

# Quand les règles se dérèglent

**Fibromes, préménopause ou simplement stress: avec l'âge, nombreux sont les facteurs qui viennent détraquer le cycle menstruel. Pas de quoi s'affoler, même s'il est important d'en parler à son gynécologue.**

**M**artine est une maman de 40 ans: depuis son accouchement, ses règles sont devenues complètement aléatoires et surtout plus fréquentes. Jusque-là pourtant, elles suivaient une régularité d'horloge neuchâtelaise, sans heurts et sans douleurs. Faut-il croire l'adage des grands-mères qui dit qu'une première grossesse dérègle et qu'une seconde remet tout en place?

Si un grand nombre de femmes sont affectées par des menstruations qui se détraquent, des saignements qui deviennent tellement abondants qu'elles se retrouvent régulièrement en manque de fer, l'affaire n'a pas vraiment à voir avec les grossesses. Mais surtout avec l'âge, de l'avis de Dorothea Wunder, médecin-chef de l'Unité de médecine de reproduction et endocrinologie gynécologique au CHUV. Et l'avancée du temps amène son lot d'empêcheurs de régler en rond.

## **Les fibromes peuvent provoquer des saignements abondants**

Les principaux s'appellent fibromes qui apparaissent chez 12 à 25% des femmes en âge de reproduction et s'accroissent en vieillissant. Il s'agit de boules de musculature de l'utérus qui peuvent typiquement provoquer des saignements plus abondants et plus longs ainsi que des douleurs abdominales. Outre des facteurs de risques génétiques, héréditaires et ethniques – les fibromes sont deux à trois fois plus fréquents chez les Africaines – les femmes qui ont eu leurs règles très précocement semblent plus touchées, de même celles qui mangent plus de viande ou consomment davantage d'alcool, selon quelques études.



Un grand nombre de femmes sont confrontées aux règles irrégulières.

Tandis que les grossesses nombreuses auraient quand même un certain effet protecteur, ajoute Dorothea Wunder.

### D'autres raisons pour des menstruations abondantes

Un autre phénomène qui peut dérégler la machine est affublé d'un nom barbare: l'adénomyose. Il s'agit de muqueuse qui se développe en dehors de la cavité utérine et peut s'implanter dans le muscle de la matrice, aussi sous la forme de boules. Tout comme les polypes, ces excroissances qui peuvent pousser dans n'importe quelle muqueuse tel l'intestin ou le nez, ces affections sont également connues pour provoquer des saignements, des règles plus abondantes et plus longues. En outre, les infections aiguës, génitales par exemple, peuvent également dérégler le cycle féminin.

Mais on oublie trop souvent que le stress n'a pas son pareil pour flanquer la pagaille dans la production d'hormones, donc dans le fonctionnement des règles. «Suite à un gros stress ou à un choc, certaines femmes n'ont plus de règles du tout pendant des mois. Chez d'autres, au contraire, les menstruations se rapprocheront», précise Dorothea Wunder.

Et puis, mesdames, il est bon de savoir qu'en période de préménopause, qui peut commencer très tôt et «durer cinq à dix ans avant la ménopause», les cycles se raccourcissent jusqu'à tourner sur trois semaines, avec des saignements plus abondants. Donc il n'est pas surréaliste que ces dérèglements débarquent avec l'arrivée de la quarantaine. D'autant que la ménopause peut parfois se manifester à cet âge-là aussi, appuie Dorothea Wunder.

Si tout cela n'est guère encourageant, on peut se rassurer en se disant que ce n'est pas inquiétant non plus – mis à part les cas de cancers du col de l'utérus, mais qui sont dépistés tôt si on se rend régulièrement aux contrôles gynécologiques, et les cancers de l'utérus et des ovaires, relève la spécialiste. L'important, c'est «de dire les symptômes et le stress à son médecin». La plupart du temps, le facteur de troubles sera démasqué à l'aide d'un ultrason gynécologique (une échographie par la voie vaginale), d'un bilan hormonal ou d'un frottis.

Au chapitre des traitements, la panoplie est large avant d'en arriver à une intervention chirurgicale: le stérilet, qui sécrète des hormones localement, agit très efficacement sur les saignements intempestifs de la majorité des femmes, tandis que les hormones peuvent être rééquilibrées par un traitement médica-



Les règles abondantes ne sont pas une fatalité. Il existe plusieurs méthodes pour remédier au problème.

## «Un fibrome? Bénin et pas du tout un problème»

menteux. Pour stopper les règles pathologiquement abondantes, il existe aussi aujourd'hui un système de destruction du tissu de l'utérus, l'endomètre, à l'aide de chaleur. Il se pratique sous anesthésie générale, mais n'a rien de l'agressivité du bistouri.

### Une intervention endoscopique dans la mesure du possible

Et il faut savoir qu'on peut très bien vivre avec un fibrome, par exemple. «C'est bénin et pas du tout un problème en soi», confirme la gynécologue. Si, en fonction de sa localisation et de sa grosseur, il est préférable de l'enlever, les spécialistes procèdent quand c'est possible à une intervention endoscopique (hystérocopie, laparoscopie) qui ne né-

cessite pas d'enlever l'utérus. Elle ne pose pas non plus de problème pour une grossesse ultérieure et peut bien au contraire la favoriser, car un fibrome utérin peut déranger l'implantation d'un embryon.

Pour autant, aucune solution ne garantit 100% de réussite. Chez certaines femmes, ces traitements peuvent ne pas marcher ou seulement durant quelques années. Et ce n'est qu'en dernier recours, lors de saignements persistants et si la femme n'a plus de désir d'enfant, que l'on procédera à l'ablation de l'utérus. Ce geste médical, prescrit à tour de bras par les gynécologues dans les années 70, se fait beaucoup plus rare aujourd'hui grâce aux nombreuses alternatives, nuance Dorothea Wunder. L'hystérectomie reste cependant une intervention courante, aux risques comparables à ceux de n'importe quelle opération.

Sans incidence non plus sur la sensibilité sexuelle, assure la fiche d'informations préopératoires du CHUV. Même si les avis divergent encore sur la question...

Isabelle Kottelat  
Photos Getty