

Les règles, et si on en parlait?



Tu as sans doute de nombreuses questions sur ce phénomène naturel. Que tu aies des règles ou pas, ce petit livret est fait pour toi.

Les règles, qu'est-ce que c'est ?

Tout d'abord, les règles (ou menstruations) sont un signe de bonne santé et de fertilité.

Ce sont des écoulements composés de sang et de tissus provenant de la paroi de l'utérus (endomètre) qui s'écoulent par le vagin puis la vulve.

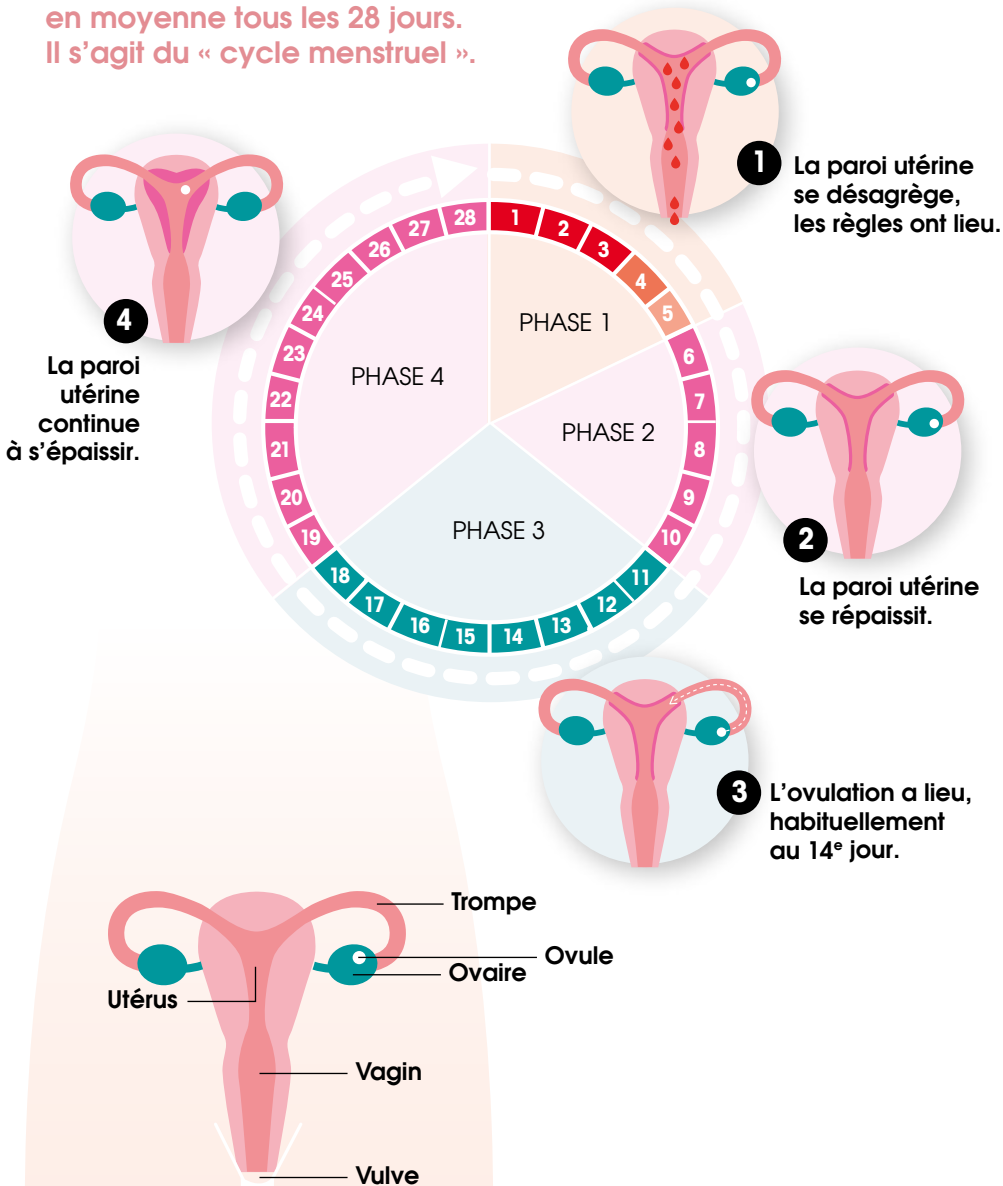
Elles durent entre 3 à 7 jours et montrent qu'il n'y a pas eu de fécondation (rencontre entre le spermatozoïde et l'ovule).

*Les règles,
c'est naturel!*



Comment ça se passe?

Les règles se produisent en moyenne tous les 28 jours. Il s'agit du « cycle menstruel ».



Les règles, qu'est-ce que c'est?

Au début, le cycle peut être irrégulier.
Les règles peuvent être rapprochées
ou, au contraire, être absentes pendant
plusieurs mois.

Avec un calendrier ou une application
sur le téléphone, il est possible de noter la date
du premier jour des règles (début du cycle
menstruel), afin d'estimer la date des prochaines
règles.





À quel âge apparaissent les premières règles?

Elles arrivent avec la puberté, entre 10 et 16 ans, généralement deux ans après le début du développement des seins et des poils.

Les premières règles sont de petits saignements variant du marron au rouge visibles dans la culotte.

Les pertes vaginales, de couleur blanche ou transparente, que secrètent le vagin, sont aussi un signe que les premières règles vont bientôt arriver. Ces pertes blanches se retrouveront ensuite entre les règles.

Les règles sont-elles douloureuses?

Avoir des règles n'est pas forcément douloureux. Toutefois, il est possible de ressentir des crampes plus ou moins fortes dans le bas du ventre et/ou du dos. Elles sont dues à des contractions de l'utérus et peuvent survenir avant, pendant ou à la fin des règles.

Si les douleurs deviennent difficiles à supporter, une consultation chez un médecin, ou un professionnel de santé comme une sage-femme, devrait permettre de trouver une solution pour soulager.

D'autres signes peuvent apparaître avant l'arrivée des règles et disparaître avec leur arrivée. C'est le syndrome prémenstruel. Il peut s'agir de maux de tête, nausées, variations d'appétit, ballonnements, boutons, changements d'humeur (triste, fatiguée, irritée), seins sensibles, etc.

Comment soulager les douleurs?

Poser une bouillotte sur son ventre, ou prendre un bain chaud : la chaleur apaise efficacement.

Faire des exercices légers comme des étirements et se masser le ventre pour détendre les muscles.




Prendre un médicament contre la douleur, après avis médical.

Les différentes protections

Dès les premières règles, il existe de nombreuses options pour absorber ou retenir le sang, afin d'être à l'aise dans la vie de tous les jours, et éviter de tâcher ses vêtements.

Chaque personne choisit la protection menstruelle qui lui convient.

PROTECTIONS INTERNES

	cup 	tampon 
LES +	INVISIBLE	PETIT ET DISCRET
LES -	TEMPS D'ADAPTATION	RISQUE DE SÈCHERESSE VAGINALE
	À VIDER TOUTES LES 4 HEURES	À CHANGER TOUTES LES 4 À 6 HEURES

Il est impossible que ces protections ne puissent pas être retirées ou soient « perdues » dans le corps. **En cas de difficulté de pose ou de retrait, il est conseillé d'en parler à un adulte de confiance, ou à un professionnel de santé.** L'utilisation d'un tampon, même lors des premières règles, n'a aucune conséquence sur le corps ou la santé.



Le syndrome du choc toxique, qu'est-ce que c'est?

Fièvre soudaine, vomissements,
maux de tête, diarrhées,
éruptions cutanées
ressemblant à un coup
de soleil...

Si les signes mentionnés
sont observés, il faut
immédiatement
retirer le tampon ou la cup
et consulter un médecin.

En effet, cela peut être
le syndrome de choc toxique,
une infection rare mais grave.

PROTECTIONS EXTERNES

serviette



FACILE
À UTILISER

RISQUE
DE FUITE

**ÉVITER
LES SERVIETTES
PARFUMÉES**

*serviette
lavable*



MOINS D'ALLERGIES
ET D'IRRITATIONS

LAVAGE À LA MAIN
OU EN MACHINE

**PRÉVOIR
PLUSIEURS SERVIETTES
POUR LA DURÉE
DES RÉGLES**

*culotte
de règles*



MOINS D'ALLERGIES
ET D'IRRITATIONS

LAVAGE À LA MAIN
OU EN MACHINE

**PRÉVOIR
PLUSIEURS CULOTTES
POUR LA DURÉE
DES RÉGLES**

Les protections externes doivent être privilégiées la nuit.

Bien vivre les règles



Quelques conseils d'hygiène pendant la période de saignement

- Porter des sous-vêtements en coton de préférence et les changer tous les jours ;
- Éviter de porter des vêtements serrés qui favorisent les infections et les irritations ;
- Effectuer sa toilette intime, comme d'habitude avec un savon doux en passant du haut vers le bas de la vulve (éviter le gant) ;
- Se laver les mains avant et après chaque changement de protection intime ;
- Changer de protection menstruelle toutes les 4 à 6 heures maximum et privilégier des protections externes (type serviettes) pendant la nuit ;
- Boire de l'eau pour conserver une bonne hydratation, manger des aliments riches en fibres et pauvres en graisses (fruits, légumes, céréales, etc.) pour aider le transit ;
- Dormir au moins 7 ou 8 heures par nuit.

Bien gérer les règles au collège

Pour ne pas se laisser surprendre, il vaut mieux être préparée.
Voici quelques conseils :

- **Avoir une protection dans son sac**, pour soi-même ou pour dépanner une autre personne ;
- **En cas d'imprévu, utiliser du papier toilette enroulé** en attendant de trouver une protection ;
- **Des protections sont disponibles** à l'infirmerie, aux bureaux du CPE et des surveillants, ou dans un distributeur de protections menstruelles (si le collège est équipé).
- **En cas de taches de sang sur un vêtement : pas de panique!** Ça arrive et ce n'est pas grave. S'adresser à un adulte de l'établissement qui proposera une solution. Une fois à la maison, il suffira de frotter avec du savon et de l'eau froide pour que la tache sur le vêtement disparaisse.

*Si une élève
a un vêtement
taché*

Il faut lui dire discrètement
et gentiment,
sans se moquer.

*Les protections
menstruelles
doivent être jetées
dans la poubelle
et non dans les toilettes*

Il est important de respecter
la propreté des toilettes
et les personnes
qui les nettoient.



Les règles, c'est pas tabou!

On répond à tout



*Est-ce que les règles
sont sales?*

Non, les règles sont naturelles :
elles ne sont ni sales, ni honteuses.

*Les règles, c'est une histoire
de filles?*

Pas uniquement. Il est important
que les garçons comprennent
ce phénomène naturel, ce qui
se passe dans le corps des filles et
des femmes (qui sont des copines,
sœurs, mères...). En étant informés,
vous, les garçons, comprendrez
mieux ce que les filles vivent
pendant cette période, et vous
pourrez vous montrer solidaires
(compréhensifs et bienveillants).

*Mes copines ont déjà
leurs règles, mais pas moi.
Est-ce grave?*

Tu n'as pas à t'inquiéter. Chaque
corps est différent. Les premières
règles varient d'une personne
à une autre. Au-delà de 16 ans,
si les règles n'apparaissent pas,
il est conseillé de prendre rendez-
vous auprès d'un médecin.

*J'ai mes règles
et j'ai très mal au ventre.
J'en parle à qui?*

Si tes règles sont douloureuses,
si tu souffres d'une grande fatigue
ou de migraines qui deviennent
difficiles à supporter ou t'empêchent
de réaliser tes activités quotidiennes
(comme aller à l'école ou faire
du sport), tu peux en parler
aux adultes de l'établissement
(infirmière, adulte de la Vie scolaire,
assistante sociale), à un médecin,
ou, bien évidemment, à tes parents.

*Les filles sont tout
le temps énervées pendant
leurs règles?*

C'est un cliché ! Les règles peuvent
parfois intensifier les émotions,
mais ça n'empêche pas de
garder le contrôle. Les filles
qui ont leurs règles ne sont pas
forcément énervées, et les filles
énervées n'ont pas forcément
leurs règles ! Sois à l'écoute de
tes camarades pour comprendre
ce qui est réellement à l'origine
de leurs émotions et propose
d'en discuter ensemble.

Est-ce qu'on peut faire du sport quand on a ses règles?

Tu peux tout faire pendant tes règles, y compris du sport si tu le souhaites. Certaines protections sont plus adaptées, comme le tampon à la piscine, par exemple. Dans tous les cas, n'hésites pas à en parler avec ton professeur d'EPS, ou à prendre conseil avec l'infirmière.

Je saigne beaucoup lors de mes règles. Suis-je malade?

Certaines filles saignent beaucoup lors de leurs règles, d'autres moins. Ça ne veut nullement dire que tu es malade. Mais si tu as un doute, parles-en avec un adulte de confiance.

Est-ce que ça fait mal de mettre un tampon?

Non, cela ne fait pas mal. Il suffit de choisir le tampon adapté à ton flux (si tu saignes beaucoup ou non).



Est-ce que les règles sentent mauvais?

Les règles ont une légère odeur, elle n'est ni désagréable, ni dangereuse. C'est naturel. Personne d'autre que toi n'arrivera à la sentir, d'autant plus si tu changes régulièrement tes protections.

Que faire si j'ai mes règles en classe?

Ne panique pas, ça arrive et tu n'es pas seule. Signale à ton professeur que tu es « indisposée » (ce qui signifie avoir ses règles) et il te laissera aller aux toilettes.

tu as d'autres questions ?

N'hésite pas à trouver des réponses auprès d'un adulte de confiance, de ta famille, du collègue, du centre de planification ou encore sur les sites :

- onsexprime.fr
- filsantejeunes.com

Et surtout, rappelle-toi, il n'y a aucune question bête ou honteuse !

Le saviez-vous ?

Afin de permettre aux collégiennes d'avoir un accès libre à des protections périodiques respectueuses de leur santé, **le Conseil départemental du Val-de-Marne a décidé d'équiper les collèges du département de distributeurs.**

Ces distributeurs de tampons et de serviettes périodiques bio permettent de lutter contre les inégalités sociales, le tabou des règles, et de pouvoir « dépanner » toute collégienne qui en aurait besoin.