



Il existe quelques moyens pour vous aider à apaiser vos douleurs. Les règles douloureuses peuvent prendre quelques heures avant de se calmer, armez-vous de patience, ça va passer !

Pour les crampes au niveau du dos, du ventre et des cuisses, un antidouleur, un anti-inflammatoire ou un antispasmodique peuvent diminuer vos maux, ceux-ci seront prescrits par votre médecin ou votre gynécologue.

D'autres solutions qui ne nécessitent pas de prise de médicaments peuvent vous permettre d'avoir moins mal :

Un bain chaud aide à détendre les muscles, ce qui peut apaiser les crampes;

Dormez suffisamment ;

Pratiquez une activité sportive légère ;

Prenez un bon bol d'air frais en allant vous promener quelques minutes par jour ;

Appliquez une bouillotte chaude ou un coussin chauffant sur la zone douloureuse ;

Mangez sainement ;

Diminuez le café, le thé et le sel ;

Évitez les situations de stress ;

Diminuez ou suspendez votre consommation de tabac et d'alcool.