

SANG TABOU

Le petit guide des règles



« Il n'y a pas de gêne à avoir des règles, c'est naturel et cela concerne **3,5 milliards** de personnes, soit la moitié de l'humanité. »

Les règles c'est quoi ?

Les règles commencent en général entre 10 et 15 ans et se poursuivent jusqu'à la ménopause (arrêt définitif des cycles menstruels). Elles sont un **écoulement de sang** qui vient de l'utérus, sort par le vagin et qui se produit environ tous les mois : c'est le **cycle menstruel**.



Le corps se prépare à l'**arrivée d'un embryon** qui deviendra un futur bébé. Pour cela, la paroi à l'intérieur de l'utérus, l'**endomètre**, se **développe et s'épaissit**. L'utérus est l'endroit où grandit le futur bébé lorsque l'on est enceinte. Si à la fin de ce cycle il n'y a pas d'embryon, cette paroi devient inutile et est **rejetée par le corps**, ce qui provoque une perte de sang : ce sont les règles.

Quelques chiffres clés

10 à 15 ans

Âge des 1^{res} règles

48 à 53 ans

Âge d'arrêt des règles

3 à 6 jours

Durée des règles par mois

28 à 30 jours

Durée d'un cycle (voire 23 à 40 jours)

Les premières règles

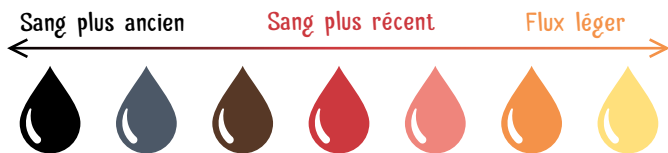
Elles peuvent arriver n'importe quand : il est nécessaire de toujours avoir une protection dans son sac en cas de besoin.

La quantité

En général, on ne perd en moyenne que 75 ml (soit l'équivalent d'un tube de dentifrice) sur un cycle. Ça peut paraître beaucoup mais en fait, ce n'est pas grand chose.

La couleur

Elle peut aller du rouge vif au marron/noir : tout est normal !



La texture

Le sang peut être plus ou moins épais. Il est normal de perdre un ou plusieurs petits caillots le matin en se levant.

L'odeur

Il peut y avoir une légère odeur caractéristique mais pas de panique, personne ne la sentira si la protection est changée lorsqu'elle est pleine.

La douleur

Les règles peuvent être plus ou moins douloureuses, c'est différent pour chaque personne. **En cas de gêne, douleurs ou doutes, n'hésitez pas à consulter un-e professionnel-le de santé.**

Les protections périodiques

La serviette périodique



- + Facile à utiliser
 - Risque de fuites
- Éviter les serviettes parfumées, changer toutes les 4h**

Le tampon



- + Petit et discret
 - Risque de sécheresse vaginale
- À changer minimum toutes les 4h**

La cup menstruelle



- + Invisible
 - Temps d'adaptation à son utilisation
- Vider la cup toutes les 4h, retirer et laver au minimum toutes les 12h**

Solutions écologiques (Privilégiez le coton)

La serviette réutilisable



- + Moins d'irritations
 - Lavage à la main ou en machine
- Prévoir plusieurs serviettes, changer au minimum toutes les 12h**

La culotte menstruelle



- + Esthétique et discrète
 - Lavage à la main ou en machine
- Prévoir plusieurs culottes, changer au minimum toutes les 12h**

Que faire en cas de règles douloureuses ?

Les douleurs lors des règles peuvent aller d'une simple gêne à de véritables crampes. Le plus souvent, elles sont soulagées par la prise d'un antalgique comme un anti-inflammatoire non stéroïdien, l'ibuprofène par exemple.

Certains gestes peuvent aussi aider à soulager la douleur, par exemple :

- se masser le ventre ;
- prendre un bain ou une douche chaude ;
- appliquer une bouillotte sur son ventre ;
- pratiquer une activité physique (marche, nage, vélo) ;
- faire des exercices de relaxation (ex. : yoga).



Parfois, cependant, les **douleurs** sont si **intenses** qu'elles empêchent les activités habituelles. Dans ce cas, consultez votre médecin traitant ou profitez des examens de suivi médical qui vous sont proposés à 11-13 ans et 15-16 ans pour en parler. La présence de douleurs lors des règles à l'adolescence peut être le premier symptôme d'une **endométriose**.

SOURCES

◆ **L'assurance maladie** (Ameli.fr)

Informations et conseils sur
les règles de la jeune fille

www.ameli.fr



◆ **Question sexualité**

Tout savoir sur les règles

questionsexualite.fr



Avec la contribution de :

