

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dr Geneviève Caron résidente en psychiatrie

Révisé par les Drs Thanh-Lan Ngô

# Le trouble dysphorique préménstruel

## Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles

# TDPM



Informations complémentaires  
disponibles sur [www.psychopap.com](http://www.psychopap.com)

Les brochures explicatives  
de PsychoPAP visent à  
fournir des informations  
sur certaines difficultés en  
santé mentale ainsi que  
sur leur traitement  
psychologique.

Ces brochures ne  
remplacent pas un avis  
médical.

Éditeur: Thanh-Lan Ngô -  
psychopap  
Montréal, QC, Canada  
2020  
ISBN 978-2-925053-23-1  
Dépôt légal 1er trimestre 2020



## Qu'est-ce que le trouble dysphorique prémenstruel?

Le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) se caractérise par la présence de symptômes affectifs ou physiques **sévères** apparaissant dans la semaine avant les menstruations et s'améliorant dans les premiers jours suivants le début des menstruations. On distingue le TDPM des symptômes de la période prémenstruelle (« syndrome prémenstruel ») par l'intensité de symptômes qui entraîne une atteinte fonctionnelle et/ou une détresse psychologique importante. Par exemple, les gens souffrants de ce trouble peuvent avoir des difficultés à fonctionner au travail et/ou à maintenir de bonnes relations avec leurs proches durant la période prémenstruelle symptomatique. Lors de la dernière semaine de la plupart des cycles menstruels, cinq symptômes (dont un des trois premiers) sont présents la plupart du temps alors qu'ils sont absents pendant la première semaine après les règles. Parmi ces symptômes, on retrouve :

- Grande irritabilité, colère, conflits interpersonnels
- Labilité émotionnelle importante
- Humeur dépressive et/ou anxieuse marquées
- Manque d'énergie, fatigue importante
- Modification de l'appétit et du sommeil
- Diminution de l'intérêt pour les activités habituelles
- Léthargie
- Diminution de la concentration
- Diminution ou augmentation du sommeil
- Sentiment d'être débordé ou de perdre le contrôle
- D'autres symptômes physiques tels des douleurs articulaires ou musculaires, un sentiment d'être « enflé », etc.



## Quoi faire?

Si vous pensez souffrir de ce trouble, il existe des solutions pharmacologiques et non pharmacologiques qui peuvent vous aider. Il est important de discuter avec votre médecin pour avoir une prise en charge appropriée et pour savoir si une médication est indiquée (par exemple, certains antidépresseurs et contraceptifs oraux ont été prouvés efficaces pour soulager les symptômes du TDPM).

De plus, voici quelques pistes de solutions pour vous aider :

1. Faire un **calendrier de votre cycle menstruel** avec le suivi journalier de vos symptômes affectifs et physiques et la gravité de ceux-ci. Vous pouvez utiliser :

- Les calendriers:
  - Calendrier COPE
  - Daily Record of Severity of problems  
<https://www.aafp.org/afp/2011/1015/afp20111015p918-fig1.pdf>
- Une app mobile : Period Tracker, Ovulation Calendar and Fertility app (version française disponible).

Apportez votre calendrier et/ou les données de notre application mobile lors de votre rendez-vous chez le médecin pour qu'il puisse mieux vous aider et utiliser celui-ci pour suivre l'évolution de vos symptômes.

À noter : pour permettre à votre médecin de faire un diagnostic précis, faire le suivi journalier de vos symptômes **durant au moins deux cycles menstruels**.

2. Avoir de **bonnes habitudes de vie** :

- Suivre une diète équilibrée avec des petits repas fréquents;
- Peut-être prendre 1000-1200 mg de calcium par jour
- Limiter la quantité de caféine surtout en cas d'insomnie et d'anxiété ;
- Éviter la consommation d'alcool et de drogue ;
- Faire de l'exercice physique régulièrement : ceci peut aider à gérer la colère, promouvoir la relaxation et le sommeil réparateur;
- Cesser de fumer.

3. Faire une **thérapie cognitive comportementale** et pratiquer la **méditation de pleine conscience** pourrait aider à réduire certains symptômes du TDPM.

Voici une liste de **stratégies d'adaptation** pouvant vous être utile durant la période prémenstruelle :

- Discuter du problème avec vos proches pour diminuer les malentendus, les stratégies de communication et d'affirmation de soi peuvent être utiles;
- Se maintenir occupé, bouger, sortir avec des amis ;

- Reprendre un sentiment de contrôle sur la situation ;
- S'encourager et se dire des phrases positives ;
- Faire des exercices de relaxation (par exemple, audios sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)).

Un feuillet résume ce que vous pourriez faire pour vous aider : Mind (2017). Understanding premenstrual dysphoric disorder:

<https://www.mind.org.uk/media/13577551/understanding-pmdd-2017.pdf>

4. Avoir recours à la **luminothérapie** durant la période symptomatique prémenstruelle pourrait s'avérer utile. Avant de commencer un traitement de luminothérapie, demander à votre médecin si cela vous est contre-indiqué.

5. En ce qui concerne la prise de **produits naturels**, certaines études ont démontré l'efficacité de certains produits naturels, comme le Chasteberry (*Vitex Agnus-Castus*), pour diminuer les symptômes du TDPM. Avant de débiter la prise d'un produit naturel, toujours discuter avec votre médecin et votre pharmacien des risques et contre-indications associés au produit.

6. Avoir recours à un **psychologue** spécialisé pourrait s'avérer très utile pour vous aider à mettre en place un plan thérapeutique adapté. Vous pouvez trouver un psychologue en cherchant sur le site de l'Ordre des psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>. De plus, il est possible de faire une demande de psychologue dans un CLSC : <http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>.

7. De plus, des **groupes de soutien** existent pour les gens aux prises avec des problèmes de santé mentale. Par exemple, l'organisme Revivre : <https://www.revivre.org/>.



PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Geneviève Caron, résidente  
en psychiatrie

Révisé par Dre Thanh-Lan Ngô

Design : Magalie Lussier-Valade

Remerciements : Marie-France Turgeon,  
Alexis Thibault, Jean Leblanc, François  
Duclos-Trottier

Collection PsychoPAP

[www.psychopap.com](http://www.psychopap.com)



TDP M