

# What do the Cochrane Reviews say about...

## MENSTRUAL HYGIENE DAY

28 May 2026



28 Mai  
JOURNÉE DE L'HYGIÈNE  
MENSTRUELLE

### Background

Menstrual Hygiene Day, which is observed every 28 May, raises awareness of the importance of menstrual health, challenges taboos and promotes access to sanitary products and appropriate facilities.

The day is particularly focused on improving menstrual health education, reducing period poverty and promoting the well-being of girls and women.

Sources: WHO, UNFPA

### The Situation In Cameroon

In Cameroon, several initiatives are promoting menstrual hygiene by raising awareness, distributing kits and encouraging the local production of reusable sanitary pads.

These include:

Kmerpad: Local production of reusable pads and menstrual health education;

PridePads Africa: Manufacturing biodegradable pads and supporting school attendance.

- UNFPA Cameroon: Distribution of kits and menstrual health projects.

### Contents

1. Background
2. The situation and data in Cameroon
3. Evidence – Cochrane systematic reviews
4. Key messages – Key takeaways
5. References

Evidence refers to the results of rigorous scientific research that demonstrates what actually works. Unlike individual opinions or experiences, evidence is based on systematic reviews analysing the experiences of hundreds or even thousands of patients.

Evidence guides healthcare professionals, decision-makers and patients towards the most effective actions, prevents unnecessary or potentially harmful actions, optimises the use of limited resources and enables patients to receive the best possible care.

Cochrane is an independent international organisation that produces high-quality systematic reviews synthesising all available studies on a given health issue.

Trusted evidence.  
Informed decisions.  
Better health.

# What do the Cochrane Reviews say about...

## 1. Is Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) effective for treating painful periods?

### Key message

Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) may help to reduce period pain. However, there is currently insufficient evidence to determine which method is most effective or whether it is superior to other available treatments.

Low level of  
evidence

#### Concept:

TENS is a technique that uses low-intensity electrical pulses applied to the skin to relieve period pain.

#### Modalities:

- High-frequency TENS;
- Low-frequency TENS;
- Comparison with placebo, no treatment or other treatments.

#### Key principle:

Electrical stimulation may reduce the perception of pain by acting on the nerve pathways.

#### Results:

- 20 studies included; 585 women with primary dysmenorrhoea;
- TENS may reduce menstrual pain;
- Little data is available on side effects;
- The benefits for quality of life remain uncertain.

#### Method:

Cochrane systematic review including randomised controlled trials published up to April 2024.

Link: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013331.pub2/full/fr#CD013331-abs-0015>

## 2. Heavy menstrual bleeding in the context of limited access to healthcare.

### Key message

Several treatments can reduce heavy menstrual bleeding, even during a crisis, but their effectiveness varies depending on the option chosen.

Moderate  
level of  
evidence

#### Concept:

Menorrhagia = heavy periods that can lead to fatigue and anaemia. NSAIDs reduce the production of prostaglandins, which are responsible for painful uterine contractions during periods.

#### Modalities:

- Hormonal treatments
- Tranexamic acid
- NSAIDs

#### Key principle:

Reducing prostaglandins reduces uterine contractions and therefore menstrual pain.

#### Results:

- Several effective treatments;
- Hormones and tranexamic acid are the most effective;
- NSAIDs have a moderate effect;
- Effectiveness depends on the context.

#### Method:

Cochrane review of treatment options in settings with limited healthcare resources.

Link: <https://www.cochrane.org/about-us/news/featured-review-interventions-available-during-pandemics-heavy-menstrual-bleeding-overview>

## 3. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs and painful periods

### Key message

NSAIDs are effective at relieving period pain and are the first-line treatment.

Moderate  
level of  
evidence

#### Concept:

NSAIDs reduce the production of prostaglandins, which are responsible for painful uterine contractions during menstruation.

#### Modalities:

- Ibuprofen
- Naproxen
- Diclofenac

#### Key principle:

Reducing prostaglandin levels reduces uterine contractions and therefore menstrual pain.

#### Results:

- Significant reduction in menstrual pain;
- More effective than placebo;
- Possibly more effective than paracetamol;
- Possible gastrointestinal side effects.

#### Method:

Cochrane review of randomised trials.

Link: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4>

# What do the Cochrane Reviews say about...

## 4. Combined oral contraceptives and dysmenorrhoea

### Key message

**Combined oral contraceptives may reduce period pain, but the evidence remains limited and varies between studies.**

**Moderate  
level of  
evidence**

#### Concept:

Combined contraceptives (oestrogens + progestogens) inhibit ovulation and reduce the hormonal fluctuations responsible for menstrual pain.

#### Methods:

- Combined oral contraceptives
- Comparison with placebo or no treatment

#### Key principle:

The suppression of ovulation and the reduction in menstrual flow alleviate pain.

#### Results:

- Possible reduction in menstrual pain;
- Improved quality of life in some women;
- Possible side effects (nausea, headaches, spotting).

#### Method:

Cochrane systematic review of randomised trials on combined oral contraceptives for dysmenorrhoea.

Link: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002120.pub4>

### Key takeaway

- Menstrual health is a key issue relating to public health, women's dignity and well-being.
- Menstrual pain and heavy bleeding can affect quality of life, education and daily activities.
- Several treatments can help relieve dysmenorrhoea, including NSAIDs, hormonal contraceptives and certain non-pharmacological approaches such as TENS.
- Menstrual education, access to sanitary products and appropriate care remain essential in combating period poverty.

# Que disent les revues Cochrane à propos de ...

## JOURNÉE MONDIALE HYGIÈNE MENSTRUELLE

28 Mai 2026



28 Mai  
JOURNÉE DE L'HYGIÈNE  
MENSTRUELLE

### Contexte

La Journée mondiale de l'hygiène menstruelle est célébrée chaque 28 mai pour sensibiliser à l'importance de la santé menstruelle, lutter contre les tabous et promouvoir l'accès aux protections hygiéniques et aux infrastructures adaptées.

Cette journée vise notamment à améliorer l'éducation menstruelle, réduire la précarité menstruelle et favoriser le bien-être des filles et des femmes.

Sources : OMS, UNFPA

### Situation au Cameroun

Au Cameroun, plusieurs initiatives soutiennent l'hygiène menstruelle à travers la sensibilisation, la distribution de kits et la fabrication locale de serviettes hygiéniques réutilisables.

Parmi elles :

- Kmerpad : production locale de serviettes réutilisables et éducation menstruelle ;
- PridePads Africa : fabrication de serviettes biodégradables et soutien à la scolarisation ;
- UNFPA Cameroun : distribution de kits et projets de santé menstruelle.

### Contenu

1. Contexte
2. Situation et données au Cameroun
3. Données probantes – Revues systématiques Cochrane
4. Messages clés – À retenir
5. Références

Les données probantes ou évidences représentent les résultats de recherches scientifiques rigoureuses qui démontrent ce qui marche réellement. Contrairement aux opinions ou expériences individuelles, elles s'appuient sur des études systématiques analysant des centaines, voire des milliers de patients.

Elles guident les professionnels de santé, les décideurs et les patients vers les actions les plus efficaces

Elles évitent les actions inutiles ou potentiellement dangereux

Elles optimisent l'utilisation des ressources limitées

Elles permettent aux patients de recevoir les meilleurs soins possibles.

**Cochrane**, organisation internationale indépendante, produit des revues systématiques de haute qualité qui synthétisent toutes les études disponibles sur une question de santé donnée.

**Trusted evidence.  
Informed decisions.  
Better health.**

# Que disent les revues Cochrane à propos de ...

## 1. La stimulation électrique transcutanée des nerfs (TENS) est-elle efficace contre les règles douloureuses ?

### Message clé

La stimulation électrique transcutanée des nerfs (TENS) pourrait aider à réduire les douleurs menstruelles. Cependant, les preuves restent insuffisantes pour déterminer quelle méthode est la plus efficace ou si elle est supérieure aux autres traitements disponibles.

Niveau de  
Preuve  
Faible

#### Concept :

La TENS est une technique utilisant de faibles impulsions électriques appliquées sur la peau afin de soulager la douleur menstruelle.

#### Modalités :

- TENS à haute fréquence ;
- TENS à basse fréquence ;
- Comparaison avec placebo, absence de traitement ou autres traitements.

#### Principe clé :

La stimulation électrique pourrait diminuer la perception de la douleur en agissant sur les voies nerveuses.

#### Résultats :

- 20 études incluses ; 585 femmes souffrant de dysménorrhée primaire ;
- La TENS pourrait réduire les douleurs menstruelles ;
- Peu de données existent sur les effets secondaires ;
- Les bénéfices sur la qualité de vie restent incertains.

#### Méthode :

Revue systématique Cochrane incluant des essais contrôlés randomisés publiés jusqu'en avril 2024.

Lien : <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013331.pub2/full/fr#CD013331-abs-0015>

## 2. Saignements menstruels abondants en contexte d'accès limité aux soins

### Message clé

Plusieurs traitements peuvent réduire les saignements menstruels abondants même en contexte de crise, mais leur efficacité varie selon les options.

Niveau de  
Preuve  
Modéré

#### Concept :

• Ménorragies = règles abondantes pouvant entraîner fatigue et anémie. Les AINS réduisent la production de prostaglandines responsables des contractions utérines douloureuses pendant les règles.

#### Modalités :

- Traitements hormonaux
- Acide tranexamique
- AINS

#### Principe clé :

La diminution des prostaglandines réduit les contractions utérines et donc la douleur menstruelle.

#### Résultats:

- Plusieurs traitements efficaces ;
- Hormones et acide tranexamique les plus efficaces ;
- AINS effet modéré ;
- Efficacité dépend du contexte.

#### Méthode :

Synthèse Cochrane sur les options thérapeutiques en contexte de soins limités.

Lien : <https://www.cochrane.org/about-us/news/featured-review-interventions-available-during-pandemics-heavy-menstrual-bleeding-overview>

## 3. Anti Inflammatoire Non Stéroïdiens et règles douloureuses

### Message clé

Les AINS réduisent efficacement les douleurs menstruelles et sont des traitements de première intention.

Niveau de  
Preuve  
Modéré

#### Concept :

• Les AINS réduisent la production de prostaglandines responsables des contractions utérines douloureuses pendant les règles.

#### Modalités :

- Ibuprofène
- Naproxène
- Diclofénac

#### Principe clé :

La diminution des prostaglandines réduit les contractions utérines et donc la douleur menstruelle.

#### Résultats:

- Réduction significative des douleurs menstruelles ;
- Plus efficaces que le placebo ;
- Possiblement plus efficaces que le paracétamol ;
- Effets secondaires digestifs possibles.

#### Méthode :

Revue Cochrane d'essais randomisés.

Lien : <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4>

# Que disent les revues Cochrane à propos de ...

## 4. Contraceptifs oraux combinés et dysménorrhée

### Message clé

Les contraceptifs oraux combinés peuvent réduire les douleurs menstruelles, mais les preuves restent limitées et variables selon les études.

Niveau de  
Preuve  
Faible

**Concept :**

Les contraceptifs combinés (œstrogènes + progestatifs) inhibent l'ovulation et réduisent les fluctuations hormonales responsables des douleurs menstruelles.

**Modalités :**

- Pilules contraceptives combinées
- Comparaison avec placebo ou absence de traitement

**Principe clé :**

La suppression de l'ovulation et la réduction du flux menstruel diminuent les douleurs.

**Résultats :**

- Diminution possible de la douleur menstruelle ;
- Amélioration de la qualité de vie chez certaines femmes ;
- Effets secondaires possibles (nausées, céphalées, spotting).

**Méthode :**

Revue systématique Cochrane d'essais randomisés sur les contraceptifs oraux combinés dans la dysménorrhée.

Lien : <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002120.pub4>

### À retenir