

SCIENCES • MÉDECINE

## Les troubles prémenstruels, enjeu négligé de santé publique

Un sondage international en ligne de grande ampleur révèle la prévalence du syndrome prémenstruel et met en lumière des différences de ressenti selon les pays d'un phénomène parfois tourné en dérision.

Par Laure Belot

Publié hier à 06h00, mis à jour hier à 18h47 • Lecture 4 min.

Article réservé aux abonnés



Encre rouge dans l'eau sur un fond blanc. ARNDT VLADIMIR/GETTY IMAGES

« *Etre indisposée* ». Selon le dictionnaire Larousse, « *être légèrement souffrante* ». Pour près de 2 milliards de femmes dans le monde, cela signifie avoir ses règles, accompagnées d'un possible syndrome prémenstruel (SPM) – symptômes physiques et/ou changements d'humeur légers, ou des troubles dysphoriques prémenstruels (TDPM), plus rares et comprenant des symptômes plus invalidants. Ces troubles, qui débutent quelques jours avant la période menstruelle, prennent généralement fin quelques heures après le début des règles. Or, les données pour les étudier à une échelle globale sont limitées. D'où l'idée d'une équipe de chercheurs des universités de médecine de Baltimore et de Virginie (Etats-Unis) de passer par la voie numérique en sondant des utilisatrices de l'application Flo Health (Flo, en France) qui propose de suivre les cycles menstruels. L'étude, qui rassemble les réponses de 238 114 femmes de 18 ans à 55 ans dans 140 pays a été publiée dans [Women's Mental Health](#) le 26 août.

« *Nous voulions déterminer dans quelle mesure les différents types de symptômes prémenstruels sont courants et s'ils ont un impact fonctionnel sur les femmes de manière régulière* », explique Jennifer L. Payne, directrice du programme de recherche en psychiatrie de la reproduction à l'école de médecine de l'université de Virginie. *Nous cherchions également à savoir s'il existait des différences entre pays. A ma connaissance, c'est la plus grande étude menée à ce jour.* » Techniquement, ce questionnaire a été administré sur l'application à l'aide d'un chatbot (une intelligence artificielle conversationnelle), en dix langues (du chinois au russe), de mai 2017 à juin 2020.

### Troubles indépendants de l'âge

Premiers résultats, les symptômes les plus courants exprimés mondialement sont les fringales, ressenties par 85 % des femmes interrogées, suivies par les sautes d'humeur ou l'anxiété (64 % à eux deux) et la fatigue (57 %). La fréquence de ces trois derniers symptômes est comparable à celle d'une étude réalisée en 2019 auprès de 43 000 femmes aux Pays-Bas. Jennifer L. Payne reconnaît avoir été surprise par la faible influence de l'âge sur la proportion des symptômes psychologiques (troubles de l'humeur/anxiété) quasi similaire dans les quatre groupes étudiés : 18-27 ans, 28-37 ans, 38-47 ans et 48-55 ans. Pour le médecin, cette « *étude démontre que ces symptômes de l'humeur sont incroyablement courants et constituent un problème de santé publique essentiel à l'échelle mondiale* ».

Autre tendance révélée par l'étude, 29 % des répondantes déclarent que leur SPM interfère avec leur vie quotidienne à chaque cycle menstruel – pour 35 % de femmes supplémentaires, il interfère « parfois ». Parmi les symptômes les plus fréquemment ressentis chaque mois, outre les trois

susnommés (fringale, humeur et fatigue), figurent les tensions mammaires, des crampes abdominales, des problèmes de ballonnements, de prise de poids, de constipation ou de diarrhée, de migraines, etc. Ce sondage mondial permet également de confirmer que l'âge a bien des effets sur l'augmentation de certains symptômes physiques communément associés avec la période de périménopause, tels que les bouffées de chaleur, la baisse de libido, etc., que connaissent les répondantes de 48-55 ans.

**Lire aussi** | [Pourquoi la science tarde encore à s'intéresser aux règles](#)

Une surprise, soulignent les auteurs, sont les fortes disparités entre pays. Ainsi, le pourcentage de femmes ressentant des sautes d'humeur et de l'anxiété (64 % en moyenne) varie, de 72 % en Egypte, 67 % au Liban et au Brésil à 28 % au Mali, à 26 % au Gabon et au Togo. De la même façon, l'impact des SPM sur la vie quotidienne à chaque menstruation (29 % en moyenne) concerne environ 12 % des répondantes dans des pays tels le Nigeria, le Gabon et le Congo mais environ 35 % en Egypte, au Pakistan et au Brésil.

### « Résultats utiles » malgré des biais

Ces résultats nécessitent des recherches plus approfondies, reconnaissent les auteurs, qui mettent également en garde sur certaines limites de l'étude. En premier lieu, l'utilisation de données agrégées – pour des raisons de confidentialité – ne permet pas de mesurer l'impact de certaines informations individuelles, telles que « la prise d'hormones contraceptives ou d'autres médicaments », précisent les auteurs. Certains biais peuvent venir de la constitution de l'échantillon lui-même. Les répondantes doivent toutes avoir un smartphone, et « il se peut que les personnes les plus conscientes des SPM soient aussi les plus susceptibles d'utiliser une application pour suivre des symptômes », avancent-ils, ce qui peut suggérer une surévaluation de ces troubles. Enfin l'autoadministration du questionnaire laisse place à une forte interprétation personnelle, qui peut varier suivant les personnalités et les cultures.

Pour l'anthropologue Alexandra Alvergne, dont les travaux portent sur les relations entre reproduction et santé, l'étude « robuste, comporte des biais comme toute étude, mais les résultats sont utiles pour mettre sur le devant de la scène la nature cyclique de la santé des femmes ». Elle ajoute : « La recherche sur ce sujet est en retard, et les applications font partie des nouveaux outils pour corriger ce décalage. » Elle-même travaille actuellement avec des chercheurs britanniques et américains, et l'application Clue, sur l'impact du Covid (vaccin, infection) sur les cycles menstruels.

**Lire notre analyse d'août :** [Covid-19 : vaccins et perturbation des règles, des signaux et beaucoup d'incertitudes](#)

Les symptômes prémenstruels « sont rapportés différemment dans les populations non occidentales », commente-t-elle. « A Hongkong et en Inde, les femmes parlent de problèmes de rétention d'eau, de douleurs et de fatigue, mais rarement des symptômes d'humeur ou liés aux émotions, ce qui suggère que la culture a une influence sur des changements vécus comme des symptômes. » En Occident, poursuit-elle « il a été montré que le décalage entre d'une part l'altération de l'image corporelle perçue avant (et pendant) les règles et d'autre part les attendus de la société sur l'attractivité physique des femmes peut aggraver leurs symptômes ». Elle note enfin qu'« il est compliqué de faire une étude comparative sur le SPM car, pour certaines femmes, il n'est pas socialement acceptable de "se plaindre" ou de faire mention de certains symptômes ».

### Maladie inflammatoire

Le fait que le SPM touche une majorité de femmes « est attendu étant donné l'influence des hormones sexuelles sur le système immunitaire : la diminution de la progestérone juste avant les règles entraîne une réaction inflammatoire, qui déclenche les règles », explique-t-elle. « Le SPM a d'ailleurs été récemment rebaptisé "maladie inflammatoire" par une étude qui montrait que les niveaux de protéine C réactive, un marqueur de l'inflammation, corrôlaient avec la sévérité du SPM. En revanche, cette étude internationale, au lieu d'élaborer à partir d'études disparates, permet de montrer "l'ampleur" du phénomène. »

Car, pour l'anthropologue, ce problème est socialement minimisé, « tourné en dérision », dit-elle. « Il suffit de voir les images proposées par Google sur le SPM : nombreuses sont les invitations à en rire et à plaindre les hommes. En général, nos sociétés patriarcales ne sont pas très à l'aise avec ce qui touche de près ou de loin aux menstruations. Les règles sont perçues comme peu hygiéniques, voire impures, et le comportement des femmes avant leurs règles est souvent considéré comme incontrôlable. »

**Lire aussi** | [« Si je souffre d'un syndrome prémenstruel, je peux le dire et rentrer chez moi » : en Suède, des entreprises « règles friendly »](#)

Où en est la recherche scientifique sur le sujet ? « Certes, il y a moins d'argent pour étudier le syndrome prémenstruel que les troubles de la fonction érectile », remarque Alexandra Alvergne, pourtant, « à mesure de l'augmentation du nombre de femmes dans la chaîne de production du savoir, depuis le financement jusqu'à la collecte et l'analyse des données, la recherche sur le sujet s'est accélérée ces dernières années. Mais ce n'est toujours pas suffisant. »

**Laure Belot**