

Gestion des menstruations

Des solutions pour les règles adaptées à votre mode de vie



Qu'est-ce que la gestion des menstruations?

La gestion des menstruations, également appelée « suppression des menstruations », désigne le choix de réduire le flux menstruel, de diminuer la fréquence des règles ou d'arrêter complètement les règles.



Est-ce une pratique sécuritaire?

Lorsqu'elle est réalisée en collaboration avec votre fournisseur de soins de santé, la gestion des menstruations est sans danger pour de nombreuses personnes et ne nuit pas à la fertilité dans l'avenir.



Ce qu'il faut savoir avant de commencer

- Il peut y avoir une brève période d'adaptation assortie d'effets secondaires temporaires, comme des maux de tête ou de petites pertes de sang.
- Il peut falloir procéder par essais-erreurs pour trouver la méthode qui vous convient le mieux.
- Dans certains cas, il est possible que le personnel navigant soit interdit de vol pendant 3 à 7 jours.
- Lorsque vous consultez votre fournisseur de soins de santé, il est important de lui mentionner vos antécédents médicaux, les affections dont vous êtes atteinte, les médicaments ou substances que vous utilisez, et tout autre élément pertinent sur le plan de la santé. Cette information aidera votre fournisseur de soins de santé à recommander les options les plus sûres et les mieux adaptées à votre situation.



Quels sont les avantages?

Il peut être pratique de pouvoir contrôler quand vous avez vos règles. Cela peut également vous aider avec les problèmes de santé liés aux règles, comme :

- les règles douloureuses;
- les règles abondantes;
- les règles irrégulières/imprévisibles;
- l'endométriose;
- les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM);
- les symptômes du trouble dépressif prémenstruel (TDPM);
- les symptômes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK);
- un faible taux de fer (anémie);
- l'acné;
- a dysphorie de genre.

Gestion des menstruations

Choisissez une option pour avoir plus d'information



Choisissez une option pour avoir plus d'information →	DIU	Implant contraceptif au bras	Depo-Provera en injection	Contraception hormonale combinée	Pilule progestative seule (minipilule)	Comprimé de progestérone	Acide tranexamique	Anti-inflammatoires
Réduit le flux menstruel	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Réduit la fréquence des cycles	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	✗	✗
Supprimer les menstruations	⚠	⚠	⚠	⚠	✗	⚠	✗	✗
Prévient les grossesses	✓	✓	✓	✓	✓	⚠	✗	✗
Traite l'acné	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓
Traite l'endométriose	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Traite la pilosité faciale indésirable et l'irrégularité des cycles en cas de SOPK	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗
Aide en cas de SPM et de TDPM	✗	⚠	⚠	✓	✗	✗	✗	✗
Prévient les kystes ovariens mensuels	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Diminue le risque de cancer de l'utérus ou des ovaires	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗

REMARQUE : Cette information est de nature générale et peut ne pas s'appliquer à votre situation particulière. Par exemple, les personnes qui fument, qui ont des migraines avec aura ou qui ont des antécédents de problèmes de coagulation ne doivent pas utiliser les méthodes faisant appel aux œstrogènes. Parlez de votre situation à votre fournisseur de soins de santé afin qu'il ou elle propose les options qui sont les plus sûres et les meilleures pour vous.



 Effet escompté



! L'effet peut varier



 Aucun effet

DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU) (SANS CUIVRE)			
NOMS COMMERCIAUX	Mirena® et Kyleena®	RÉSULTATS <i>Réduction du flux menstruel et de la douleur :</i> Le professionnel de la santé insère le DIU dans l’utérus en passant par le vagin. Le DIU demeure en place pendant 5 à 8 ans. <i>Peut supprimer les menstruations :</i> Lorsque le DIU est en place depuis plusieurs mois.	
HORMONE	Progestérone		
IDÉAL POUR...	• Celles qui préfèrent avoir une chose à faire sans devoir y repenser. • Celles qui préfèrent que les hormones soient libérées dans l’utérus plutôt que dans le sang. • Celles qui toléreraient une brève intervention consistant à insérer le dispositif par le vagin.		

IMPLANT CONTRACEPTIF AU BRAS			
NOM COMMERCIAL	Nexplanon®	RÉSULTATS <i>Réduction du flux menstruel et de la douleur :</i> Un professionnel de la santé insère l’implant sous la peau de la face interne du bras. L’implant demeure en place jusqu’à un maximum de 3 ans. <i>Peut supprimer les menstruations :</i> Lorsque l’implant est en place depuis plusieurs mois.	
HORMONE	Progestérone		
IDÉAL POUR...	• Celles qui préfèrent avoir une chose à faire sans devoir y repenser. • Celles qui toléreraient de petites pertes de sang occasionnelles. • Celles qui toléreraient une brève intervention consistant à insérer l’implant dans le bras.		

DEPO-PROVERA EN INJECTION			
NOM COMMERCIAL	DepoProvera®	RÉSULTATS <i>Réduction du flux menstruel et de la douleur :</i> Un professionnel de la santé administre une injection dans le bras ou la fesse tous les 3 mois. <i>Peut supprimer les menstruations :</i> Après plusieurs injections régulières.	
HORMONES	Progestérone		
IDÉAL POUR...	• Celles qui sont disposées à recevoir une injection de la part d’un professionnel de la santé tous les 3 mois. • Celles qui peuvent avoir un apport adéquat en vitamine D et en calcium.		

CONTRACEPTION HORMONALE COMBINÉE – PILULE			
NOM COMMERCIAL		RÉSULTATS	
HORMONES	Œstrogène et progestérone	Réduction du flux menstruel et de la douleur : Prendre la pilule à la même heure chaque jour. Réduction de la fréquence des cycles : Ne prendre que les comprimés d’hormones de chaque plaquette, pour trois plaquettes soit 12 semaines. Ensuite faire une pause d’une semaine. Peut supprimer les menstruations : Ne prendre que les comprimés d’hormones de la plaquette a chaque jour, sans interruption entre les plaquettes	
IDÉAL POUR...	• Celles qui se rappelleraient de prendre une pilule chaque jour. • Celles qui n’ont aucune contre-indication médicale à l’utilisation d’œstrogènes (comme le tabagisme, des antécédents de coagulation, des antécédents d’accident vasculaire cérébral ou des migraines avec auras).		

CONTRACEPTION HORMONALE COMBINÉE – TIMBRE			
NOM COMMERCIAL	Timbre Evra®	RÉSULTATS	
HORMONES	Œstrogène et progestérone	Réduction du flux menstruel et de la douleur : Appliquer un nouveau timbre chaque semaine pendant 3 semaines, puis faire une pause d’une semaine (la 4e semaine). Réduction de la fréquence des cycles : Remplacer le timbre toutes les semaines sans faire de pause. Continuer pendant 12 semaines, puis faire une pause d’une semaine. Peut supprimer les menstruations : Remplacer le timbre toutes les semaines sans faire de pause.	
IDÉAL POUR...	• Celles qui se rappelleraient de remplacer, de retirer ou d’appliquer un timbre chaque semaine. • Celles qui n’ont aucune contre-indication médicale à l’utilisation d’œstrogènes (comme le tabagisme, des antécédents de coagulation, des antécédents d’accident vasculaire cérébral ou des migraines avec auras).		

CONTRACEPTION HORMONALE COMBINÉE – ANNEAU			
NOM COMMERCIAL	Anneau Nuva®	RÉSULTATS	
HORMONES	Œstrogène et progestérone	Réduction du flux menstruel et de la douleur : Placer l’anneau flexible à l’intérieur du vagin et le laisser en place pendant 3 semaines. Retirer l’anneau pendant une semaine (la 4e semaine). Réduction de la fréquence des cycles : Laisser l’anneau en place pendant 4 semaines, puis le remplacer sans faire de pause. Continuer pendant 12 semaines, puis faire une pause d’une semaine. Peut supprimer les menstruations : Laisser l’anneau en place pendant 4 semaines, puis le remplacer sans faire de pause.	
IDÉAL POUR...	• Celles qui se rappelleraient de remplacer un anneau toutes les 3 semaines. • Celles qui ont accès à un endroit réfrigéré si la température ambiante ne peut être maintenue sous les 25 °C ou s’il faut entreposer l’anneau pendant plus de 4 mois. • Celles qui n’ont aucune contre-indication médicale à l’utilisation d’œstrogènes (comme le tabagisme, des antécédents de coagulation, des antécédents d’accident vasculaire cérébral ou des migraines avec auras).		

PILULE PROGESTATIVE SEULE (MINIPILULE) 		
NOMS COMMERCIAUX	Movisse®, Jencycla®, Slynd®	RÉSULTATS <i>Peut supprimer les menstruations :</i> Prendre la pilule à la même heure chaque jour.
HORMONE	Progestérone	
IDEAL USER	Celles qui se rappelleraient de prendre une pilule chaque jour.	

COMPRIMÉS DE PROGESTÉRONE 		
NOMS COMMERCIAUX	Norlutate®, Visanne®	RÉSULTATS <i>Réduction du flux menstruel et de la douleur :</i> Prendre la pilule à la même heure chaque jour.
HORMONE	Progestérone	
IDÉAL POUR...	- Celles qui se rappelleraient de prendre une pilule chaque jour. - Celles qui ont besoin d’un soulagement de l’endométriose ou de la douleur pelvienne quotidienne. - Celles qui utilisent d’autres méthodes pour prévenir les grossesses (le cas échéant).	

COMPRIMÉ D’ACIDE TRANEXAMIQUE 		
NOM COMMERCIAL	Cyclokapron®	RESULTS <i>Réduction du flux menstruel :</i> Prendre un comprimé toutes les 8 heures en cas des menstruations abondantes.
HORMONE	Aucune	
IDÉAL POUR...	- Celles qui préfèrent éviter les médicaments à base d’hormones. - Celles qui préfèrent prendre des médicaments uniquement au besoin - Celles qui utilisent d’autres méthodes pour prévenir les grossesses (le cas échéant).	

COMPRIMÉS D’ANTI-INFLAMMATOIRES 		
NOMS COMMERCIAUX	Aleve® (naproxène), Advil® (ibuprofène)	RESULTS <i>Réduction du flux menstruel et de la douleur :</i> Prendre les comprimés comme indiqué sur l’emballage en cas de menstruations abondantes.
HORMONE	Aucune	
IDÉAL POUR...	- Celles qui préfèrent éviter les médicaments à base d’hormones. - Celles qui préfèrent prendre des médicaments uniquement au besoin. - Celles qui peuvent prendre des comprimés avec de la nourriture. - Celles qui utilisent d’autres méthodes pour prévenir les grossesses (le cas échéant).	