

Inconfort au moment des règles chez les étudiantes de l'Institut Supérieur des Techniques Médicales de Lubumbashi

Dénis L. Lubo ¹, Michel N. Ntanga ¹, Nadège N. Musumba ¹, Didier Y. Mulunda ¹, Stéphane W. Okabela ¹, Ngoy M. Mpyana ¹, Mystère N. Ngoy ¹, Thérèse M. Ilunga ¹, Kimpesa Ya Mulenda ¹, Jean de Dieu K. Tendilonge ^{1,2}

¹ Institut Supérieur de Techniques Médicales de Lubumbashi, Lubumbashi, République démocratique du Congo.

² Hôpital général de référence Katuba, Lubumbashi, République Démocratique du Congo.

Résumé

Introduction. Les filles grandissent en sachant que leurs menstruations doivent être gardées secrètes, ce qui fait que les douleurs physiques ou psychiques qu'elles subissent tous les mois soient supportées dans la honte, la gêne et dans le silence. **L'objectif** de cette étude est de ressortir les symptômes menstruels qui perturbent le bien-être des étudiantes de l'Institut Supérieur de Techniques Médicales (ISTM) de Lubumbashi.

Matériel et méthodes. Il s'agit d'une étude descriptive transversale pour une période de 2 mois de 05 Mars au 05 Mai 2021 sur un échantillonnage aléatoire arrêté à 392 étudiantes de l'ISTM de Lubumbashi ayant accepté de participer à l'étude basée sur l'interview à l'aide d'un questionnaire préétabli.

Résultats. L'âge moyen des enquêtées était de 20±1,6 ans (extrêmes : 18 et 36 ans). L'inconfort lors de la menstruation était marqué principalement par des lombalgies (78,32%), les hypogastralgies (73,47%), la fatigue (66,07%), le manque de concentration (58,16%), le stress (54,59%), l'irritabilité ou le changement de l'humeur (54,08%) et l'augmentation de volume des seins (52,04%).

Conclusion. A chaque cycle menstruel, des nombreuses filles et femmes en âge de procréer font face à une période désagréable, caractérisée par des sautes d'humeur, de l'anxiété et des symptômes dépressifs, douloureux et gastrodigestifs. Cependant, un symptôme menstruel peut prendre une forme encore plus sévère nécessitant un traitement médical approprié et un accompagnement psychologique.

Mots-clés : Inconfort, Menstruation, Etudiantes, STM-Lubumbashi.

Introduction


Les problèmes de santé liés aux règles sont parmi ceux qui touchent la grande population féminine en âge de procréer dans le monde et beaucoup de femmes en souffrent sans faire le lien entre les symptômes et leur cycle ; certaines femmes ne ressentiront aucun

symptôme tandis que d'autres vivront un véritable calvaire [1].

Partout dans le monde, les filles grandissent en sachant qu'elles doivent garder leurs menstruations secrètes, elles sont gênées par ce processus naturel, ce qui fait à ce que les douleurs physiques ou psychiques qui reviennent tous les mois soient supportées dans la honte,

Correspondance:

Dénis L. Lubo, Institut Supérieur des Techniques Médicales de Lubumbashi, Lubumbashi, République Démocratique du Congo.
Téléphone: +243 995426949 - Email: denislubolubo@gmail.com
Article reçu: 06-03-2022 **Accepté:** 07-05-2022
Publié: 19-05-2022

 Copyright © 2022 Dénis L. Lubo *et al.* This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pour citer cet article: Lubo DL, Ntanga MN, Musumba NN, Mulunda DY, Okobela SW, Mpyana NM, Ngoy MN, Ilunga TM, Kimpesa M, Tendilonge JDK, Lu. Inconfort au moment des règles chez les étudiantes de l'Institut Supérieur des Techniques Médicales de Lubumbashi, République Démocratique du Congo. Revue de l'Infirmier Congolais. 2022;6(1): 47-51. <https://doi.org/10.62126/zqrx.2022618>

la gêne et dans le silence [2]. Le tabou des règles qui doucement est remis en cause entraîne une méconnaissance de ces symptômes menstruels et malgré cela, les maladies et les troubles liés aux menstruations sont encore peu connues, peu médiatisées et peu documentées par la recherche scientifique [3].

A l'approche des règles et pendant le cycle menstruel, de nombreuses femmes peuvent ressentir une sensibilité, une tension au niveau des seins, voire parfois des douleurs. Il s'agit des changements hormonaux dus au cycle menstruel. Ces symptômes commencent peu de temps après l'ovulation, augmentent en gravité et atteignent un maximum au cours des cinq derniers jours prémenstruels. Après le début des saignements menstruels, les symptômes disparaissent rapidement, généralement en trois à quatre jours [4].

Les symptômes varient d'une femme à l'autre et une majorité de femmes en âge de procréer ressentent une variété de symptômes avant les règles qui peuvent altérer le comportement et le bien-être et affecter la famille, les amis et les relations de travail [5].

De nombreuses femmes souffrent ainsi de symptômes plus ou moins intenses dus à un déséquilibre entre les œstrogènes et la progestérone. La fluctuation hormonale qui précède le cycle menstruel peut être accompagnée d'un certain nombre de désagréments, dont une hausse de l'anxiété [5].

Lors de l'arrivée des règles, les messages hormonaux, qui ont une influence sur l'ensemble du métabolisme corporel, changent. Les prostaglandines sont libérées dans l'organisme avant le début des règles, leur mission est de déloger l'endomètre pour déclencher le flux menstruel, et malheureusement l'action des prostaglandines ne se limite pas seulement au niveau de l'utérus, ces prostaglandines s'insinuent dans la circulation sanguine et peuvent toucher plusieurs organes en provoquant ainsi des crampes intestinales, des diarrhées, des nausées, des vomissements, une sensation de congestion, des douleurs généralisées. Une trop grande quantité de prostaglandines déclenche des contractions de l'utérus qui ressemblent un peu à celles ressenties lors d'un accouchement [6].

Il existe plus de 150 symptômes différents qui peuvent varier d'un cycle à l'autre qui se manifeste par des troubles et de symptômes physiques plus ou moins bénins. Les troubles sont souvent d'ordre physique : douleurs au niveau des seins, sensations de gonflement, douleurs abdominales, constipation, diarrhée, nausées, fatigue, rétention d'eau, prise de poids, acné, mal de tête mais ils peuvent également être d'ordre psychologique amenant ainsi des troubles de l'humeur (anxiété, colère, dépression, irritabilité, hypersensibilité, baisse de libido),

du sommeil (insomnies) et du comportement alimentaire (boulimie) [6].

Au vu de tout ce qui précède, l'objectif de cette étude est de ressortir les symptômes menstruels qui perturbent le bien-être chez les étudiantes de l'Institut supérieur des techniques médicales (ISTM) de Lubumbashi lors de leur menstruation.

Matériel et Méthodes

Il s'agit d'une étude descriptive transversale pour une période de 2 mois allant du 5 Mars au 5 Mai 2021 sur un échantillonnage aléatoire arrêté à 392 étudiantes de l'Institut Supérieur de Techniques Médicales de Lubumbashi ayant accepté de participer à l'étude basée sur l'interview face à face. La collecte des données a été faite sur base d'un questionnaire de recherche fiche préétabli, anonyme, testé, standardisé et élaboré en français et subordonné au consentement éclairé de chaque étudiante et les informations recueillies ont été saisies avec Excel 2016 et analysées sur le logiciel SPSS version 23. Toute information recueillie auprès de l'étudiante concernée était restée confidentielle. De même, les noms des participantes étaient restés confidentiels et ne seront ni mentionnés dans la présentation des résultats, ni associés aux résultats, de quelque manière que ce soit, ni divulgués à une tierce personne quelconque.

Résultats

L'âge moyen des enquêtées était de $20 \pm 1,6$ ans (extrêmes : 18 et 36 ans). En rapport avec l'état matrimonial, l'analyse de données montre que 86,48% des étudiantes étaient des non mariées. Pour ce qui est de la parité, il s'avère que la plupart soit 85,20% des étudiantes enquêtées étaient des nullipares et 10,97% étaient des primipares. Au sujet du caractère de leur cycle menstruel, les résultats montrent que les cycles étaient réguliers chez 75% des étudiantes enquêtées. À en croire aux déclarations des étudiantes enquêtées, les résultats montrent que la quantité de leur flux menstruel était moyenne dans 70,15% (Tableau 1).

Les résultats de l'étude montrent que des lombalgies dans 78,32%, la fatigue dans 66,07%, la fièvre a été rapportée dans 34,95%, des céphalées dans 30,10%, l'acné dans 10,20%, l'irritabilité ou le changement de l'humeur dans 54,08%, le stress dans 54,59%, le manque de concentration dans 58,16%, la baisse de l'estime de soi dans 25,26%, l'épistaxis dans 1,28%, le chatouillement des mamelons dans 21,43% et l'analyse de données montrent que ces symptômes menstruels pouvaient être à la base de l'absentéisme aux activités quotidiennes

dans 27,55%. Le manque d'appétit (anorexie) a été noté dans 35,20%, la tension mammaire dans 28,06%, l'augmentation de volume de seins dans 52,04%, le vomissement dans 26,79%, la diarrhée dans 24,23% et les hypogastralgies ont été rapportées dans 73,47 (Tableau 2).

Tableau 1. Age, statut matrimonial, parité, caractère du cycle, quantité du flux menstruel

Variable	Effectif (n = 392)	Pourcentage
Age		
< 20 ans	202	51,53
20-35 ans	153	39,03
> 35 ans	37	9,4
Statut matrimonial		
Célibataire	339	86,48
Marié	53	13,2
Parité		
Nullipare (P=0)	334	85,2
Primipare (P=1)	43	10,97
Paucipra (P=2à3)	11	2,81
Multipare (P=≤4)	4	1,02
Caractéristique du cycle menstruel		
Irrégulier	98	25
Régulier	294	75
Quantité du flux menstruel		
Minime	87	22,19
Moyenne	275	70,15
abondante	30	2,65

Discussion

En rapport avec l'état matrimonial, l'analyse de données montre que 86,48% des étudiantes étaient des non mariées. D'autres études ont prouvé qu'il ne semble pas avoir des corrélations entre le symptôme prémenstruel et le statut marital, racial, socio culturel ou économique, ni la prise de contraceptif oral [7,8].

Pour ce qui est de l'âge, notre étude montre que l'âge moyen des enquêtées était de 20±1,6 ans (extrêmes : 18 et 36 ans). Les auteurs ont trouvé que parmi les facteurs de risque du symptôme prémenstruel, on peut citer essentiellement : l'âge (après 30 ans), facteur de risque le plus souvent rapporté. Mais le symptôme prémenstruel peut se voir à tout âge chez une femme réglée [9].

Concernant la parité, il s'avère que la plupart (85,2%) des étudiantes enquêtées étaient des nullipares et 10,97% étaient des primipares. Les autres études prouvent que le

Tableau 2. Signes/symptômes survenant habituellement lors des règles

Variable	Effectif (n = 392)	Pourcentage
Lombalgie	307	78,32
Fatigue	259	66,07
Fièvre	137	34,94
Céphalées	118	30,10
Acné	40	10,20
Irritabilité au saut de l'humeur	212	54,08
Stress	214	54,59
Manque de contraction	228	58,16
Baisse de l'estime de soi	99	25,26
Epistaxis	5	1,28
Chatouillement des mamelons	84	21,43
Absentéisme aux activités quotidiennes	108	27,55
Manque d'appétit (anorexie)	138	35,2
Tension mammaire	110	28,06
Augmentation de volume des seins	204	52,04
Diarrhée	95	24,23
Vomissement	105	26,79
Hypogastralgie	288	73,74

risque augmente avec le nombre de grossesses, mais c'est peut-être lié aussi aux nouvelles contraintes et nouveaux stress [9].

Dans notre étude, les résultats montrent que 35,2% des enquêtées avaient l'anorexie en pendant leur menstruation ; le vomissement a été rapporté dans 26,79%, et la diarrhée dans 24,23%. Au sujet des symptômes digestifs, la littérature montre que l'arrivée imminente des règles peut se traduire, avant même les pertes de sang, de symptômes digestifs tels que de la diarrhée, des nausées ou même des vomissements. Ces symptômes sont liés aux prostaglandines, des molécules qui sont produites en grande quantité lors des menstruations et qui provoquent des contractions utérines afin de faciliter l'expulsion de la muqueuse utérine (endomètre). Il arrive alors que ces molécules soient présentes en excès, notamment à l'adolescence, ce qui provoque une augmentation anormale de la contractilité et du tonus de l'utérus. Tout cela peut engendrer des effets secondaires digestifs tels que des crampes, diarrhée, nausées et vomissements, car les prostaglandines vont agir sur la motricité de l'intestin.

Les troubles digestifs ainsi que la rétention d'eau occasionnés par le cycle menstruel chez certaines femmes peuvent provoquer des sensations de ballonnements, de ventre gonflé, qui disparaissent à la fin du cycle [10,11].

Les résultats de l'étude montrent que la tension mammaire a été notée dans 28,06% ; l'augmentation de volume de seins dans 52,04% et le chatouillement des mamelons dans 21,43%. Dans la littérature, il a été prouvé que les seins gonflés ou les jambes lourdes proviennent d'un excès d'œstrogènes qui empêche le sang de circuler librement. Celles-ci sont induites par une surproduction momentanée de prostaglandines dans le sang à l'approche des règles [12]. Les douleurs au niveau des seins sont causées par l'influence des hormones sur l'organisme. Durant la période des règles, les hormones sont en ébullition, causant un certain déséquilibre hormonal général. Ce phénomène est lié à un excès d'œstrogènes dans l'organisme. Les seins ont alors tendance à être plus sensibles, à gonfler de façon anormale, à être tendus, voire douloureux pendant la période des règles [13,14].

En rapport les symptômes physiques, il s'avère que la fièvre était rapportée dans 34,95%, des céphalées dans 30,10%, l'épistaxis dans 1,28%, l'acné dans 10,20%, les hypogastralgies dans 73,47% ; des lombalgies dans 78,32% et la fatigue dans 66,07%. Au moment des règles, certaines femmes constatent que leurs cheveux régressent beaucoup plus vite, la sécrétion de sébum étant plus importante à cause des fluctuations des hormones. La température du corps augmentant durant les règles, il arrive de souffrir de sueurs nocturnes et de transpiration excessive. En cause, les hormones qui fluctuent [14]. D'autres études ont rapporté aussi des symptômes physique tels que des œdèmes des extrémités et/ou des membres (doigts boudinés, chevilles enflées (conservant la marque des chaussures le soir), un visage « bouffi », « lunaire » (œdèmes : 65%, dont 29% moyens ou sévères) [15]. L'acné est causée par une forte activité des glandes sébacées (glandes situées dans l'épiderme de la peau). Cette acné hormonale se produit pendant la période d'ovulation, c'est-à-dire durant la semaine qui précède les règles. De ce fait, les pores de la peau se bouchent à cause de l'excès de sébum (sorte de film gras) produit par les glandes sébacées. Ce phénomène conduit à une apparition d'acné au niveau du menton, du nez, du cuir chevelu, du haut de la poitrine, etc. [14]. Chez certaines femmes, la transpiration durant la période des règles a tendance à augmenter. Cette sensation est due à l'influence des hormones sur les glandes sudoripares. Il est donc

possible d'avoir des coups de chaleur, que ce soit la journée ou la nuit [14].

Pour ce qui est des symptômes psychologiques, les résultats montrent que l'irritabilité ou le changement de l'humeur avait été rapporté dans 54,08%, le stress dans 54,59%, le manque de concentration dans 58,16% et la baisse de l'estime de soi dans 25,26%. La cause exacte de ce trouble n'est pas encore bien comprise par les chercheurs, mais elle pourrait concerner le taux de sérotonine, qui régule l'humeur dans le cerveau, des carences nutritionnelles en calcium ou en magnésium, des troubles endocriniens comme le diabète ou les maladies de la thyroïde, des changements hormonaux ou d'éventuels gènes spécifiques [13]. Au moment des règles, l'utérus se contracte pour évacuer le sang ainsi que les fragments de muqueuses qui tapissent sa paroi. Il se contracte sous l'effet des prostaglandines qui sont libérées dans le sang et qui agissent sur l'utérus. Ce sont ces contractions qui donnent des douleurs et qui chez certaines femmes sont des douleurs insupportables et invalidantes qui touchent le bas ventre, mais qui peuvent aussi irradier dans le dos [15]. L'irritabilité peut revêtir de nombreuses formes : agressivité dans son milieu familial et professionnel, son milieu familial et professionnel, nervosité, manifestations d'intolérance et impatience, contradiction permanente, recherche de la polémique, labilité affective etc. L'entourage remarque ces modifications de comportement, ce qui parfois les exagère [16].

L'analyse de données montrent que ces symptômes menstruels pouvaient être à la base de l'absentéisme aux activités quotidiennes dans 27,55%. D'autres études révèlent que 2-15% des femmes auraient des symptômes prémenstruels sévères pouvant affecter le comportement et perturber les relations avec l'entourage [12]. Selon l'ACOG (American college of Obstetricians), environ 85% des femmes en période activité génitale signalent un ou plusieurs symptômes prémenstruels. Mais les symptômes prémenstruels sévères ayant un retentissement psychologique ou physique sur le mode de vie (modification du comportement et des relations avec l'entourage) sont plus rares, n'affectant que 5-10% des femmes [8].

Le type de symptômes et leurs intensités sont très variables d'une femme à une autre. De même ces symptômes peuvent également varier chez une même femme d'un mois à l'autre. Bien que transitoire l'impact sur la qualité de vie d'une femme peut être important [15]. Les auteurs rapportent que 70-90% des femmes reconnaissent des changements prémenstruels (qui n'ont pas d'impact significatif sur leur bien-être physique ou psychique) et 20-40% des femmes éprouvent de

l'inconfort ou une gêne à la veille de leurs règles avec de légers symptômes psychologiques et/ou physiques (tels que des crampes, la tension mammaire, la tension mammaire peu inconfortable et qui n'empêchent pas les activités normales [15]. L'étude scientifique, menée sur 3 302 femmes et qualifiée de «révolutionnaire» par le quotidien britannique *The Independent*, suggère que ces symptômes sont provoqués par une inflammation aiguë, liée à la présence d'une protéine, la protéine C réactive, connue sous le nom de CRP [17].

Conclusion

Les règles sont un phénomène mensuel physiologique qui rythme la vie des femmes. À chaque cycle menstruel, des nombreuses femmes en âge de procréer font face à

une période désagréable, caractérisée par de mauvaise humeur, de la fatigue, de l'anxiété, des symptômes dépressifs, douloureux et gastrodigestifs. Cependant, un symptôme menstruel peut prendre une forme encore plus sévère nécessitant un traitement médical approprié et un accompagnement psychologique. Ainsi la connaissance des symptômes menstruels pourrait permettre de comprendre les réactions et troubles de caractère affichés par les filles et femmes en âge de procréer à l'approche ou en période de leurs règles.

Conflicts d'intérêt : Aucun.

Références

- Ekholm UB, Bäckström T. Influence of premenstrual syndrome on family, social life, and work performance. *Int J Health Serv.* 1994;24(4):629-47.
- Matsumoto T, Asakura H, Hayashi T. Biopsychosocial aspects of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *Gynecol Endocrinol.* 2013 Jan;29(1):67-73.
- Gary Dagorn. Pourquoi la science tarde encore à s'intéresser aux règles. *Le monde.* Publié le 05 juillet 2019 à 03h10 - Mis à jour le 05 juillet 2019 à 09h43
- Yonkers KA. The association between premenstrual dysphoric disorder and other mood disorders. *J Clin Psychiatry.* 1997;58 Suppl 15:19-25
- Yonkers KA, O'Brien PM, Eriksson E. Syndrome prémenstruel. *Lancette.* 2008;371(9619):1200-1210.
- O'Brien PM. Helping women with premenstrual syndrome. *BMJ.* 1993;307(6917):1471-1475.
- ACOG Practice Bulletin: No 15: Premenstrual syndrome. *Obstet Gynecol.* 2000 Apr;95(4):suppl 1-9. Retraction in: *Obstet Gynecol.* 2012 Aug;120(2 Pt 1):405.
- Schellenberg R. Traitement du syndrome prémenstruel avec extrait de fruit d'agnus castus : étude prospective, randomisée et contrôlée par placebo. *BMJ.* 2001;322(7279):134-137.
- Hunt PA, Sathyanarayana S, Fowler PA, Trasande L. Female Reproductive Disorders, Diseases, and Costs of Exposure to Endocrine Disrupting Chemicals in the European Union. *J Clin Endocrinol Metab.* 2016 Apr;101(4):1562-70.
- Rapkin AJ, Morgan M, Goldman L, Brann DW, Simone D, Mahesh VB. Progesterone metabolite allopregnanolone in women with premenstrual syndrome. *Obstet Gynecol.* 1997 Nov;90(5):709-14
- Freeman EW, Sammel MD, Lin H, Rickels K, Sondheimer SJ. Clinical subtypes of premenstrual syndrome and responses to sertraline treatment. *Obstet Gynecol.* 2011;118(6):1293-1300.
- Wittchen H-U, Becker E, Lieb R, Krause P. Prevalence, incidence and stability of premenstrual dysphoric disorder in the community. *Psychol Med.* 2002 Jan;32(1):119-32.
- Landen M, Eriksson E. Comment le trouble dysphorique prémenstruel est-il lié à la dépression et aux troubles anxieux ? *Déprime l'anxiété.* 2003 ; 17 : 122-29
- Zukov I, Ptáček R, Raboch J, Domluvilová D, Kuzelová H, Fischer S, Kozelek P. Premenstrual dysphoric disorder--review of actual findings about mental disorders related to menstrual cycle and possibilities of their therapy. *Prague Med Rep.* 2010;111(1):12-24.
- Marie Mawet. Maux de ventre, douleurs dans les seins. Que se passe-t-il dans votre corps pendant les règles ? Et quelle est l'origine de ces symptômes désagréables ? *Gyn&co.* 2016 ; 01-11
- Costanian C, Akiki Z, Rabah Z, Daou S, Assaad S. Factors Associated with Premenstrual Syndrome and its Different Symptom Domains among University Students in Lebanon. *Int J Womens Health Wellness.* 2018 ; 4:068. doi.org/10.23937/2474-1353/1510068
- Libération. SPM, des scientifiques ont enfin compris pourquoi les femmes ont du mal pendant leurs règles. 21 juin 2016.