

# Le Syndrome prémenstruel

**L**e syndrome prémenstruel est-il un état physique ou mental, ou tout simplement l'aboutissement normal d'une sensibilité émotionnelle et physique exacerbée qui caractérise la phase prémenstruelle?

Quelques femmes, avec honnêteté et humour, décrivent ici toute la gamme des changements dont elles souffrent durant cette période. Deux médecins donnent également des renseignements pratiques sur le cycle menstruel ainsi que des moyens simples pour soulager soi-même ses symptômes.


*Le Syndrome prémenstruel*, un regard positif et réaliste sur des malaises peu connus qui affligent bon nombre de femmes.

Réalisation : Haida Paul

Production : Jennifer Torrance

28 minutes  
C 9287 111

Une production du Programme anglais/Pacifique de l'Office national du film du Canada

 Avec sous-titres codés pour les personnes sourdes ou malentendantes.

Available in English under the title *What People Are Calling PMS*.

© 1991 Office national du film du Canada

Imprimé au Canada



# Le Syndrome prémenstruel

imanche Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi  
Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche Lundi M



Le Syndrome prémenstruel

Les changements prémenstruels — Mythes et réalités



Office  
national du film  
du Canada

National  
Film Board  
of Canada

# Le Syndrome prémenstruel

La plupart des femmes subissent toutes sortes de changements physiologiques et psychologiques pendant les jours précédant leurs règles. Pour 40 p. cent d'entre elles environ, divers symptômes — telles la sensibilité des seins, la sensation de ballonnement, les sautes d'humeur et l'envie irrésistible de sucre — sont accentués, formant ce que l'on appelle communément le syndrome prémenstruel.

Ce film réunit quelques femmes qui discutent de l'ensemble de ces manifestations ainsi que de l'image plutôt négative qu'entretient la société à ce sujet. Elles explorent également les avantages que les femmes peuvent retirer de cette situation. Par exemple, certaines affirment que leur sensibilité émotionnelle accrue les oblige à prendre conscience de problèmes et de sentiments qui seraient autrement ignorés, d'autres font état d'une plus grande créativité et d'un sens plus vif de leurs propres besoins.

En examinant comment on a découragé les femmes d'exprimer ces derniers, *Le Syndrome prémenstruel* évoque les attitudes traditionnelles qui sous-tendent la conception actuelle de ce que doit être le comportement des femmes et les appréhensions que soulève le cycle de reproduction féminin. À preuve, des dessins et des annonces publicitaires d'archives insérés dans le film décrivent les femmes en phase prémenstruelle comme des êtres extrêmement émotifs, incapables de se maîtriser!

Deux médecins livrent par ailleurs des renseignements simples et pratiques sur le cycle menstruel et s'inscrivent en faux contre l'habitude de prescrire des médicaments éventuellement dangereux pour dissiper les symptômes prémenstruels. Elles recommandent divers moyens pour être mieux à même

de les atténuer, pour prendre son corps en charge, et insistent particulièrement sur l'alimentation et l'exercice.

En effet, bannir de son alimentation les aliments vides, les sucreries et le sel, s'abstenir de consommer de l'alcool et du café peuvent enrayer les symptômes prémenstruels. Certains minéraux et vitamines aideront à combler les besoins alimentaires. L'exercice, pour sa part, diminue le stress, soulage la dépression et apaise certains maux menstruels. Cependant, la femme fera peut-être bien de consulter un médecin en qui elle a confiance si ces techniques de prise en charge et une attitude constructive ne suffisent pas.

*Le Syndrome prémenstruel* préconise une attitude plus positive face à cette phase et aide les femmes à mieux comprendre et connaître leur corps.

## Questions à débattre

1. Quelles images vous viennent à l'esprit quand vous pensez au syndrome prémenstruel?
2. Savez-vous comment les choses se sont passées pour votre mère? Vous en souvenez-vous comme d'une expérience positive ou négative? Pourquoi?
3. La phase prémenstruelle a-t-elle pour vous des aspects positifs ou négatifs? Au cours de cette période, vos perceptions, votre sexualité, votre activité créatrice vous ont-elles déjà paru déçues?
4. Jusqu'à quel point êtes-vous influencée par les images et les attitudes qu'entretient la société sur le sujet?
5. De quelle manière les changements prémenstruels influent-ils sur vos relations avec votre entourage?
6. Avez-vous essayé de changer vos habitudes alimentaires et de faire de l'exercice, et cela a-t-il été concluant?

Sinon, quels autres moyens avez-vous essayés?

7. Pouvez-vous discuter de certains changements émotionnels ressentis pendant cette période ou laissez-vous les autres les considérer comme négligeables parce qu'« ils ne sont que l'effet du syndrome prémenstruel »?

## Avec

le Dr Jerilyn Prior, F.R.C.P.,  
endocrinologue  
le Dr Diane A. Rothon, médecin de  
famille  
Linda Allinott  
Shirl Dene  
Anne Fraser  
Kim Kamimura  
Johanna Shore  
Nicole Suarez  
Mareen Wong

## Réalisation :

Haida Paul

## Caméra :

Moir Simpson

## Prise de son :

Peg Campbell  
Julie Warren  
Eileen Hoeter

## Assistante à la caméra :

Jill Haras

## Montage :

Haida Paul

## Assistantes :

Gael MacLean  
Deepa Dhanraj

## Montage du son :

Gael MacLean

## Animation :

Svend-Erik Eriksen

## Commentaire :

Laura Alper

## Mixage :

Barry P. Jones

## Version française

### Traduction :

Hélène Laporte

### Réalisation et direction de plateau :

Michelle Allen

## Narration :

Danielle Proulx

## Voix :

Johanne Garneau  
Hélène Mondoux  
Linda Roy  
Lise Roy

## Mixage :

Jean-Pierre Joutel  
Shelley Craig

## Administration :

Ghislaine Mathieu

## Production :

Gilles Péloquin  
Arlette Dion

## Assistante à la production :

Shannon Mitchell

## Nous tenons à remercier

le Vancouver Women's Health Collective  
et le Dr Shaila Misri  
PMS Clinic, Shaughnessy Hospital

## Coordination à la production :

Kathryn Lynch

## Administration :

Bruce Hagerman

## Production :

Jennifer Torrance

## Direction générale :

Barbara Janes

**Pour commander ou pour obtenir des renseignements, veuillez composer (sans frais) :**

Provinces atlantiques : **1-800-561-7104**

Québec : **1-800-363-0328**

Ontario : **1-800-267-7710**

Ouest du Canada, Yukon et Territoires du Nord-Ouest : **1-800-661-9867**



Office  
national du film  
du Canada

National  
Film Board  
of Canada