

PerdoFemina®

IBUPROFENI LYSINAS

contre les règles douloureuses

20 comprimés pelliculés

Vivez votre féminité sans souffrir.



PERDOFEMINA® (lysinate d'ibuprofène) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer pendant le troisième trimestre de la grossesse, ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylates ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

E.R.: Johnson & Johnson Consumer SA, Roderveldlaan 1, 2600 Berchem © Johnson & Johnson Consumer

PerdoFemina®

contre les règles douloureuses

**Vous soulage activement
de vos douleurs
menstruelles**



PERDOFEMINA® (lysinate d'ibuprofène) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer pendant le troisième trimestre de la grossesse, ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylates ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Table des matières

Chère patiente,	3
28 jours au cours desquels de nombreuses choses se passent	5
Les douleurs menstruelles? Fini le tabou!	6
Douleurs et autres troubles	8
Atténuer activement les douleurs menstruelles	11
Pourquoi choisir PerdoFemina®	14
10 astuces pour vous sentir bien pendant vos règles	16
Les avantages de la régularité	17
Ce que vous devez encore savoir...	18

Chère patiente,

Toutes les quatre semaines, c'est reparti pour un tour: vos règles font leur retour et vous êtes incommodée. Certaines femmes ne ressentent qu'un malaise général. D'autres, en revanche, souffrent chaque mois de crampes douloureuses ainsi que de symptômes annexes tels que nausées, vomissements, diarrhées et maux de tête ou douleurs au niveau des reins, du dos et des cuisses. Au cours de cette période, la qualité de vie est souvent considérablement altérée.

30% des femmes en moyenne et 60% environ des jeunes femmes âgées entre 15 et 30 ans sont sujettes aux troubles menstruels. Nombre d'entre elles souffrent des années durant sans savoir qu'il existe une solution. Aujourd'hui, vous ne devez plus subir ces douleurs et les troubles qui les accompagnent sans réagir.

Les femmes qui souffrent chaque mois veulent un médicament rapide, simple et bien toléré. Cette brochure vous fournira des informations capitales sur les douleurs menstruelles et les traitements proposés. Grâce à nos astuces, vous pourrez désormais vivre vos règles avec plus de sérénité...





28 jours au cours desquels de nombreuses choses se passent...

De la puberté jusqu'à la ménopause, la muqueuse de l'utérus se prépare chaque mois à accueillir un ovule fécondé. S'il n'y a pas eu fécondation, la muqueuse se détache, entraînant ainsi un écoulement sanguin mensuel appelé les règles.

La réapparition régulière des règles est la conséquence des modifications cycliques qui se produisent au niveau des ovaires. Ce sont eux qui sécrètent les hormones chargées de réguler les cycles. Ces hormones déterminent à quel moment, au cours de ces 28 jours, les femmes se sentent en forme, bien dans leur peau et équilibrées ou apathiques, grosses et hypersensibles.

Au cours de ce cycle, certaines substances sont également actives. On les appelle les "prostaglandines". Elles exercent diverses tâches dans le corps et jouent entre autres un rôle capital dans le déclenchement de la douleur. Au cours des règles, le taux de prostaglandines secrétées dans la muqueuse de l'utérus augmente. Ce sont elles qui sont à l'origine des contractions musculaires de l'utérus et aident ainsi la muqueuse à s'en détacher. Un taux de prostaglandines trop élevé entraîne des crampes douloureuses dans le bas-ventre. Par ailleurs, étant donné que ces prostaglandines se diffusent dans d'autres parties du corps via le sang, elles peuvent causer des symptômes mensuels tels que des nausées ou des diarrhées. À cela peuvent s'ajouter des migraines ou des douleurs au niveau des reins, du dos et des cuisses.

Les douleurs menstruelles? Fini le tabou!

Au moment de leurs règles, les femmes deviendraient “lunatiques”. Il s’agit là d’un préjugé essentiellement masculin. Pourtant, la médecine a déjà depuis longtemps levé le tabou des règles et donc les préjugés qui y sont associés. La “douleur récurrente” représente seulement une des manifestations. Les gynécologues distinguent divers troubles qui se chevauchent souvent, notamment la dysménorrhée (lorsque le saignement menstruel s’accompagne de douleur) et le syndrome prémenstruel (SPM) qui s’observe généralement avant les règles et qui est à l’origine de changements d’humeur, d’une certaine irritabilité et d’une baisse de moral.

Règles douloureuses?

Plus d’une femme sur quatre souffre, chaque mois, de règles douloureuses (dysménorrhée) au cours des années où elle est fertile. On entend par dysménorrhée un ensemble complexe de douleurs typiques et de symptômes annexes divers. Parmi les troubles les plus fréquents : les “sueurs froides”, les bouffées de chaleur, les migraines, l’irritabilité, les vertiges, les nausées et les vomissements s’accompagnant parfois de diarrhée. Ces troubles apparaissent peu après les premières règles. Les examens ne révèlent généralement aucune maladie. Le médecin ou le gynécologue parle alors de dysménorrhée “primaire”.

La dysménorrhée “secondaire” se manifeste plus tard, souvent après quelques années de saignements menstruels sans douleur. Le cas peut se présenter, par exemple, après la pose d’un stérilet. Chez une femme sur quatre environ, ce dispositif entraîne des effets secondaires tels que des douleurs menstruelles parfois accompagnées de crampes. Il arrive également que les douleurs menstruelles “secondaires” trouvent leur origine ailleurs. Une visite chez le médecin ou le gynécologue peut aider à découvrir les causes de ces nouvelles douleurs.

Les responsables: les prostaglandines

Nous savons aujourd’hui que ce sont des substances déterminées, appelées prostaglandines, qui sont les premières responsables des douleurs menstruelles. Ces substances sont sécrétées au cours du cycle dans la muqueuse de l’utérus et régulent l’activité du muscle utérin. Les femmes qui souffrent de règles douloureuses produisent beaucoup plus de prostaglandines par rapport à la quantité nécessaire au détachement de la muqueuse de l’utérus. Plus le corps produit de prostaglandines, plus la douleur et les crampes sont fortes durant les règles.

Douleurs et autres troubles

Certaines femmes connaissent une très importante baisse de moral et ressentent, dans le bas-ventre, des douleurs qui transforment chaque activité en véritable moment de torture. Ces douleurs vives peuvent s'étendre aux reins, au dos et aux cuisses. Elles se manifestent avant le début des règles, même parfois quelques heures avant leur apparition, et sont les plus violentes au moment de leur déclenchement. Maigre consolation : chez deux femmes sur quatre, ces douleurs durent moins de deux jours. 20 % des femmes ne se sentent pas en forme durant deux à quatre jours par mois et se sentent limitées dans leurs activités. Pour 3 % d'entre elles, ces sensations peu agréables se prolongent même au-delà de quatre jours.

Certaines femmes décrivent ces douleurs comme des crampes ou des coliques dans le bas-ventre. Elles sont constantes ou se manifestent par vagues. Mais même dans ce dernier cas, les douleurs ne disparaissent jamais totalement entre deux vagues.

De nombreuses femmes connaissent également des troubles psychiques, car les douleurs reviennent de manière cyclique, à chaque période des règles. Elles savent ce qui les attend le mois suivant, ce qui entraîne déjà des contractions dans le bas-ventre. C'est surtout dans le cadre d'événements spéciaux ou de circonstances sociales particulières que les règles douloureuses sont considérées comme un élément "trouble-fête" majeur.



Une gamme complète de douleurs menstruelles

La plupart des femmes souffrant de dysménorrhée durant leurs règles ne ressentent pas uniquement des douleurs dans le bas-ventre. Des problèmes apparaissent à d'autres endroits du corps : maux de tête, maux de dos, douleurs dans les cuisses ou dans les reins, ... Il existe en fait une gamme complète de douleurs menstruelles. Les prostaglandines jouent, ici aussi, un rôle essentiel. Celles-ci sont essentiellement présentes dans les tissus corporels et le sang. Pour atténuer ces douleurs menstruelles avec succès, il faut en maîtriser les responsables, à savoir les prostaglandines.

Au début de leurs règles, les femmes concernées souffrent en outre parfois de troubles de la circulation, se sentent faibles et sont sujettes à des vertiges. Elles ont la nausée et sont même parfois prises de vomissements. La fonction intestinale est perturbée, ce qui peut entraîner diarrhée ou constipation.

Atténuer activement les douleurs menstruelles

Vous souffrez tous les mois ? Vous aimeriez rayer du calendrier ces maudites journées ? Apprenez alors à maîtriser vous-même votre douleur. Ne vivez plus ces troubles menstruels comme une fatalité. PerdoFemina® est disponible dans toutes les pharmacies et peut vous aider à soulager activement vos douleurs menstruelles. Toutefois, avant d'entreprendre vous-même une action quelconque, il faut que vous consultiez votre médecin ou gynécologue afin que celui-ci exclue d'abord toutes les causes organiques.

La solution: combattre les symptômes là où ils apparaissent!

Il est essentiel que vous combattiez non seulement les symptômes, mais également leurs causes. Les douleurs sont la conséquence d'une production trop importante de prostaglandines. Le moyen utilisé pour combattre les douleurs doit donc intervenir directement au moment même où celles-ci se déclenchent et réduire l'excès de prostaglandines. Le lysinate d'ibuprofène, un composant bien toléré utilisé dans le médicament PerdoFemina®, se révèle ici très efficace : le lysinate d'ibuprofène est capable de ralentir la formation de prostaglandines et, par conséquent, d'atténuer de manière ciblée les douleurs menstruelles.




PERDOFEMINA® (lysinate d'ibuprofène) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer pendant le troisième trimestre de la grossesse, ni en cas d'ulcère gastrique ou duodéal ou en cas d'allergie aux salicylates ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Que peut faire votre médecin ou votre gynécologue ?

Un saignement menstruel douloureux survient seulement lorsqu'il y a eu ovulation et lorsque la douleur n'a pas d'autre origine dans le corps. Si vous utilisez un inhibiteur d'ovulation comme la pilule, l'ovulation est bloquée. Les saignements qui apparaissent à la suite de l'arrêt de la pilule ne s'accompagnent généralement pas de douleurs : la pilule limite l'influence hormonale et nivelle les pics au cours du cycle. Si votre médecin ou gynécologue estime qu'il n'existe aucun risque d'effets secondaires éventuels, il peut vous prescrire la pilule. Mais même dans ce cas, il arrive que la douleur ne s'atténue pas totalement. Vous pouvez dès lors utiliser un médicament supplémentaire tel que PerdoFemina®.

Pas seulement des médicaments ...

En fait, il existe autant de possibilités de traitement que de types de douleurs menstruelles. Chez certaines femmes, de légers mouvements du corps ou une chaleur agréable peuvent diminuer la douleur (consultez nos astuces plus loin dans ce prospectus) tandis que chez d'autres, les moyens les plus efficaces sont les vitamines (B6) et les préparations à base de magnésium. D'autres encore ne jurent que par des remèdes homéopathiques. Ceux-ci régulent souvent le cycle, mais n'agissent pas sur la douleur lors de son apparition.

 PERDOFEMINA® (lysinate d'ibuprofène) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer pendant le troisième trimestre de la grossesse, ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylates ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Pourquoi choisir PerdoFemina®

Chaque femme connaît ses douleurs menstruelles car elles sont tout à fait typiques et surviennent toujours à un moment déterminé. C'est la raison pour laquelle rien ne vous empêche de prendre vous-même des mesures afin de les atténuer, à condition que votre médecin ou gynécologue n'ait pas détecté d'affection devant être traitée. PerdoFemina® est disponible sans ordonnance dans toutes les pharmacies. Le composant lysinate d'ibuprofène agit contre les douleurs menstruelles.



PERDOFEMINA® (lysinate d'ibuprofène) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer pendant le troisième trimestre de la grossesse, ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylates ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Comment fonctionne le lysinate d'ibuprofène?

Le composant lysinate d'ibuprofène régule la sécrétion excessive de prostaglandines et agit directement au cœur du problème. Grâce à la combinaison de l'ibuprofène et de la lysine, un élément similaire aux propriétés du corps, l'ibuprofène est assimilé plus rapidement et apaise par conséquent plus rapidement la douleur. Pris à jeun, il peut déjà être présent dans le plasma après 10 minutes. Avec PerdoFemina®, une diminution significative de la douleur sera le plus souvent ressentie très peu de temps après la prise. La qualité de vie s'en trouve améliorée et vous pouvez reprendre une vie normale et active.

10 astuces pour vous sentir bien pendant vos règles

Dans les sections précédentes, nous vous avons décrit ce qui se passait dans votre corps en cas de règles douloureuses et avons expliqué que la prise d'un médicament tel que PerdoFemina® pouvait atténuer la douleur. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils concernant d'autres mesures que vous pouvez prendre pour soulager votre corps et votre esprit durant la période des règles.

Mesures recommandées

1. Une activité sportive légère peut vous soulager pour autant que vous y preniez du plaisir.
2. Utilisez les changements de climat comme une source d'énergie : l'air frais détend et vous fait du bien.
3. Respirez profondément et calmement et essayez d'"expirer", en quelle que sorte, la douleur.
4. Profitez de la chaleur bienfaisante d'un coussin chauffant ou d'une bouillotte.
5. Prenez un bain chaud dans lequel vous aurez ajouté de l'extrait de mélisse relaxant, par exemple.

Mesures déconseillées

6. Évitez le stress et veillez à garder le moral.
7. Ne faites pas trop d'efforts physiques avant et pendant la période des règles.
8. Consommez moins de sel et assaisonnez plutôt vos plats d'épices et autres fines herbes.
9. Diminuez ou suspendez votre consommation de tabac - la nicotine peut aggraver les crampes.
10. Évitez de boire de l'alcool.

Les avantages de la régularité

Utilisez un calendrier de menstruation ou un calendrier des cycles sur lequel vous noterez chaque mois la date de vos règles, l'importance du flux ainsi que les troubles supplémentaires liés. Montrez ce calendrier lors de votre prochaine visite chez votre médecin ou gynécologue afin qu'il puisse poser un diagnostic. Demandez votre calendrier de menstruation à votre pharmacien, médecin ou gynécologue.

Ce que vous devez encore savoir...

Si vous utilisez PerdoFemina[®] pour maîtriser vos douleurs menstruelles, vous devez encore suivre quelques conseils :

- Nous vous recommandons d'entamer le traitement à base de PerdoFemina[®] un jour avant l'apparition de vos règles.
- Débutez dans chaque cas le traitement dès l'apparition des règles. Plus vous attendez avant de prendre PerdoFemina[®], plus la douleur durera.
- Après la dose de départ (1 comprimé), suivant l'intensité de la douleur, prenez 1 comprimé toutes les 4 heures sans dépasser la dose maximale de 3 comprimés par jour.
- Pour accélérer l'effet de PerdoFemina[®], prenez le comprimé de préférence avec un peu d'eau.
- Prenez si possible votre comprimé de PerdoFemina[®] avant le repas. Si vous prenez votre comprimé pendant le repas, ses effets risquent d'être moins rapides. Si vous avez des désagréments à l'estomac, vous pouvez prendre le médicament avec un peu de nourriture.



PERDOFEMINA[®] (lysinate d'ibuprofène) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer pendant le troisième trimestre de la grossesse, ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylates ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Vivez votre féminité sans souffrir.