

SONDAGE SIMPLIFIÉ SUR LE SPM SELON 240 FEMMES - 2008

(Tous les résultats sont arrondis pour simplification - aucun % calculé pour moins de 5 participantes)

On peut répondre à ce sondage dans son entièreté au site www.paulinehoule.com

1) Votre âge :	20 à 24 = 14 - 6%	25 à 29 = 22 - 9%
	30 à 34 = 36 - 15%	35 à 39 = 48 - 20%
	40 à 44 = 63 - 26%	45 à 49 = 39 - 16%
	50 à 54 = 18 - 8%	

2) Âge de votre première menstruation

Avant 9 ans = 7 - 3%	10 à 12 = 93 - 38%	13 à 15 = 124 - 52%
16 à 18 = 14 - 6%	Aucun cycle menstruel = 2	

3) Cochez tous les symptômes que vous ressentez :

Groupe A Tension nerveuse

Changement d'humeur	240 - 100%
Irritabilité	213 - 89%
Angoisse	145 - 60%
Insomnie	123 - 51%

Groupe B Compulsion envers la nourriture

Maux de tête	140 - 58%
Désir de nourriture sucrée	175 - 73%
Désir d'hydrates de carbone	137 - 57%
Appétit accru	122 - 51%
Palpitations cardiaques	68 - 28%
Étourdissements	84 - 35%
Perte de connaissance	18 - 8%
Fatigue	197 - 82%

Groupe C États dépressifs

Émotions diffuses	168 - 70%
Oublis	129 - 54%
Difficultés de concentration	152 - 63%
Peurs	138 - 58%
Confusion	94 - 39%

Groupe D Hyperhydratation

Augmentation de poids	155 - 65%
Ballonnements	192 - 80%
Enflure des extrémités	84 - 35%
Gonflement abdominal	172 - 72%
Rétention des liquides	86 - 36%

Groupe E Sensibilités corporelles

Douleurs aux seins	182 - 76%
Ovulation douloureuse	93 - 39%
Tensions musculaires	62 - 26%
Crampes musculaires	54 - 23%
Crampes abdominales	140 - 58%

Autres: agressive = 3; impatiente = 3; douleurs aux reins = 4; douleurs aux jambes = 2;

Surplus de sommeil = 4; intolérance bruit et lumière = 2; isolement = 1; mal de dos = 10; douleurs ovariennes = 1; saignées très abondantes = 4; contractions = 2.

Groupe F Comportements compensatoires

Magasinage	61 - 25%
Achats compulsifs	49 - 20%
Besoin de soins de beauté	51 - 21%
Impression de chercher la chicane	134 - 56%
Besoin de faire du ménage	111 - 46%

Autres : besoin d'affection = 2; évite le monde = 1; peau sensible = 1; mari a divorcé = 1; boire plus d'alcool = 1.

5) Est-ce que des événements ont déjà influencé vos menstruations ?

Voyages	24 - 10%
Décès d'êtres chers	7 - 3%
Épreuves personnelles	45 - 19%
Séparation ou divorce	10 - 4%
Perte d'emploi	6 - 3%
Épreuve vécue par des personnes près de vous	8 - 3%
Intervention chirurgicale	6 - 3%
Autres : régime alimentaire stricte = 1.	12 - 5%

4) Cochez tous les symptômes qui sont les plus fréquents avant ou pendant vos menstruations :

Tension nerveuse	133 - 55%
Comportements compensatoires	99 - 41%
Compulsion envers la nourriture	86 - 36%
Hyperhydratation	110 - 46%
États dépressifs	110 - 46%
Douleurs physiques	102 - 43%

5) Est-ce que vous croyez que votre SPM est relié à :

une fragilité émotionnelle ?	161 - 67%
une fragilité physique ?	88 - 37%

6) Je me sens libre d'exercer ma sexualité avec mon (ma) partenaire lorsque je suis menstruée :

Oui	86 - 36%
Non	136 - 74%