Santé des femmes et de la diversité

GUIDE POUR LA SANTÉ MENSTRUELLE



2025

Table des matières

Introduction 4
Cycle menstruel 4
Menstruations 5
    Ovulation 6
Syndrome prémenstruel 7
Gestion des menstruations 7
Contraceptifs hormonaux 8
    Produits menstruels 8
Syndrome du choc toxique 10
Activité physique 11
Considérations relatives à l'hygiène 12
Suppression des menstruations 12
Problèmes menstruels 14
    Menstruations douloureuses 15
    Menstruations abondantes 15
Anémie 16
Absence de menstruations 16
Déséquilibre énergétique 18
Syndrome ovarien métabolique polyendocrinien 18
Trouble dysphorique prémenstruel 19
Endométriose 20
Références 22
Ressources 22

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale, 2025.

Santé des femmes et de la diversité

PDF: D2-713/2025F-PDF
ISBN 978-0-660-79509-6

Papier: D2-713/2025F
ISBN 978-0-660-79510-2

Introduction

Les menstruations, également appelées règles, flux menstruel, ou le temps de la lune, sont un processus naturel et un élément clé de la reproduction humaine pour les femmes et les personnes qui ont un utérus, des trompes de Fallope et des ovaires. Que l'on soit une femme cisgenre, un homme transgenre, une personne non binaire ou une personne d'un autre genre, parler des menstruations ou de leurs effets peut entraîner de la stigmatisation. Lorsque nous explorons des sujets liés à la santé menstruelle, nous abordons le sujet avec sensibilité, en reconnaissant les divers points de vue et sentiments que les individus peuvent avoir à l'égard de leur corps et de leurs expériences liées à la santé reproductive. Notre objectif est de faire preuve d'inclusivité, de respect et de prendre en compte la complexité de l'identité de genre et de la santé reproductive.

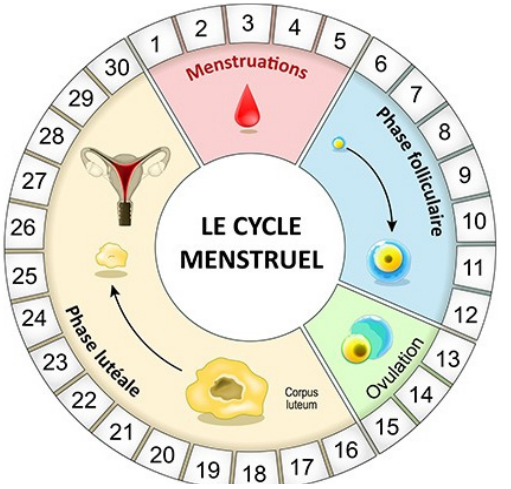
LE SAVIEZ-VOUS ?

De nombreuses femmes sont mal à l'aise de parler des règles, et la plupart des hommes transgenres ainsi que des personnes genderqueer (non binaires) éprouvent une détresse liée aux menstruations (dysphorie).

Cycle menstruel

Le cycle menstruel est un processus mensuel régulier au cours duquel le corps se prépare à une grossesse potentielle. Au cours d'un cycle de 21 à 35 jours, les hormones produites dans le corps fluctuent, ce qui provoque une série de symptômes comme des changements d'humeur, des maux de tête et une sensibilité des tissus mammaires. Le premier jour des règles (flux menstruel) marque le premier jour du cycle menstruel, qui dure en moyenne 28 jours.

Les changements hormonaux tout au long du cycle menstruel ont également une incidence sur la couleur et la consistance des pertes cervicales. La couleur est généralement claire ou blanche et peut devenir jaune en séchant. La texture peut être crémeuse ou collante comme un blanc d'œuf cru, ou aqueuse au moment de l'ovulation.



Pour recueillir des informations importantes sur votre santé menstruelle, les fournisseurs de soins de santé vous demanderont quand vous avez eu vos dernières règles, si celles-ci sont régulières ou irrégulières, si elles sont douloureuses ou si le flux

menstruel est abondant. Faire un suivi de votre cycle, des crampes, des pertes, de votre humeur et d'autres symptômes physiques permet à votre prestataire de soins de santé et à vous-même d'évaluer la périménopause et la ménopause et d'identifier d'éventuels problèmes, les périodes de fertilité et les préoccupations liées à la santé des organes reproducteurs dans le cadre des soins d'affirmation de genre, si nécessaire. Faire un suivi de la durée et de la régularité de votre cycle est également utile pour vous préparer à l'entraînement militaire, aux missions ou aux déploiements.

CONSEIL

Il existe de nombreux outils permettant de suivre les cycles menstruels, des carnets papier aux applications mobiles. Ces outils peuvent s'avérer utiles lorsque vient le temps de discuter avec un professionnel de la santé de vos préoccupations.

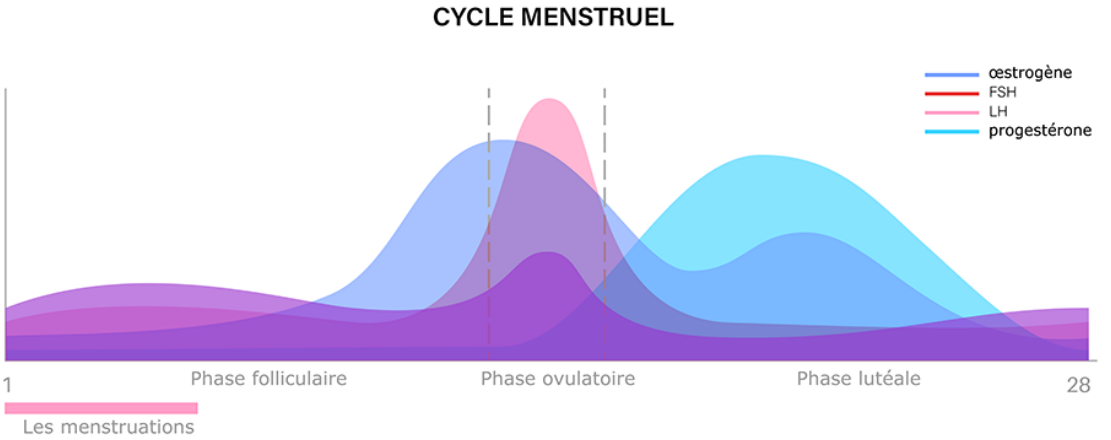
Menstruations

Les menstruations (règles) se produisent lors de l'élimination de la muqueuse utérine. Cette muqueuse se développe en prévision d'une grossesse et, si celle-ci n'a pas lieu, elle s'écoule sous forme de sang et d'autres tissus. Vous pouvez vous attendre à ne perdre que 30 à 80 ml de sang au cours de vos menstruations.

Des symptômes tels qu'une humeur maussade, des crampes dans la partie inférieure de l'abdomen, une sensation de fatigue et changements d'appétit sont fréquents pendant les règles. Ces symptômes peuvent s'améliorer à l'approche de l'ovulation, lorsque le taux d'œstrogènes augmente.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les niveaux de l'hormone progestérone sont élevés au cours de la semaine qui précède le début des règles, ce qui entraîne un relâchement des muscles et un ralentissement de la digestion. Le ralentissement du système digestif entraîne une rétention d'eau, des ballonnements et de la constipation. Lorsque les niveaux de progestérone diminuent et que les règles commencent, la digestion revient à la normale, ce qui peut entraîner de la diarrhée.



Gingivite menstruelle

Dans les jours précédant les menstruations, les niveaux d'œstrogène et de progestérone sont élevés et le flux sanguin vers les gencives s'accroît, ce qui les rend plus sensibles et sujettes à l'inflammation. Ces facteurs peuvent entraîner un risque accru de gingivite (inflammation des gencives). Adopter de bonnes pratiques d'hygiène buccodentaire, comme le brossage régulier et l'utilisation du fil dentaire et d'un rince-bouche antiseptique peuvent aider à gérer les symptômes.

Ovulation

L'ovulation est le moment où un ovule est libéré par les ovaires, ce qui survient généralement au milieu du cycle menstruel. Dans un cycle de 28 jours, l'ovulation se produit vers le 14e jour. Dans un cycle plus long (32 jours), l'ovulation se produit vers le 18e jour.

L'ovulation peut provoquer de légères douleurs dans la partie inférieure de l'abdomen et des changements aux pertes cervicales, qui deviennent fines et glissantes comme un blanc d'œuf cru. À ce stade, le corps est prêt à la grossesse (l'organisme est fertile).

Pendant l'ovulation, le niveau d'œstrogène atteint son paroxysme avant de diminuer légèrement, ce qui peut entraîner des symptômes prémenstruels précoces pendant une courte période. Par la suite, l'œstrogène augmentera et diminuera une fois de plus, provoquant des symptômes prémenstruels plus intenses jusqu'aux règles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsqu'un ovule est libéré (ovulation), il peut survivre pendant 12 à 24 heures. De leur côté, les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à cinq jours à l'intérieur du canal vaginal. Cette période est ce qu'on appelle la fenêtre de fertilité. Surveiller les signes d'ovulation et connaître sa fenêtre de fertilité peut accroître les probabilités de conception. Cependant, se fier sur cette période n'est pas une forme de contraception fiable.

Syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel (SPM) décrit les symptômes physiques et mentaux ressentis dans les jours qui suivent l'ovulation et qui peuvent s'intensifier jusqu'au début des menstruations. Les symptômes varient de légers à graves et peuvent inclure des douleurs abdominales, des douleurs dorsales, une sensibilité du tissu mammaire, des maux de tête, une humeur maussade ou une irritabilité accrue, de la fatigue, des fringales, une dépression ou une détresse liée au genre (dysphorie).

Selon des études, de 80 à 90 % des personnes ressentent au moins un des symptômes du syndrome prémenstruel au cours de leur cycle. Cependant, chez environ 2,5 % des personnes, ces symptômes sont suffisamment graves pour affecter leur travail et leurs activités. C'est ce qu'on appelle le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM). Discutez avec votre fournisseur de soins de santé si vous pensez avoir ces symptômes.

Gestion des menstruations

Les règles apparaissent généralement entre 11 et 14 ans (ménarche) et s'arrêtent entre 45 et 55 ans (ménopause). En moyenne, cela représente environ 450 menstruations au cours d'une vie!

Les menstruations durent typiquement entre trois et huit jours, avec une moyenne de cinq jours. Le flux le plus important se produit au premier et au deuxième jour. En cas de flux abondant, il faut s'attendre à changer de produits menstruels plus fréquemment et à gérer les crampes légères ou l'inconfort.

Voici quelques moyens pour réduire l'inconfort :

- Médicaments en vente libre (analgésiques oraux) comme l'acétaminophène
- Exercice en douceur
- Bain chaud
- Application d'un coussin chauffant ou d'une bouillotte
- Gels, crèmes et pommades (analgésiques topiques) comme le gel de diclofénac
- Activité physique légère

À partir de 40 ans, il est courant de constater des changements touchant le flux des menstruations et le moment où elles surviennent. Les règles peuvent notamment devenir plus fréquentes ou plus abondantes en raison des changements hormonaux de la périménopause. La périménopause est la phase de transition qui précède la ménopause. D'autres symptômes tels que des bouffées de chaleur et des changements de l'humeur, des cheveux et de la peau sont également fréquents et peuvent persister après la ménopause. La ménopause survient en moyenne à l'âge de 51,5 ans .

Contraceptifs hormonaux

Les contraceptifs hormonaux sont des médicaments utilisés pour prévenir la grossesse (méthode de contraception) et peuvent également être très utiles pour gérer le cycle menstruel, la douleur et le flux des règles (contrôle des règles). Ils agissent en empêchant l'ovulation et en faisant en sorte que la muqueuse utérine demeure fine.



Les contraceptifs hormonaux peuvent prendre la forme de pilules, de timbres, d'anneaux vaginaux, d'injections et d'implants (au bras ou dans l'utérus). L'utilisation de ces méthodes hormonales pendant 5 à 10 ans peut également réduire de 50 % les risques de cancer de l'utérus et des ovaires.

Produits menstruels

Le choix d'un produit menstruel dépend de nombreux facteurs, notamment de votre mode de vie, de vos préférences en matière de confort, de l'intensité du flux, de votre budget et de vos préoccupations environnementales. Les produits menstruels absorbent ou recueillent le flux menstruel et peuvent être internes ou externes. Plus d'un produit

peut être utilisé pour une protection accrue contre les fuites. Tous les produits menstruels ont leurs avantages et leurs inconvénients en fonction du contexte de formation ou du contexte opérationnel.

Produits réutilisables

Les produits hygiéniques réutilisables se présentent sous la forme de produits absorbants et de produits de collecte. Ils doivent être lavés entre chaque utilisation et doivent être rangés et transportés dans une pochette hygiénique ou un sac étanche refermable jusqu'à ce qu'il soit possible de les nettoyer.



Les produits hygiéniques absorbants tels que les serviettes ou les sous-vêtements réutilisables doivent être rincés à la main, à l'eau courante, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ces eaux usées doivent être éliminées dans l'évier ou dans les installations sanitaires. Les produits absorbants doivent ensuite être lavés avec du savon ou du détergent et ils devront sécher avant leur prochaine utilisation. La plupart ont une durée de vie plus longue s'ils sont lavés à l'eau froide, soit dans une machine à laver, soit à la main, et séchés à l'air libre. La plupart des buanderies industrielles ou collectives sont susceptibles d'utiliser de l'eau chaude et de procéder à un séchage par culbutage, ce qui peut réduire l'efficacité des produits.



Les produits de collecte des règles tels que les coupes menstruelles doivent être rincés entre chaque utilisation et stérilisés entre les menstruations. Un liquide de stérilisation, de l'eau bouillante ou un micro-ondes peuvent être nécessaires (vérifier les recommandations du fabricant). Les sacs à vapeur réutilisables pour micro-ondes destinés aux biberons et aux pièces des tire-lait peuvent être une option pour stériliser les coupes menstruelles en silicone entre les règles.

Produits jetables

Les produits jetables sont également disponibles sous forme de produits absorbants ou de méthodes de collecte qui peuvent être jetés avec les déchets ménagers ordinaires après avoir été enveloppés ou emballés pour éviter les odeurs et les fuites. Les options jetables peuvent poser des problèmes dans certains contextes où il est difficile de se débarrasser des produits (opérations aériennes, exercices sur le terrain, etc.). Une pochette sanitaire ou un sac étanche refermable peut être nécessaire pour transporter les produits usagés jusqu'à ce que des conteneurs d'élimination soient disponibles.

Les produits menstruels ne doivent pas être jetés dans les toilettes, car cela provoque des blocages en plus d'endommager les fosses septiques. Par ailleurs, les produits menstruels biodégradables peuvent se décomposer plus rapidement dans une décharge, mais ils ne doivent pas non plus être jetés dans les toilettes ou dans des toilettes portables.



LE SAVIEZ-VOUS?

Des serviettes hygiéniques, des tampons et des conteneurs d'élimination sont offerts gratuitement dans les toilettes pour femmes, pour hommes, universelles et non genrées dans les sites du MDN et tous les autres lieux de travail réglementés par le gouvernement fédéral au Canada[2].

Syndrome du choc toxique

Le syndrome du choc toxique (SCT) est une affection très rare, mais potentiellement mortelle causée par des bactéries qui se développent rapidement dans l'organisme et libèrent des toxines nocives dans la circulation sanguine.

Environ la moitié des cas de SCT signalés surviennent chez des personnes ayant leurs règles. Ce risque accru est dû à une combinaison de facteurs, à commencer par les changements dans l'acidité naturelle du vagin pendant les règles, lesquels peuvent entraîner une augmentation de la croissance des bactéries dans le vagin. L'utilisation prolongée de produits internes pour les règles (comme les tampons et les coupes menstruelles) introduit de l'oxygène dans le vagin et crée un milieu propice à la prolifération des bactéries.

Il est très rare que le SCT se développe, mais lorsqu'il survient, il se développe très rapidement et peut être fatal sans traitement immédiat. Les symptômes du SCT comprennent une forte fièvre, des frissons, des étourdissements, des vertiges ou des évanouissements, des douleurs musculaires, des vomissements et de la diarrhée. Consultez d'urgence un médecin si vous présentez ces symptômes.

Les pratiques suivantes peuvent réduire le risque de SCT associé aux tampons et aux coupes menstruelles :

- Se laver les mains avec du savon avant et après l'insertion d'un tampon ou d'une coupe menstruelle.
- Utiliser un tampon ayant le pouvoir absorbant le plus faible adéquat selon le flux menstruel.
- Envisager d'utiliser des protège-dessous lorsque le flux menstruel est faible.
- Changer les produits menstruels internes régulièrement, au moins aussi souvent que les instructions sur l'emballage.
- Envisager d'alterner les produits internes et externes au cours des menstruations.
- Insérer une coupe menstruelle propre ou un nouveau tampon avant d'aller au lit et le retirer dès que possible au réveil.
- Vérifier si une coupe menstruelle ou un tampon est resté en place à la fin des règles.
- Stériliser la coupe menstruelle entre les règles. Laver la coupe menstruelle à l'eau et au savon dès que possible.

Activité physique

Gérer ses menstruations tout en pratiquant une activité physique requiert de la planification et de la préparation pour rester à l'aise et ne pas nuire à ses performances.



Choisissez des produits menstruels adaptés à votre niveau d'activité et à votre confort. Pour les activités intenses comme la course à pied ou la natation, les coupes ou les tampons peuvent être préférables aux serviettes hygiéniques, car ils offrent une plus grande liberté de mouvement et réduisent le risque de fuites. Un maillot de bain menstruel est également une option offerte sur le marché.

Changez régulièrement de produits menstruels pour éviter les odeurs et l'inconfort. Si vous pratiquez une activité physique prolongée, comme la randonnée ou le camping, ou des activités

militaires similaires, emportez des provisions supplémentaires et prévoyez des pauses pour changer de produit menstruel si nécessaire.

Considérations relatives à l'hygiène

Il est fortement conseillé de se laver les mains avant et après le changement de produits menstruels afin de réduire le risque d'infection. L'hygiène des mains est essentielle lorsqu'il est nécessaire d'introduire les doigts dans le vagin pour insérer ou récupérer un produit. Il est préférable de se laver les mains à l'eau et au savon, mais des lingettes nettoyantes pour le corps ou un désinfectant pour les mains peuvent être utilisés lorsqu'il n'est pas possible de se laver.

Il est recommandé de se laver quotidiennement le corps pour éliminer le sang séché sur la peau et réduire le risque d'infection et les problèmes d'odeurs. Lorsqu'il n'est pas possible de se laver à l'eau en raison de contraintes opérationnelles, des lingettes nettoyantes corporelles non parfumées peuvent être utilisées à l'externe.

Les douches vaginales, ou le processus de nettoyage intravaginal avec une solution liquide, sont fortement déconseillées. Les recherches actuelles suggèrent que les douches vaginales peuvent augmenter le risque de maladie inflammatoire pelvienne, de grossesse ectopique et, possiblement, de cancer du col de l'utérus.

Suppression des menstruations

La suppression des menstruations, également connue sous le nom de gestion des règles ou de contrôle des règles, est la réduction ou l'élimination temporaire des règles mensuelles à l'aide de certains contraceptifs hormonaux ou d'autres médicaments prescrits par un fournisseur de soins de santé. La suppression des menstruations peut augmenter l'énergie et la concentration, réduire les symptômes de l'anémie et améliorer la qualité de vie.

Cette option est bénéfique pour les personnes souffrant de dysphorie de genre ou pour le traitement de symptômes menstruels graves tels que les règles abondantes (ménorragie), les règles douloureuses (dysménorrhée), les règles irrégulières ou le syndrome prémenstruel. Pour les personnes atteintes d'endométriose (voir la rubrique Problèmes liés aux menstruations ci-dessous), la suppression des règles peut aider à prévenir l'évolution de la maladie et à empêcher l'aggravation des symptômes.

Pour beaucoup d'autres personnes, la suppression des menstruations est souhaitable simplement pour la commodité associée au fait de ne pas avoir de règles mensuelles et pour éviter les symptômes menstruels qui perturbent souvent leur emploi du temps et leurs activités. Cela peut s'avérer particulièrement utile dans le cadre de la formation militaire, des missions ou des déploiements.

FONCTIONNEMENT



Les médicaments hormonaux réduisent le flux menstruel en faisant en sorte que la paroi de l'utérus demeure mince. En général, lorsque ce médicament est utilisé pour la contraception, il est pris pendant trois semaines et arrêté pendant une semaine (ou il peut y avoir une quatrième semaine de pilules de rappel non hormonales). Cette pause permet aux niveaux d'hormones de chuter et aux menstruations de survenir alors que la muqueuse utérine est fine (ce qui équivaut à un flux menstruel moins important).

Lorsque les taux d'hormones restent élevés, la muqueuse utérine fine se maintient et aucune élimination ne survient (ou l'élimination peut être très limitée, ce que l'on appelle saignements intermenstruels ou saignements utérins).

UTILISATION



Il existe plusieurs façons de maintenir un niveau élevé d'hormones. Votre prestataire de soins peut insérer un dispositif intra-utérin hormonal, un implant ou administrer une injection qui libérera lentement des hormones afin de réduire et d'éliminer les règles mensuelles. Les dispositifs intra-utérins et les implants peuvent être retirés à tout moment et doivent être remplacés après quelques années. Les injections doivent être répétées tous les trois mois.

Les pilules contraceptives, les timbres et les anneaux vaginaux peuvent également être utilisés continuellement sous forme médicalement active, et ce, sans pause pour permettre aux menstruations de se produire. Consultez votre prestataire de soins de santé pour vous assurer que votre prescription permet la suppression des menstruations.

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL PRÉVOIR ?

Le temps nécessaire à la suppression des menstruations dépend de la méthode utilisée, mais la plupart d'entre elles atteignent leur plein effet en quelques mois. Il faudra commencer la méthode bien avant la période pendant laquelle vous souhaitez éliminer vos menstruations. Les effets secondaires les plus fréquemment signalés au cours de la phase initiale du traitement sont les nausées, la sensibilité du tissu mammaire, les maux de tête, les changements d'humeur et les métrorragies ou saignements intermenstruels. Il est important de prendre des rendez-vous de suivi réguliers avec votre prestataire de soins de santé pour qu'il puisse évaluer l'efficacité du traitement, répondre à d'éventuelles préoccupations et ajuster le plan de traitement si nécessaire.

EFFETS À LONG TERME SUR LA FERTILITÉ

La suppression des règles à l'aide de contraceptifs hormonaux n'a pas d'effets à long terme sur la fertilité. Après l'arrêt du médicament ou le retrait de l'implant, le flux menstruel habituel reprend et la fertilité est rétablie en quelques semaines. Discutez avec votre prestataire de soins de santé si vous souhaitez en savoir plus sur la suppression des menstruations ou les options de contraception.

Problèmes menstruels

Les règles peuvent parfois s'accompagner de douleurs, de changements d'humeur et d'un flux abondant. Faire un suivi de votre cycle menstruel vous aide à mieux comprendre votre corps et à reconnaître ce qui est normal ou anormal pour vous en termes de symptômes et de longueur et durée du cycle. Si vos règles vous obligent à manquer des tâches ou des activités, parlez-en à votre professionnel de la santé. Ce dernier peut demander des analyses de sang ou des examens d'imagerie pour trouver la cause du problème et prescrire des médicaments et des changements de mode de vie qui pourraient vous aider.



Menstruations douloureuses

On parle de menstruations douloureuses (dysménorrhée) lorsque des symptômes tels que des douleurs ou des crampes dans la partie inférieure de l'abdomen affectent votre capacité à faire de l'exercice ou à mener vos activités quotidiennes. Les règles douloureuses peuvent être un symptôme d'endométriose (voir ci-dessous). Il convient d'en parler à votre prestataire de soins de santé si vous présentez les symptômes suivants :

- Douleur invalidante; incapacité à effectuer des activités quotidiennes ou à travailler
- Douleur omniprésente qui affecte le sommeil
- Douleur lors de la miction, de la défécation ou lors des rapports sexuels
- Douleur pelvienne ressentie en dehors des règles

Menstruations abondantes

Les menstruations abondantes (ménorragie) varient d'une personne à l'autre; ce qui peut être considéré comme des menstruations typiques pour une personne peuvent s'avérer excessives pour une autre. Ce ne sont pas toutes les personnes qui auront besoin ou choisiront de suivre un traitement pour leurs menstruations abondantes, mais des options médicamenteuses qui ciblent le système de coagulation de notre corps ou les hormones du cycle menstruel peuvent aider. Les règles abondantes sont généralement caractérisées par les symptômes suivants :

- Durée de plus de huit jours.
- Perte d'une grande quantité de liquide, c'est-à-dire :
  - imbiber une ou plusieurs serviettes hygiéniques ou tampons toutes les heures pendant plusieurs heures;
  - toujours devoir mettre une double protection pour contrôler le flux.
- Passage de caillots sanguins plus gros qu'une pièce de deux dollars.



Les règles abondantes doivent faire l'objet d'une discussion avec votre fournisseur de soins de santé si vous présentez des symptômes graves tels que :

- Des saignements vaginaux légers qui se produisent entre les menstruations après les rapports sexuels.
- Une sensation de faiblesse, de fatigue, d'étourdissement et d'essoufflement (qui peuvent indiquer une anémie).

Bien que les règles abondantes ou fréquentes soient courantes pendant la périménopause, il est important de discuter de ces symptômes ou changements avec votre fournisseur de soins de santé afin de déterminer la cause sous-jacente. Une échographie peut révéler la présence de polypes ou de fibromes, qui ne sont généralement pas dangereux. Les affections cancéreuses de l'utérus sont rares, en particulier chez les jeunes patients, et les affections précancéreuses peuvent être traitées à l'aide de progestérone.

Anémie

L'anémie est un trouble dans lequel les globules rouges ne transportent pas suffisamment d'oxygène des poumons vers le reste du corps. L'anémie ferriprive est l'un des types d'anémie. L'hémoglobine est la protéine riche en fer des globules rouges qui transporte l'oxygène, et l'organisme a besoin de fer pour fabriquer de l'hémoglobine. Sans fer, l'organisme ne peut pas fabriquer suffisamment d'hémoglobine pour les globules rouges, et sans hémoglobine, les tissus ne reçoivent pas assez d'oxygène. Un flux menstruel important peut réduire les réserves de fer, ce qui peut entraîner une anémie ferriprive. Les personnes atteintes d'anémie se sentent souvent fatiguées, faibles, étourdies, essoufflées et peuvent avoir un rythme cardiaque irrégulier.

Augmenter la quantité de fer dans votre alimentation ou prendre régulièrement un supplément de fer peut prévenir l'anémie ferriprive. Consultez votre médecin si vous présentez des symptômes d'anémie.

Absence de menstruations

L'absence de menstruations (aménorrhée) désigne l'absence de règles chez les personnes en âge de procréer. Il existe deux types d'absences de menstruations :

1. **L'aménorrhée primaire** est une condition rare. Les personnes atteintes d'aménorrhée primaire n'ont jamais eu de menstruations (absence de ménarche). L'aménorrhée primaire peut se produire chez les personnes qui ont développé du tissu mammaire ou des poils pubiens associés à la puberté, ainsi que chez celles qui n'en ont pas développé.

2

L'aménorrhée secondaire se caractérise par l'absence de menstruations régulières pendant au moins trois mois consécutifs. Ce type d'aménorrhée est plus courant, et les causes sont les suivantes :

- Grossesse
- Périménopause et ménopause
- Suppression des règles à l'aide de médicaments hormonaux
- Syndrome ovarien métabolique polyendocrinien (SOMP)
- Thérapie hormonale avec prise de testostérone ou de bloqueurs d'hormones
- Prise de certains médicaments tels que certains antidépresseurs ou médicaments contre les crises d'épilepsie
- Consommation de moins de calories que ce dont votre corps a besoin. Avec le temps, cela peut aussi avoir des conséquences sur la densité minérale osseuse.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'absence de menstruations (aménorrhée) ou les menstruations peu fréquentes (oligoménorrhée) peuvent être des conditions courantes dans la population militaire en raison de la nature physiquement exigeante de ses activités. Des facteurs comme des entraînements intenses, des cours, des déploiements et des exercices exigeants sur le plan physique peuvent contribuer à ces irrégularités menstruelles.

Les menstruations peu fréquentes (oligoménorrhée) se caractérisent par un cycle menstruel irrégulier et inconstant. Ce cycle peut durer plus de 35 jours, n'entraînant que quatre à neuf menstruations par an. Si une certaine irrégularité peut survenir après l'accouchement et pendant la périménopause, il existe d'autres causes temporaires :

- Syndrome ovarien métabolique polyendocrinien (SOMP)
- Thérapie hormonale
- Troubles de la thyroïde
- Diabète

- Troubles alimentaires ou alimentation restrictive
- Exercice de haute intensité
- Stress excessif

Une personne qui n'a pas ses règles de façon inattendue doit envisager de faire un test de grossesse (si une activité sexuelle a eu lieu) et en discuter avec son prestataire de soins de santé. Tout écoulement ou flux qui survient après la ménopause (absence de règles pendant 12 mois consécutifs) doit également faire l'objet d'une discussion avec le prestataire de soins de santé.

Déséquilibre énergétique

Le manque d'énergie est l'une des raisons pour lesquelles les règles peuvent s'arrêter temporairement. On parle de déséquilibre énergétique lorsque l'apport calorique est nettement inférieur à l'énergie utilisée. De nombreux militaires sont confrontés à des entraînements ou à des déploiements exigeants sur le plan physique qui requièrent une grande quantité d'énergie. Au fil des semaines ou des mois, ce déséquilibre peut affecter de nombreux systèmes de l'organisme, notamment les niveaux d'hormones, le cycle menstruel, la santé osseuse et même la fonction immunitaire. Cela peut également avoir une incidence sur l'humeur, les performances physiques et les capacités cognitives. Bien que cela ne soit pas toujours possible en raison des défis professionnels et opérationnels, il est important de bien s'alimenter pour être le plus performant possible.



Syndrome ovarien métabolique polyendocrinien

Le syndrome ovarien métabolique polyendocrinien (SOMP) est un trouble hormonal courant qui entraîne des cycles menstruels irréguliers, des difficultés à assimiler les sucres et les graisses, une peau grasse et une pilosité irrégulière.

Lorsque les hormones qui régulent la glycémie et les cycles menstruels sont déséquilibrées chez les personnes atteintes du SOMP, celles-ci peuvent souffrir d'acné, d'une pilosité indésirable, d'une perte de cheveux sur le cuir chevelu, d'une prise de poids ou d'une difficulté à perdre du poids. De plus, l'ovulation et l'élimination de la muqueuse utérine ne se produisent pas tous les mois, ce qui a un impact sur la fertilité.

De nombreuses personnes atteintes de SOMP peuvent tomber enceintes sans aide médicale. Il arrive également que certaines personnes ne se rendent pas compte

qu'elles sont enceintes étant donné qu'elles ont l'habitude de ne pas avoir de règles en raison d'une libération d'ovule ou d'une ovulation peu fréquente.

S'il n'est pas traité, le SOMP peut être associé au diabète, à l'hypertension artérielle, à des risques cardiovasculaires, à un épaississement anormal de la muqueuse utérine et au cancer de l'utérus. Le traitement comprend la prise de médicaments et des adaptations du mode de vie, comme une meilleure alimentation (réduction des aliments riches en amidon et en sucre) et de l'exercice cardiovasculaire régulier pour aider à améliorer la glycémie. Les médicaments de gestion des menstruations, tels que la pilule ou l'implant de progestérone peuvent maintenir la paroi de l'utérus mince, ce qui évite ainsi un écoulement anormal et des complications à long terme. Votre médecin peut vous aider à cibler les symptômes du SOMP qui vous préoccupent le plus, qu'ils soient liés à la pilosité, au métabolisme, aux menstruations ou à la fertilité.

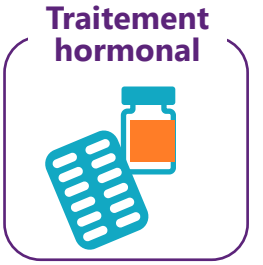
Trouble dysphorique prémenstruel

Comme nous l'avons vu plus haut (voir la section sur le syndrome prémenstruel), l'expérience prémenstruelle courante dans les jours précédant les règles peut inclure des symptômes de sensibilité du tissu mammaire, des maux de tête, une humeur maussade ou une irritabilité accrue, de la fatigue, des fringales, une dépression ou une dysphorie de genre.



Cependant, certaines personnes ressentent des changements d'humeur extrêmes, de l'anxiété, de la dépression ou des sentiments d'automutilation qui peuvent affecter leur capacité à fonctionner au moment de leurs règles. Il s'agit d'une forme plus grave du syndrome prémenstruel appelée trouble dysphorique prémenstruel (TDPM).

Le trouble dysphorique prémenstruel peut être traité par des modifications du mode de vie (alimentation, exercice physique, vitamines, sommeil, gestion du stress), un traitement hormonal ou la prise d'antidépresseurs.

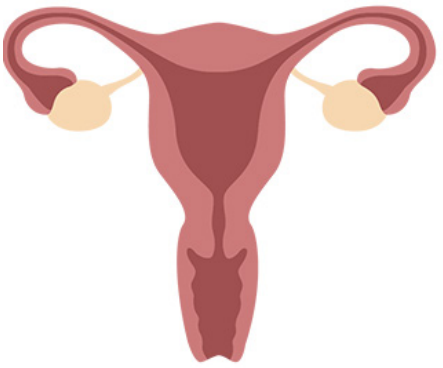


Endométriose

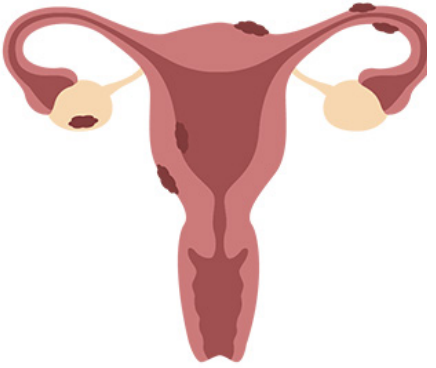
L'endométriose est une affection inflammatoire à long terme dans laquelle un tissu semblable à la muqueuse de l'utérus (endomètre) se développe en dehors de l'utérus, souvent dans le bassin. L'endométriose peut provoquer des douleurs sévères ou invalidantes avant et pendant les règles (dysménorrhée), des douleurs pelviennes à d'autres moments du mois, une pression de la vessie ou une hausse de la fréquence des mictions, des douleurs rectales et des douleurs pendant ou après des rapports sexuels avec ou sans pénétration. Elle peut parfois être associée à des règles plus abondantes. En fonction de la gravité de la maladie, il peut être plus difficile de tomber enceinte en raison de l'endométriose (fertilité). Cependant, plus de la moitié des personnes atteintes d'endométriose peuvent tomber enceintes.

Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez votre prestataire de soins de santé pour discuter des causes possibles, des analyses à effectuer et des options de prise en charge de la maladie. Le diagnostic repose sur les antécédents médicaux et familiaux, l'examen pelvien, l'imagerie (échographie ou IRM), un échantillon d'urine et, si nécessaire, une biopsie des tissus ou l'ablation des dépôts d'endométriose (chirurgie non effractive). Ces évaluations permettent de déterminer si votre douleur est due à des kystes ovariens, à une infection ou à l'endométriose.

Le traitement de l'endométriose vise à gérer les symptômes et à améliorer la qualité de vie.



UTÉRUS NORMAL



ENDOMÉTRIOSE

Les traitements non médicaux suivants sont possibles :

- Coussins chauffants
- Consommation de fruits et légumes frais (aliments anti-inflammatoires)
- Consommation de poissons
- Complexe vitaminique B
- Respiration ventrale



Les traitements médicaux possibles comprennent les traitements suivants :

- Médicaments anti-inflammatoires
- Physiothérapie du plancher pelvien
- Médicaments de suppression des menstruations
- Chirurgie



Pour les personnes qui ont des difficultés à tomber enceintes en raison de l'endométriose, la fécondation in vitro ou les techniques de procréation assistée peuvent être envisagées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les militaires admissibles peuvent demander le remboursement des frais d'achat des sous-vêtements de leur choix pour chaque exercice financier, y compris pour les culottes menstruelles ou d'incontinence. Pour plus d'informations sur la politique, voir Questions fréquentes sur les vêtements CANFORGEN (mil.ca).

Références

[1] Schwartz, B. I., Effron, A., Bear, B., Short, V. L., Eisenberg, J., Felleman, S., & Kazak, A. E. (2022). Experiences with Menses in Transgender and Gender Nonbinary Adolescents. *Journal of pediatric and adolescent gynecology, 35*(4), 450–456. https://doi.org/10.1016/j.jpag.2022.01.015

[2] https://www.canada.ca/en/employment-social-development/news/2023/05/canada-labour-code-to-ensure-access-to-menstrual-products-at-work-starting-december-15.html

Ressources

Coalition pour la santé des femmes
https://thewhc.ca/resources/

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)
https://www.sogc.org/fr

Spécialement pour vous – Femmes (Santé Canada)
https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/specialement-pour-vous/femmes.html



SANTÉ DES FEMMES ET DE LA DIVERSITÉ

WOMEN AND DIVERSITY HEALTH