Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

RÈGLES · CYCLE

Règles irrégulières ou absentes

Irréguliers à la puberté : c'est normal. Ensuite, des règles très espacées ou absentes méritent un bilan.

1RE ANNÉE
Après les premières règles : irrégularité normale.

IRRÉGULIER, ENSUITE
Cycles < 21 ou > 35 jours (45 les 3 premières années), ou < 8 cycles par an.

ABSENCE DE RÈGLES
Plus de 3 mois sans règles, ou aucune règle vers 15–16 ans.

Les causes à rechercher

Une grossesse · À éliminer en premier, par un test.

Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) · Cycles irréguliers et excès d'hormones masculines (pilosité excessive). Fréquent.

Aménorrhée « fonctionnelle » · Plus d'ovulation, sans maladie, avec stress, perte de poids ou sport excessif.

Trop de prolactine · Médicament, thyroïde, adénome de l'hypophyse… Un traitement la fait baisser.

Ovaires qui s'arrêtent avant 40 ans · Insuffisance ovarienne prématurée : traitement hormonal recommandé.

Autres · Contraception hormonale, médicaments, maladies.

Vrai ou faux ?

FAUX · **« Sportive, c'est normal de ne plus avoir ses règles. »** C'est un signe de manque d'énergie, avec un risque pour les os et la fertilité.

PAS SI SIMPLE · **« La pilule règle le problème. »** Utile pour régulariser un SOPK. Dans l'aménorrhée fonctionnelle, elle masque le problème et la perte osseuse peut continuer.

FAUX · **« Avec un SOPK, ce n'est pas grave de rester sans règles. »** Risque accru d'épaississement anormal de l'endomètre (muqueuse de l'utérus) : on le protège.

Consultez sans attendre si…

Pas de règles depuis **3 mois** ou cycles > 45 jours répétés · pas de règles à 15 ans · **écoulement de lait** hors allaitement · pilosité excessive · perte de poids, troubles alimentaires.

Bon à savoir

Notez vos dates de règles. Bilan : examen et prise de sang (hormones, thyroïde). N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical.

Sources · Teede HJ et al., 2023 International PCOS Guideline, *Eur J Endocrinol* 2023 (PMID 37580861) · Gordon CM et al., Functional hypothalamic amenorrhea, Endocrine Society guideline, *J Clin Endocrinol Metab* 2017 (PMID 28368518) · Melmed S et al., Hyperprolactinemia, Endocrine Society guideline, *J Clin Endocrinol Metab* 2011 (PMID 21296991) · HAS-FIRENDO, PNDS Insuffisance ovarienne prématurée, 2021 ; ESHRE, *Hum Reprod Open* 2024 (PMID 39660328) · Santé.fr, L'aménorrhée ou l'absence de règles, 2024.

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.