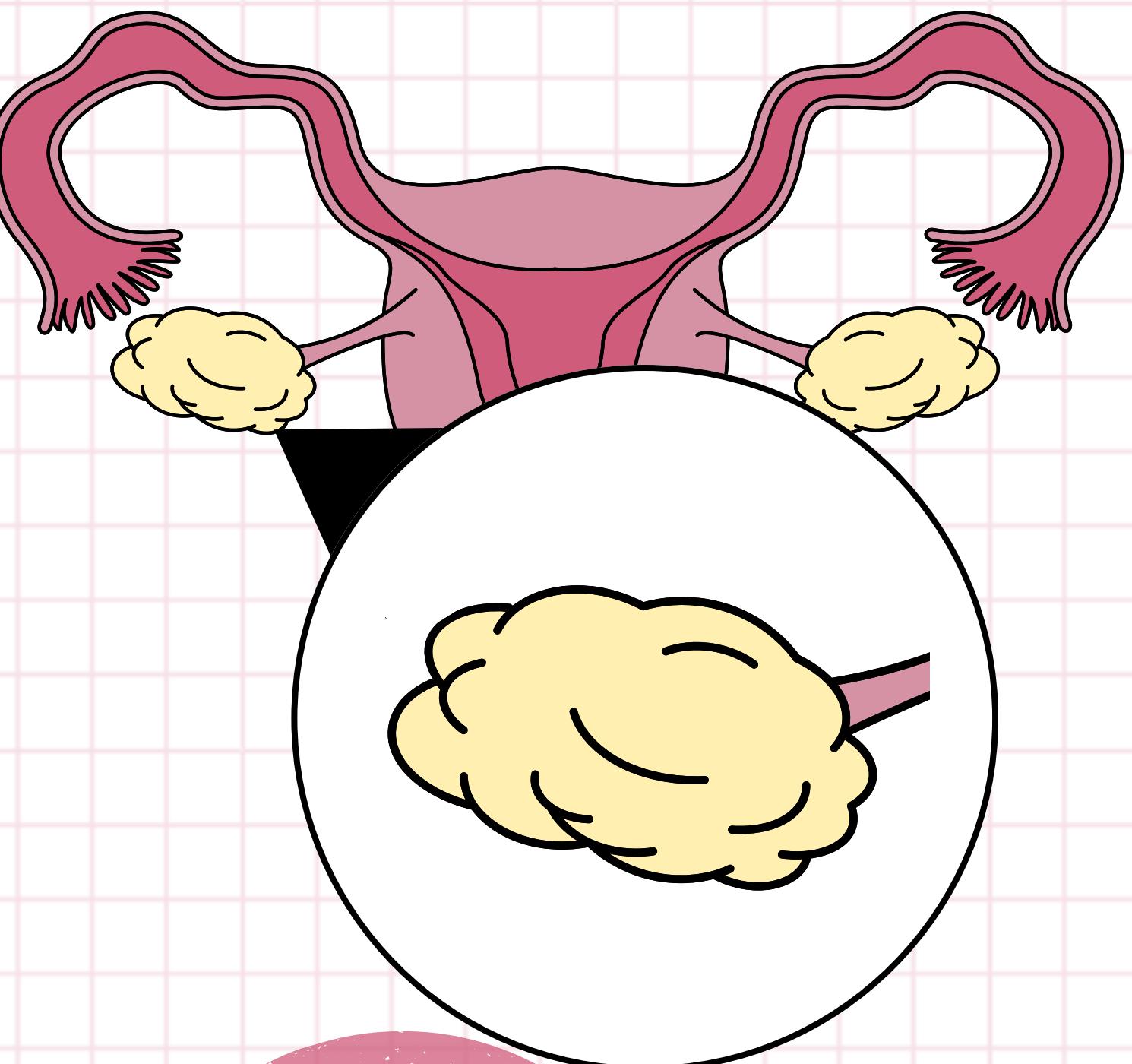
Anatomie et cycle ovulatoire

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

Bienfaits d’une alimentation choisie

À VOUS DE JOUER !





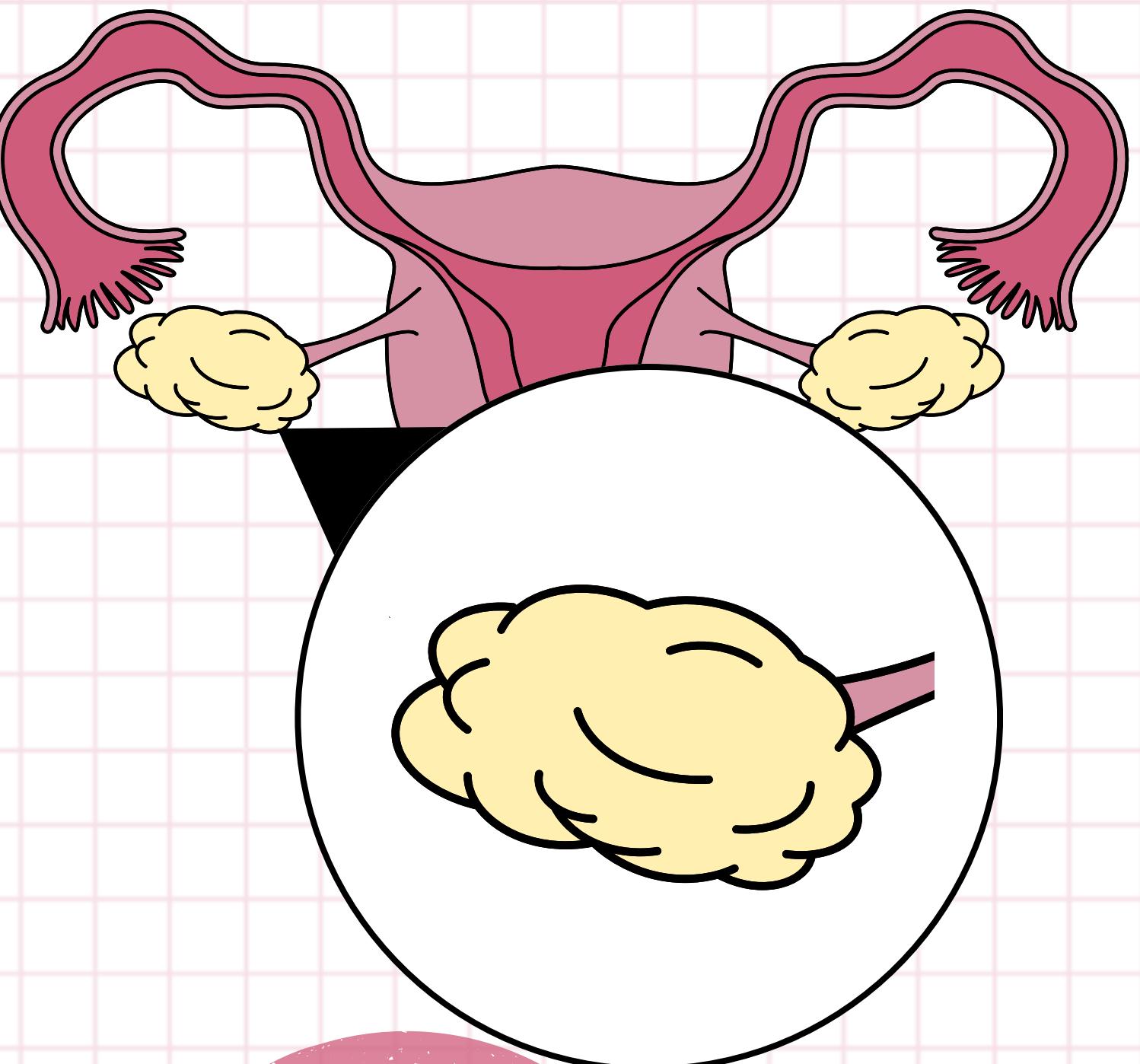
OVAIRES

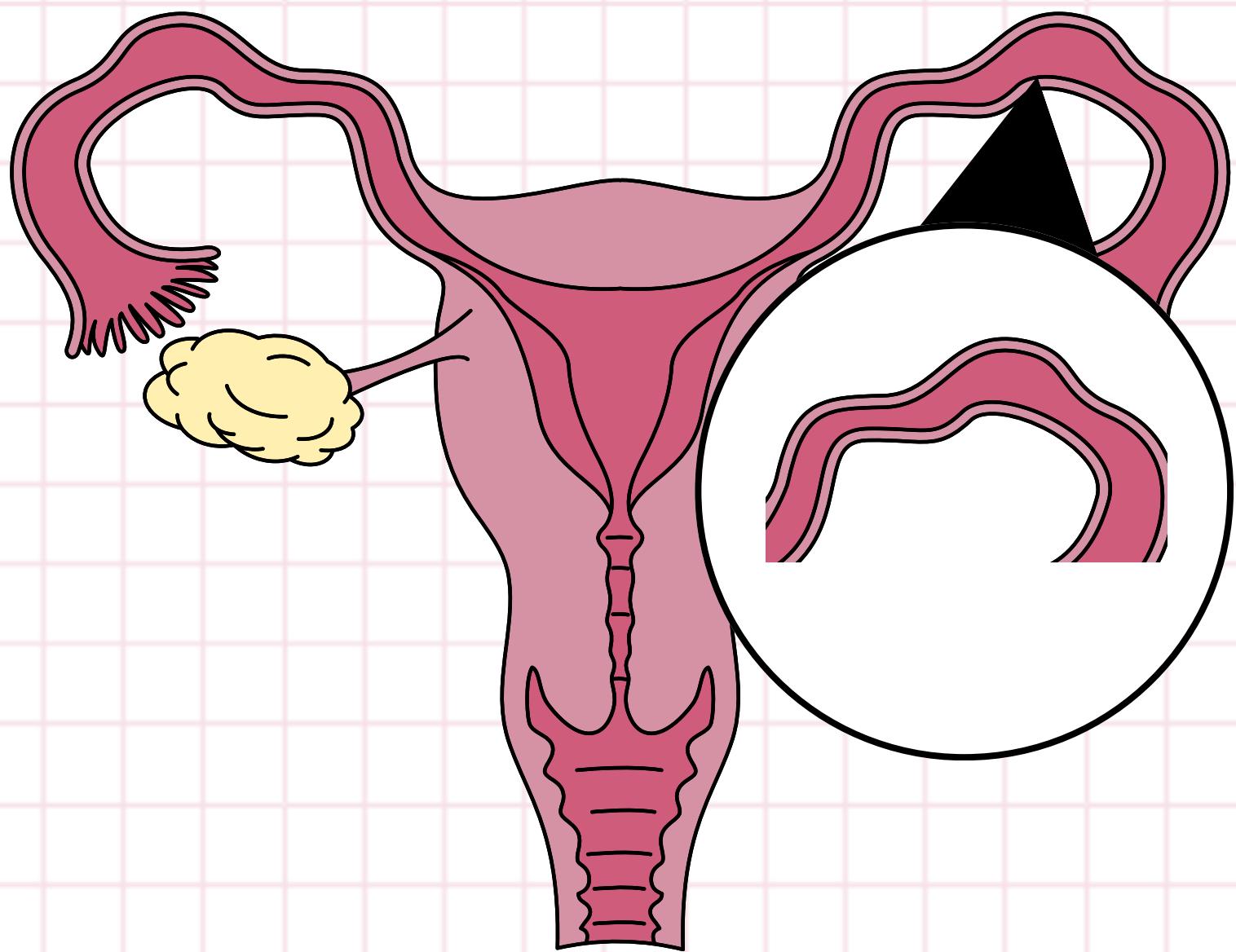
2 ovaires

Ovules

1 ovaire libère un ovule mature

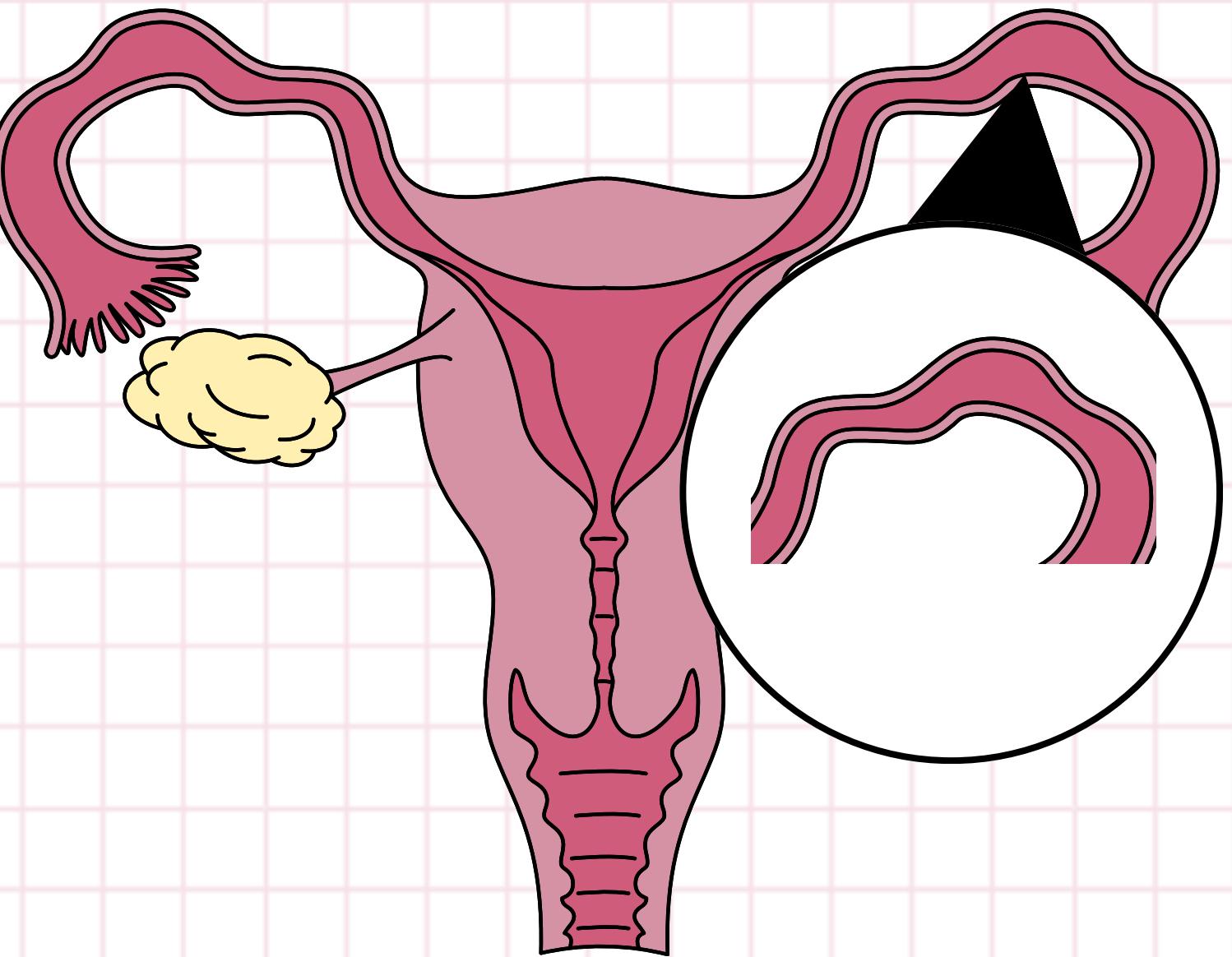
Sécrétion hormonale

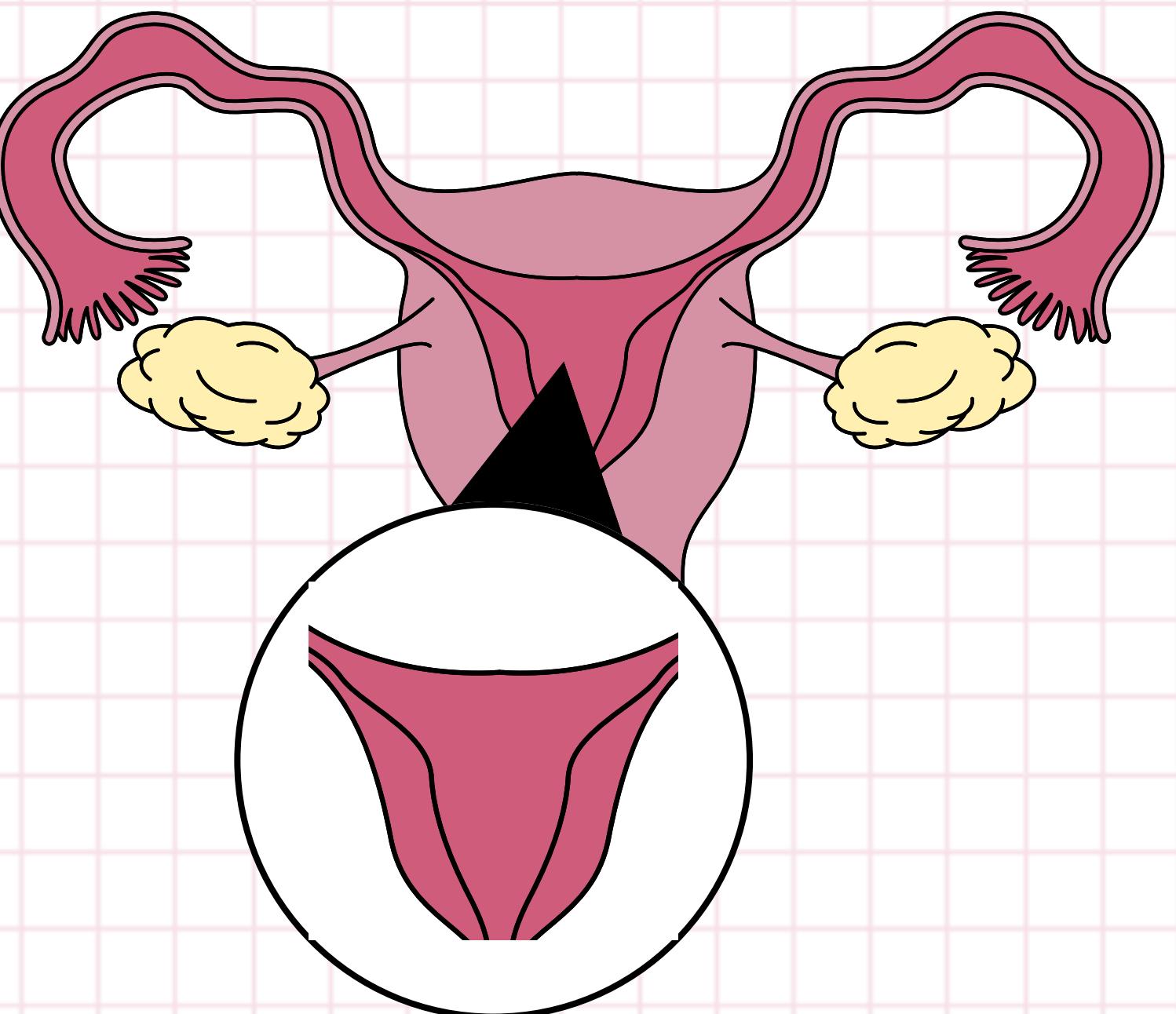
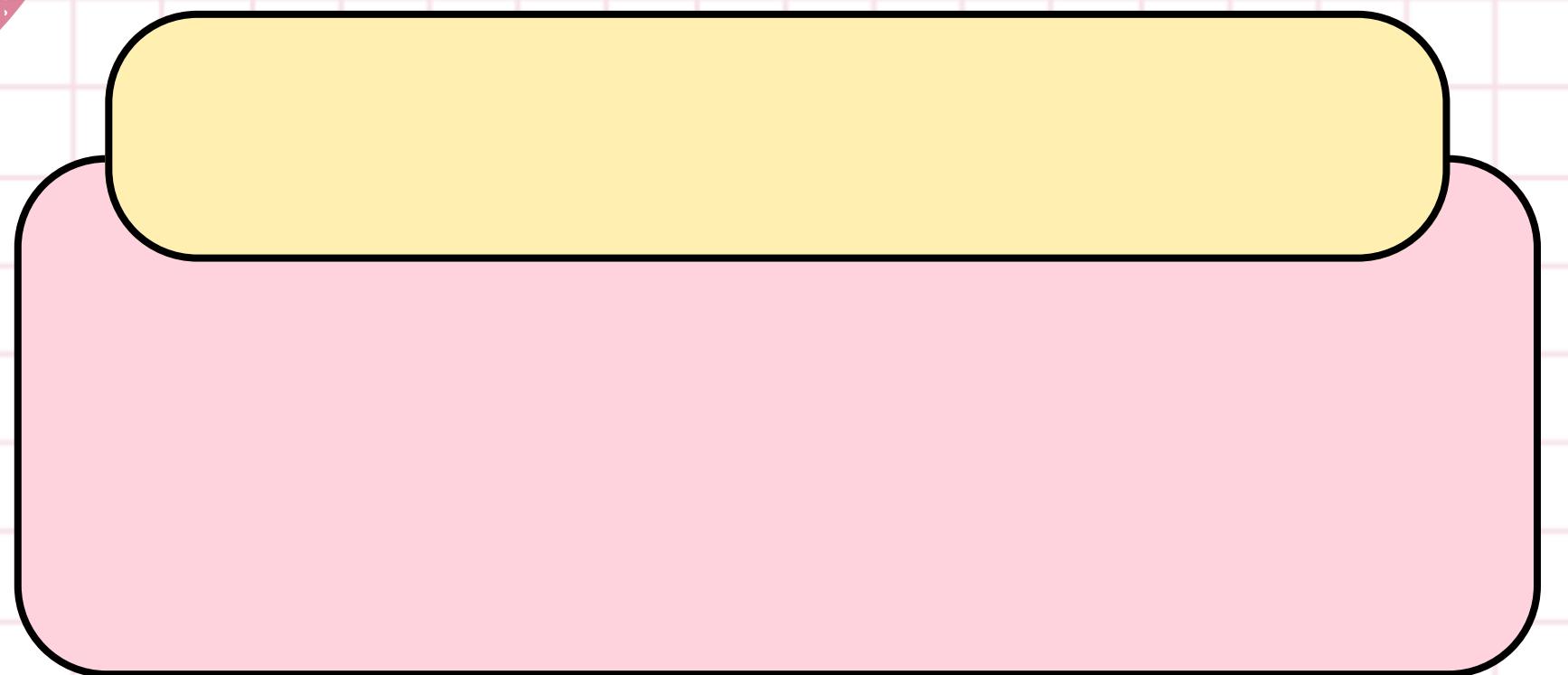




TROMPES

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

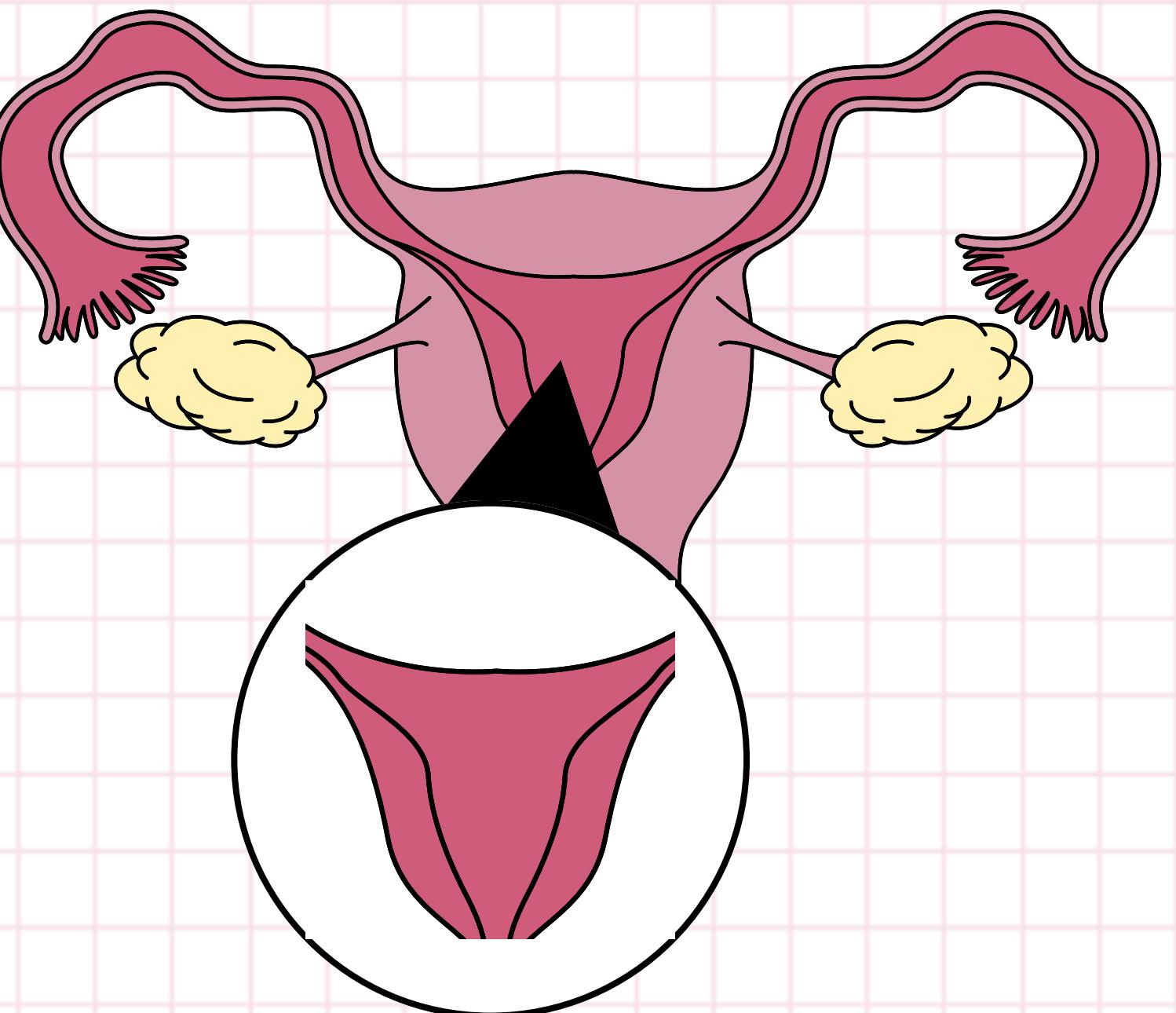


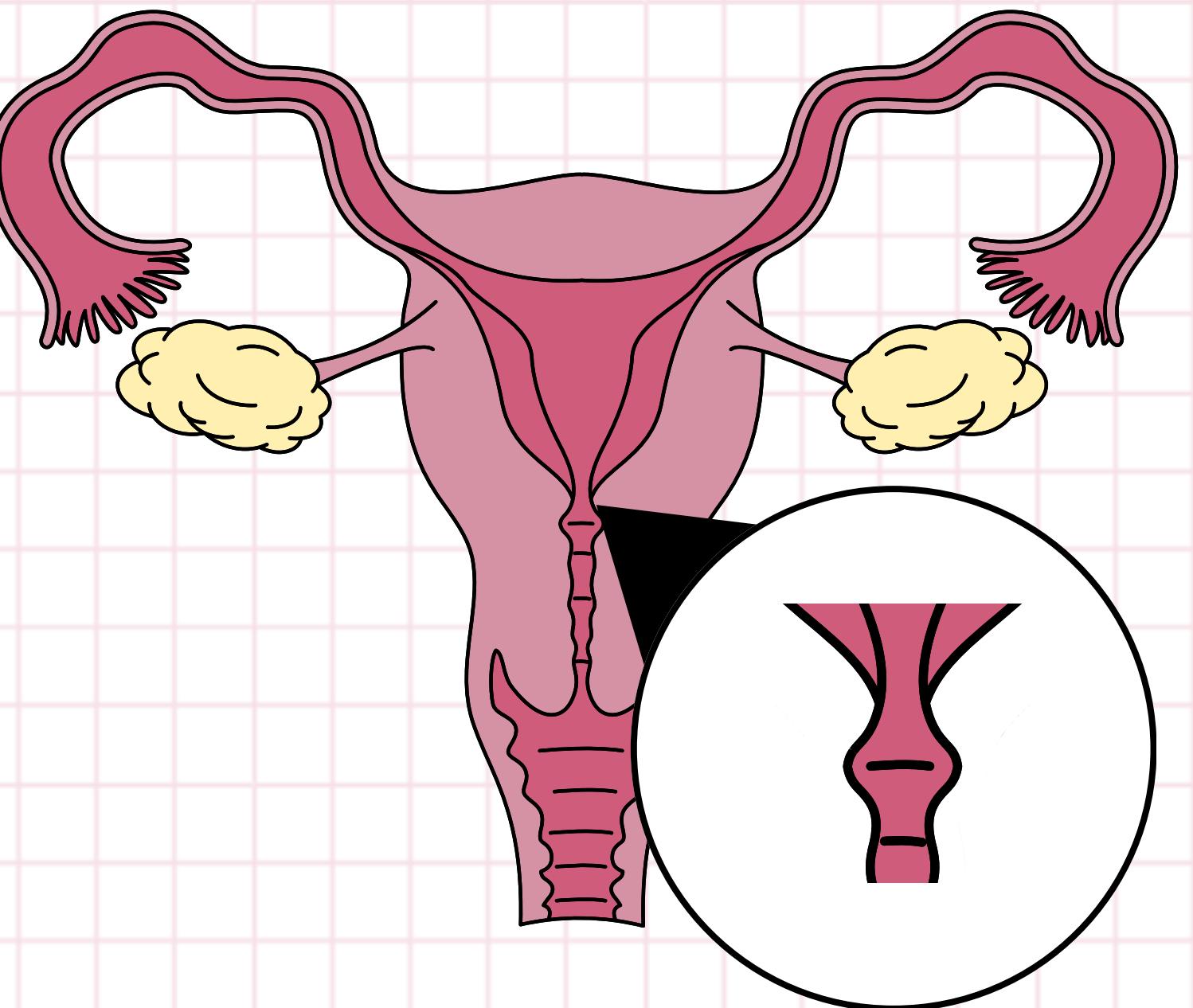


UTERUS

Muscle

Présence d'un embryon ou menstruations



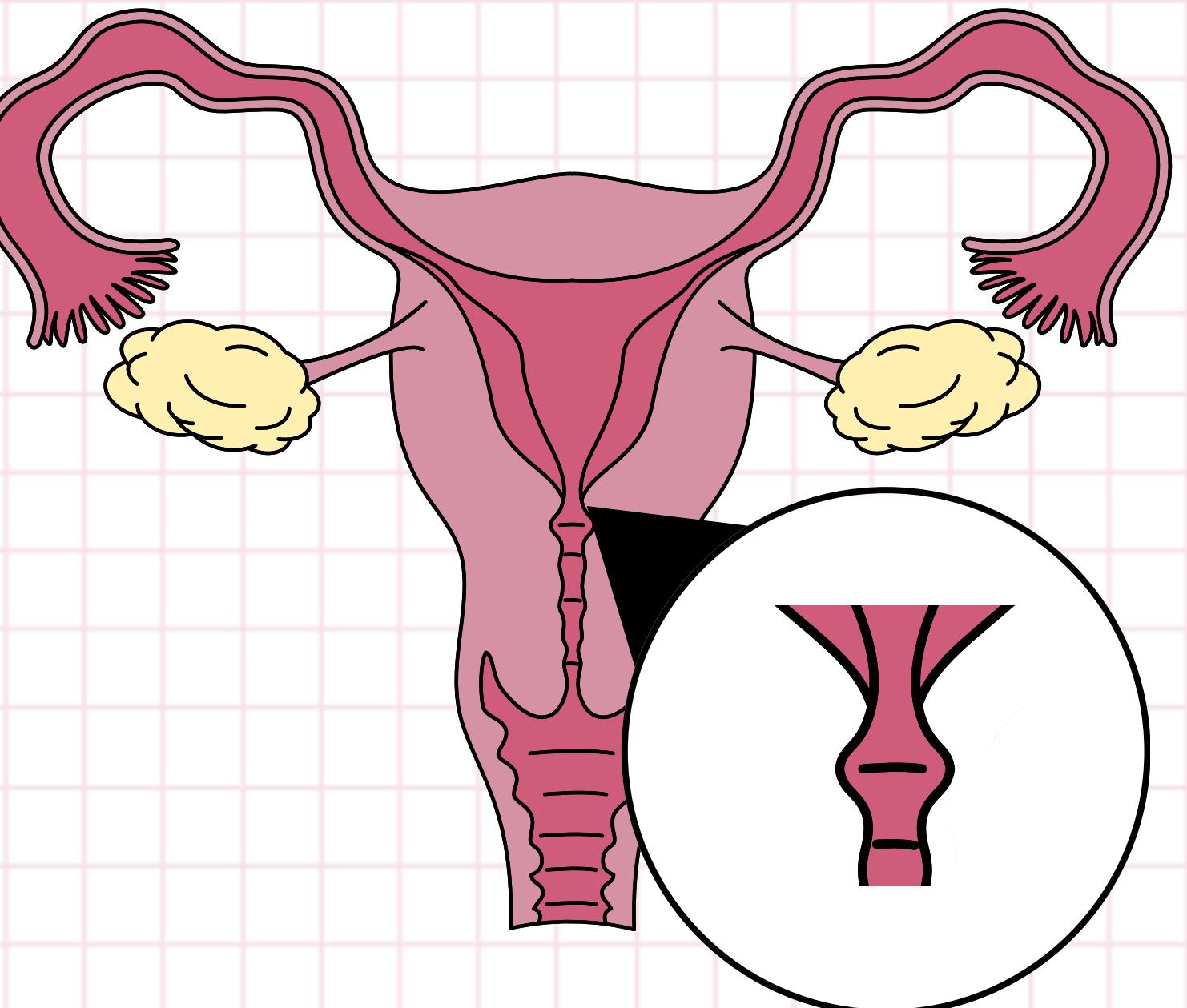


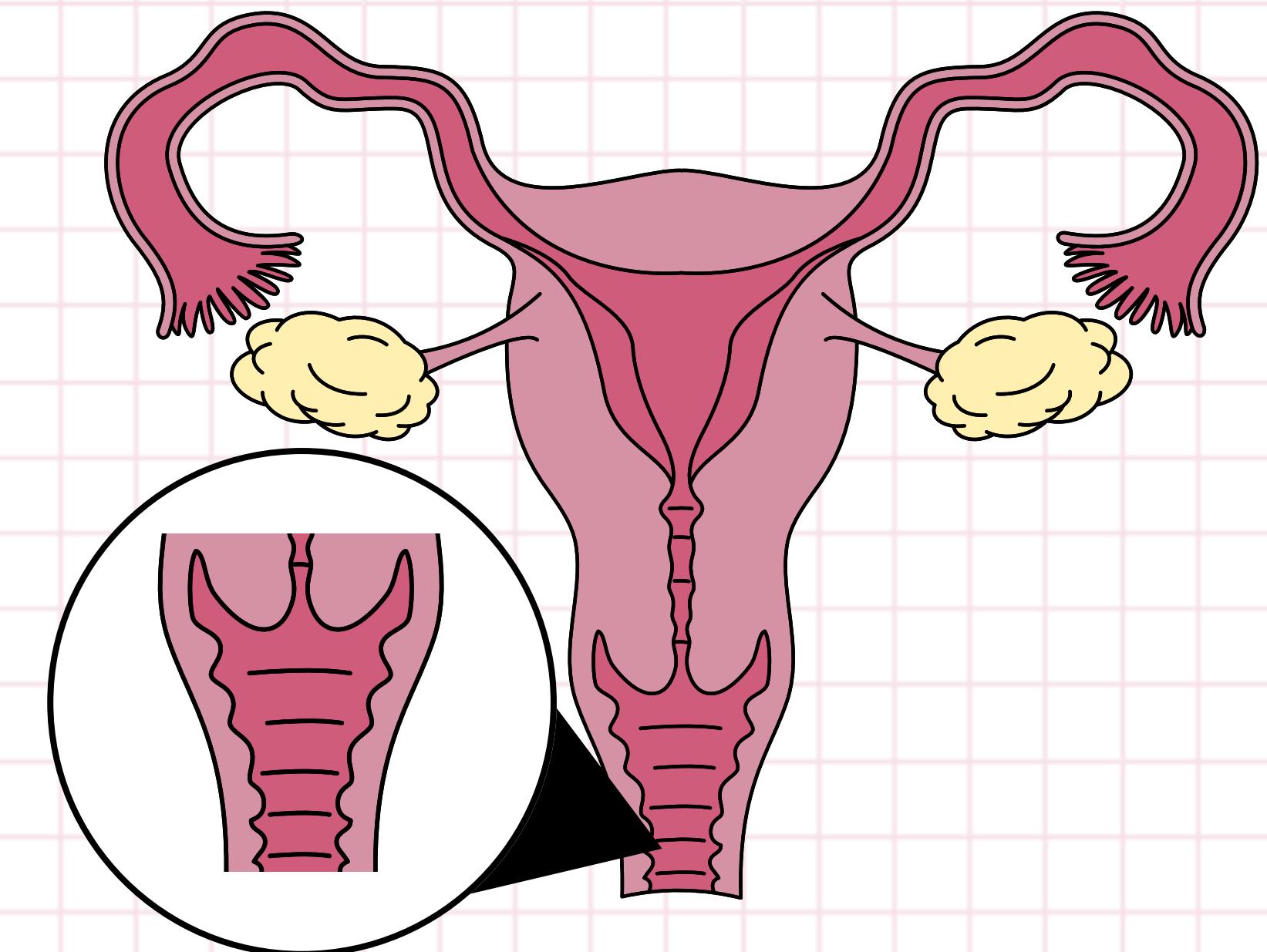
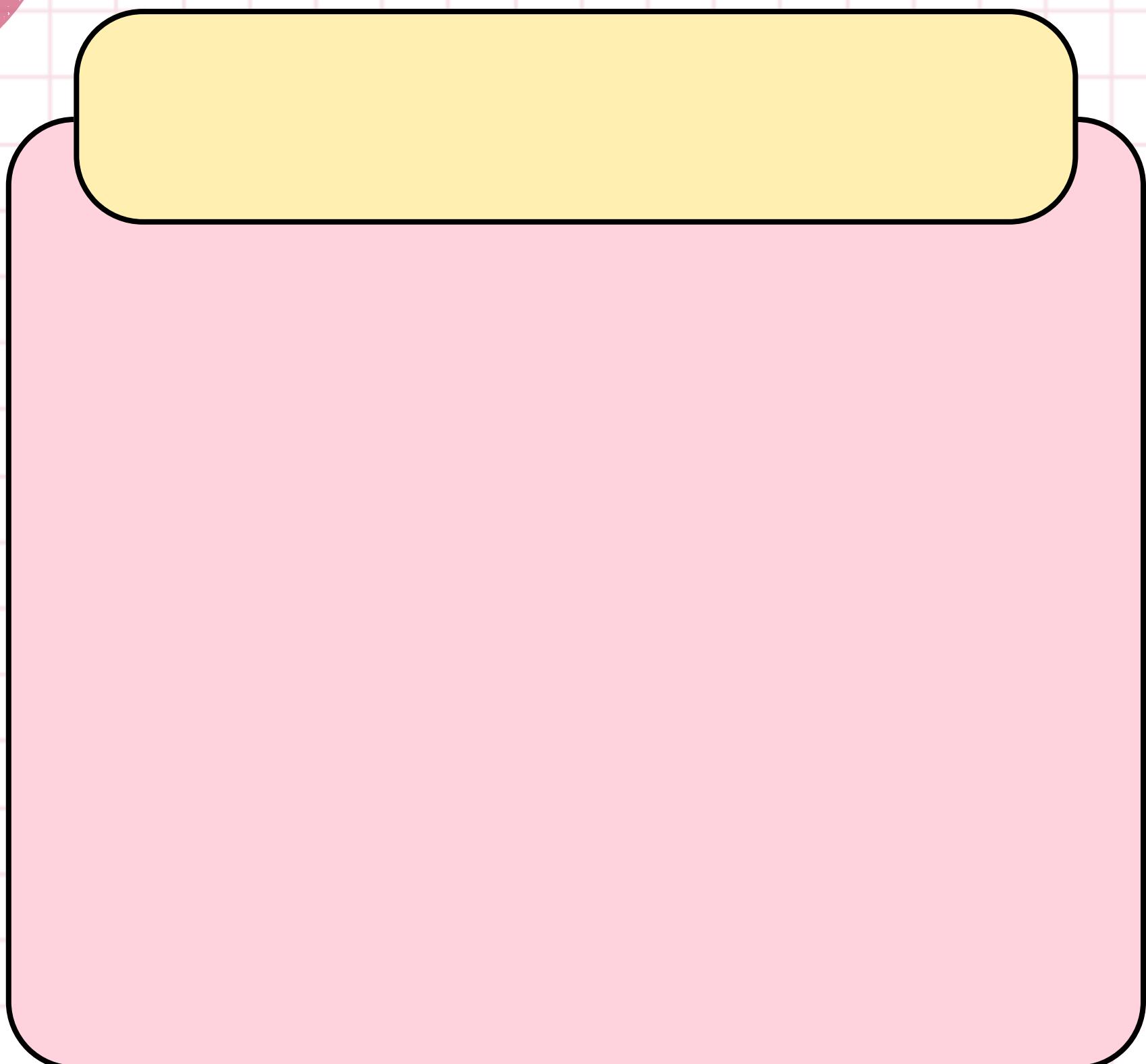
COL DE L'UTÉRUS

Muscle en forme d'entonnoir

2-3 cm de long

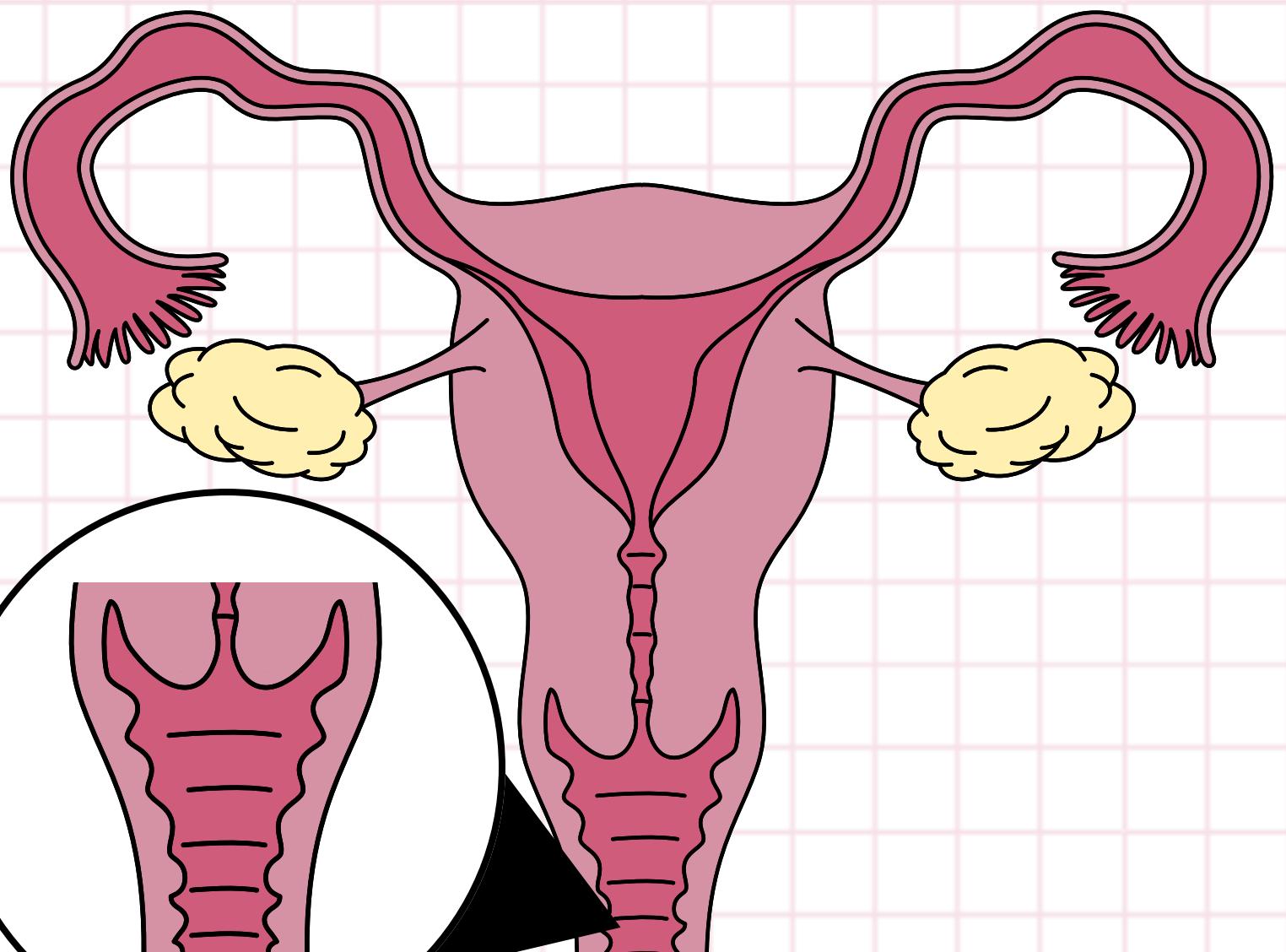
Sécrétion de glaire cervicale (lubrification du vagin + protection infectieuse de l'utérus)



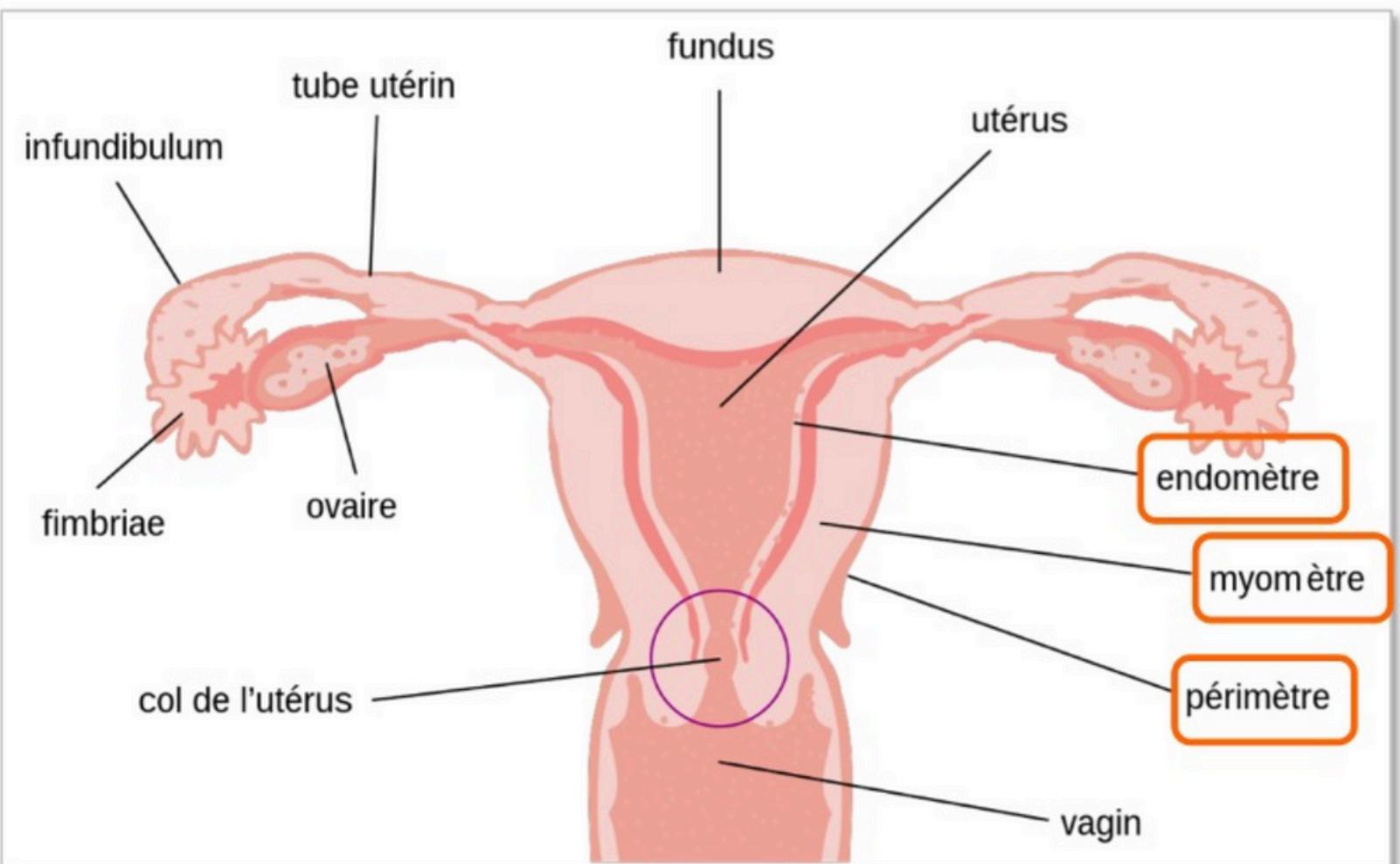


VAGIN

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 :

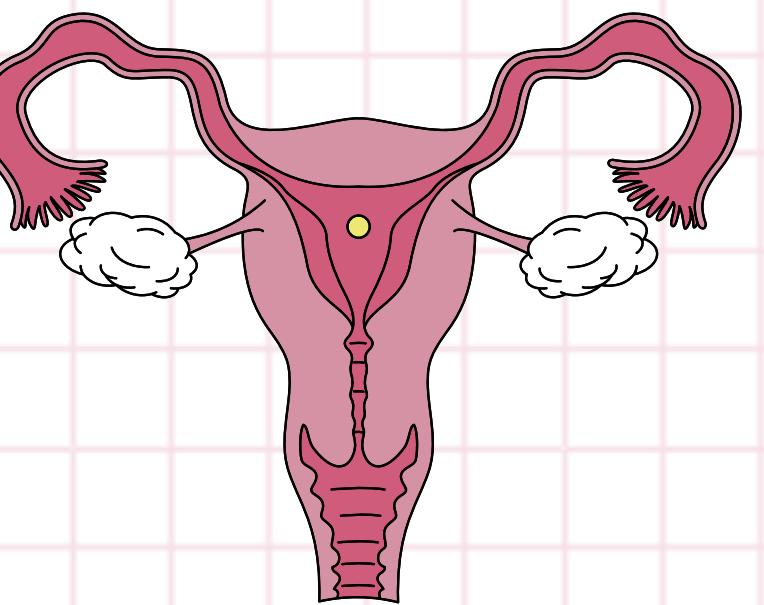
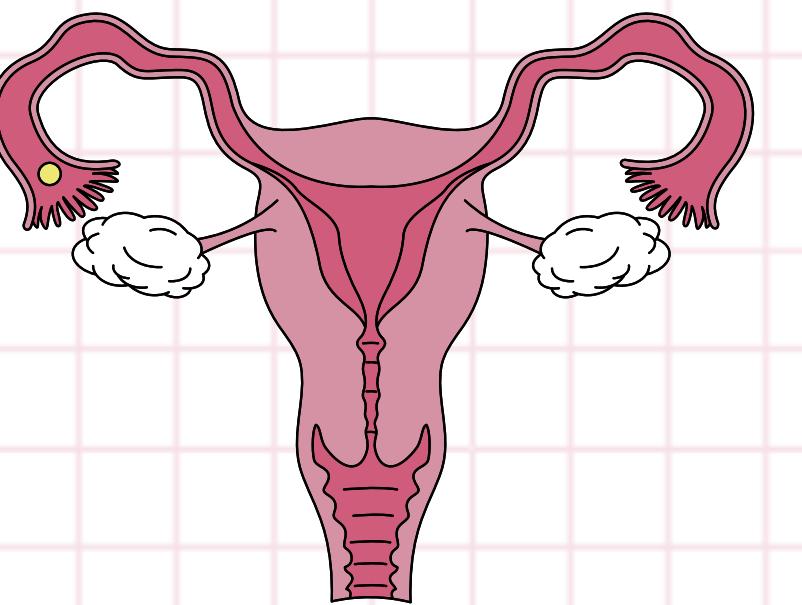
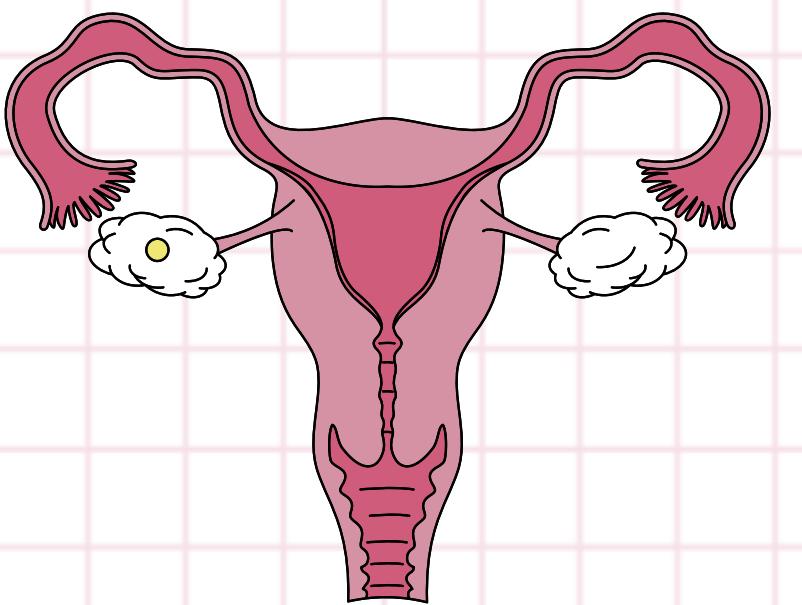
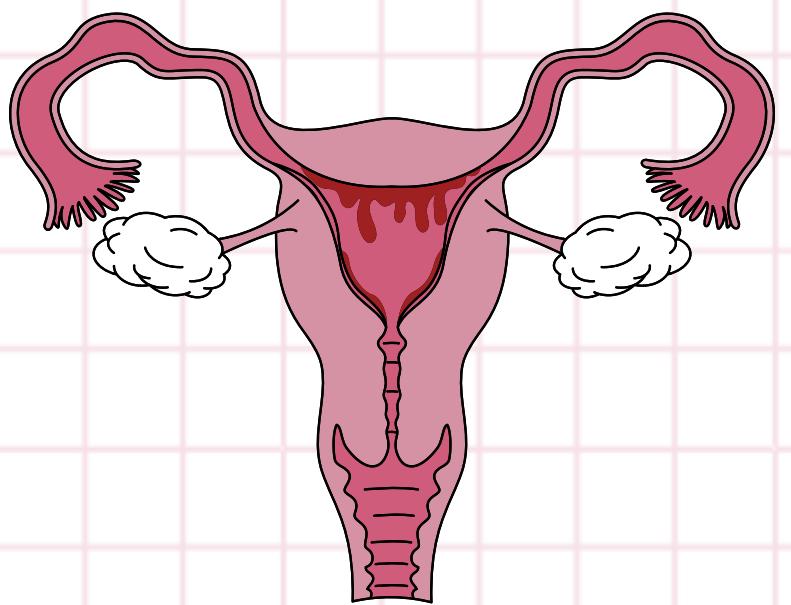
QUELQUES CHIFFRES

- 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

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

- 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



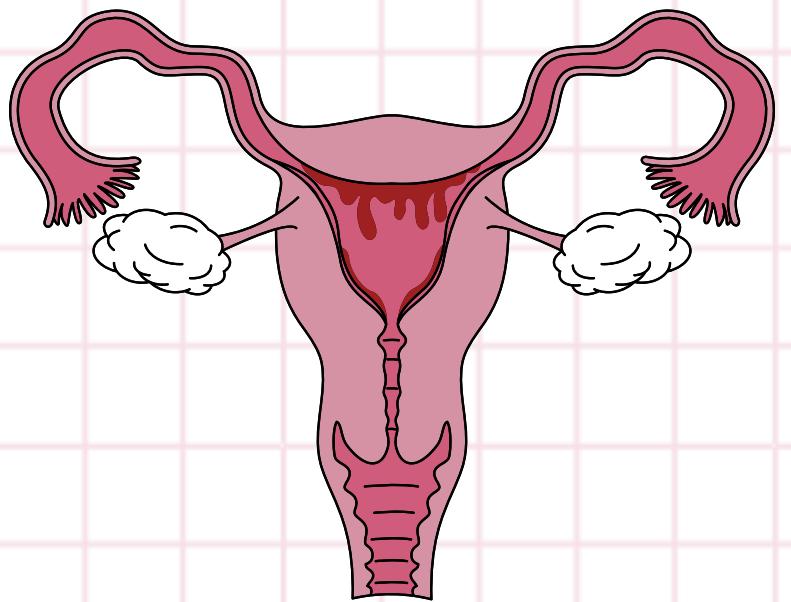
PHASE ...

PHASE ...

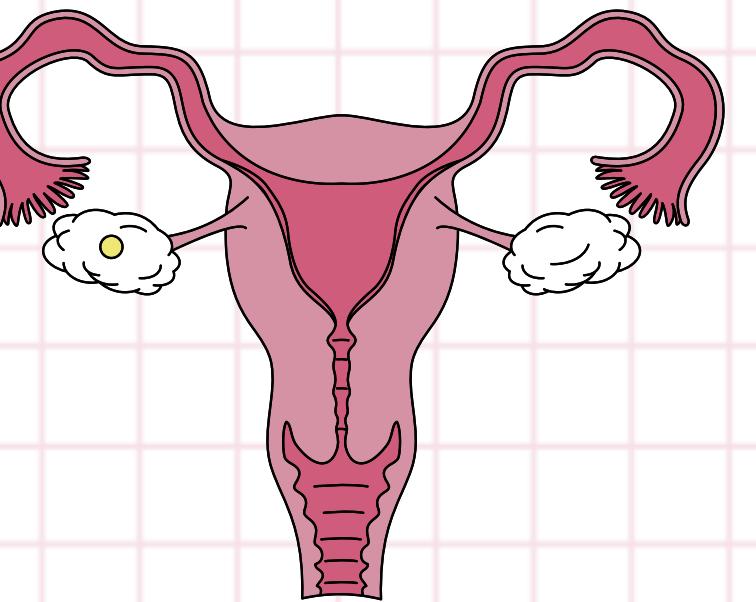
PHASE ...

PHASE ...

LE CYCLE MENTRUEL

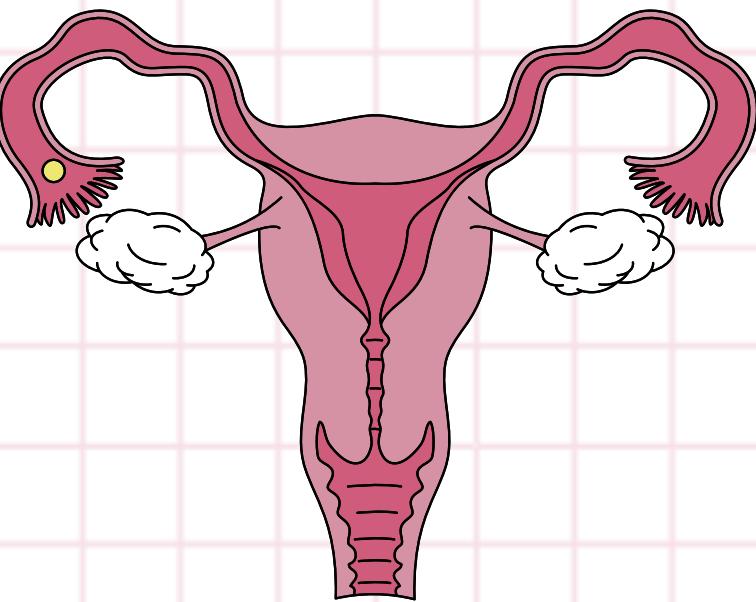


MENSTRUATIONS



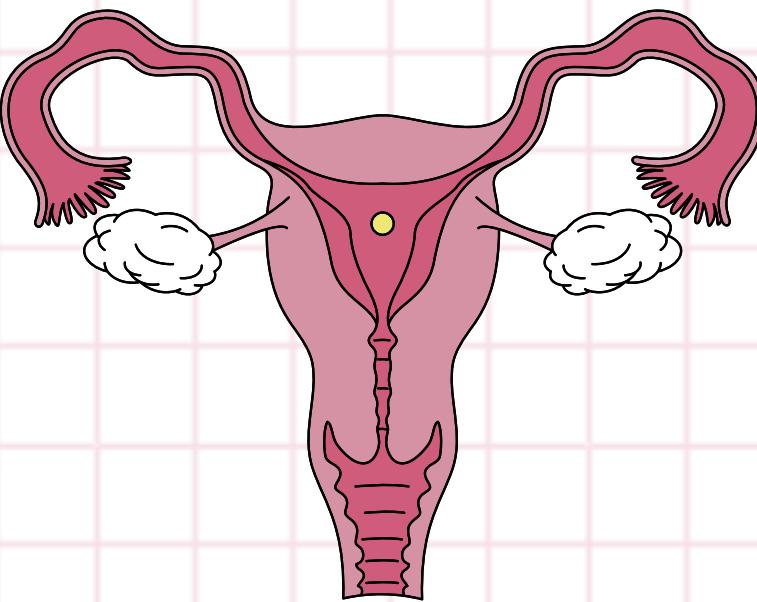
**PHASE
FOLLICULAIRE**

FSH (follicle
stimulating hormone)



OVULATION

LH
(luteinising hormone)

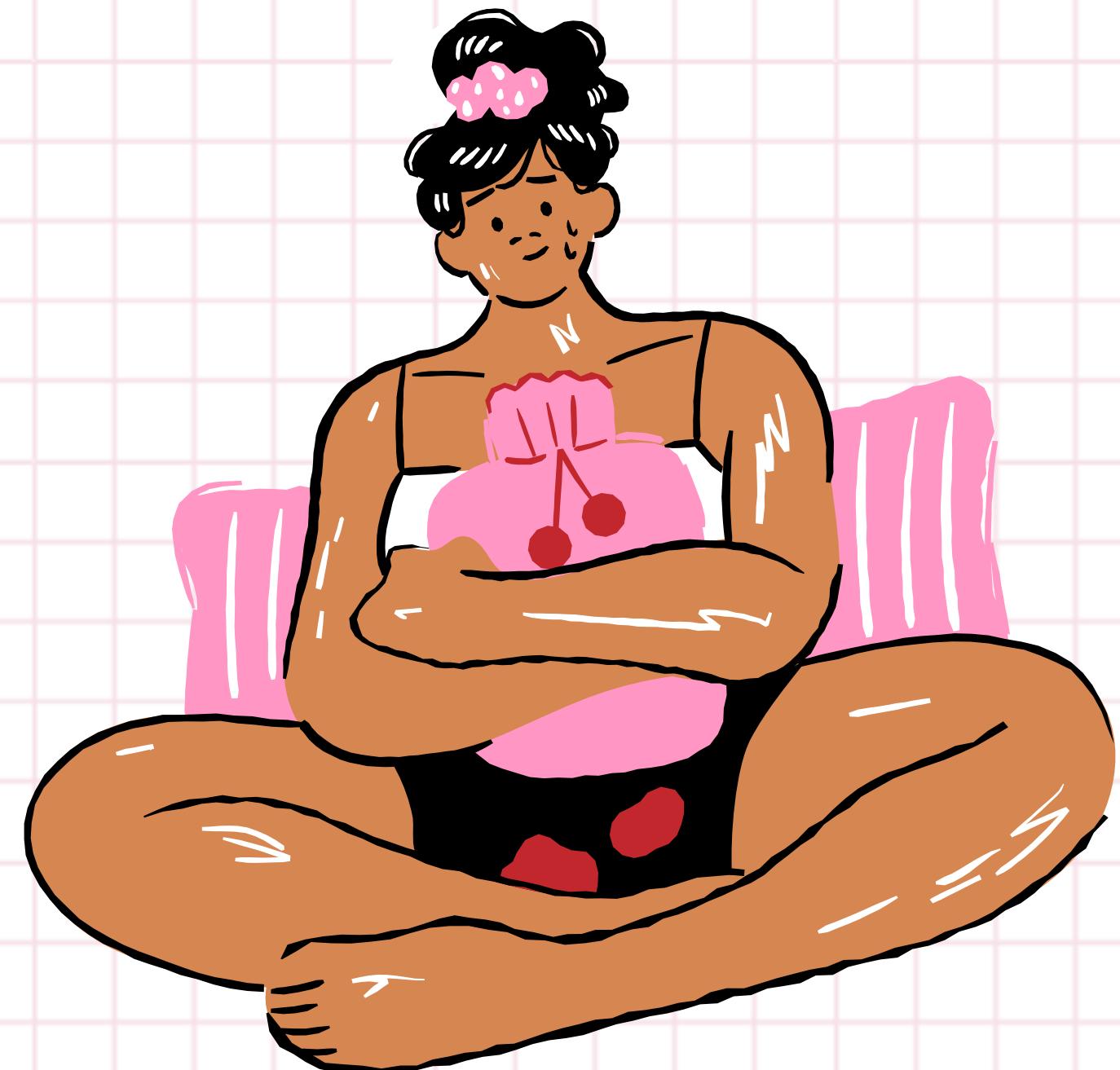


PHASE LUTÉALE

Progesterone

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



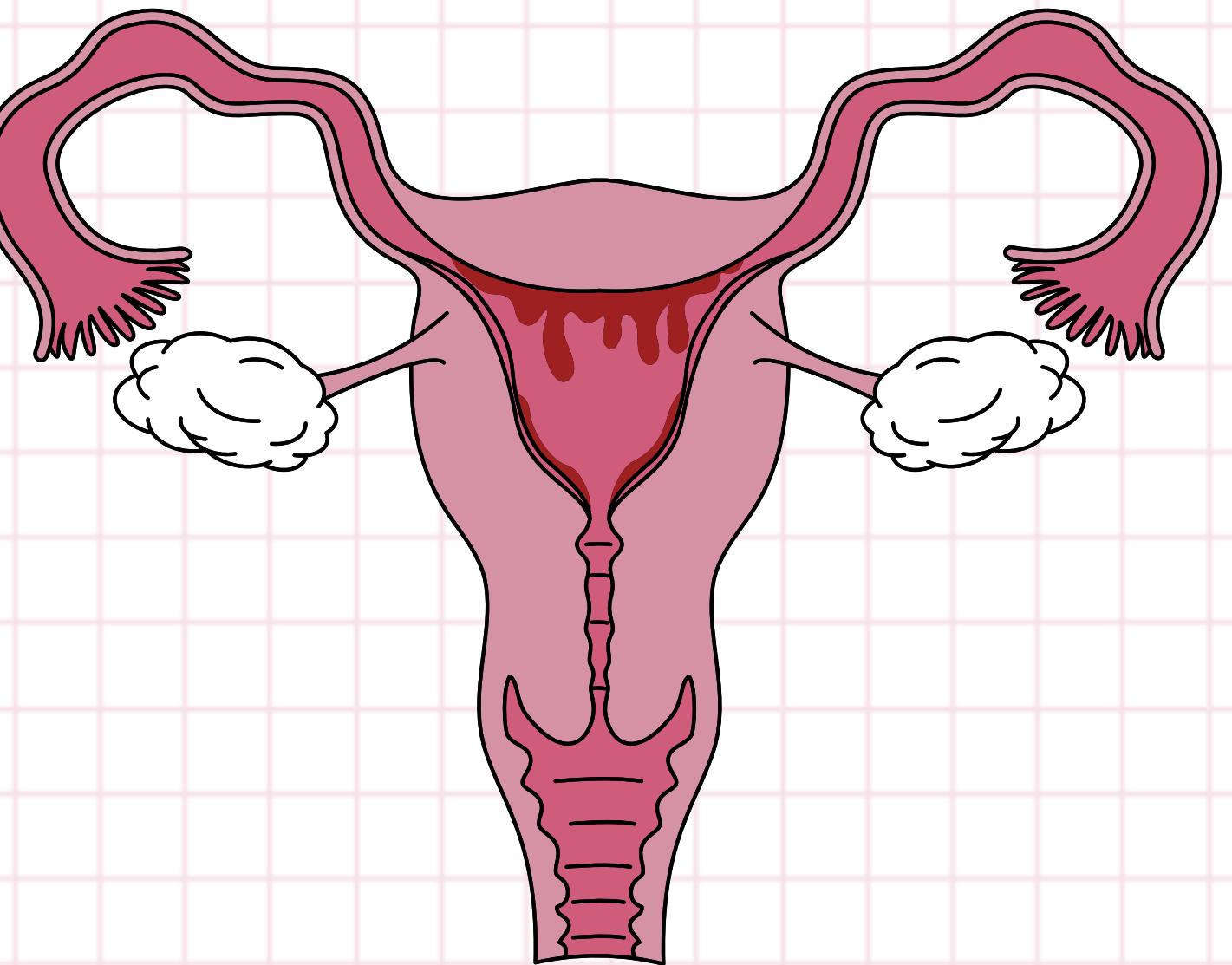
LES DOULEURS MENSTRUELLES

DYSMENORRHÉES

Douleurs abdomino-pelviennes
Rythmées par les cycles

Dysménorrhées primaires

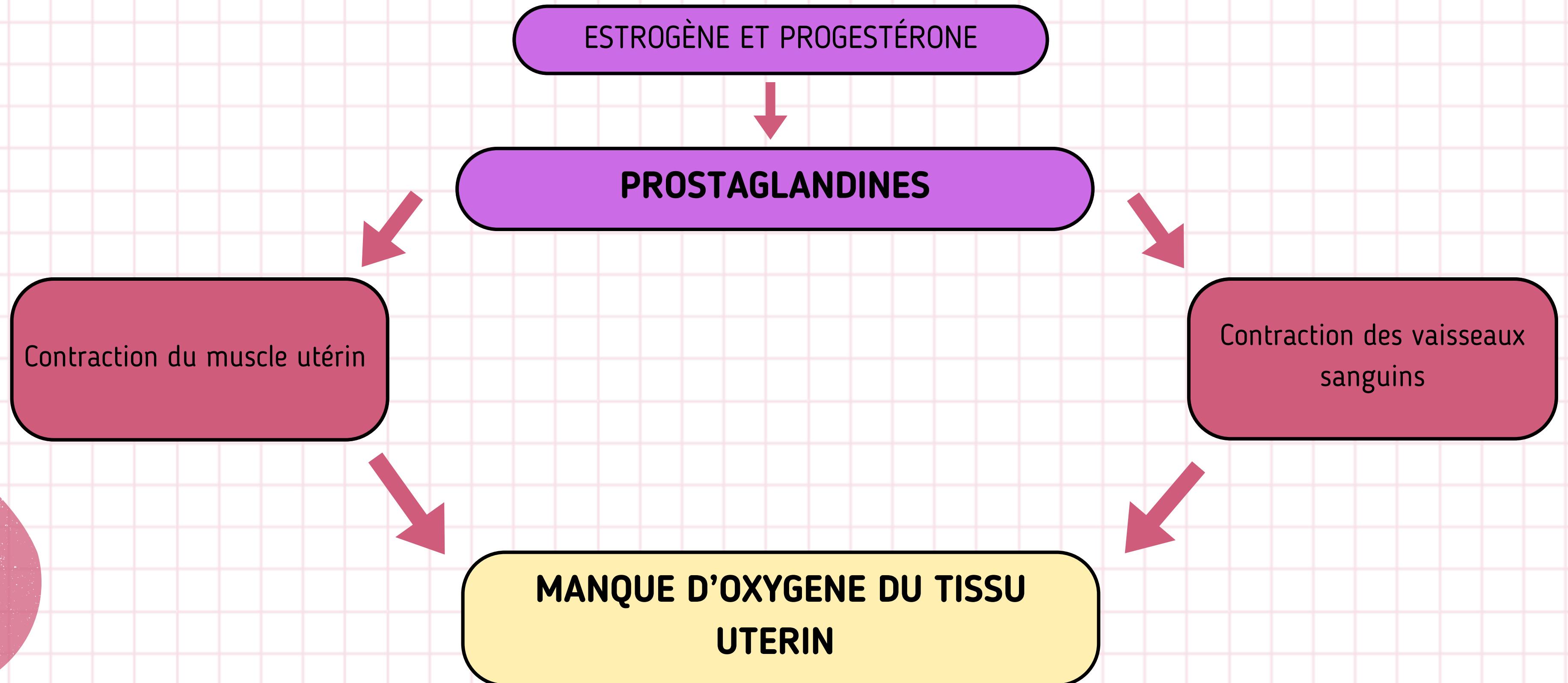
Dysménorrhées secondaires =
pathologie gynécologique sous jacente

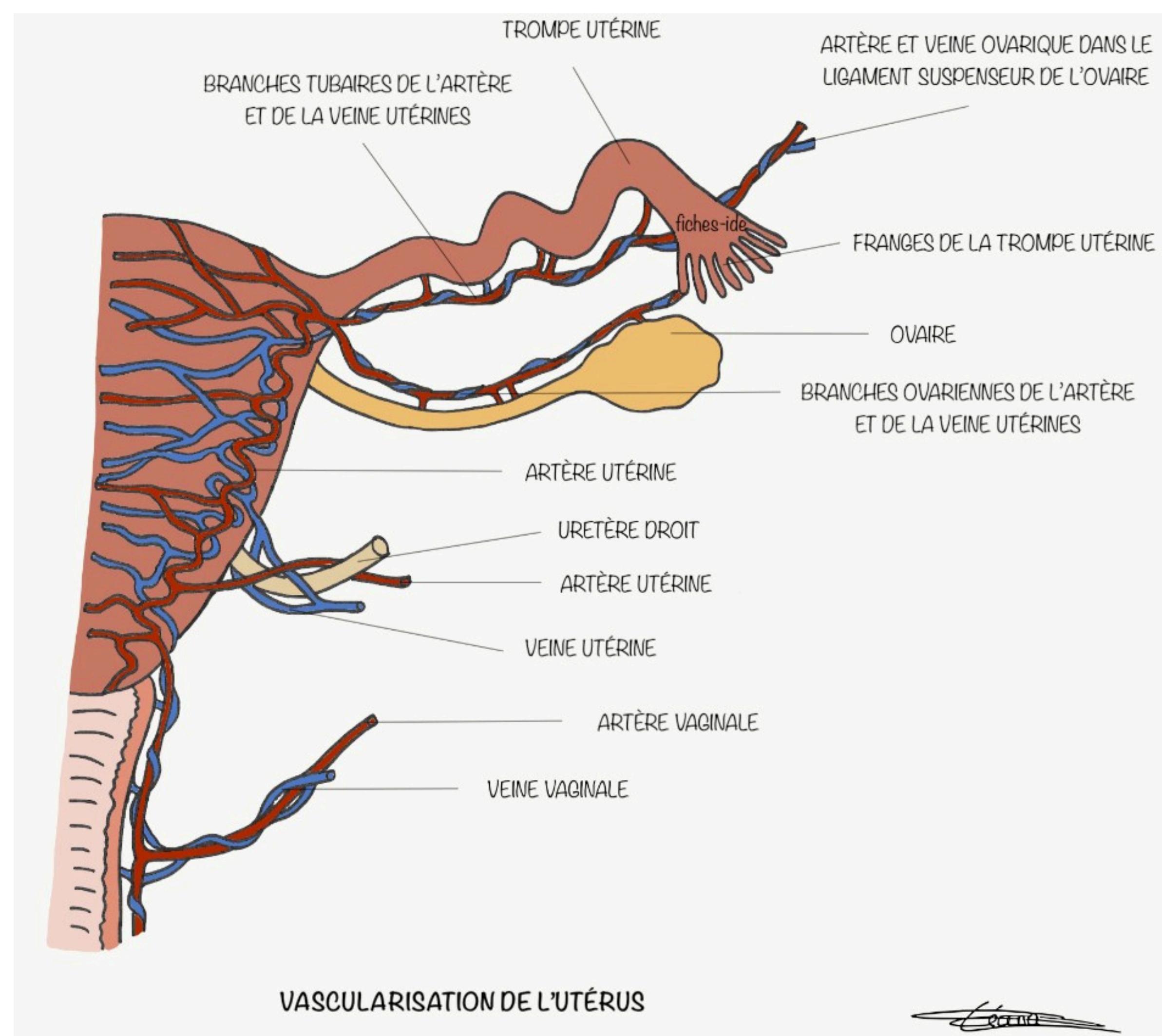


LES DOULEURS MENSTRUELLES

D'OU VIENNENT-ELLES ??

LES DOULEURS MENSTRUELLES





LES DOULEURS MENSTRUELLES

SIGNES ÉVOCATEURS D'UNE DYSMENORRHEE PRIMAIRE

- Apparaissent 1 à 2 ans après le début des règles
- Survient 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

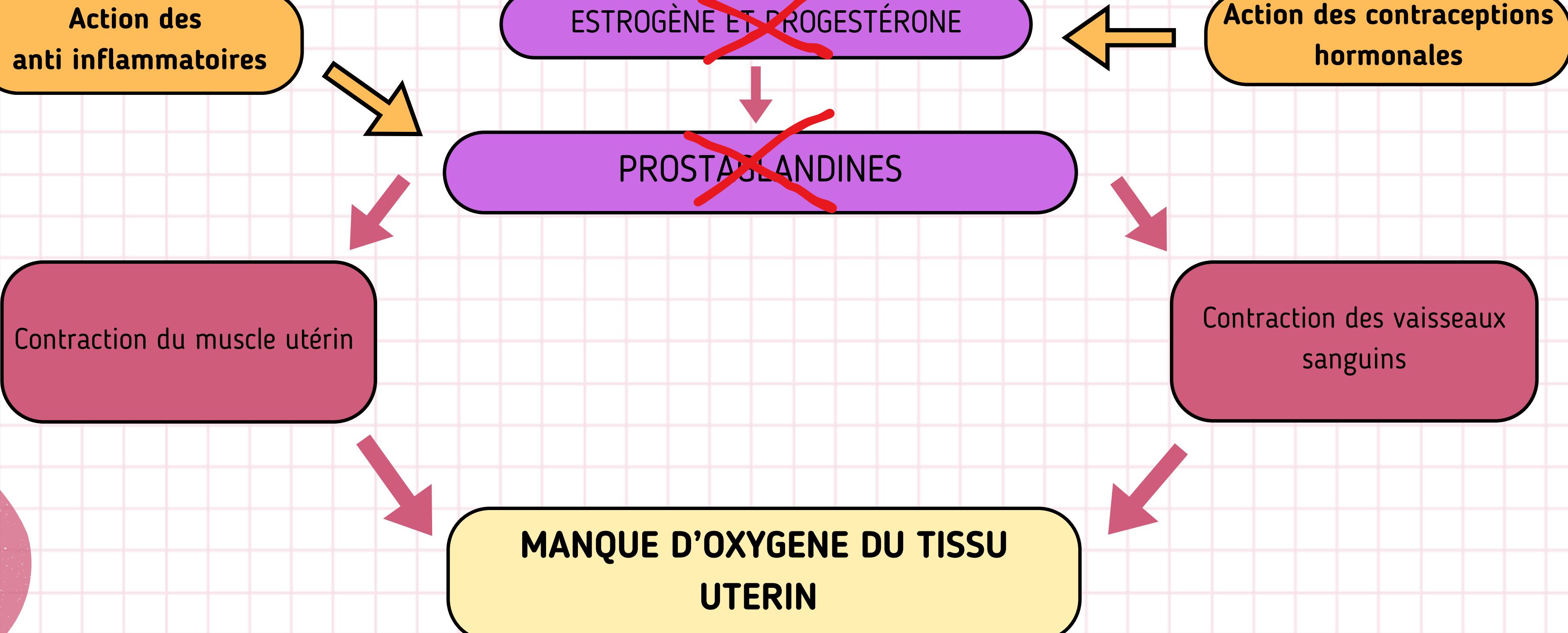
SIGNES ÉVOCATEURS D'UNE DYSMENORRHEE SECONDAIRE

- 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 ?**

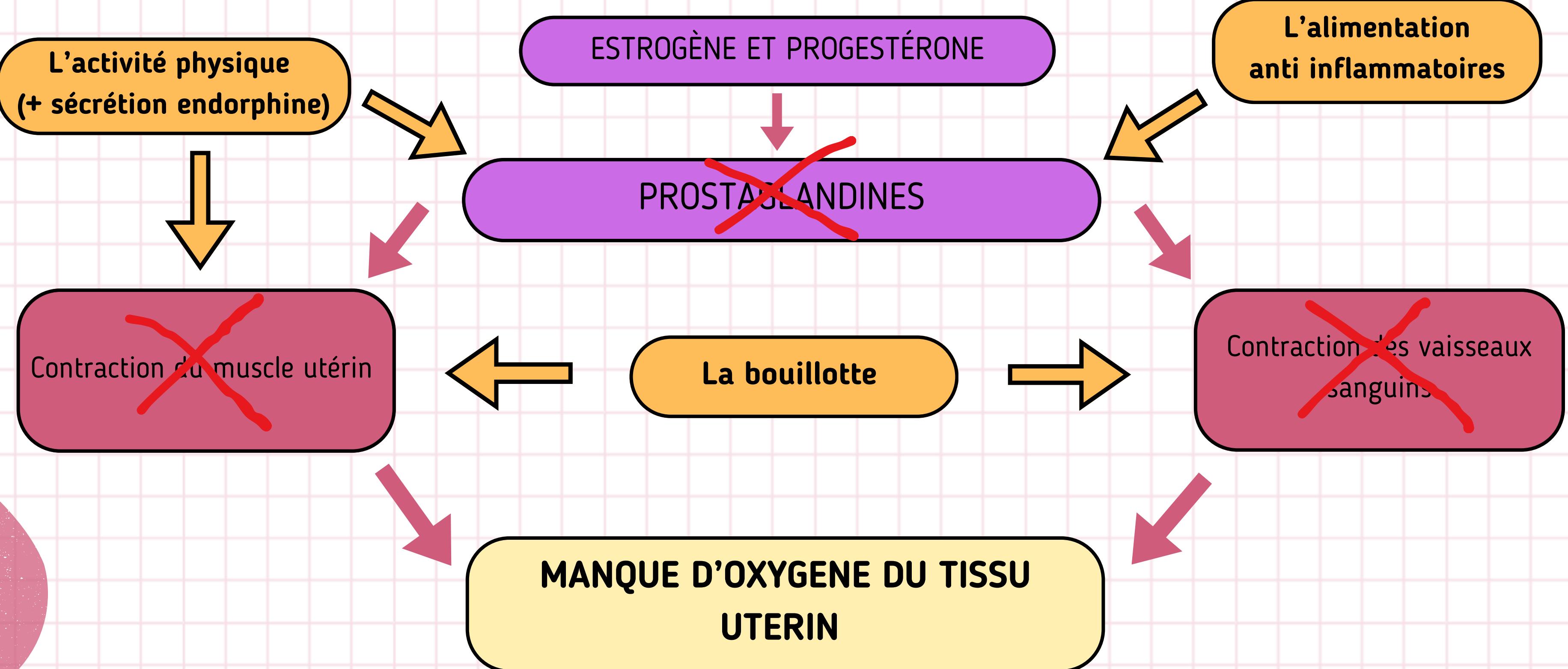
TRAITEMENTS DES DYSMÉNORRHÉES



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'absenteisme scolaire ou professionnel est fréquent.

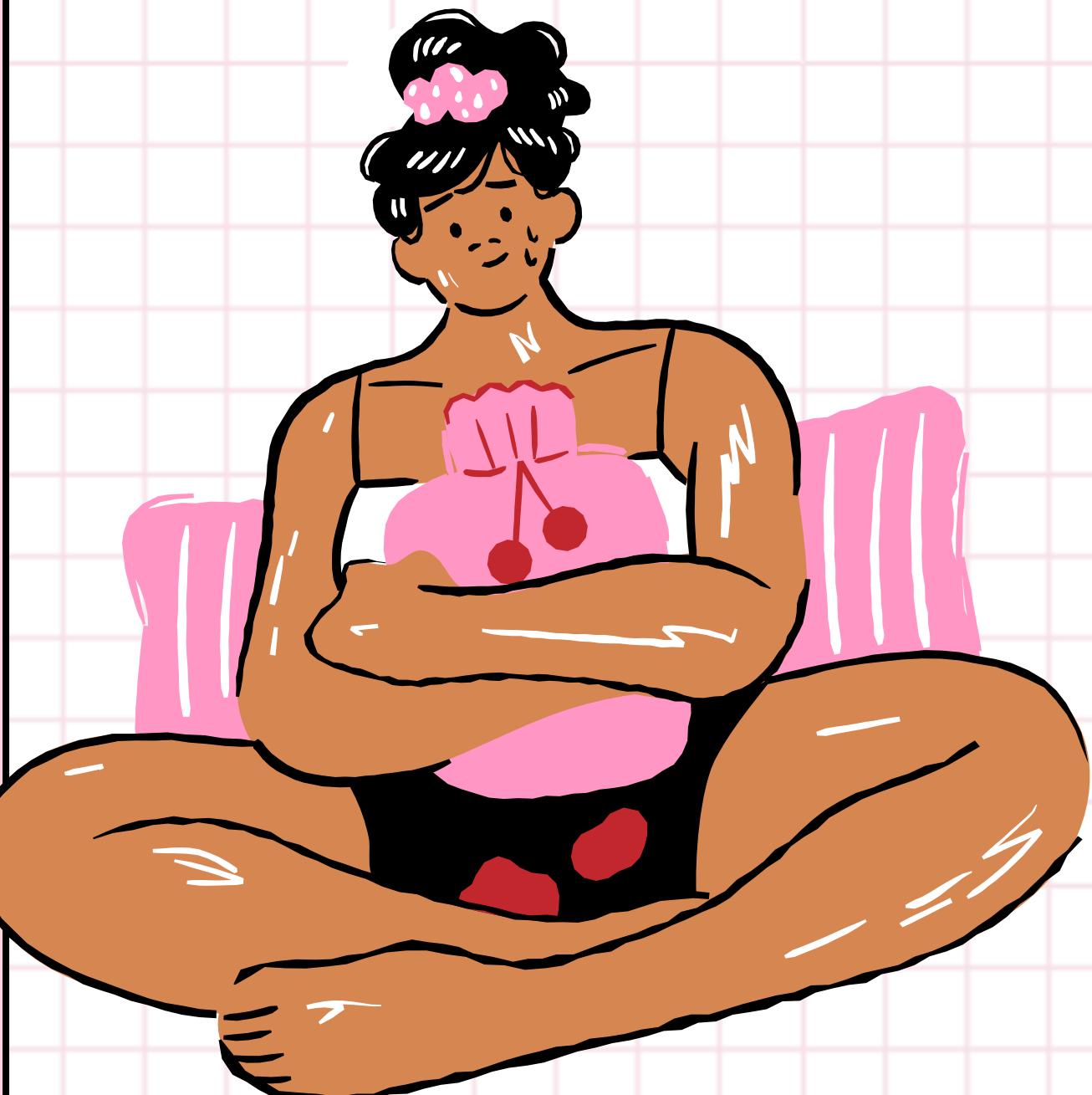
QUESTION - RÉPONSE

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

AUTRES PRO ?

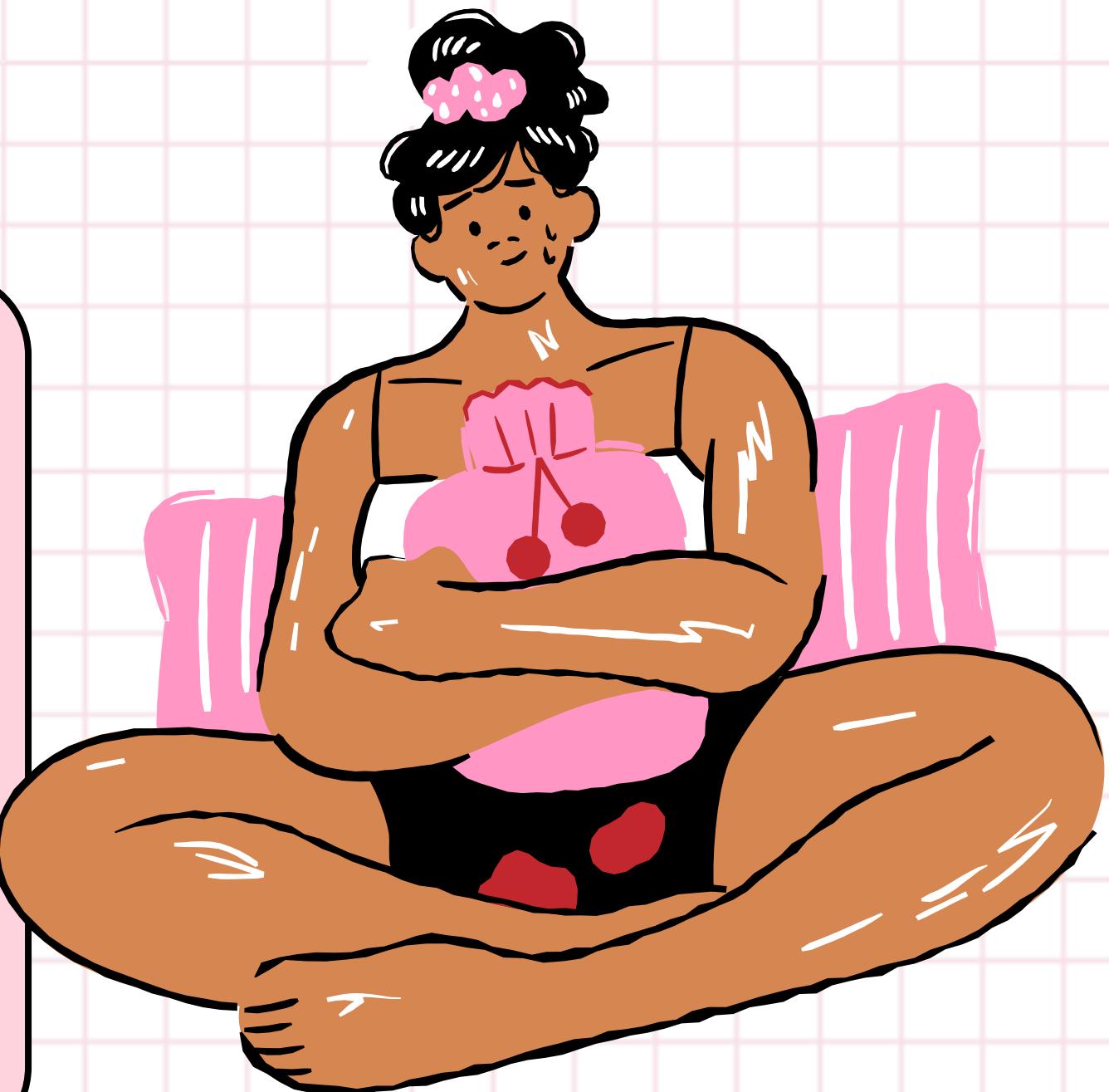
- Ostéopathes ou kinésithérapeutes : pour travailler sur la posture, les tensions musculaires, et favoriser une meilleure circulation dans la région pelvienne.
- Diététiciennes ou Naturopathes : pour des conseils sur l'alimentation, la gestion du stress, et les compléments alimentaires
- Acupuncteurs : 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

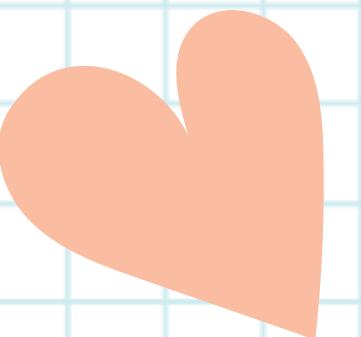
- Prévention : Prendre les traitements dès les premiers signes.
- Soutien : En parler à un professionnel de santé.
- Importance : Ne pas négliger les douleurs persistantes.



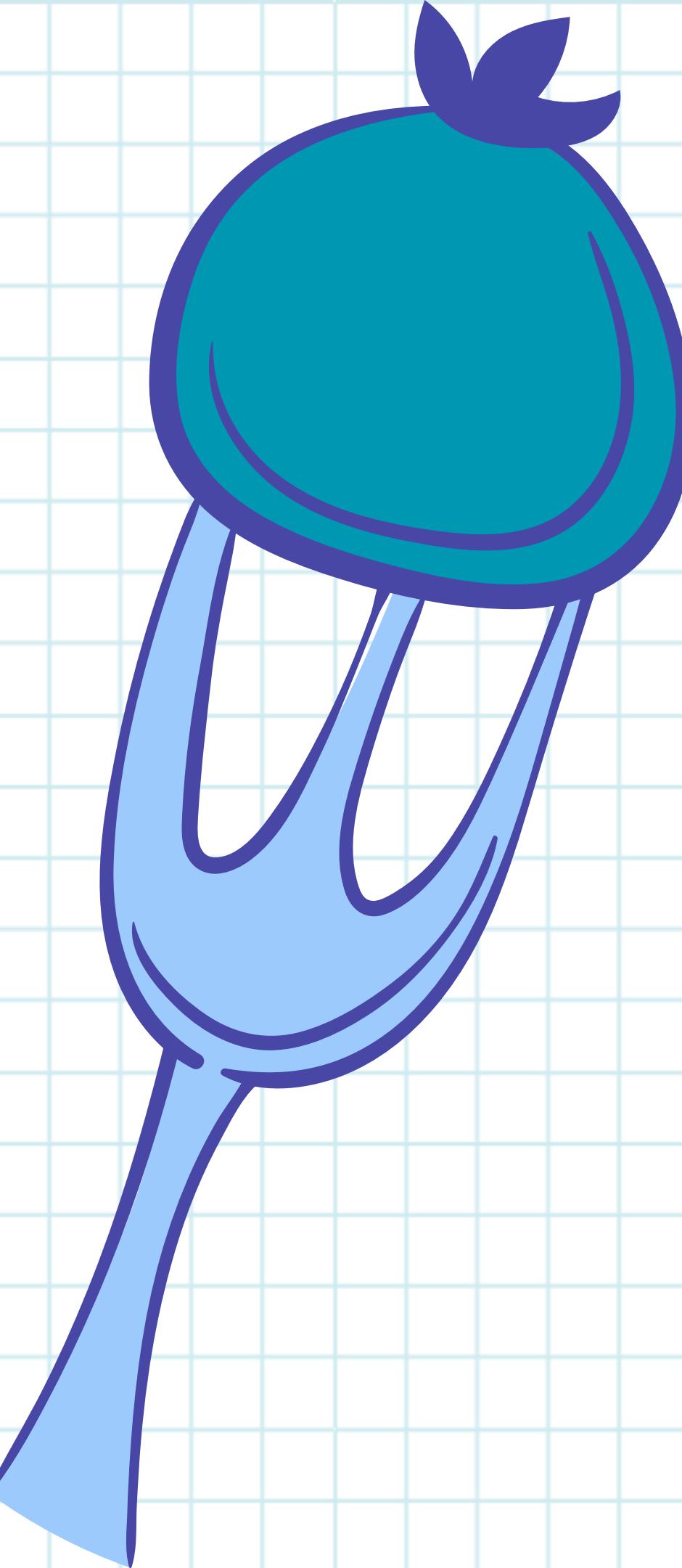
À VOUS DE JOUER

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

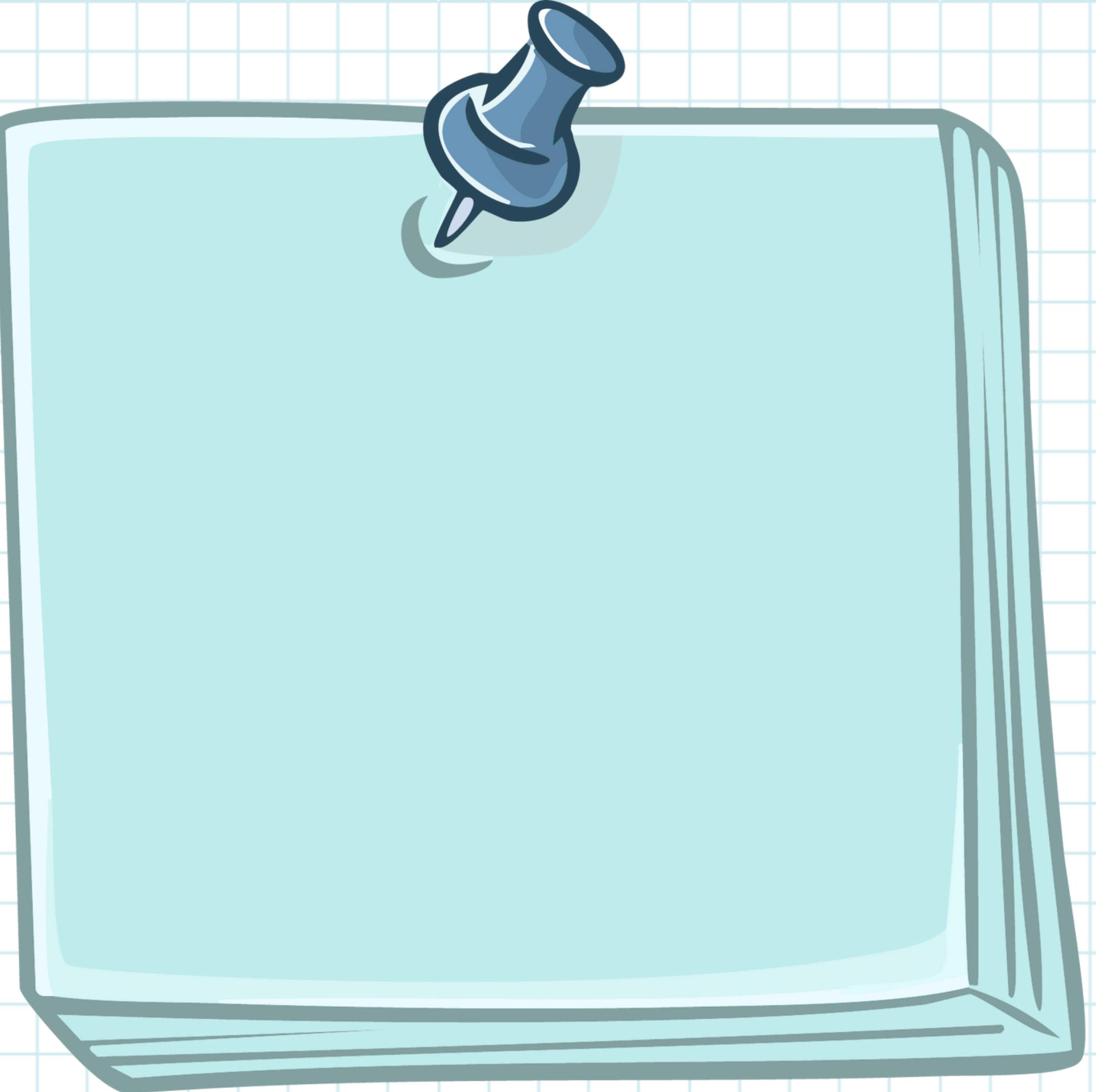
Boyc



APPETIT

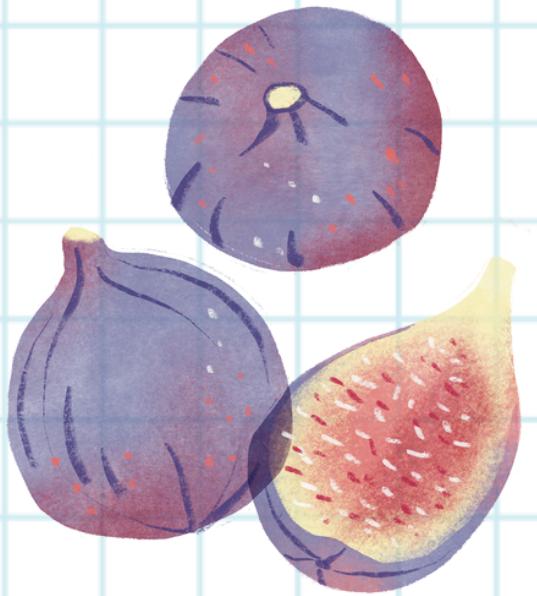


menu



ALIMENTATION

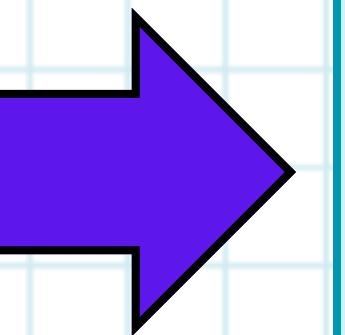
« ANTI-INFLAMMATOIRE »



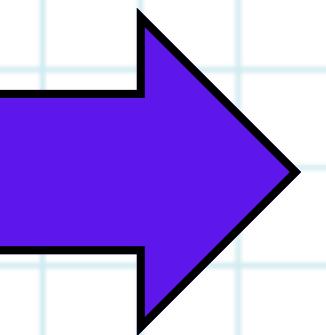
processus physiologique indispensable à la survie de l'organisme en réponse à une agression, à un traumatisme ou encore à une réponse immunitaire.

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

NORMAL

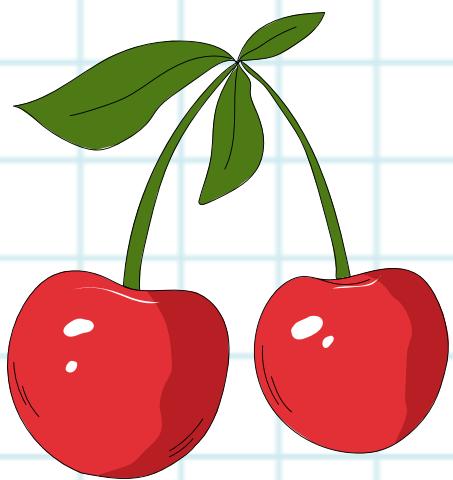
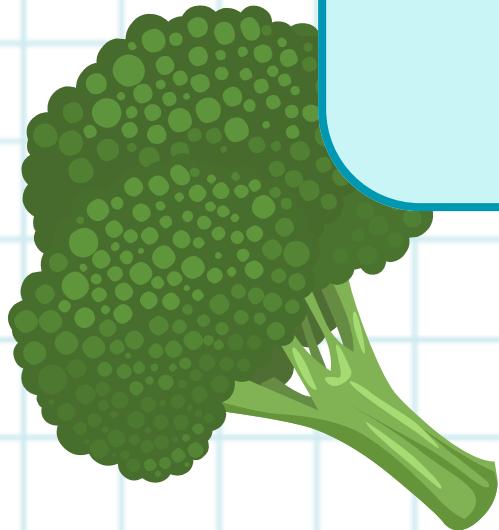


si dérégulations cette inflammation peut s'installer de manière **chronique**



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



Aliments ultra-transformés

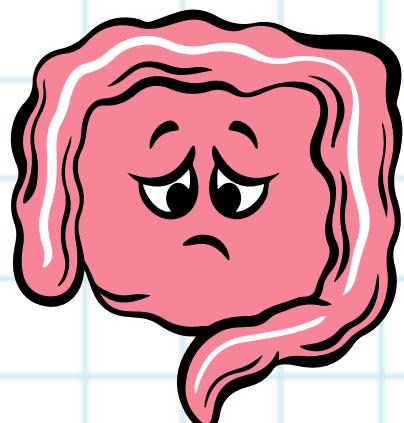
Perturbateurs endocriniens

Cuisson des aliments

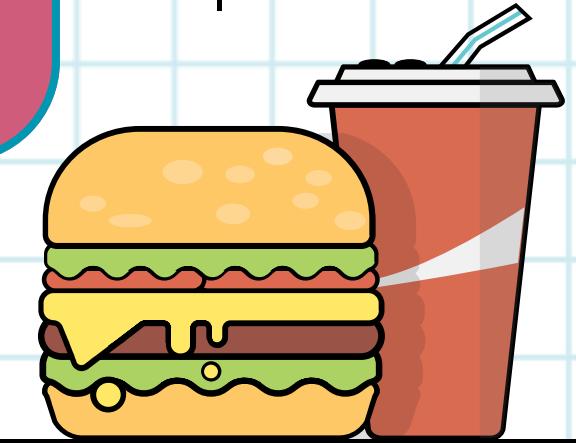
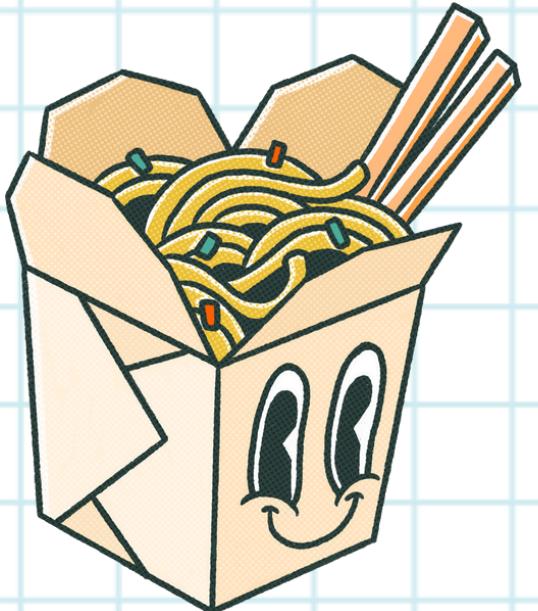
Procédés de fabrication:
effet matrice



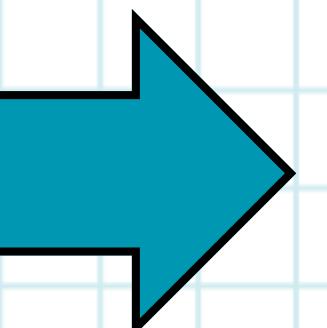
Dysbiose



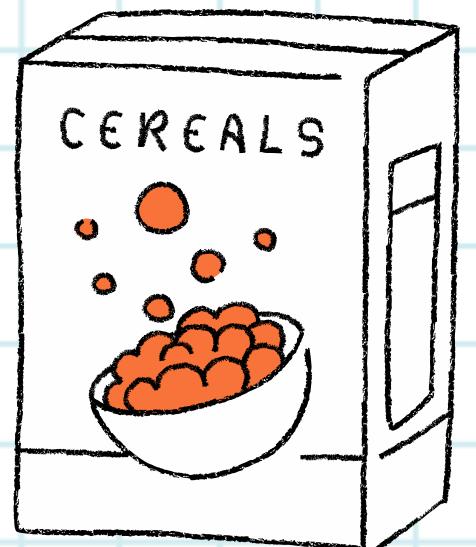
FOCUS “ULTRATRANSFORMÉ”



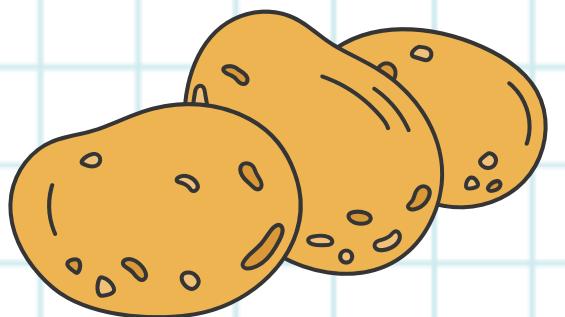
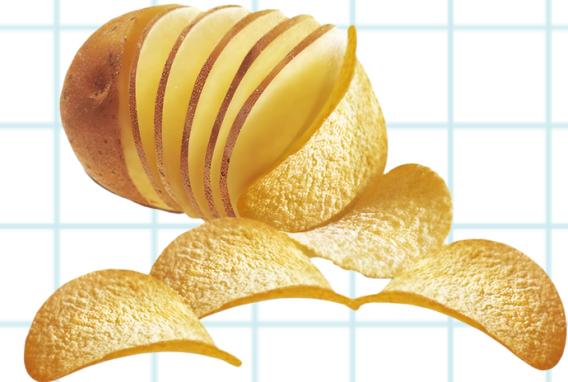
Transformation des aliments bruts
multiples étapes de fabrication
perte de substances nutritives
ajouts d'additifs, sel, sucre, gras trans,
texturants, ...



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



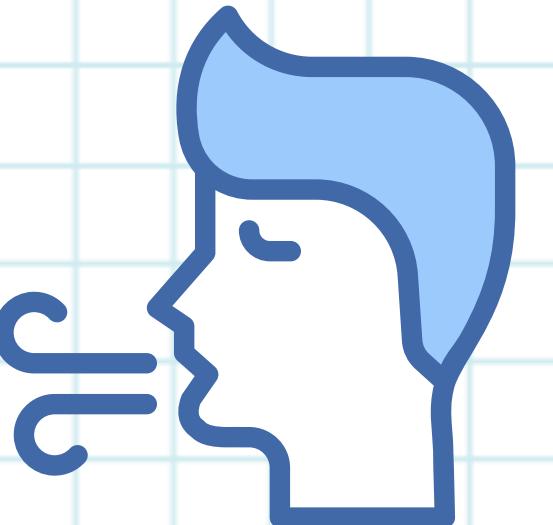
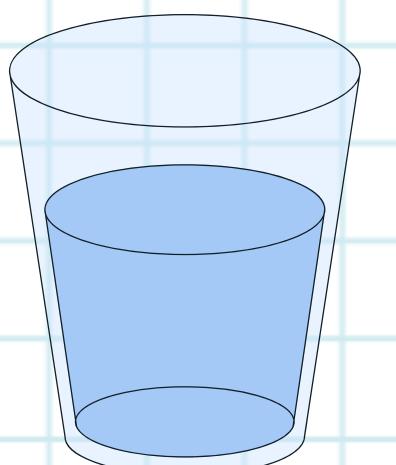
FOCUS “EFFET MATRICE”

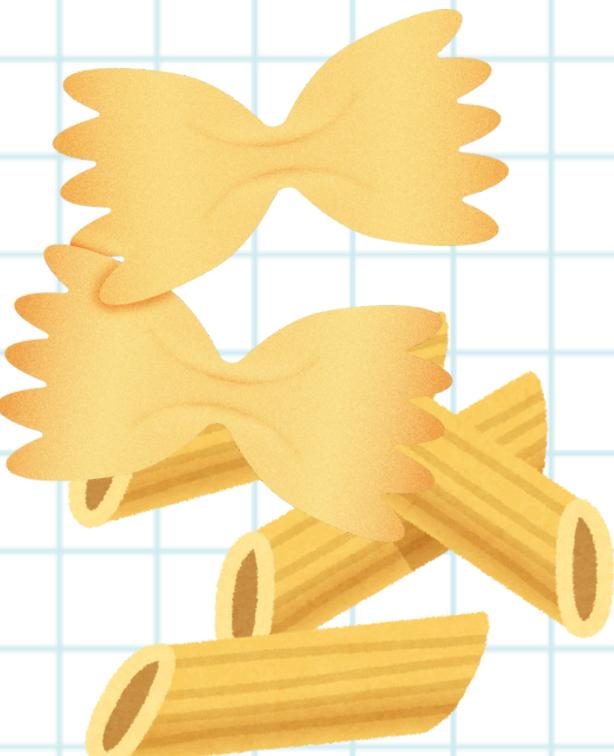


Influence sur la satiété,



FOCUS “PERTURBATEURS ENDOCRINIENS”





FOCUS “CUISSON DES ALIMENTS”

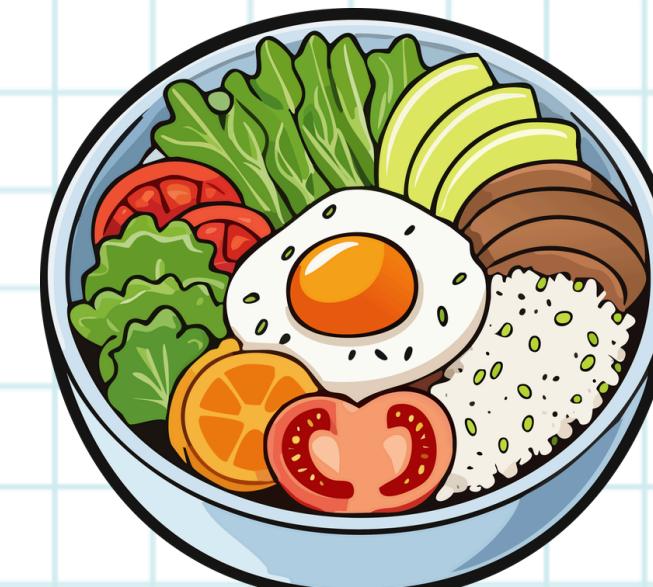
« al dente »
des féculents:
diminue l'IG

morceaux + gros
pour favoriser la
satiété

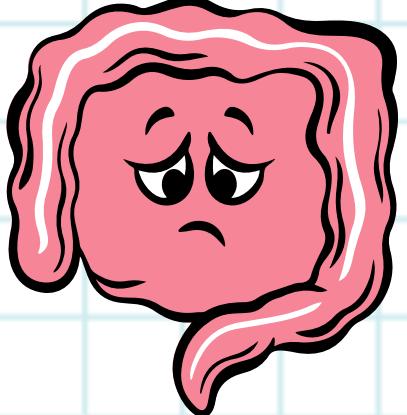
Refroidissement des féculents
conseillés (au - 2h):
modification de l'amidon en
amidon résistant (assimilé à des
fibres : prébiotiques)



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



FOCUS “DYSBIOSE”



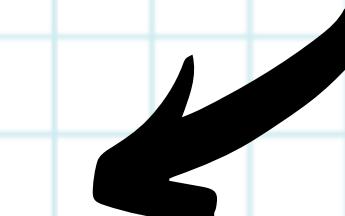
déséquilibre
de la
biodiversité
au sein de la
flore
intestinale
baisse du volume
de bactéries
développement des
mauvaises bactéries,
plutôt que des bonnes

développement des
mauvaises bactéries,
plutôt que des bonnes

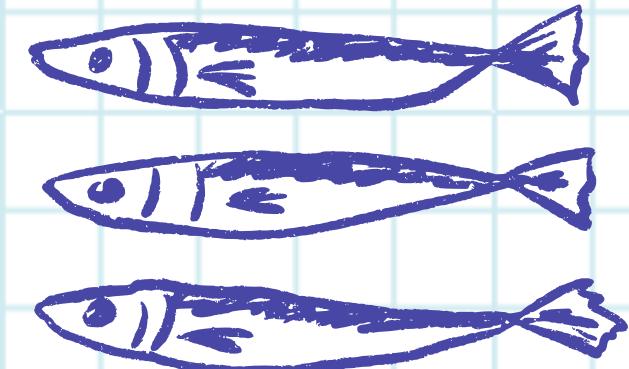
Activation du système
immunitaire

Activation du système
immunitaire

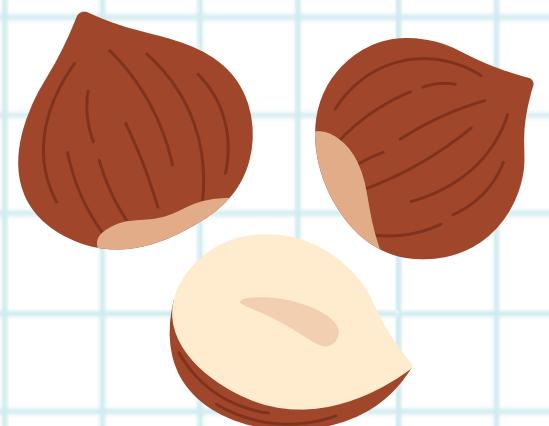
Inflammation de la
barrière intestinale



FACTEURS PROTECTEURS DE L'INFLAMMATION



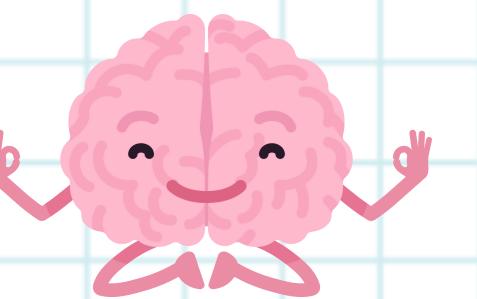
Aliments fermentés



Omega 3



Gestion du stress



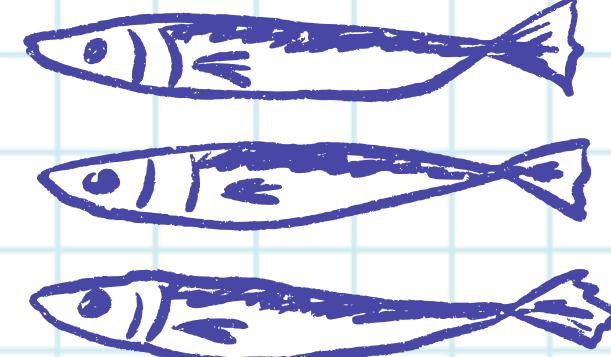
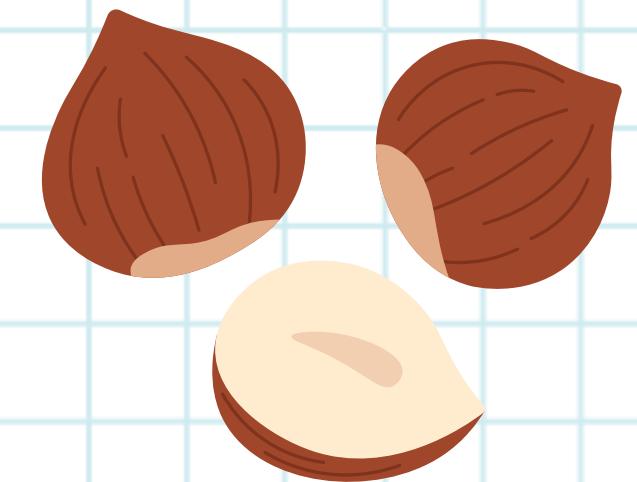
Activité physique



Fibres



FOCUS “OMEGA 3”



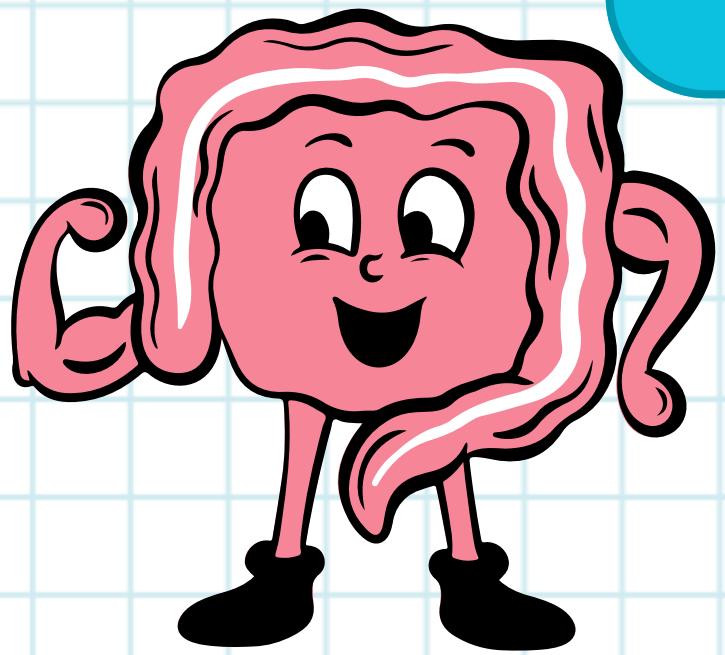
DHA :

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

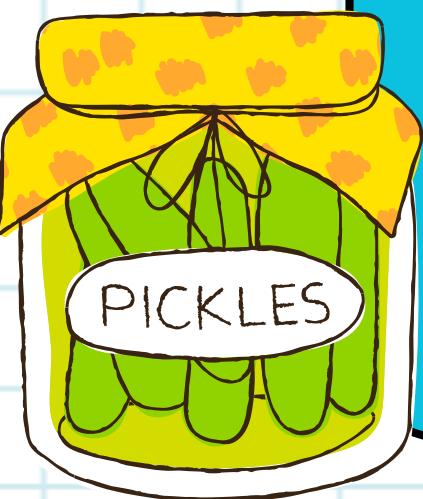
EPA :

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

FOCUS “ALIMENTS FERMENTÉS”



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** (bières, alcools forts)
- * **Aliments industriels** (sucreries, 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

Idéal
Autant que
possible

Céréales complètes, non raffinées

Allergies,
budget?

Aliments non transformés, sans additifs

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

Uniquement en assaisonnement,
2 càs/j

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

Idéal

Idéalement de Qualité AB agriculture biologique

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

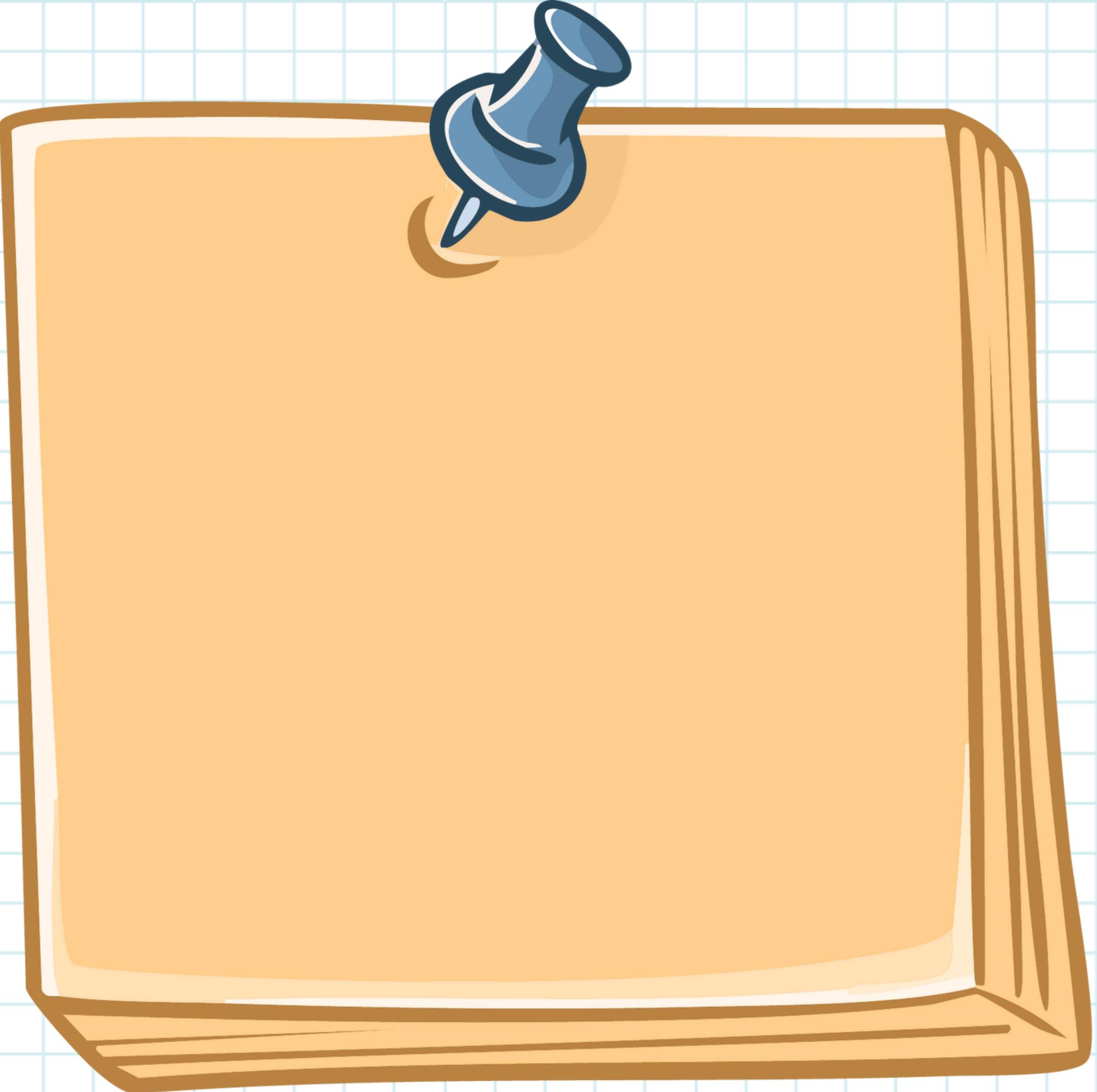
Limiter les
restrictions pour
éviter les
« craquages »

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

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

La qualité des aliments a un fort impact sur la tolérance

Além



MERCI POUR VOTRE ÉCOUTE

**QUELS SONT VOS COMMENTAIRES
ET QUESTIONS ?**