



FICHE SANTÉ

Syndrome Prémenstruel (SPM)

Le SPM est lié aux variations hormonales du cycle menstruel et peut avoir un impact important sur la qualité de vie.

Symptômes

- ✓ Irritabilité
- ✓ Variations d'humeur
- ✓ Fatigue
- ✓ Sensibilité des seins
- ✓ Ballonnements
- ✓ Maux de tête
- ✓ Troubles du sommeil
- ✓ Difficultés de concentration
- ✓ Fringales

Facteurs favorisants

- Stress
- Mauvaise qualité de sommeil
- Sédentarité
- Antécédents personnels ou familiaux

Traitements conventionnels

- Mesures hygiéno-diététiques
- Traitements symptomatiques
- Contraception hormonale dans certains cas

Approches complémentaires

L'alimentation, l'activité physique régulière, la gestion du stress et certaines approches complémentaires peuvent contribuer à réduire l'intensité des symptômes chez certaines femmes.

Quand consulter ?

Lorsque les symptômes perturbent les activités quotidiennes, le travail ou la vie familiale.

L'approche Bellis Wellness Clinic

Notre accompagnement prend en compte l'alimentation, le mode de vie, le sommeil et les besoins individuels afin d'aider chaque femme à mieux vivre son cycle menstruel.

