



**c'est
réglé!**

produits menstruels
dans les lieux de formation

**Bien connaître
le fonctionnement
de son corps,
c'est pouvoir
en prendre soin.**

Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est la période qui va du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes.

Il dure en moyenne **28 jours**, mais varie de **21 à 35 jours**.

Un ensemble de phénomènes biologiques et hormonaux se déroulent durant le cycle.

Il n'y a pas de norme, **chaque personne est différente**.

Pour avoir ses règles, il faut avoir un cycle menstruel qui se met en route à la puberté. Les personnes **trans**, **non binaires** ou **intersexes** peuvent aussi être concernées.



Phase lutéale

L'endomètre se prépare à accueillir un éventuel ovule fécondé, donc une éventuelle grossesse.

Phase des menstruations

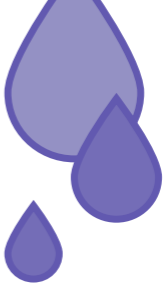
Sans fécondation, l'ovocyte est évacué, ainsi que la couche supérieure de l'endomètre. Ce sont les règles.

Phase folliculaire

L'endomètre s'épaissit. Un follicule, contenant un ovocyte, grandit dans l'ovaire.

Phase de l'ovulation

Le follicule libère l'ovocyte qui est ensuite aspiré par la trompe utérine, où des petits cils vibratiles l'attirent vers l'utérus.



Quand commencent les règles ?

Le moment où les règles arrivent est très variable d'une personne à l'autre : généralement **entre 10 et 16 ans**, le plus souvent à **12 ou 13 ans**.

Durée ?

La durée des règles est **variable**, mais est généralement comprise entre **3 et 7 jours**.

La durée dépend de l'épaississement de l'endomètre (la paroi interne de l'utérus). Plus l'endomètre s'est épaissi, plus il y a de sang et de tissu à éliminer.

Quantité ?

Il n'y a pas de norme, mais on perd entre **50 et 150 ml** de sang pendant la période des règles.

C'est l'équivalent d'**une tasse à café** sur quelques jours.

Régulières ou pas ?

Lorsqu'elles arrivent à l'adolescence, les règles sont souvent **irrégulières**. Par exemple, on peut les avoir de manière régulière pendant deux mois, puis les cycles suivants se font attendre pendant plusieurs mois. Avec le temps, les règles se régularisent.

Il ne faut pas s'inquiéter.

D'autres personnes ont tout de suite des cycles réguliers. Cycles réguliers ne veut pas dire au jour près !

Toutefois, si des rapports sexuels non protégés ont eu lieu, un test de grossesse devrait être réalisé **en cas de retard**.

Couleurs ?

La couleur peut varier. Elle va **du rose au rouge, brun**, ou parfois même **noir**.

Le sang est rouge lorsqu'il vient de sortir d'une artéριοle (une petite artère). Certains petits saignements ne descendent pas tout de suite et peuvent stagner dans l'appareil génital. Dans ce cas, le sang peut prendre une teinte brune, voire noire, car le sang s'oxyde au contact de l'air. En général, ces petits saignements foncés sont présents **au tout début des règles** ainsi qu'à la toute fin.

**Si tu te poses
des questions
sur les règles,
parles-en
à une personne
d'un service
de santé.**



Douleurs ?

De nombreuses personnes peuvent ressentir des douleurs durant les règles. Elles sont dues aux **contractions de l'utérus**. Plus l'endomètre (la paroi interne de l'utérus) est épaissi, plus l'utérus doit se contracter pour l'éliminer. C'est ce qui entraîne douleurs et sang abondant.

Si ces douleurs posent problème dans la vie quotidienne, il faut **en parler à une personne d'un service de santé** qui peut aider à les soulager.

Changement d'humeur ?

Certaines personnes ressentent des changements d'humeur **avant et pendant** les règles. Elles peuvent ressentir de **l'irritabilité**, de la **tristesse**, de la **fatigue**, mais aussi des maux de tête, des diarrhées, etc. C'est le syndrome prémenstruel (SPM) consécutif aux variations hormonales.

Toutes les personnes menstruées n'ont pas ce genre de symptômes, c'est très variable. Si ces symptômes sont trop envahissants, il faut en parler.

Tabou ?

L'utérus saigne environ **2500 jours** entre la puberté et la ménopause (l'âge auquel on cesse d'avoir ses règles, vers 51 ans en moyenne), soit **un quart de la vie**. C'est donc tout à fait **naturel et commun**.

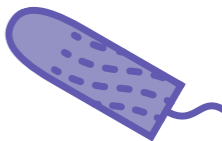
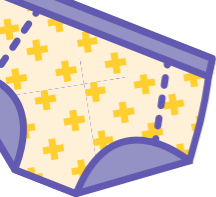
Précarité menstruelle ?

La précarité menstruelle est la **difficulté** d'acheter des protections menstruelles par **manque de moyens financiers**. Le coût des protections peut empêcher certaines personnes d'acheter ce dont elles ont **besoin**. Cela peut avoir des **conséquences** comme des problèmes de santé.

Dépannage ?

Parfois, on n'a pas de protections périodiques avec soi lorsqu'on en a besoin. **Des distributeurs** en mettent à disposition dans les toilettes de l'école.





Quels produits menstruels ?

Il existe des **produits jetables** comme les serviettes ou les tampons et des **produits réutilisables** comme les coupes menstruelles, les serviettes lavables ou les sous-vêtements menstruels. Ils sont disponibles dans différents matériaux, tailles et textures. Chaque personne utilise **ce qui lui convient**.

Il est important de suivre les conseils d'utilisation, tant pour l'entretien des produits que pour la durée d'utilisation pour **éviter les infections**.

Les tampons ou les coupes menstruelles ne doivent pas être portés plus de 4 à 6 heures d'affilée.



Les produits menstruels

Respectez toujours les indications et la durée d'utilisation



La serviette lavable



La serviette



La coupe menstruelle (ou cup)



Le tampon



La culotte menstruelle



L'éponge menstruelle (soft tampon)



Le flux instinctif libre

Et si on en parlait?



www.cestregle.ch

c'est réglé!: un slogan inventé par les élèves de l'EPS de Prévèrènges.