

Les conseils suivants peuvent vous être utiles dans la prise en charge de vos douleurs de règles (dysménorrhée fonctionnelle).

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 24h 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**.



Règles douloureuses
(Ameli)