

# Fiche conseils

---

Le syndrome prémenstruel est un problème fréquent qui peut causer divers symptômes physiques (maux de tête, maux de ventre, douleur des seins...) ou psychiques (troubles du sommeil, nervosité, tristesse, fatigue...). Ces symptômes apparaissent généralement quelques jours avant vos règles et s'atténuent quelques jours après qu'elles aient commencé.

Bien que ces symptômes soient souvent très gênants, le syndrome prémenstruel est en général sans gravité.

Des traitements peuvent aider à réduire vos symptômes. En parallèle, il vous est conseillé de :

- diminuez ou arrêtez la consommation d'excitants : café, nicotine, alcool,
- augmentez votre activité physique.

Pour en savoir plus sur le syndrome prémenstruel, **scannez le QR code.**

---



C'est quoi le  
syndrome  
prémenstruel ?

---