



## POURQUOI LE CONFINEMENT PEUT-IL DÉRÉGLER LE CYCLE MENSTRUEL ?

Par Chloé Ronchin -

Mis à jour le 15/04/2020 à 18:13Publié le 15/04/2020 à 18:12



De nombreuses femmes ont constaté un retard plus ou moins important dans l'arrivée de leurs règles en cette période de confinement. [©LOIC VENANCE / AFP]

Retard ou absence de règles, menstruations plus longues...En cette période inédite, la crise du coronavirus propice à un état de stress, le cycle menstruel des femmes peut se dérégler.

Nombreuses sont celles qui ont constaté un retard plus ou moins important dans l'arrivée de leurs règles. D'autres s'inquiètent d'avoir

des règles anormalement longues ou douloureuses, quand certaines ont même observé une absence totale de menstruations.

Dans un sondage lancé sur Twitter par la réalisatrice Ovidie, et auquel près de 1.000 personnes ont répondu, 16% d'entre elles ont affirmé que leurs règles ont disparu depuis le début de confinement. Si ce phénomène peut être signe de grossesse, ce qu'il faut vérifier en effectuant un test, il peut également s'expliquer par le contexte actuel.

## **LE STRESS PERTURBE LE CYCLE HORMONAL**

Mais il n'y a pas de raison de s'inquiéter. La durée du cycle menstruel féminin est en moyenne de 28 jours, mais «s'il dure 35 ou même 40 jours, ce n'est pas grave. Il n'y a aucun impact sur la santé», rassure la gynécologue médicale Pia De Reilhac, présidente de la [Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale](#) (FNCGM).

«Le cycle menstruel est dérégulé en période de confinement car c'est une situation stressante et d'attente que l'humain n'apprécie pas. Le fait de ne pas pouvoir voir ses amis, sa famille, génère une anxiété importante», même si on n'en a pas forcément conscience, explique-t-elle.

Et cette anxiété, «va bloquer complètement toute la commande du système de reproduction. Le cerveau ne va plus s'en occuper, il va se concentrer sur ce qui nous rend anxieux. En période de stress, la reproduction est mise de côté car ce n'est pas le plus l'important. Elle n'est pas vitale.», souligne-t-elle.

Dans le détail, «L'hypothalamus (glande du cerveau contrôlant les grandes fonctions de l'organisme, ndlr) ne va plus travailler de la même façon. Il va sécréter davantage d'adrénaline et de cortisol (principale hormone du stress, ndlr), et moins s'occuper de l'hypophyse (glande endocrine située dans le cerveau sécrétant de nombreuses hormones, ndlr), qui est sous ses ordres». Or, le fonctionnement des ovaires est sous la commande de ces deux zones.

## **DÉTOURNER L'ATTENTION DU CERVEAU**

Et ce phénomène peut arriver chez les femmes qui ne prennent pas la pilule, comme celles qui sont sous contraceptifs. Même si c'est plus exceptionnel, «On peut arriver à la fin de sa plaquette et ne pas avoir ses règles en raison du stress», confirme la gynécologue, précisant qu'«Il n'y a pas de raison que les règles ne reviennent pas après le confinement, ou même avant».

Certaines peuvent également avoir «un flux plus abondant et des règles plus longues», note-t-elle. Quand les règles durent plus longtemps que d'habitude, «cela signifie que la cicatrisation de la muqueuse ne s'est pas bien faite, car une fois encore il n'y a pas eu assez d'hormones secrétées en raison du stress». Quand le cycle est perturbé, «Les douleurs abdominales avant l'arrivée des règles peuvent également être plus intenses, ajoute-t-elle. Une souffrance qui est également amplifiée par l'anxiété de ne pas les avoir».

C'est pourquoi il faut essayer de se détendre et détourner l'attention de notre cerveau en se concentrant sur des activités qui nous plaisent (jardiner, lire, faire du sport, la cuisine...), recommande la spécialiste. Enfin, si malgré tout certaines femmes restent très

inquiètes, conclut Dr De Reilhac, «Je leur conseille de prendre rendez-vous avec un gynécologue en téléconsultation».