

**3001 femmes âgées de 16 à 50 ans ont participé  
à une grande enquête nationale  
sur le parcours des femmes souffrant de dysménorrhée**

**La dysménorrhée ou le syndrome des règles douloureuses en quelques chiffres :**

- 79 % des femmes souffrent ou ont souffert de douleurs liées aux règles ou dysménorrhée
- 42% des femmes souffrantes aujourd'hui indiquent souffrir de douleurs intenses
- 29% de ces femmes ont entre 16 et 24 ans
- 49% utilisent un contraceptif
- Pour 66% d'entre elles, il est normal d'avoir mal autour et pendant la période de ses règles
- 61% n'ont jamais consulté de professionnel de santé pour ces douleurs

La douleur liée aux règles ou dysménorrhée concernerait entre 45% et 95% des femmes en âge de procréer<sup>1</sup>. Parmi les principaux symptômes associés à la douleur, sont souvent citées : des nausées, des vomissements, un sentiment de fatigue ou des insomnies.

Malgré la prise de contraceptifs oraux combinés, la dysménorrhée et les signes associés restent fréquents : crampes, maux de tête, sensibilité des seins, ballonnements/gonflements...



Peu de données sont aujourd'hui disponibles pour permettre d'identifier, de comprendre et de tenter d'expliquer, notamment du point de vue des femmes qui en souffrent, cette douleur parfois très impactante sur la qualité de vie.

Pour tenter de dresser un état des lieux actualisé de la prévalence et du vécu des règles douloureuses aujourd'hui en France, le laboratoire Theramex, en partenariat avec l'institut Ipsos, a réalisé une grande enquête nationale auprès de 3 001 femmes âgées de 16 à 50 ans constituant un échantillon national représentatif de la population interrogée selon la méthode des quotas (âge, région, profession de l'individu et catégorie d'agglomération) issues des données du recensement de l'INSEE.

<sup>1</sup> Sulak PJ, et al. *Obstet Gynecol.* 2000;95:261-266.

*À quelle fréquence les femmes sont-elles confrontées à des douleurs liées aux règles ? Qui sont les femmes qui souffrent actuellement de douleurs de règles ? Celles qui en ont souffert par le passé ? Comment gèrent-elles ces douleurs ? Quels médicaments ou solutions alternatives utilisent-elles ? Quels sont les interlocuteurs avec lesquels ces femmes abordent la question de leurs douleurs ? Quels sont les réponses qu'elles obtiennent ? Pour quels bénéfices ? Comment évaluent-elles leur prise en charge ? Quels sont les impacts qu'elles ressentent ou ont pu ressentir dans les différentes dimensions de leur vie : physique, psychologique, dans leur vie affective, leurs loisirs, au travail... avec quelle intensité ?*

**Autant de questions auxquelles l'enquête réalisée par Ipsos pour le laboratoire Theramex a tenté de répondre pour apporter un éclairage nouveau sur ce phénomène de dysménorrhée.**

### **Les douleurs liées aux règles, un phénomène très fréquent ...**

Aujourd'hui, **près de 8 femmes sur 10 (79%) souffrent ou ont déjà souffert dans le passé de douleurs liées aux règles.**

- Parmi elles, **près d'1 femme sur 2 (53%) déclarent souffrir actuellement de ces douleurs** alors que près d'1 sur 4 (**26%**) déclarent avoir déjà été confrontée à ce problème dans le passé.
- **Afin de savoir quelles femmes souffrent de douleurs liées aux règles**, cette enquête inédite nous permet d'en savoir davantage sur leur profil :
  - Elles ont plus souvent **entre 16 et 24 ans (29%)**
  - Elles sont plus nombreuses que la moyenne à déclarer avoir **des règles abondantes (62% vs 48%)**
  - Près de la moitié d'entre elle déclarent **utiliser actuellement un contraceptif**

### **... alors même que ces douleurs peuvent être très invalidantes au quotidien**

Lorsqu'on demande aux femmes qui souffrent actuellement de douleurs liées aux règles d'en évaluer l'intensité sur une échelle de 1 à 10, **près de la moitié d'entre elles (42%) attribuent une note comprise entre 7 et 10.** Rétrospectivement, **celles qui ont souffert de ces douleurs dans le passé évaluent de manière quasi-identique l'intensité des douleurs** qu'elles ont ressenties : plus d'1 sur 3 (36%) attribue une note entre 7 et 10 et **déclarent avoir souffert de ces douleurs pendant 9 ans en moyenne.**



Ces douleurs ont **des impacts multiples sur la vie quotidienne des femmes qui en souffrent actuellement** :

- Si près de 67% estiment que ces douleurs ont un impact important sur **leur forme physique**, elles sont presque aussi nombreuses à déclarer que ces douleurs ont un impact important sur **leur vie sexuelle (60%)**, près d'un quart d'entre elles (24%) estimant que cet impact est même très important.
- De la même manière, près de la moitié d'entre elles estiment que ces douleurs ont également un impact important sur **leur équilibre psychologique (50%)**, **leur vie sociale (46%)** et **sentimentale (44%)**.
- Même si le phénomène est moins marqué, ces douleurs ont également des impacts non négligeables **sur la vie professionnelle des femmes qui en souffrent** : près d'un tiers d'entre elles (30%) déclare être impactées sur **leur motivation pour aller au travail** et un quart (25%) sur **leur bien-être général au travail** et sur **leur capacité à se lever le matin**.

### Une banalisation des douleurs liées aux règles très ancrée chez les femmes

Autre enseignement important de cette enquête inédite : **pour 2 femmes sur 3 (66%), il est normal d'avoir mal autour et pendant la période de ses règles** :

- Un constat partagé pour celles qui souffrent actuellement de douleurs liées aux règles (71%) mais aussi pour une majorité de celles qui n'en ont jamais souffert (53%).

À cette banalisation de la douleur, il faut également ajouter **une vraie méconnaissance des termes employés pour la qualifier**. En effet, près des deux tiers (64%) de l'ensemble des femmes interrogées dans l'enquête n'ont **jamais entendu parler ou lu le mot « dysménorrhée »**. Une méconnaissance, là encore, partagée par les femmes qui souffrent actuellement de douleurs liées aux règles (60%).

### Des femmes aujourd'hui empreintes de fatalité à l'éventualité d'un jour être soignées de ces douleurs liées aux règles

**Près des deux tiers des femmes** qui souffrent ou ont souffert de douleurs liées aux règles (61%) **n'ont jamais consulté de professionnels de santé pour ces douleurs** :

- Lorsqu'elles l'ont fait, **75% d'entre elles n'ont pas consulté immédiatement et ont attendu en moyenne entre 2 et 3 ans après l'apparition des douleurs**. Le plus souvent, **elles se sont adressées en premier à leur médecin généraliste** pour la quasi-totalité d'entre elles (91%) ou bien à un gynécologue en ville (82%) mais moins souvent à un gynécologue à l'hôpital (56%).



- Néanmoins, si **pour près de 3 femmes sur 4 (70%) qui ont consulté aucun diagnostic n'a été posé**, chez celles qui ont souffert de douleur dans le passé et pour qui un traitement a été prescrit, **c'est le plus souvent la pilule qui a été proposée (53%)**. En revanche, **pour celles qui souffrent actuellement de ces douleurs liées aux règles, ce sont les antidouleurs qui ont été prescrit dans 57% des cas**.

**Par ailleurs, plus d'1 femme sur 2 (53%)** qui souffrent ou qui ont souffert de douleurs liées aux règles **n'utilisent ni médicament ni solutions thérapeutiques alternatives pour leurs douleurs :**

- Lorsqu'elles ont recours à des médicaments, il s'agit **d'auto-médication dans 35% des cas** et elles se tournent avant tout vers un **antidouleur (84%)**. **La bouillote sur le ventre (79%)** est la solution thérapeutique alternative la plus citée par les femmes qui y ont recours.
- Concernant les principales attentes des femmes qui souffrent de douleurs liées aux règles, **80% d'entre elles affirment l'importance d'une information de référence sur ces douleurs**.

Pour le **Pr Hervé Fernandez**, membre du comité scientifique de l'enquête, *« Ces résultats sont intéressants car nous avons peu de données épidémiologiques françaises récentes sur la dysménorrhée et cette enquête met en avant, outre la confirmation de sa grande fréquence et de son retentissement sur la qualité de vie des femmes, une véritable insuffisance dans la prise en charge de cette pathologie, trop souvent considérée comme banale tant par les patientes que par les professionnels de santé »*.

De plus, ajoute le **Dr Isabella Chanavaz-Lacheray**, également membre du comité scientifique, *« il est nécessaire de sensibiliser les professionnels de santé qui sont en 1<sup>ère</sup> ligne, notamment les pharmaciens et les médecins généralistes, sur le fait que toute dysménorrhée doit être évaluée et prise en charge, avec les moyens thérapeutiques dont on dispose tels que les antalgiques, les anti-inflammatoires, la contraception en schéma d'administration classique ou à cycle prolongé. Sans oublier que le premier signe de l'endométriose est la dysménorrhée et que la négliger peut contribuer au retard diagnostic et à des complications sévères de cette pathologie »*.

**Contacts presse :**

**Agence HL Conseil**

**DJELLAILI Wafia : [w.djellaili@hlconseil.fr](mailto:w.djellaili@hlconseil.fr) / 06 71 86 97 15**