



NORMES DE QUALITÉ

Ménorragies

Un guide pour les adultes
et les adolescentes
en âge de procréer

MISE À JOUR 2024

Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, les cliniciens et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différences importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, de partenaires de soins, de cliniciens et de chercheurs.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur les [ménorragies](#). Il présente les 14 principaux domaines dans lesquels les cliniciens peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins aux adultes et aux adolescentes atteints des ménorragies. Le guide du patient comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec vos cliniciens, ainsi qu'un lien vers des ressources utiles.

Résumé des 14 principaux domaines d'amélioration en matière de soins aux personnes atteints des ménorragies

Énoncé de qualité 1: Évaluation initiale complète



Ce que dit la norme

L'historique détaillé des personnes démontrant des symptômes de ménorragie est dressé, en plus de passer un examen gynécologique, un test sanguin complet et un test de grossesse (si la grossesse est possible) à leur évaluation initiale.



Ce que cela signifie pour vous

Lors de votre évaluation initiale, votre médecin vous posera des questions sur votre santé. Il devrait vous poser des questions sur vos symptômes et sur la façon dont ils influencent votre vie. Il doit aussi vous poser des questions sur d'autres aspects de votre santé qui pourraient affecter vos options de traitement. Votre médecin doit procéder à un examen pelvien et vous demander de subir des analyses de sang et d'urine.

Énoncé de qualité 2: Prise de décisions partagée



Ce que dit la norme

Les personnes ayant des ménorragies obtiennent des renseignements sur toutes les options de traitement possibles et sont soutenues dans leur prise de décision éclairée à propos des traitements les plus appropriés pour elles, selon leurs valeurs, leurs préférences et leurs objectifs, y compris leur désir de demeurer fertiles. Les personnes reçoivent des renseignements sur les objectifs du traitement, les effets secondaires, les risques, les incidences sur la fertilité et les coûts qu'elles devront payer elles-mêmes pour toutes les options de traitement.



Ce que cela signifie pour vous

Votre médecin devrait vous aider à choisir votre traitement préférentiel après vous avoir parlé de toutes les options disponibles.

Il devrait vous dire comment fonctionne chaque traitement, en plus de vous informer des effets secondaires, des risques, de l'impact sur votre capacité à tomber enceinte à l'avenir et des coûts.

Énoncé de qualité 3: Traitements pharmacologiques



Ce que dit la norme

On offre aux personnes ayant des ménorragies le choix entre un traitement pharmacologique hormonal ou non hormonal.



Ce que cela signifie pour vous

Votre médecin devrait vous offrir des options pour un médicament non hormonal et hormonal pour traiter vos ménorragies.

Il devrait également vous informer de chaque option et des coûts associés afin que vous puissiez prendre une décision éclairée à propos de votre traitement.

CHOISIR QUELS MÉDICAMENTS SONT APPROPRIÉS POUR VOUS

Si vous êtes une personne ayant des ménorragies, différents types de médicaments peuvent vous aider. Certains ne contiennent pas d'hormones, comme l'acide tranexamique et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (aussi appelés AINS). D'autres contiennent des hormones, comme les dispositifs intra-utérins (DIU) et la pilule contraceptive. Si vous avez des fibromes et des règles abondantes, certains médicaments peuvent les réduire. Demandez à votre médecin quels médicaments vous conviendraient.

Énoncé de qualité 4: Biopsie de l'endomètre



Ce que dit la norme

Les personnes ayant des ménorragies qui présentent des facteurs de risque de cancer de l'endomètre ou d'hyperplasie endométriale sont soumises à une biopsie de l'endomètre.



Ce que cela signifie pour vous

Vous pourriez avoir besoin d'une biopsie de l'endomètre. Il s'agit d'une procédure qui consiste à prendre un échantillon de tissu de votre utérus afin de vérifier s'il n'y a pas de cellules anormales ou de prolifération de la paroi.

Énoncé de qualité 5: Imagerie médicale



Ce que dit la norme

Les personnes ayant des ménorragies et des anomalies structurelles fondées sur un examen gynécologique, ou qui ont essayé un traitement pharmacologique, mais n'ont pas vu d'amélioration substantielle de leurs symptômes, se voient offrir une imagerie médicale de leur utérus.



Ce que cela signifie pour vous

Une imagerie de votre utérus peut être nécessaire afin d'aider votre médecin à comprendre ce qui cause vos ménorragies. Votre médecin suggèrera le meilleur type d'imagerie pour vous selon vos symptômes et votre historique médical.

QU'EST-CE QUE L'IMAGERIE DE L'UTÉRUS?

Votre médecin peut vous demander de vous soumettre à une imagerie afin de regarder votre utérus de plus près.

Le type d'imagerie le plus commun est l'échographie. L'échographie utilise des ondes sonores pour créer des images de l'intérieur de votre corps. Il existe deux principaux types d'échographies pour les saignements menstruels abondants. Le premier est appelé « échographie transabdominale ». Elle consiste à déplacer le dispositif sur votre ventre afin d'obtenir une image de votre utérus. Le deuxième est l'« échographie transvaginale ». Elle consiste à placer le dispositif dans le vagin.

Un autre type d'imagerie est l'« hystérocopie » ou l'« hystérocopie infusée de sérum salé ». Ce type d'imagerie utilise une petite caméra pour observer directement dans l'utérus. L'hystérocopie infusée de sérum salé utilise de l'eau salée pour rendre les parois de l'utérus plus visibles.

Un troisième type d'imagerie est l'« imagerie par résonance magnétique », ou IRM. Ce type d'imagerie est fait dans un grand scanner qui utilise les aimants et des ondes radioélectriques pour capturer des images détaillées de l'intérieur de votre corps.

Énoncé de qualité 6: Aiguillage vers un gynécologue



Ce que dit la norme

On doit offrir une évaluation initiale complète et des traitements pharmacologiques aux personnes ayant des ménorragies avant de les aiguiller vers un gynécologue. Une fois aiguillées, les personnes doivent être vues par un gynécologue dans les 3 mois.



Ce que cela signifie pour vous

Avant de consulter un gynécologue, votre clinicien en soins primaires devrait vous poser des questions sur vos symptômes et sur la façon dont ils influencent votre vie. Il devrait aussi vous poser des questions sur d'autres aspects de votre santé qui pourraient affecter vos options de traitement. Votre médecin doit procéder à un examen pelvien et vous demander de subir des analyses de sang et d'urine. Il devrait vous écrire une prescription de médicaments pour soulager vos symptômes.

S'il vous recommande à un gynécologue, vous devriez voir ce dernier dans les 3 mois.

Énoncé de qualité 7: Ablation de l'endomètre



Ce que dit la norme

On offre aux personnes ayant des ménorragies l'ablation de l'endomètre. En l'absence d'anomalies structurelles, les patientes ont accès aux techniques d'ablation de l'endomètre non résectoscopiques.



Ce que cela signifie pour vous

Votre gynécologue peut suggérer un traitement appelé ablation de l'endomètre. Il s'agit d'une procédure qui retire la paroi de l'utérus afin que les saignements soient moins abondants pendant vos menstruations. Votre gynécologue devrait vous remettre des informations à propos des différents types d'ablations de l'endomètre.

Énoncé de qualité 8: Ménorragies aiguës



Ce que dit la norme

Les personnes qui présentent des ménorragies non contrôlées bénéficient d'interventions permettant d'arrêter les saignements, de thérapies visant à corriger rapidement l'anémie grave et d'un rendez-vous de suivi en soins externes avec un professionnel de la santé durant ou immédiatement après leurs prochaines menstruations (environ 4 semaines).



Ce que cela signifie pour vous

Si vos saignements menstruels sont si abondants que vous devez vous rendre à l'hôpital, l'équipe de soins tentera d'arrêter l'hémorragie. Elle pourrait vous administrer une transfusion de fer ou de sang pour remplacer les globules rouges que vous avez perdus pendant l'hémorragie.

Une fois de retour chez vous, votre médecin devrait vous donner un rendez-vous de suivi au moment de vos prochaines menstruations afin de savoir comment vous allez.

Énoncé de qualité 9: Dilatation et curetage



Ce que dit la norme

On ne fait pas de dilatation et de curetage aux personnes ayant des ménorragies, sauf si elles présentent des saignements non contrôlés aigus et que le traitement médical est inefficace ou contre-indiqué.



Ce que cela signifie pour vous

Il pourrait suggérer une dilatation et un curetage (aussi appelé D et C) seulement si vos saignements sont sévères et si les médicaments ne les ralentissent pas.

Une dilatation et un curetage sont une procédure pour retirer un tissu inutile ou anormal de la paroi de l'utérus. Si vous subissez une D et C, vous devriez aussi avoir une hystérocopie (une intervention pour examiner l'intérieur de votre utérus) au même moment.

Énoncé de qualité 10: Offrir l'hystérectomie



Ce que dit la norme

Les personnes qui présentent des ménorragies se font offrir une hystérectomie uniquement après une discussion consignée au dossier des autres options de traitement ou après l'échec d'autres traitements.



Ce que cela signifie pour vous

Si vous songez à subir une hystérectomie (chirurgie pour retirer votre utérus), votre médecin doit premièrement vous offrir d'autres traitements, dont des médicaments et des chirurgies moins intrusives. Votre médecin doit vous parler des risques et des avantages possibles avant de procéder à l'hystérectomie.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE CONNAITRE TOUTES VOS OPTIONS?

Il est important d'avoir un mot à dire sur la façon dont vos règles abondantes sont traitées. Peu importe l'endroit où vous vivez en Ontario, vous devriez avoir accès aux différentes façons de gérer vos saignements menstruels abondants afin que vous puissiez faire le meilleur choix pour votre santé et votre vie. Connaître vos options vous aide à prendre des décisions éclairées.

Énoncé de qualité 11: Hystérectomie moins effractive



Ce que dit la norme

Les personnes ayant des ménorragies qui décident de subir une hystérectomie optent pour la technique la moins effractive possible.



Ce que cela signifie pour vous

Si vous choisissez l'hystérectomie, votre médecin doit vous offrir le type de chirurgie le plus sécuritaire pour vous.

Si vous êtes atteinte d'anémie avant la chirurgie, vous devez prendre des pilules de fer ou en recevoir par intraveineuse pour vous préparer à l'opération. L'anémie est une pathologie causée par la carence de globules rouges en santé dans votre corps.

Énoncé de qualité 12: Procédures chirurgicales pour les fibromes causant des ménorragies



Ce que dit la norme

On offre aux personnes ayant des ménorragies causées par des fibromes l'embolisation de l'artère utérine, la myomectomie et l'hystérectomie comme options de traitement chirurgical.



Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez des ménorragies causées par des fibromes (excroissances non cancérigènes), votre médecin devrait vous offrir 3 options de traitement chirurgical : l'embolisation de l'artère utérine, la myomectomie ou l'hystérectomie.

- L'embolisation des artères utérines rétrécit les fibromes en bloquant leur apport sanguin
- La myomectomie est une intervention chirurgicale qui consiste à extraire les fibromes
- L'hystérectomie est une intervention chirurgicale qui consiste à sectionner l'utérus

EN SAVOIR PLUS SUR LES OPÉRATIONS DE FIBROMES

Chaque traitement des fibromes comporte ses avantages et ses risques. Le meilleur choix dépend de votre santé, de vos symptômes et de vos projets de faire des enfants. Votre médecin peut vous guider afin de vous permettre de prendre une décision adaptée à votre situation.

Embolisation des artères utérines : Lors de cette procédure, un médecin utilise un matériel spécialisé pour bloquer les vaisseaux sanguins qui approvisionnent les fibromes. Sans cet apport, les fibromes rétrécissent. Cela peut diminuer les saignements abondants.

Myomectomie : À l'aide de cette chirurgie, les médecins retirent soigneusement les fibromes de votre utérus. Beaucoup de personnes choisissent cette option si elles espèrent avoir des enfants ou si elles souhaitent conserver leur utérus.

Hystérectomie : Cette chirurgie implique l'ablation de l'utérus entier. Il s'agit d'une solution permanente qui arrête complètement les saignements menstruels.

Énoncé de qualité 13: Troubles du saignement chez les adolescentes



Ce que dit la norme

Les adolescentes ayant des ménorragies font l'objet d'un dépistage des risques des troubles du saignement héréditaire à l'aide d'un outil d'évaluation structuré.



Ce que cela signifie pour vous

Si vous êtes une adolescente ayant des ménorragies, votre médecin doit vous poser des questions sur votre historique de saignements. Il peut suggérer que vous passiez des tests supplémentaires pour déceler des troubles de saignements héréditaires.

TROUBLES DE SAIGNEMENTS HÉRÉDITAIRES

Certaines personnes ont un problème de santé qui se transmet dans leur famille, et ce problème est que leur sang ne coagule pas comme il se devrait. Cela peut être l'une des raisons pour laquelle certaines personnes ont des ménorragies. Une telle condition commune est appelée « maladie de von Willebrand ». Le corps ne reçoit pas assez d'un certain type de protéine qui permet au sang de coaguler.

Énoncé de qualité 14: Traitement de l'anémie et de la carence en fer



Ce que dit la norme

Les personnes ayant des ménorragies qui ont reçu un diagnostic d'anémie ou de carence en fer sont traitées avec l'administration de fer par voie orale et (ou) intraveineuse.



Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez une carence en fer ou d'un faible taux de globules rouges, votre médecin doit vous conseiller de commencer à prendre des pilules de fer.

Si elles ne fonctionnent pas ou qu'elles vous rendent malades, vous pourriez avoir besoin de fer intraveineux. Le fer par intraveineuse est administré directement dans le sang, par une veine.

QU'EST-CE QUE L'ANÉMIE?

L'anémie a lieu lorsque vous n'avez pas assez de globules rouges pour porter l'oxygène aux tissus de votre corps. Perdre beaucoup de sang pendant vos menstruations peut causer l'anémie et des niveaux faibles en fer. Vous pouvez vous sentir fatiguée et faible. Le corps a besoin de fer pour produire de nouveaux globules rouges. Si vous êtes atteinte d'anémie, vous pourriez avoir besoin de fer supplémentaire.

Suggestions de sujets à aborder avec votre équipe de soins

Demandez à votre équipe de soins :

- Quelle est la cause de mes règles abondantes? Quels tests peuvent le déterminer?
- Puis-je traiter mes règles abondantes sans chirurgie? Est-ce qu'un changement de médicaments ou de style de vie aiderait?
- Comment les médicaments peuvent-ils traiter mes règles abondantes et y a-t-il des effets secondaires?
- Devrais-je prendre des pilules de fer pour m'empêcher d'être trop fatigué ou malade?
- Si les médicaments ne fonctionnent pas, quelles chirurgies peuvent traiter les règles abondantes? Quels sont les avantages et les risques de chaque chirurgie?
- Quels symptômes dois-je surveiller? Quand devrais-je demander de l'aide?
- À quelle fréquence dois-je voir un médecin pour m'assurer que le traitement fonctionne?
- Si je veux avoir des enfants un jour, comment le traitement de mes règles abondantes affectera-t-il cela?

Partagez avec votre équipe de soins :

- L'abondance de vos règles et leur durée habituelle
- Lorsque vos règles débutent et cessent, en plus de tout changement de débit (vous devriez le noter dans un calendrier)
- Tout symptôme lié à vos règles abondantes, comme la fatigue, la faiblesse, les étourdissements ou la difficulté à gérer vos activités quotidiennes
- Renseignements sur tous médicaments que vous prenez, dont les médicaments et les suppléments en vente libre
- Renseignements sur votre historique familial de troubles de saignements héréditaires, d'anémie et de problèmes de fertilité
- Renseignements sur les conditions médicales, les chirurgies ou les procédures liées à votre santé reproductive passées
- Des détails à propos des grossesses, des fausses couches ou des difficultés à tomber enceinte
- Des facteurs comme le stress, l'activité physique et l'alimentation peuvent influencer votre santé menstruelle.
- Comment les règles abondantes sont préjudiciables à votre vie quotidienne, dont le travail, l'école et les activités sociales.
- Toute inquiétude ou question que vous avez au sujet des saignements menstruels abondants, la cause possible et les options de traitement

En savoir plus

L'hôpital d'Ottawa Institut de recherche a un outil pour les personnes ayant des ménorragies : [Saignement utérin anormal : Devrais-je subir une hystérectomie?](#) (en anglais seulement)

L'[outil d'évaluation des saignements autogéré](#) est un outil de l'université Queen qui peut vous aider à décider si un épisode hémorragique est normal ou non.

[Hémophilie Ontario](#) offre des renseignements sur les troubles de saignement, comme la maladie de Willebrand (en anglais seulement).

[TesRègles.ca](#) est un site Web géré par la société des obstétriciens et gynécologues du Canada. Il contient des renseignements sur la santé menstruelle, dont les saignements menstruels abondants. Il offre des ressources, des directives et des informations sur les conditions qui provoquent des saignements menstruels abondants, des tests de dépistage et des options de traitement.

Si vous avez des fibromes utérins, HealthLink BC offre un outil pour vous aider à comprendre vos choix et à parler à votre médecin : [Fibromes utérins : Devrais-je subir une embolisation des fibromes utérins?](#) (en anglais seulement)

Le National Institute for Health and Care Excellence au Royaume-Uni a élaboré un [Aide-mémoire pour la prise de décision concernant les saignements menstruels abondants](#) pour vous aider à comprendre vos options de traitement et en parler à votre médecin (en anglais seulement).

Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à QualityStandards@OntarioHealth.ca ou au 1 877 280-8538 (TTY : 1 800 855-0511).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca

ISBN 978-1-4868-8172-7 (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2024