

Résultats d'une nouvelle étude: Succès d'un traitement contre les douleurs menstruelles

Des règles moins douloureuses grâce à une pilule contraceptive particulière

Mitlödi, le 24 septembre 2004 – Près d'une femme sur deux souffre de douleurs spasmodiques ou coliques dans le bas-ventre avant ou durant ses règles. Les résultats de l'étude scientifique KUSS menée sur plus de 15'000 participantes montrent que le choix d'une pilule contraceptive appropriée peut être un traitement efficace contre les douleurs menstruelles. Près de trois-quarts des participantes ont trouvé un avantage à abandonner leur micropilule pour Belara : les douleurs liées aux règles ont fortement diminué et leur bien-être général s'en est trouvé amélioré.

Les résultats de l'enquête KUSS (étude de conversion sur les contraceptifs) menée en Allemagne prouvent que, en comparaison des pilules contraceptives traditionnelles, Belara a de manière supérieure à la moyenne un effet positif sur les douleurs menstruelles. Dans 65 à 70% des cas, une conversion à Belara a entraîné la disparition des douleurs menstruelles. Les femmes qui présentaient les douleurs les plus fréquentes purent même profiter à 95% de ce changement. « Belara permet un traitement particulièrement efficace des douleurs menstruelles », nous déclare le Dr. HP Zahradnik, Professeur à la Clinique Gynécologique Universitaire de Fribourg en Brisgau. Des études récentes menées en Suisse ont confirmé les résultats étonnants de l'étude allemande.

La première micropilule à base de ACM (progestatif)

Des scientifiques ont mis en relation l'efficacité élevée de Belara face aux douleurs menstruelles avec l'acétate de chlormadinone (ACM), le progestatif utilisé dans cette micropilule, proche de l'hormone naturelle progestérone. Outre son influence positive sur les douleurs menstruelles, l'ACM a des propriétés appelées anti-androgéniques qui améliorent considérablement la qualité de la peau et des cheveux.

Tolérance optimale et bien-être accru

Dans l'étude KUSS, Belara n'a pas impressionné que par ses propriétés additionnelles positives; la pilule contraceptive a obtenu un score élevé au niveau de sa tolérance générale: 90% des femmes ont jugé que ce produit était bien à très bien toléré. 86% des participantes à l'étude ont affirmé qu'elles se sentaient beaucoup mieux depuis qu'elles avaient abandonné leur ancienne pilule au profit de Belara.

Qui souffre de douleurs menstruelles?

Près d'une femme sur deux souffre de douleurs spasmodiques ou coliques dans le bas-ventre (dysménorrhées) avant ou durant ses menstruation. Les jeunes femmes sont particulièrement concernées : une enquête suisse menée sur des jeunes filles entre 16 et 20 ans montre que plus de 85% des participantes souffraient occasionnellement ou même fréquemment de douleurs au ventre ou au dos durant leurs règles. Ces douleurs influencent le bien-être général de ces femmes et les entravent fréquemment dans leur vie quotidienne. Les douleurs les obligent par conséquent souvent à s'absenter de l'école ou de leur travail et à renoncer à des activités sportives ou de loisirs.

D'autres informations sur le thème des douleurs menstruelles et de la contraception peuvent être obtenues sur <http://www.laralove.ch>.

Sources:

- Etude Kuss (Contraception: Etude de conversion) (2003): rapport biom. Grünenthal GmbH, Publication en préparation
- Zahradnik HP (2003): Douleurs menstruelles et inhibiteurs de l'ovulation – Enquête sur le mécanisme d'action. med 6, 132 – 135

Informations générales sur Grünenthal

Grünenthal est une entreprise pharmaceutique active au niveau mondial. Son siège et le centre de recherche sont situés à Aix-La-Chapelle (D). L'entreprise se concentre sur la recherche ciblée, le développement, la production ainsi que sur le marketing et la distribution de médicaments, en particulier dans les deux domaines d'indication que sont la douleur et la contraception. Dans le domaine de la production, Grünenthal synthétise les principes actifs et produit les médicaments prêts à l'emploi. Outre la fabrication de médicaments pour la distribution en nom propre, Grünenthal produit en sous-traitance également pour d'autres entreprises pharmaceutiques.

Le groupe Grünenthal Suisse est situé à Mitlödi, dans le canton de Glarus. C'est ici que se trouve le centre de production de Grünenthal pour les formes semi solides (onguents, crèmes ainsi que suppositoires). De même, la molécule de base Tramadol est produite à Mitlödi. En plus de la production, Grünenthal s'occupe en Suisse également de la distribution de médicaments et de recherche clinique. La sécurisation de l'avenir grâce à une recherche innovatrice est une composante principale de la politique de l'entreprise Grünenthal. Les produits répondent à une exigence élevée de qualité, d'efficacité et de performance environnementale.

Vous pouvez trouver d'autres informations à propos de Grünenthal à l'adresse www.gruenenthal.com

Pour toute question des médias

Grünenthal Pharma AG
Monsieur Florian Girardet
Business Unit Manager
8756 Mitlödi

Tél: 055 647 37 51
Email: fgirardet@gruenenthal.ch

Dr. Matthias Keller* et une de ses patientes en discussion sur les douleurs menstruelles et la contraception

« Le but est de trouver pour chaque femme la pilule qui lui convient »

Madame M., vous souffrez de douleurs menstruelles; que ressentez-vous exactement ?

Chaque mois, avant le début des règles, je ressens des douleurs importantes dans le bas-ventre. Les douleurs sont heureusement supportables et ne durent généralement qu'un jour.

Dr. Keller, beaucoup de femmes viennent-elles en consultation chez vous en décrivant les mêmes symptômes que Madame M. ?

Oui, les douleurs menstruelles sont fréquentes, en particulier chez les jeunes patientes, comme Madame M. Avec l'âge, les douleurs diminuent, voire disparaissent. Les femmes qui ont déjà eu un enfant sont moins touchées. On suppose qu'elles ont le col de la matrice déjà plus détendu après la première naissance, ce qui permet à la muqueuse de la matrice d'être plus facilement éliminé durant les règles.

Quelle est en réalité la raison de ces douleurs abdominales spasmodiques avant ou durant les règles?

On suppose que les douleurs menstruelles sont liées aux prostaglandines, des médiateurs hormonaux. Les prostaglandines font en sorte que la matrice se contracte. Les contractions provoquent les règles, soit l'élimination de la muqueuse de la matrice. Les douleurs menstruelles sont d'une part provoquées par les prostaglandines qui déclenchent la douleur, d'autre part par la contraction de la matrice, ce que la femme ressent par des crampes dans le bas-ventre.

Madame M., comment réagissez-vous dans votre vie quotidienne face à ces douleurs?

Il était pour moi surtout important de savoir pourquoi j'avais ces douleurs. Je me suis donc informée via Internet et j'ai lu une brochure destinée aux patientes que j'ai reçue de mon médecin. Je parle bien entendu également de ce sujet avec ma mère et mes amies, et nous échangeons nos expériences. Entre-temps, je sais que ces douleurs, qui annoncent la venue de mes règles, ne doivent pas m'inquiéter. Je ressens toutefois les douleurs comme désagréables mais j'essaie le plus possible de les ignorer et de poursuivre ma vie quotidienne normalement. Comme je sais que ces douleurs auront disparu le lendemain, je peux mieux les supporter.

Dr. Keller, quelles sont les possibilités de traitement des douleurs menstruelles ?

Au cas où la patiente souhaite également une protection contraceptive, la pilule anticonceptionnelle est certainement une option efficace pour traiter les douleurs menstruelles. La plupart du temps, les douleurs diminuent avec la prise de la pilule. Etant donné que la pilule diminue les saignements et réduit la durée des règles, les douleurs durent moins longtemps. De même, chez les femmes qui prennent la pilule, la muqueuse de la matrice se développe moins, ce qui signifie que, lors des règles, moins de muqueuse sera expulsée. Tout le processus de la menstruation est moins fort et dès lors également la douleur.

La pilule favorise en outre la stabilité du cycle. Les femmes savent exactement quand leur prochaine menstruation aura lieu et elles peuvent par conséquent mieux s'y préparer. Si des événements importants sont planifiés, comme par exemple des vacances ou des examens, les règles, et les douleurs qui y sont associées, peuvent être occasionnellement reportées grâce à la pilule.

Les douleurs menstruelles peuvent non seulement être traitées par la pilule contraceptive, mais également par des médicaments anti-rhumatismaux. Ils inhibent la production des prostaglandines qui sont à l'origine des crampes et sont pris à chaque fois peu de temps avant les règles. Il est important de ne pas attendre que la douleur se soit installée pour prendre le médicament ; celui-ci doit être pris avant l'apparition des douleurs. Il faut bien entendu que la patiente ait un cycle régulier afin qu'elle puisse déterminer à l'avance le moment de la prochaine menstruation.

L'utilisation d'anti-douleurs est une autre alternative pharmaceutique. Ceux-ci ont toutefois le désavantage d'agir sur tout le système nerveux central et peuvent induire un état de fatigue et une diminution des performances générales.

Des traitements de médecine alternative peuvent-ils contribuer à une diminution des douleurs menstruelles ?

Il existe également dans ce domaine de nombreuses possibilités. De manière générale, il est important que chaque patiente trouve la méthode qui lui est le mieux adaptée, il n'y a pas, en ce domaine, de recette brevetée. Aux douleurs menstruelles sont souvent associées des composantes psychologiques. Dans les situations de stress, les femmes ressentent les douleurs de manière plus intense. C'est pourquoi, il peut être opportun qu'elles se fassent du bien en s'accordant des moments de détente.

Dr. Keller, il existe, en matière de pilule contraceptive, des produits différents. Comment se différencient-ils ?

En effet, il existe en Suisse, par rapport aux pays étrangers, un grand nombre de pilules différentes. Elles ne se différencient toutefois que faiblement. La majorité des pilules sont constituées d'un pourcentage d'estrogène sous forme d'éthinyl-estradiol et d'un pourcentage de progestatif. Elles divergent par le dosage de ces deux substances actives, mais surtout par le type de progestatif utilisé.

Quelle pilule contraceptive est adaptée à quelle femme ? Comment procédez-vous pour faire un choix ?

Lorsqu'une patiente vient me trouver, j'apprécie, sur la base de mon expérience, quelle pilule pourrait lui convenir. La patiente prend ensuite ce produit durant un certain temps. Après environ trois mois, nous discutons des expériences que la patiente a faites. Si des problèmes sont apparus durant la prise de cette pilule, je prescris un autre produit qui sera mieux toléré par la patiente.

Outre le facteur de tolérance, y a-t-il d'autres facteurs auxquels vous êtes attentif lors du choix d'une pilule ?

Lorsque je prescris une pilule contraceptive, le souhait de la patiente de trouver un moyen contraceptif fiable est généralement au centre de la préoccupation. Selon la composition de la pilule et le progestatif utilisé dans celle-ci, une pilule peut avoir des effets secondaires po-

sitifs en plus d'assurer une protection anticonceptionnelle. Le progestatif, en l'occurrence l'acétate de chlormadinone, a par exemple un effet positif sur la peau. C'est pourquoi je demande à la patiente, lors de la consultation, si elle a d'autres soucis, comme d'éventuels problèmes cutanés ou des douleurs menstruelles. Cela me permet de choisir pour la patiente un produit qui, outre une protection contraceptive, peut l'aider à résoudre un autre problème. Le but est de trouver pour chaque femme la pilule optimale grâce à laquelle elle se sentira bien.

Dr. Keller, la pilule est-elle le moyen contraceptif que vous prescrivez le plus souvent ?

La protection hormonale qu'offre la pilule contraceptive est toujours très appréciée, mais dans les 10 dernières années, on a constaté un changement à ce niveau. Beaucoup de femmes rejettent aujourd'hui la prise de la pilule, d'un côté pour des raisons éthiques et religieuses, d'un autre côté il y a une tendance générale à avoir plus de réserve par rapport à la prise de produits « chimiques ». De même, les craintes face à d'éventuels effets secondaires négatifs de la pilule, comme par exemple un risque plus élevé de thrombose, sont des raisons qui expliquent le rejet de la pilule. Je dois ajouter à cela que, pour une femme, une interruption de grossesse est quelque chose de beaucoup plus lourd, tant physiquement que psychiquement, que le fait d'avoir pris la pilule durant une période prolongée et de s'être ainsi protégée d'une grossesse non désirée. En matière de contraception, la situation dans laquelle se trouve chaque femme ainsi que ses besoins sont déterminants. La méthode de contraception doit tenir compte de l'âge et des conditions de vie de chaque patiente ; le sujet de la contraception n'est pas clos avec la prescription d'une pilule, il fait régulièrement l'objet de discussions et, au besoin, nous choisissons une nouvelle méthode.

* Dr. Matthias Keller est gynécologue et obstétricien et a son propre cabinet à Zurich.

Douleurs menstruelles – Comment y faire face?

Des douleurs abdominales de type spasmodique, le besoin de se tapir dans son lit avec une bouillotte, bien des jeunes filles et des femmes vivent cette situation durant leurs règles mensuelles. Dans la plupart des cas, un déséquilibre des hormones femelles est responsable des douleurs menstruelles. Ce déséquilibre entraîne une formation accrue de prostaglandines (médiateurs de la douleur) qui provoquent une contraction spasmodique de la matrice. Des douleurs menstruelles anormalement fortes ou des douleurs nouvelles doivent absolument être examinées par un spécialiste.

Anti-douleurs

Les anti-douleurs calment la douleur car ils diminuent la formation des médiateurs de la douleur, les prostaglandines, et agissent ainsi directement au début de la douleur. De nombreuses patientes font toutefois des expériences décevantes avec les anti-douleurs car elles veulent maintenir le dosage aussi bas que possible; pour cette raison, elles prennent souvent les médicaments à des doses trop faibles ou trop tardivement. Les anti-douleurs agissent mieux lorsqu'ils sont déjà pris la veille du jour où les douleurs menstruelles sont attendues.

Pilule contraceptive

Les différents types de pilules qui se trouvent sur le marché ont des actions différentes sur les douleurs menstruelles. Dans une grande enquête menée sur plus de 16'000 utilisatrices de la pilule, on a pu prouver que de nombreuses femmes, pour lesquelles les pilules conventionnelles ne pouvaient pas faire disparaître suffisamment les douleurs menstruelles, ne se plaignaient plus de douleurs après avoir pris une pilule contenant une hormone spécifique, l'acétate de chlormadinone (CMA). On suppose que le CMA empêche de manière particulièrement efficace la formation des médiateurs de la douleur.

La pilule influence positivement le déséquilibre hormonal qui apparaît avant et pendant la menstruation. Elle freine la formation des médiateurs de la douleur qui sont à l'origine des crampes. Chez les jeunes filles et les femmes qui souhaitent simultanément une protection contraceptive, la pilule offre une bonne possibilité de traitement des douleurs menstruelles.

Remèdes à base de plantes

Diverses plantes comme l'arbre au poivre, le millepertuis, l'alchémille, la mélisse, le gattilier, les fleurs de camomille, l'achillée et la serpentaire et l'actée à grappes noires peuvent être très utiles sous forme de thé, de gouttes ou de capsules lors des douleurs menstruelles.

Homéopathie

Différentes substances peuvent être utilisées dans le traitement des douleurs menstruelles. Comme substance de base, Lachesis, Cimicifuga, Sepia ou Pulsatilla sont souvent utilisés. Pour trouver le remède approprié, une discussion avec un homéopathe est nécessaire.

Chaleur

Toute forme de chaleur a un effet anti-spasmodique et atténue les douleurs. Sont à recommander : une bouillotte bien chaude sur le ventre, un grand bain chaud ou une séance de sauna.

Techniques de détente

Différentes techniques de détente (p.ex. le yoga, le training autogène ou la gymnastique de détente) peuvent aider à dissoudre les tensions et à éliminer les douleurs ou du moins à les rendre plus supportables.

Se dorloter

L'état psychique influence également le cycle et la sensation de douleur. Se faire plaisir en faisant une bonne promenade, en lisant un bon livre ou en écoutant sa musique préférée, s'accorder suffisamment de repos, tout cela permet également bien souvent d'atténuer les douleurs menstruelles.

De leur pilule, les femmes exigent plus qu'une simple contraception

Les patches, les anneaux et les implants contraceptifs ne sont que quelques-unes des nouvelles méthodes contraceptives arrivées récemment sur le marché. Malgré le vaste choix de possibilités contraceptives, la « pilule » reste le moyen anticonceptionnel le plus fréquemment utilisé. Et ce, pour une bonne raison : depuis son invention dans les années 60, la pilule est la méthode contraceptive la plus sûre. Si elles sont prises correctement, les pilules actuelles offrent une protection de près de 100% contre une grossesse non désirée. Grâce à l'utilisation de nouveaux principes actifs, la pilule est beaucoup mieux tolérée depuis ces dernières années. De plus, d'autres facteurs, comme p.ex. les répercussions sur la peau et les cheveux ou l'atténuation des douleurs menstruelles peuvent être déterminants pour les femmes. Une pilule moderne doit pouvoir être plus que « simplement » prophylactique.

« Je veux une pilule qui surcharge mon corps le moins possible ».

L'offre de pilules est vaste. Avec des compositions et des dosages divers, les différents fabricants essaient de répondre aux demandes individuelles des jeunes filles et des femmes. Les pilules les plus fréquemment prescrites par les médecins sont celles que l'on appelle les micropilules. Ce sont des produits combinant deux substances actives (un estrogène et un progestatif). Le dosage hormonal d'une micropilule est choisi de manière à rester le plus bas possible. Les micropilules modernes contiennent moins d'un 50 millièmes de gramme d'estrogène; on peut donc s'attendre à un minimum de conséquences sur le métabolisme du corps.

« Durant les menstruations, je veux pouvoir me consacrer à mes activités quotidiennes sans troubles et sans crampes abdominales »

De nombreuses femmes connaissent des douleurs spasmodiques avant ou pendant leurs règles. La cause de ces douleurs est souvent liée à un déséquilibre hormonal dans le corps, ce qui provoque une contraction excessive de la matrice. Les hormones de la pilule exercent une influence favorable sur le déséquilibre hormonal et peuvent éviter ou, du moins, atténuer les douleurs menstruelles. Des études scientifiques montrent que certaines pilules ont un effet particulièrement positif sur les douleurs menstruelles. Grâce à la prise d'une telle pilule, les douleurs peuvent même disparaître dans la majorité des cas. En outre, la prise de la pilule peut régulariser le cycle ; la durée et l'intensité des saignements diminuent. Les règles deviennent indolores.

« Je veux une pilule qui fasse disparaître l'aspect peu net de ma peau ».

En fonction des pilules, des progestatifs différents sont utilisés. Certains progestatifs, comme par exemple l'acétate de chlormadinone (ACM) ont des propriétés anti-androgéniques. Cela signifie que le progestatif contenu dans la pilule freine l'effet des androgènes (hormones mâles) sur les glandes sébacées, ce qui normalise la production de sébum et améliore clairement la qualité de la peau et des cheveux. Comme le corps produit plus d'androgènes au début de la puberté, ce sont surtout les jeunes filles qui souffrent d'une peau peu nette, d'acné et de cheveux gras. Dans ces cas, une pilule contenant un progestatif à propriétés anti-androgéniques peut être utilisée à la fois pour la contraception et comme traitement efficace pour les problèmes cutanés.

« Mon poids doit rester stable malgré la pilule »

Les pilules des premières générations entraînaient en effet souvent une prise de poids, car elles ouvraient l'appétit et engendraient une rétention d'eau chez certaines femmes. Les micropilules modernes sont beaucoup plus faiblement dosées. Des études scientifiques prouvent que le poids corporel des participantes à l'étude reste en moyenne stable durant la prise de la pilule. Si, durant la prise de la pilule, les patientes constatent néanmoins une augmentation du poids, la cause est rarement liée à la pilule. Les raisons sont généralement à attribuer à une mauvaise alimentation ou, chez les jeunes filles, à une phase naturelle de croissance durant la puberté.

L'Abc de la pilule

Acétate de chlormadinone

Progestatif synthétique avec propriétés anti-androgéniques très proche de la progestérone naturelle.

Androgènes

Les androgènes sont des hormones sexuelles mâles que l'on retrouve en faibles quantités également chez les femmes.

Contraception

Il existe des méthodes hormonales, mécaniques, naturelles ou opératoires pour éviter une grossesse. La pilule fait partie des méthodes hormonales et constitue la méthode contraceptive la plus utilisée et la plus sûre.

Dysménorrhée

Douleurs menstruelles. Elles sont déclenchées par une contraction de la matrice. On suppose aujourd'hui qu'un déséquilibre des hormones femelles entraîne une production importante de prostaglandines qui sont responsables des contractions de la matrice.

Effets secondaires de la pilule

La prise de la pilule peut engendrer des effets secondaires positifs comme par exemple l'amélioration d'une peau peu nette, l'atténuation des douleurs menstruelles ou des saignements plus courts ou moins abondants. Néanmoins, des effets secondaires négatifs, comme par exemple des céphalées, des tensions mammaires et des saignements intermédiaires peuvent être provoqués par la pilule au début de la prise. Ces différents effets secondaires dépendent souvent du progestatif utilisé dans la pilule contraceptive. Les effets secondaires indésirés de la pilule disparaissent souvent lors d'un changement de pilule.

Estrogènes

Les estrogènes sont des hormones sexuelles femelles. L'estrogène dans les pilules est toujours de l'éthinyl-estradiol à des dosages différents (de 0,015 mg à 0,05 mg).

Ethinyl-estradiol

L'éthinyl-estradiol est un estrogène synthétique. Il est utilisé comme substance active de la pilule contraceptive. L'éthinyl-estradiol est beaucoup plus efficace que les estrogènes naturels car il se résorbe beaucoup moins rapidement et reste par conséquent plus longtemps dans le circuit sanguin.

Fiabilité

En comparaison avec les premières pilules, les nouvelles pilules contraceptives contiennent beaucoup moins d'hormones, ce qui leur confère une meilleure tolérance sans mettre en cause leur fiabilité. Il faut néanmoins prendre les mesures de précaution appropriées et faire attention aux effets secondaires : la fiabilité de la contraception par la pilule dépend en première ligne d'une prise régulière. De même, des facteurs comme les vomissements ou la diarrhée ainsi que la prise de certains médicaments (p.ex. les antibiotiques, les médicaments contre l'épilepsie ou la tuberculose) influencent la fiabilité de la pilule.

Progestatifs

Les progestatifs sont des hormones sexuelles dont le principal représentant naturel est la progestérone. Dans les pilules contraceptives, 8 progestatifs synthétiques différents sont utilisés.

Index Pearl

Le taux d'échec d'une méthode contraceptive exprimé pour 100 femmes/année. Plus l'index Pearl est bas, plus la méthode contraceptive est sûre.

Micropilules

Les micropilules ont un dosage d'éthinyl-estradiol inférieur à 0,05 mg.

Minipilules

Produits à base de progestatif uniquement. Elles empêchent la pénétration des spermatozoïdes en épaississant la glaire cervicale, en modifiant la muqueuse de la matrice et le mouvement des trompes. Index Pearl 0,6 – 2,0.

Peau et cheveux

Les pilules avec des propriétés anti-androgéniques peuvent avoir une influence positive sur l'acné et la chute des cheveux.

Pilule contraceptive

La première pilule contraceptive fut introduite en 1961 et a entraîné une modification révolutionnaire en matière de contraception et de planning familial. Selon sa composition, la pilule inhibe l'ovulation et la nidation de l'ovule en modifiant la muqueuse de la matrice.

Pilule du lendemain

Contient un progestatif. Elle n'est pas une méthode contraceptive, c'est une pilule d'urgence qui ne peut être utilisée de manière régulière.

Pilules monophasiques

Les pilules monophasiques contiennent des estrogènes et des progestatifs et inhibent l'ovulation. En outre, elles modifient la muqueuse de la matrice.

Le pourcentage d'estrogène et de gestagène reste identique durant l'entièreté de la prise (21 ou 28 jours). Index Pearl 0 – 0,8.

Produits séquentiels

On appelle produits séquentiels les pilules biphasiques ou triphasiques. Elles contiennent des estrogènes et des progestatifs. Elles ont le même effet que les pilules monophasiques, mais la proportion d'estrogènes et de progestatifs est adaptée au cycle naturel, c'est-à-dire que les pilules contiennent une composition différente selon le jour de la prise. Index Pearl 0.2-1.0.

Progestérone

Hormone sexuelle naturelle qui appartient au groupe des progestatifs. La progestérone commande le cycle de la reproduction et joue un rôle important avant et pendant la grossesse : elle fait en sorte que la muqueuse de la matrice se prépare à recevoir un ovule éventuellement fécondé et arrête la maturation des nouveaux ovules.

Propriétés anti-androgéniques

Les pilules contraceptives qui ont des propriétés anti-androgéniques peuvent avoir une influence positive sur l'acné et la chute des cheveux.

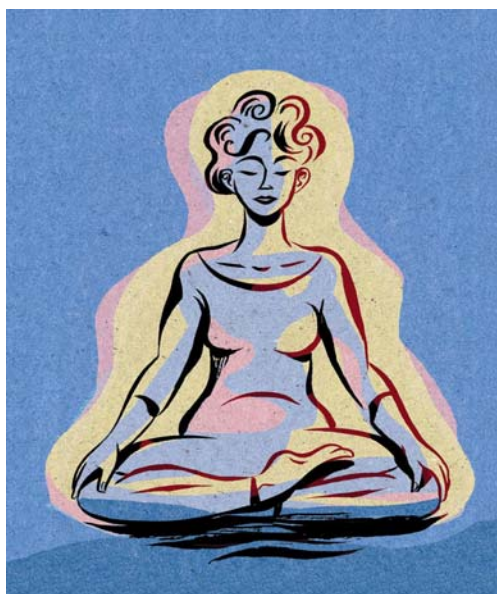
Prostaglandines

Les prostaglandines sont des médiateurs qui peuvent déclencher des effets divers dans le corps. Un de ces effets est une contraction plus importante de la matrice, ce qui peut provoquer des douleurs spasmodiques.

Illustrations: Que puis-je faire contre les douleurs menstruelles?



Toute forme de chaleur diminue les crampes et apaise ainsi les douleurs menstruelles.



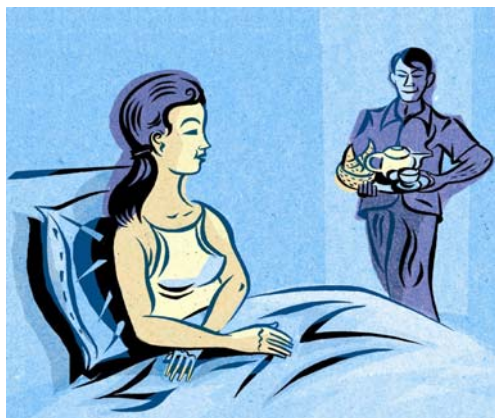
Différentes techniques de relaxation, comme par exemple le yoga, peuvent contribuer à réduire les tensions.



Pour obtenir un effet optimal, il est recommandé de prendre les anti-douleurs juste avant l'apparition des premières douleurs.



Différentes préparations à base de plantes ainsi que des remèdes homéopathiques peuvent également être utilisés en cas de douleurs liées à la menstruation.



L'état psychique a lui aussi un effet sur le cycle et l'apparition des douleurs. C'est une bonne raison pour se faire dorloter en cas de douleurs menstruelles.



La prise d'une pilule contraceptive a généralement une action positive sur les douleurs menstruelles. Des études montrent qu'une pilule contenant de l'acétate de chlormadinone (ACM) comme progestatif a une action particulièrement forte contre ces douleurs.

Informations générales à propos de Belara®

Qu'est-ce que Belara®?

- Belara® fait partie des micropilules monophasiques. Comme d'autres pilules de cette catégorie, Belara® est une préparation issue de la combinaison d'un faible dosage de progestatif et d'estrogène qui offre une protection contre une grossesse non désirée grâce à une inhibition fiable de l'ovulation.
- Belara® contient 0.03 mg d'éthinyl-estradiol (estrogène) ainsi que 2 mg d'acétate de chlormadinone (ACM, progestatif).
- L'ACM, un des principes actifs de Belara® est un dérivé de la progestérone, l'hormone féminine du corps jaune.
- L'index Pearl de 0,08 (sans erreur de prise) indique une fiabilité élevée de l'effet contraceptif de Belara®.

Comment agit Belara®?

Comme tous les contraceptifs oraux, Belara® atteint son effet contraceptif grâce aux trois mécanismes clé suivants:

- La formation des follicules dans les ovaires est inhibée, ce qui empêche l'ovulation et rend toute fertilisation impossible.
- Les principes actifs de la pilule font adhérer le mucus au col de la matrice, ce qui gêne la progression des spermatozoïdes.
- La formation de la muqueuse utérine est réduite, ce qui rend la nidation d'un ovule fertilisé plus difficile.

Effets secondaires positifs de Belara®

- Belara® a un effet positif supérieur à la moyenne sur les douleurs menstruelles de type spasmodique. Les résultats d'études ont montré que, dans 65 à 70% des cas, Belara® parvenait à faire disparaître les douleurs menstruelles.
- Le ACM, progestatif dérivé de l'hormone naturelle progestérone contrebalance l'effet d'un surplus d'androgènes (hormones sexuelles), ce qui permet d'obtenir une amélioration visible de la qualité de la peau et des cheveux. Cela explique pourquoi Belara® n'est pas uniquement utilisé comme contraceptif mais également comme moyen thérapeutique en cas d'acné, de cheveux gras, de peau grasse et peu nette, de chute capillaire ou de pilosité faciale et corporelle anormalement importante.
- Comme toutes les micropilules, Belara® a un effet favorable sur la menstruation. La prise d'une micropilule réduit la durée et le volume des saignements et le cycle des règles gagne en régularité.

Effets secondaires indésirables de Belara®

- Comme avec les autres micropilules, des phénomènes secondaires inconfortables peuvent apparaître lors de la prise de Belara®. En particulier : des saignements entre les règles (particulièrement au début de la prise de la pilule), des céphalées et des tensions mammaires. La fréquence de ces effets diminue de manière considérable au cours des premiers cycles.
- La prise d'une pilule contraceptive entraîne un risque accru de thrombose, en particulier lorsqu'il existe une tendance familiale aux thromboses ainsi que chez les fumeuses.

Tolérance à Belara®

- Des études cliniques ont montré une bonne tolérance à ce produit. 90% des femmes ont estimé que la tolérance à ce produit était bonne à très bonne.
- Comme toutes les autres micropilules, Belara® n'entraîne pas de prise de poids.
- Belara® assure en peu de temps des cycles stables et des saignements courts, faibles et indolores.