

## **Les règles c'est naturel, pas la douleur!**

Les femmes ont leurs règles environ 500 fois dans une vie! C'est beaucoup, il vaut mieux éviter de trop en souffrir.

Parmi vos sujets de préoccupations, vous êtes nombreuses à nous avoir demandé : Comment réduire la douleur? Pourquoi ça fait mal? Est-ce normal?

On va justement en parler aujourd'hui.

Les douleurs pendant les règles sont un problème gynécologique très fréquent chez les femmes. C'est peut être aussi ton cas.

### **Comment faire pour diminuer la douleur?**

Il existe plein de solutions pour atténuer la douleur pendant les règles. Voici quelques propositions testées et approuvées par C'est la vie

- Des solutions médicamenteuses, comme les anti-douleurs, anti-inflammatoires ou antispasmodiques, permettent de soulager les crampes au niveau du dos, du ventre et des cuisses. Tu peux t'en procurer facilement à la pharmacie.
- Une solution hormonale, comme la prise d'une pilule contraceptive, peut également calmer les douleurs plus sévères. Parles-en à ton médecin !
- Des solutions naturelles permettent aussi de limiter les symptômes :
  - Un bain chaud aide à détendre les muscles, ce qui peut apaiser les crampes;
  - Une bonne nuit de sommeil pour reposer ton corps ;
  - Une activité sportive légère pour maintenir le tonus ;
  - Une bouillotte chaude ou un coussin chauffant sur le bas ventre ;
  - Une alimentation saine, faible en sel et viandes rouges;
  - Une infusion de gingembre, de kinkeliba ou de camomille.

Bref, le meilleur moyen de réduire naturellement les douleurs est de prendre soin de toi en adoptant un rythme de vie cool et sain!

Au-delà de ces douleurs passagères, pour certaines filles, la période des règles **peut être vraiment très difficile**. Elles voient leur rythme de vie changer à cause de douleurs très intenses et doivent adapter leurs habitudes (ne pas faire de sport, ne pas pouvoir aller à l'école ou au travail, etc.).

### ***Pourquoi c'est important de dire qu'on a des règles très douloureuses ?***

Parce que ça n'est pas normal d'avoir si mal. Cela veut peut être dire que tu as de l'endométriose, une maladie gynécologique qui touche une femme sur dix.

Pendant les règles, certaines cellules, plutôt que de s'évacuer de ton corps, restent à l'intérieur et vont se coller sur les ovaires, la vessie ou l'intestin. Ces cellules créent des lésions, des kystes, des adhérences. Elles provoquent des règles très douloureuses et détériorent la qualité de vie; elles peuvent même rendre infertile. Alors si tes règles sont très douloureuses, va voir un professionnel de santé qui fera un bilan pour voir si c'est de l'endométriose et te proposer le traitement nécessaire.

### **Le Conseil "C'est la Vie!"**

Si tu as des symptômes qui t'empêchent de vivre comme d'habitude, va en parler à un professionnel de santé. Retiens bien une chose importante: les règles c'est totalement naturel (*renvoyer à notre article sur "les règles c'est quoi même"*), mais la **douleur pendant les règles n'est pas une fatalité**.