

Fiche conseils

La dysménorrhée fonctionnelle peut être très gênante mais est **sans gravité**.

Votre médecin peut vous prescrire un traitement pour réduire les douleurs.

- **Débutez le traitement le plus tôt possible** (si possible 24 h avant le début des règles) afin de maximiser son efficacité.
- N'attendez pas que les douleurs soient fortes pour commencer le traitement.
- Arrêtez le traitement lorsque les règles sont terminées.

Pour réduire la douleur, vous pouvez également :

- appliquer une source de chaleur sur le ventre (bouillotte), en veillant à ne pas vous brûler,
- prendre une douche ou un bain chaud,
- masser votre ventre,
- faire des exercices doux (marche, natation...).

Pour en savoir plus sur les règles douloureuses, **scannez le QR code**.



Information sur les
règles
douloureuses
