

# FUTURA

## TDPM : ce trouble menstruel qui bouleverse la santé mentale des femmes

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Bien plus qu'un simple syndrome prémenstruel, le trouble dysphorique prémenstruel peut provoquer une détresse psychologique intense et perturber profondément la vie quotidienne. Pourtant, ce trouble encore méconnu touche des millions de femmes dans le monde.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on va parler du trouble dysphorique prémenstruel, une forme sévère du syndrome prémenstruel qui peut provoquer anxiété, dépression, colère et épuisement au point d'impacter lourdement la vie personnelle, sociale et professionnelle.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]*

Le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) est une forme grave et particulièrement invalidante du syndrome prémenstruel (SPM), un trouble qui touche déjà entre 20 et 40 % des femmes en âge de procréer selon l'Inserm. Alors que le SPM provoque généralement des symptômes physiques et émotionnels comme la fatigue, les douleurs, les ballonnements ou l'irritabilité avant les règles, le TDPM se distingue par une intensité bien plus importante, notamment sur le plan psychologique. Ce trouble, reconnu officiellement dans le DSM-5 de l'Association américaine de psychiatrie et dans la classification internationale des maladies de l'OMS depuis 2019, concernerait entre 3 et 8 % des femmes. Les spécialistes estiment qu'il serait lié à une hypersensibilité du cerveau aux variations hormonales normales du cycle menstruel, combinée à des facteurs génétiques, neurobiologiques et environnementaux. Contrairement au SPM classique qui apparaît souvent quelques jours avant les règles, le TDPM peut débuter dès l'ovulation et durer jusqu'aux premiers jours des menstruations. Les symptômes sont particulièrement lourds : anxiété intense, humeur dépressive, irritabilité extrême, accès de colère, hypersensibilité émotionnelle, crises de larmes, sentiment d'être débordée, perte d'intérêt pour les activités habituelles, difficultés de concentration, grande fatigue, troubles du sommeil et modifications importantes de l'appétit. À cela s'ajoutent les symptômes physiques déjà présents dans le syndrome prémenstruel comme les douleurs abdominales, les migraines ou les tensions mammaires. Chez certaines femmes, ces manifestations deviennent si sévères qu'elles perturbent profondément la vie professionnelle, scolaire, sociale et familiale, entraînant parfois des conduites d'évitement ou un isolement. Pour poser un diagnostic, les médecins recommandent de suivre attentivement les symptômes pendant au moins deux cycles menstruels afin d'identifier un schéma répétitif lié aux fluctuations hormonales. Selon les critères médicaux, le diagnostic de TDPM peut être retenu lorsque plusieurs symptômes apparaissent de manière cyclique et ont un impact significatif sur la qualité de vie. Pourtant, le trouble reste encore peu connu en France et de nombreuses patientes peinent à trouver des professionnels de santé formés

à cette pathologie, qu'il s'agisse de gynécologues ou de psychiatres. La prise en charge repose souvent sur plusieurs approches complémentaires. Des traitements médicamenteux peuvent être prescrits, notamment des antidépresseurs ou des contraceptions hormonales destinées à stabiliser les variations hormonales responsables des symptômes. Les médecins recommandent également des changements dans le mode de vie : pratiquer une activité physique régulière, améliorer la qualité du sommeil, réduire la consommation d'alcool, de caféine et de sucre, ainsi qu'adopter une alimentation riche en magnésium, calcium et vitamine B6. Des techniques de relaxation ou un accompagnement psychologique peuvent aussi aider les patientes à mieux gérer la souffrance émotionnelle liée au trouble. Dans les cas les plus graves et résistants aux traitements classiques, des solutions plus radicales peuvent être envisagées, comme des traitements hormonaux lourds ou même l'ablation des ovaires afin de stopper le cycle hormonal. Cette intervention reste cependant exceptionnelle et nécessite de nombreux essais thérapeutiques préalables. Ainsi, le TDPM apparaît aujourd'hui comme un véritable enjeu de santé publique encore trop méconnu, alors qu'il peut avoir des conséquences majeures sur la santé mentale et la qualité de vie des femmes qui en souffrent.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.