Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

RÈGLES · CYCLE

Syndrome prémenstruel et trouble dysphorique prémenstruel

Le syndrome prémenstruel (SPM) regroupe des symptômes qui reviennent avant les règles et s'atténuent quand elles commencent. Environ 4 femmes sur 10 en ont ; 5 à 8 % d'entre elles ont une forme sévère.

Comment le reconnaître

- **Humeur** : déprime, anxiété, irritabilité.
- **Corps** : ventre gonflé, seins douloureux.
- Dans la 2e moitié du cycle, puis **une semaine sans symptôme** après le début des règles.
- Assez gênants pour perturber la vie quotidienne.

Le TDPM, forme sévère

Le trouble dysphorique prémenstruel (DSM-5) : au moins 5 symptômes sur 11, dont un de l'humeur. Il expose davantage aux idées suicidaires : parlez-en sans gêne.

APPROCHE	RECOMMANDATIONS · SOUVENT ASSOCIÉES ENTRE ELLES
Hygiène de vie	Sport : un certain bénéfice. Calcium : résultats favorables ; vitamine B6 : incertaine.
Psychothérapie	Thérapie cognitivo-comportementale, à envisager dans les formes sévères.
Pilule	Pilule combinée à la drospirénone, de préférence en continu.
Antidépresseurs ISRS	Efficaces, 2 semaines avant les règles ou en continu ; nausées, fatigue fréquentes. Hors AMM en France (usage non prévu par l'autorisation du médicament).
Formes très sévères	Repos des ovaires (analogues de la GnRH, hors AMM), hormones d'appoint après 6 mois.

Vrai ou faux ?

FAUX **« C'est dans la tête. »** Il est lié au cycle hormonal des ovaires.

FAUX **« Une prise de sang le montrera. »** Les taux d'hormones sont les mêmes avec ou sans SPM.

Consultez sans attendre si…

Idées noires ou suicidaires : appelez le **3114** (24 h/24, 7 j/7, gratuit). Danger immédiat : **appelez le 15 (ou le 112)**. Consultez si les symptômes gênent votre vie ou persistent après les règles.

Bon à savoir

Pour le diagnostic, notez vos symptômes chaque jour pendant deux cycles. N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical (arrêt progressif d'un antidépresseur).

Sources · RCOG, Management of premenstrual syndrome, Green-top Guideline 48, BJOG 2017, PMID 27900828 · ACOG, Clinical Practice Guideline 7, Obstet Gynecol 2023, PMID 37973069 · Marjoribanks J et al., ISRS et SPM, Cochrane 2013, PMID 23744611 · Yan H et al., J Affect Disord 2021, PMID 34488087 · ANSM, base publique des médicaments (RCP).

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.