



Mino
Care

Journal de Bord de la Douleur

L'OBJECTIF DE CETTE RESSOURCE EST DE
DOCUMETER LES DOULEURS MENSTRUELLES ET LES
DOULEURS PELVIENNES CHRONIQUES




Comprendre votre douleur

La plupart des femmes ressentent des douleurs menstruelles à un moment ou à un autre de leur vie. Elles peuvent prendre la forme d'une petite douleur ou de fortes crampes rapides qui surviennent le premier ou le deuxième jour des règles. La douleur est une expérience personnelle et n'est pas facilement identifiée par quelqu'un d'autre que vous, car il s'agit de votre corps. De plus, il n'existe pas de test clinique permettant d'évaluer votre douleur. Par conséquent, la meilleure chose à faire en cas de douleurs menstruelles est d'en parler avec vos amis et/ou votre famille, d'en parler à votre prestataire de soins et de suivre l'évolution de la douleur.

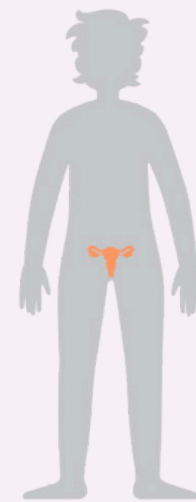
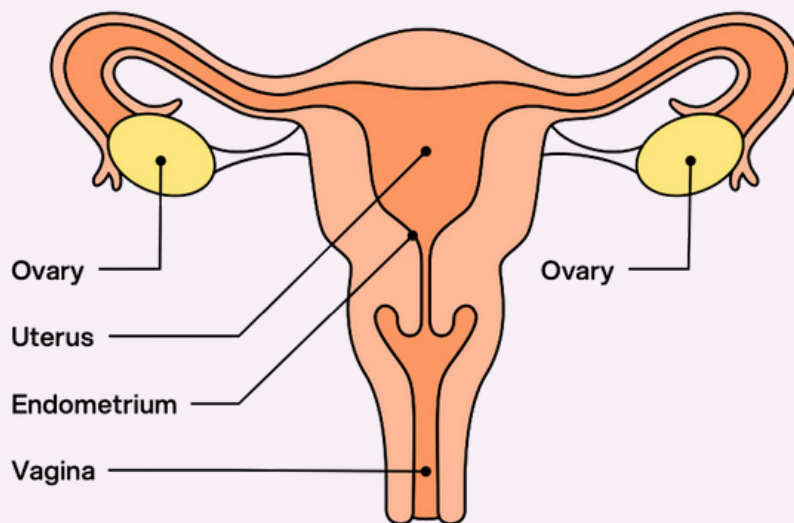
Douleur périodique typique

Lorsque vous avez vos règles, la paroi de votre utérus se remplit de sang et de tissus en vue d'une grossesse. Si vous ne tombez pas enceinte, la muqueuse se détache et vous avez vos règles. Les muscles de l'utérus se resserrent (se contractent), ce qui coupe l'approvisionnement en sang et en oxygène de l'utérus. La perte d'oxygène entraîne la libération de substances chimiques qui provoquent la douleur que vous ressentez pendant vos règles.

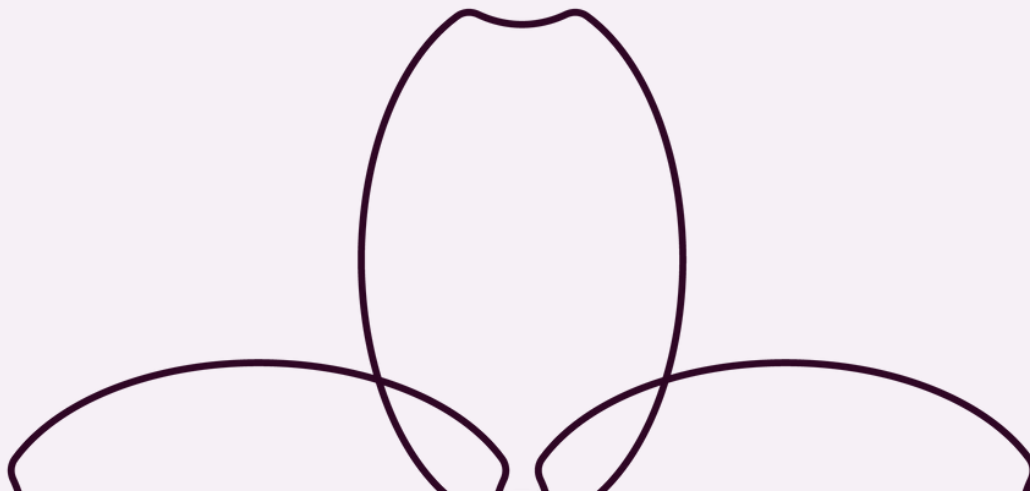


Une période typique:

- dure de 3 à 5 jours, voire 8 jours
- se produit une fois par mois ou tous les 21 à 35 jours, ce qui vous permet d'avoir une idée de la date à laquelle il se produira en fonction de votre cycle.
- s'accompagne d'une douleur qui s'atténue avec des médicaments anti-douleur
- produit environ 2 à 3 cuillères à soupe de sang (les saignements peuvent être plus ou moins abondants)




Reseau canadien de l'endometriose (2023) Ce qu'il faut savoir. Periode. pg. 4





Types de douleurs menstruelles

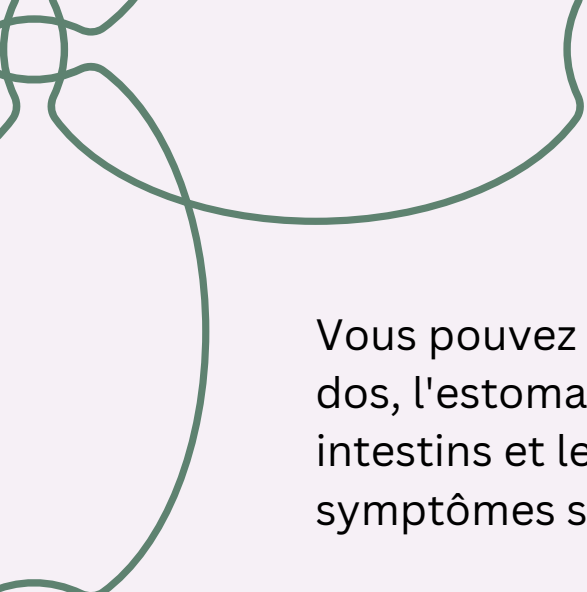
Il existe différents types de douleurs menstruelles

- **Dysménorrhée primaire:** Douleur sous forme de crampes survenant avant et pendant les règles dans un utérus par ailleurs "normal".
 - **Dysménorrhée secondaire:** Douleurs menstruelles causées par un autre problème de santé comme les fibromes utérins, l'endométriose, les maladies inflammatoires pelviennes, les tumeurs, les cicatrices d'opérations chirurgicales antérieures ou l'adénomyose (le tissu qui tapisserait l'utérus se développe à l'intérieur des muscles utérins). Cette douleur peut augmenter et s'aggraver avec le temps.
- 

Ce que peuvent être les douleurs menstruelles

Les douleurs menstruelles sont différentes d'une personne à l'autre, en fonction de la façon dont elles sont ressenties. Les patientes qui n'ont pas d'utérus mais qui ont des ovaires peuvent ressentir des douleurs mensuelles similaires à celles des règles.

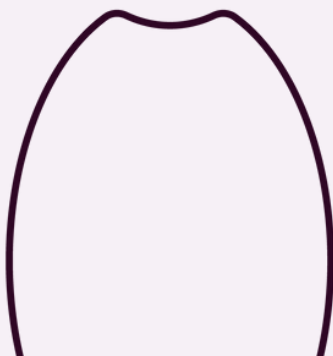





Vous pouvez ressentir des crampes dans le bas du dos, l'estomac ou d'autres régions (comme les intestins et le rectum). Vous pouvez ressentir l'un des symptômes suivants:

- Ballonnements
- Maux de tête
- Fatigue
- Constipation
- Nausées et vomissements
- Douleur dans le bas du dos
- Irritabilité

Si vos douleurs menstruelles sont si intenses qu'elles affectent votre qualité de vie (si vous vous allongez en position fœtale à cause de la douleur, si vous ne pouvez pas vous lever ou si vous ressentez une douleur à l'épaule ou à la poitrine), parlez-en immédiatement à votre médecin, votre infirmière et/ou votre thérapeute du plancher pelvien pour demander de l'aide !



Questions à se poser sur les douleurs de règles

Vos règles sont-elles régulières chaque mois?	Oui	ou	Non
Quelle est la durée de vos règles?	0-7 jours	7-14 jours	14+ jours
Le décririez-vous comme léger, moyen, lourd ou plus que lourd ?	Léger	Moyennement lourd	Tres lourd
Avez-vous des douleurs pendant vos règles?	Oui	ou	Non
Avez-vous eu de fortes douleurs menstruelles?	Oui	ou	Non
Vos douleurs menstruelles ont-elles eu un impact sur vos activités quotidiennes habituelles?	Oui	ou	Non
Avez-vous ressenti des douleurs intestinales ou vésicales ?	Oui	ou	Non
Manques-tu souvent l'école ou le travail à cause de tes règles?	Oui	ou	Non
Avez-vous l'impression que quelque chose ne va pas avec vos règles?	Oui	ou	Non
Ressentez-vous des douleurs pendant ou après les rapports sexuels?	Oui	ou	Non
Une activité (marche, exercice, etc.) aggrave-t-elle la douleur ?	Oui	ou	Non

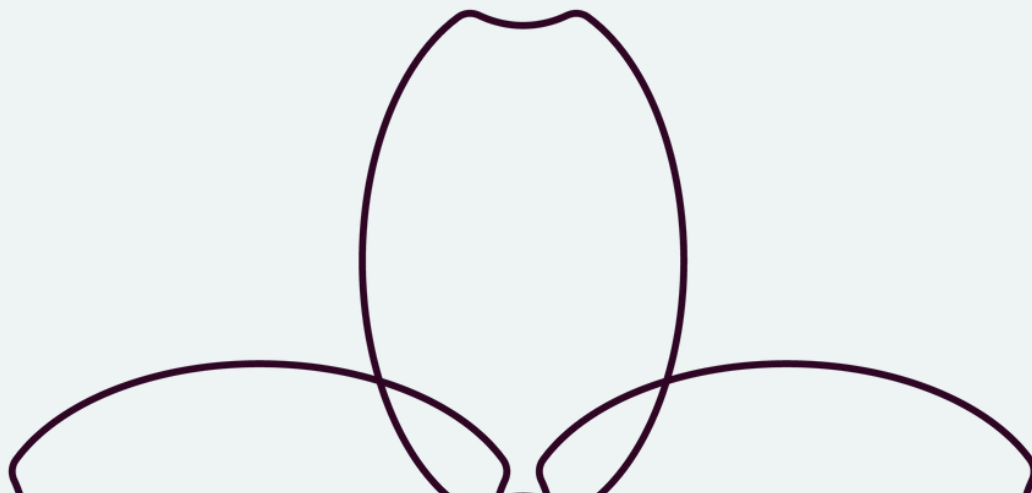

Types de douleurs pelviennes et menstruelles associées à une maladie

Douleurs liées à l'endométriose: L'endométriose est une affection caractérisée par la croissance de tissus semblables à l'endomètre (tissus qui tapissent l'intérieur de l'utérus) à l'extérieur de l'utérus plutôt qu'à l'intérieur. L'endométriose se manifeste généralement dans la région pelvienne, mais elle peut aussi se manifester dans d'autres parties du corps. Ces cellules "saignent" pendant les règles et, comme le sang n'a aucun moyen de quitter cette région du corps, elles s'accumulent et provoquent une inflammation ou une cicatrisation plus importante. Cela peut affecter le fonctionnement du corps et provoquer des crampes très douloureuses ou une douleur lancinante dans la région de l'estomac, en particulier pendant les règles. Cette douleur peut persister et devenir chronique. Une douleur aiguë et intense est un autre symptôme que l'on peut ressentir pendant les rapports sexuels ou lors de l'émission d'urine ou de matières fécales. Si vous présentez l'un de ces symptômes, veuillez consulter un médecin, une infirmière ou tout autre professionnel de santé agréé.



Types de douleurs pelviennes et menstruelles associées à une maladie

Douleur liée aux fibromes: Les fibromes sont des excroissances non cancéreuses dans l'utérus. Les fibromes sont très fréquents, mais les gens n'en sont généralement pas conscients, car certaines personnes ne présentent aucun symptôme. La taille du fibrome, sa localisation et son nombre peuvent provoquer des symptômes tels que des règles abondantes et douloureuses, des douleurs pelviennes, des mictions fréquentes, des maux de dos et des douleurs dans les jambes. Les douleurs liées aux fibromes peuvent s'aggraver pendant les règles et provoquer des crampes menstruelles sévères. Chez certaines personnes, la douleur peut être moindre, mais elle peut provoquer une sensation durable de lourdeur, de ballonnement ou d'inconfort au niveau de l'estomac.



Types de douleurs pelviennes et menstruelles associées à une maladie

Douleurs liées au syndrome des ovaires polykystiques: Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est une affection hormonale dans laquelle les ovaires produisent une quantité anormale d'hormones sexuelles mâles (androgènes) que l'on trouve généralement en faible quantité chez les femmes, ainsi qu'un certain nombre de petits kystes. Le SOPK se manifeste souvent par des règles irrégulières et (mais pas toujours) par une pilosité excessive au niveau de l'abdomen ou du visage. L'échographie peut aider à diagnostiquer le SOPK, mais pas toujours. Les règles des personnes atteintes du SOPK se caractérisent souvent par des saignements abondants, des caillots, des douleurs intenses et des règles irrégulières, qui peuvent être peu fréquentes et/ou prolongées. Au fur et à mesure que le SOPK progresse, les symptômes tels que les douleurs menstruelles peuvent s'aggraver. Le SOPK présente de nombreux autres symptômes, notamment : prise de poids, fatigue, rapports sexuels douloureux, pilosité faciale et corporelle excessive, acné, calvitie masculine, kystes ovariens et infertilité. Le traitement est assuré par des médicaments et des changements de mode de vie tels que la perte de poids, l'exercice physique et les changements de régime alimentaire. Bien que le traitement puisse aider à réduire les symptômes, il ne peut pas guérir le SOPK.

Évaluation personnelle de la douleur

Bien que l'on considère généralement que la douleur est maximale pendant les règles, certaines personnes déclarent ressentir des douleurs tout au long du cycle menstruel (y compris les douleurs prémenstruelles, les douleurs menstruelles, les douleurs post-menstruelles et les douleurs non menstruelles).

Pour vous aider à mieux comprendre la douleur que vous ressentez, nous vous proposons quelques questions pour en savoir plus. Entourez la réponse de votre choix ci-dessous.

Avez-vous des douleurs pendant vos règles?

Oui **Non**

Avez-vous des douleurs à d'autres moments du mois?

Oui **Non** Si oui, quand?

Première semaine
.....

Deuxième semaine
.....

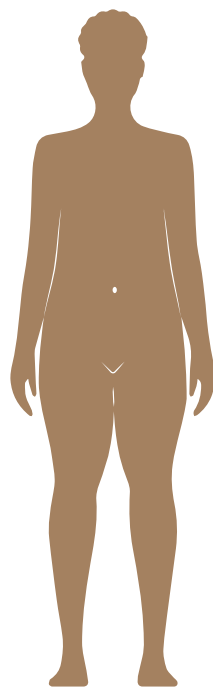
Troisième semaine
.....

Quatrième semaine
.....

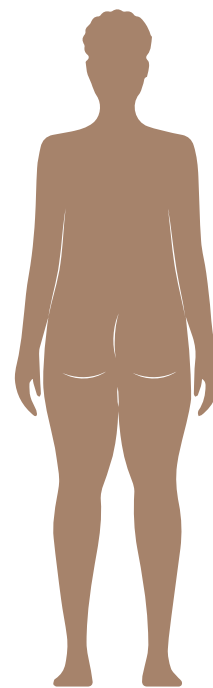
Évaluation personnelle de la douleur

Date		Jour de la semaine	
Heure de début		Temps écoulé	
Durée totale			

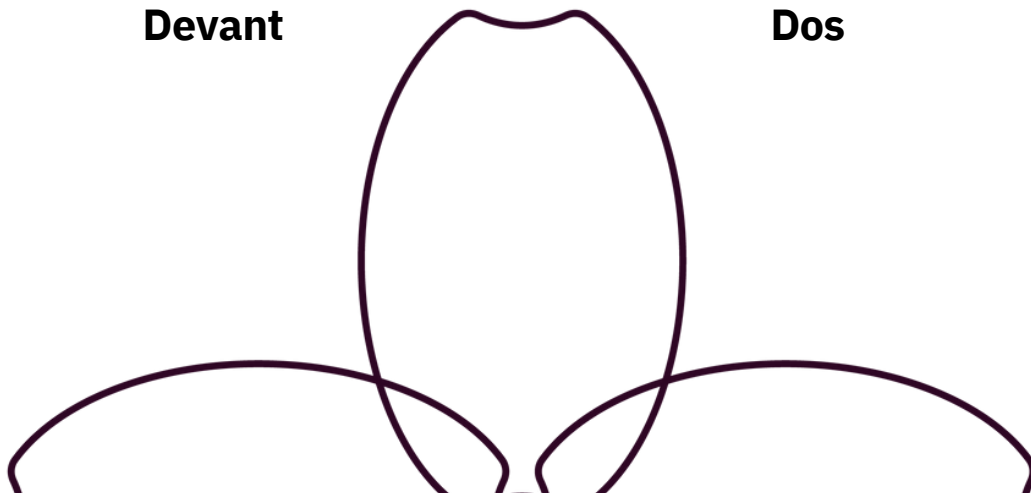
Utilisez le corps ci-dessous pour montrer où vous ressentez de la douleur. Tracez un X sur la zone où vous avez mal.



Devant



Dos



Évaluation personnelle de la douleur

Décrivez ci-dessous depuis combien de temps vous souffrez de douleurs menstruelles ou pelviennes. Inscrivez un X à côté de la durée à laquelle vous pouvez vous identifier.

Moins de 6 mois

De 6 à 12 mois

1-3 ans

Plus de 3 ans

Décrivez les facteurs environnementaux qui ont un impact sur votre douleur.

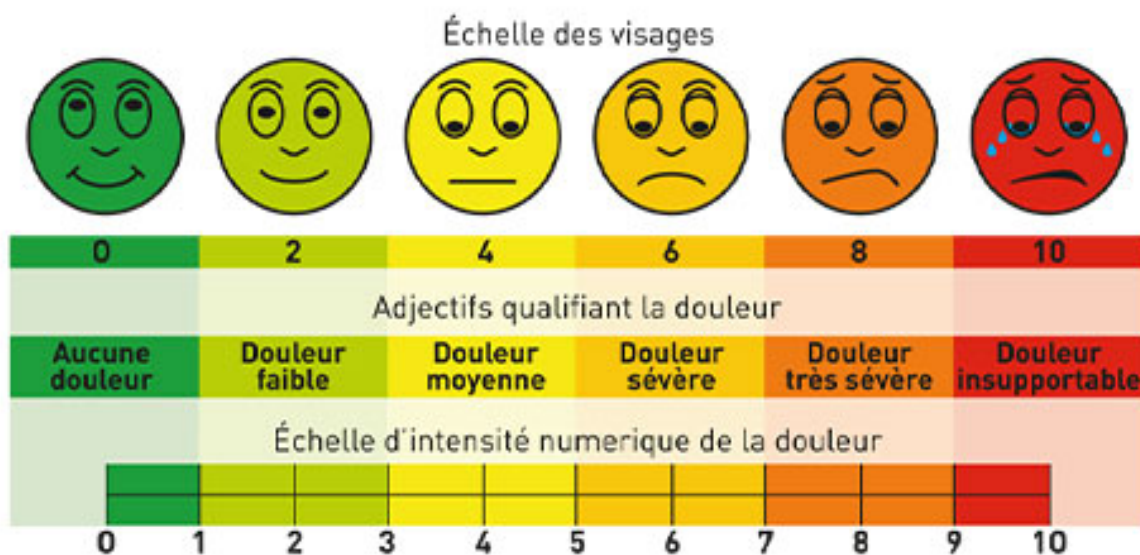
Manque de ressources	Socioéconomique	Problèmes de logement
Exposition aux pesticides	Accès aux soins de santé	Climat
La nutrition	Racisme	Culturel
Comportements individuels	Religieux	Régime alimentaire
Géographique	Maladie (génétique)	La tradition
Politique	Accès à l'information	Substances nocives

Évaluation personnelle de la douleur

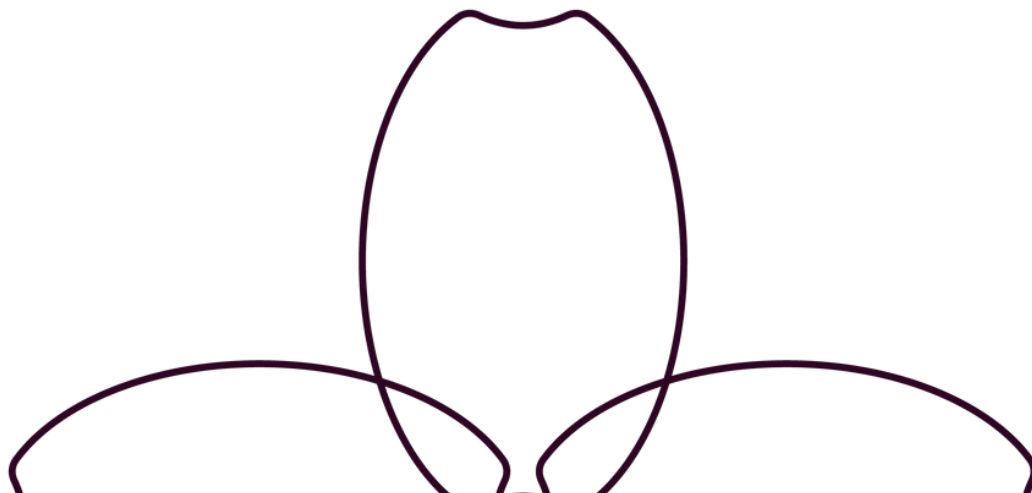
Entourez sur l'échelle la sensation de douleur que vous ressentez. Utilisez l'outil universel d'évaluation de la douleur ci-dessous pour comprendre comment mesurer votre douleur.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ÉCHELLES D'ÉVALUATION DE LA DOULEUR



Échelle de grimaces faciales de Wong-Baker



Évaluation personnelle de la douleur

Décrivez ci-dessous le type de douleurs menstruelles ou pelviennes que vous ressentez. Entourez les mots qui vous correspondent.

<i>Pointu</i>	<i>Stabbinoft</i>	<i>Douleur constante</i>
<i>Burinoft</i>	<i>Shootinoft</i>	<i>Aléatoire/étrange</i>
<i>Crampinoft</i>	<i>Douleur à la défécation</i>	<i>Nausées</i>
<i>Achinoft</i>	<i>Terne</i>	<i>Douleur et saignement à l'urine</i>

Décrivez ce que vous ressentez émotionnellement à cause des douleurs de règles ou des douleurs pelviennes. Entourez les mots auxquels vous pouvez vous identifier.

Triste Anodin Détendu Dépressif Heureux Humeur

Épuisé Stressé Agacé Amusé Contentu

Faioftued Sensitive Isolé Irritable

Uncomfortable Réactif Désir

Attachement Chaud Affectueux

Stronoft

Évaluation personnelle de la douleur

Indiquez ici tout autre facteur ayant un impact sur votre douleur:

Dressez la liste de tout ce qui déclenche votre douleur:

L'une des activités quotidiennes suivantes a-t-elle été affectée par vos douleurs menstruelles? Entourez toutes les réponses qui s'appliquent.

La marche **Nettoyage** **Cuisiner** **Conduite** **Sport**

Levage

Assis

Autres:

Social

Loisirs

Somm **Travail/etude**

Exercice physique



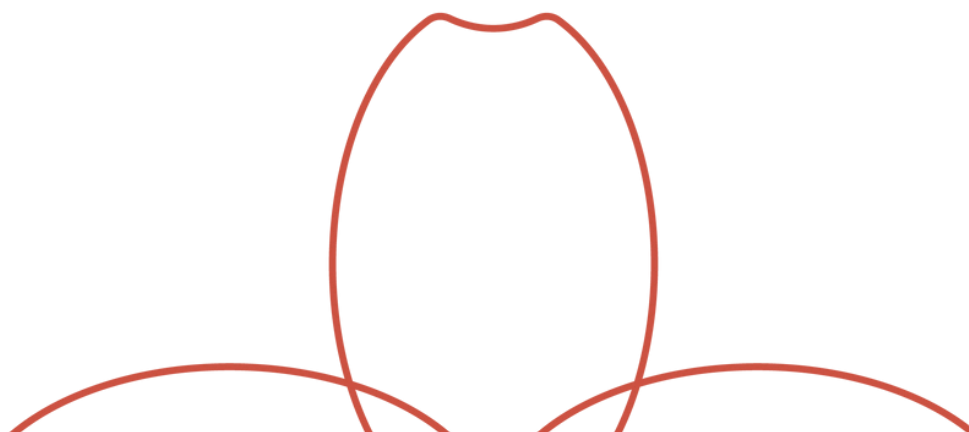
Évaluation personnelle de la douleur

Avez-vous pris des médicaments ou utilisé d'autres méthodes pour soulager votre douleur?

Indiquez ici tous les médicaments utilisés:

Expliquez ici comment cela vous a affecté:

Remarque: pour gérer la douleur, il peut être nécessaire de combiner plusieurs approches thérapeutiques avant de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous!



Gérer les règles et les douleurs pelviennes

Diagnostic

- Échographie
- Autres examens d'imagerie (tels que l'IRM)
- Laparoscopie

Traitement

- Analgésiques
- Contraception hormonale
- Chirurgie
- Anamnèse et examen avec votre prestataire de soins de santé

Self Care

- Sommeil
- Exercice
- Chaleur (coussins chauffants, bains chauds ou bouteilles d'eau) Compléments alimentaires (comme le magnésium)
- Réduire le stress (essayer le soutien à la santé mentale, les activités que vous aimez, etc.)
- Régime alimentaire (comme il existe de nombreuses options, il faudra adopter une approche individualisée).
- Acupuncture Acupression
- Médecine traditionnelle chinoise (MTC) Stimulation électrique transcutanée des nerfs (TENS)

Parler à son médecin ou à son prestataire de soins

Le système de santé n'offre généralement pas de bonnes expériences à la communauté africaine, caribéenne et noire (ACB). Il continue d'être discriminatoire, marqué par un racisme structurel et des préjugés inconscients, autant de problèmes bien réels qui tendent à se manifester lorsque nous sommes le plus vulnérables et avons besoin d'une aide professionnelle. Pour améliorer nos résultats et nos expériences en matière de soins de santé, une partie du voyage consiste à **VOUS** donner les moyens de prendre le contrôle des aspects de vos propres soins qui peuvent contribuer à créer un changement à long terme.

La prise en charge de votre santé peut commencer par...:

Avoir un ordre du jour: Organisez les choses que vous voulez dire, les questions que vous vous posez et les informations minimales que vous voulez laisser.

Partager avec le professionnel de la santé toute expérience antérieure dans le domaine de la santé (il est utile qu'un professionnel de la santé de la communauté ACB en fasse également la demande).

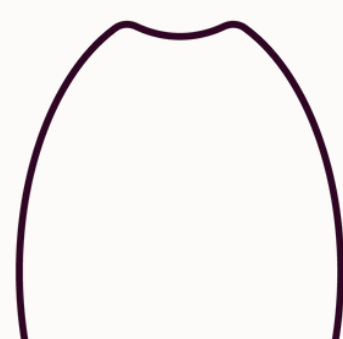


Parler à son médecin ou à son prestataire de soins

- **Tenez un journal, enregistrez une vidéo/audio ou prenez des photos (avec autorisation), ou écrivez des notes** sur votre téléphone pour suivre les symptômes et toute information partagée.
- **Recherche d'éventuelles maladies** dans les antécédents familiaux
- **Si vous avez besoin d'un interprète, demandez** à un parent ou à un ami en qui vous avez confiance de parler en votre nom.
- **Posez des questions et demandez des éclaircissements** si nécessaire à votre prestataire de soins

Vous avez droit à des soins médicaux qui répondent à vos besoins. Il est normal de demander aux prestataires de soins ce dont vous avez besoin. Il est également normal d'avoir des préférences marquées quant à la manière dont vous recevez les soins médicaux.


S'entraîner à dire exactement ce qu'il faut vous aidera à vous sentir en confiance pendant que vous vous préparez.





Ce qu'il faut demander à votre prestataire de soins


Vous trouverez ci-dessous des exemples de questions à poser à votre prestataire. Certaines d'entre elles vous paraîtront peut-être inimaginables, d'autres vous mettront plus à l'aise. N'hésitez pas à les mélanger pour les adapter à votre façon de parler.

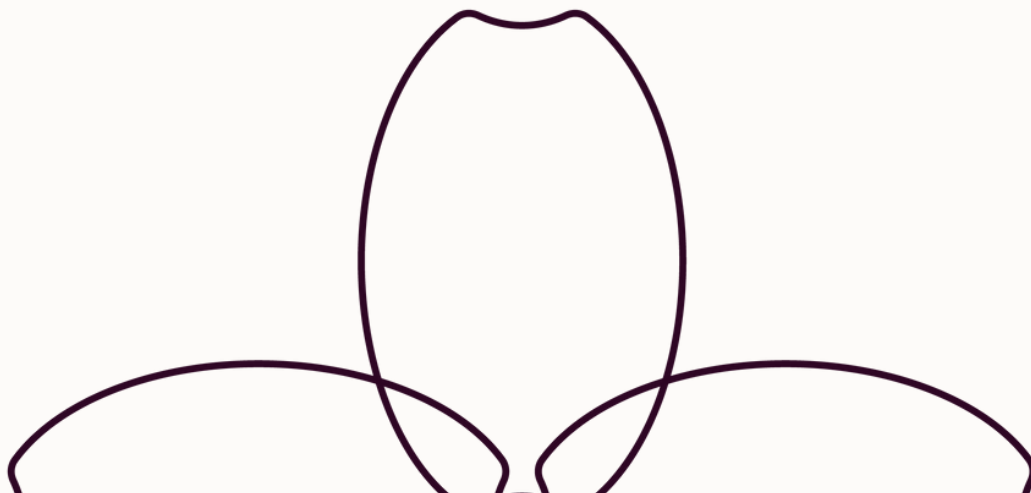
- Êtes-vous disposé à prendre en compte mon avis et à répondre à mes questions?
 - Comment communiquez-vous avec vos patients? (courriel, téléphone)
 - Quel est le meilleur moyen de vous contacter si j'ai une question urgente?
 - Suis-je à jour en ce qui concerne les examens qui doivent être effectués pour ma maladie?
 - Quels sont les services préventifs dont j'ai besoin et que recommandez-vous en fonction de mon âge?
 - Quel est le test demandé? Pour quelle raison?
- 





Ce qu'il faut demander à votre prestataire de soins

- Quel est mon plan de traitement? Quels sont les médicaments prescrits? Quels sont les effets secondaires les plus fréquents? Quels sont les effets secondaires courants? Quels sont les avantages et les risques? Quelles sont les alternatives (chirurgicales ou médicales)?
 - Ce traitement affectera-t-il ma fertilité ? Si oui, comment allons-nous traiter ce problème?
 - Quels sont vos besoins en matière de planification familiale?
 - Comment allez-vous répondre à mes autres préoccupations gynécologiques (par exemple, saignements, dyspareunie)?
 - Pouvez-vous me répéter ce qui me préoccupe?
 - Pouvez-vous m'orienter vers un spécialiste?
- 





Défendez vos intérêts lorsque vous communiquez avec votre prestataire de soins

Questions à poser après avoir expliqué à votre médecin comment vous vous sentez et quand vous souhaitez obtenir un diagnostic de sa part:

Quel est votre diagnostic différentiel pour (nom de l'affection)?

Attendez leur réponse et écoutez ce qu'ils excluent du problème.

Comment avez-vous éliminé ces autres conditions?

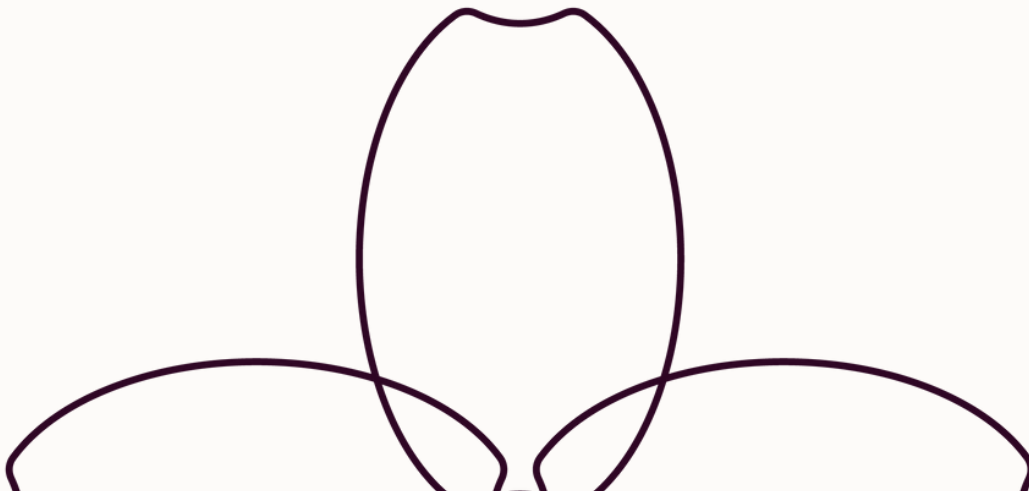
Réécoutez-les lorsqu'ils passent en revue tous les diagnostics possibles.

Quelles sont les preuves pour et contre ce différentiel?

Attendre le diagnostic final et les tests qui aideront à comprendre le problème

La clé de la défense de vos intérêts est de poser beaucoup de questions !

@Joelbervell (2023) ; Comment se défendre si votre médecin ne tient pas compte de vos symptômes. Vidéo TikTok



Souvenez-vous de votre propre histoire!

Médicaments sur ordonnance		
Procédures		
Diagnostic		
Rendez-vous avec les prestataires de soins de santé		

Suivez votre expérience

Utilisez ce calendrier chaque semaine pour suivre l'évolution de vos douleurs menstruelles. Conservez ces informations et partagez-les avec votre prestataire de soins pour faciliter votre prise en charge et votre diagnostic.

Début de la semaine (JJ/MM/AA)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Avez-vous vos règles?

Décrivez votre douleur* et où elle se situe

Comment vous sentez-vous** et combien de temps dure-t-elle (par exemple, 3 heures)

Avez-vous d'autres symptômes? (par exemple, ballonnements, saignements, problèmes intestinaux ou urinaires)

Avez-vous pris ou fait quelque chose pour soulager la douleur ou les symptômes? Si oui, qu'est-ce que cela a aidé ?

Quel effet cela a-t-il eu sur vous ?

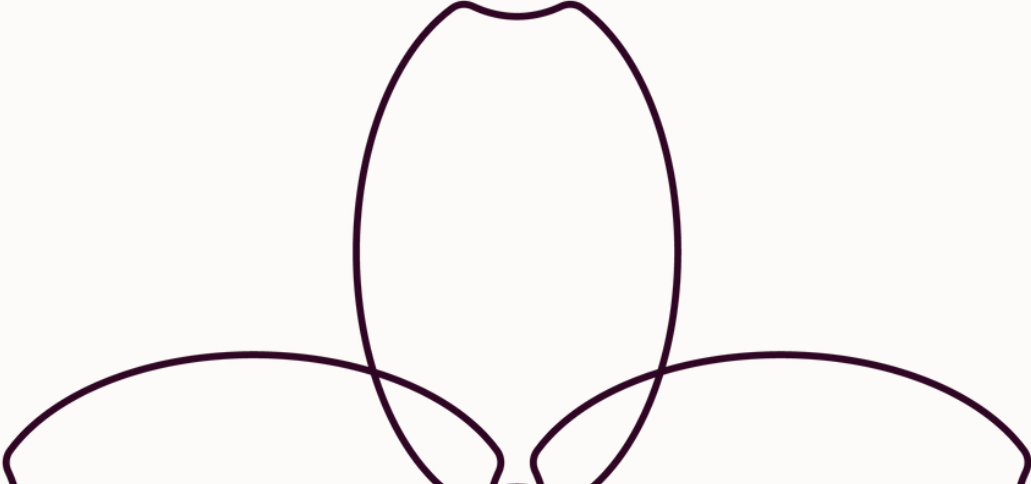
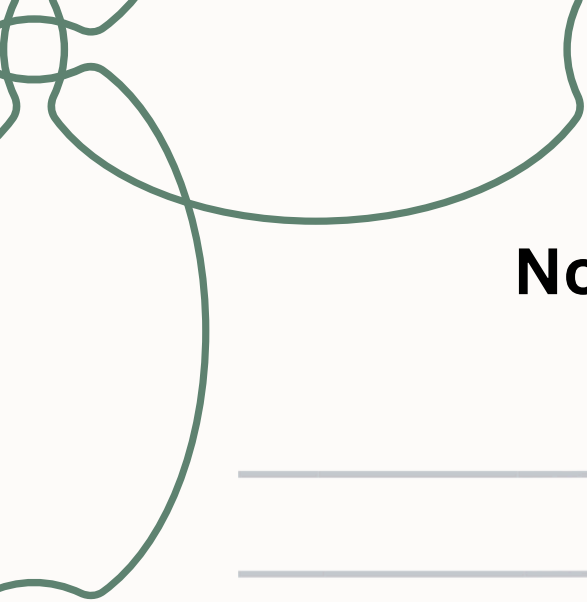
*Veuillez évaluer votre douleur sur une échelle de 1 à 10. Où 1 = tolérable et 10 = la pire douleur imaginable.

**Veuillez utiliser les mots énumérés à la question 6 sous « douleur », ou ajouter les vôtres.

***Veuillez indiquer si ces symptômes ont affecté votre travail, vos études, vos relations, vos activités sociales, votre sommeil, votre exercice physique, votre alimentation, votre vie sexuelle, votre niveau de stress, votre qualité de vie ce jour-là.

Endométriose : journal des douleurs et des symptômes < https://www.endometriosis-uk.org/sites/default/files/2022-08/pain-symptoms-diary_0.pdf>

Notes personnelles



Votre voyage ne fait que commencer!

Les douleurs menstruelles et pelviennes sont un voyage et choisir de prendre des initiatives en matière de santé peut vous sauver la vie et vous permettre de vivre une expérience plus heureuse et plus saine. En tant que membre de la communauté africaine, caribéenne et noire (ACB), vous méritez une expérience de soins de santé confortable et sûre. Prenez votre vie en main, apprenez à mieux connaître votre corps et changez votre expérience.



Mino

Care



Mino Care



www.minocare.ca



Mino Care



info@minocare.ca



Minocareapp



Minocareapp



En collaboration avec SOGC

Contribution financière :



Santé
Canada

Health
Canada