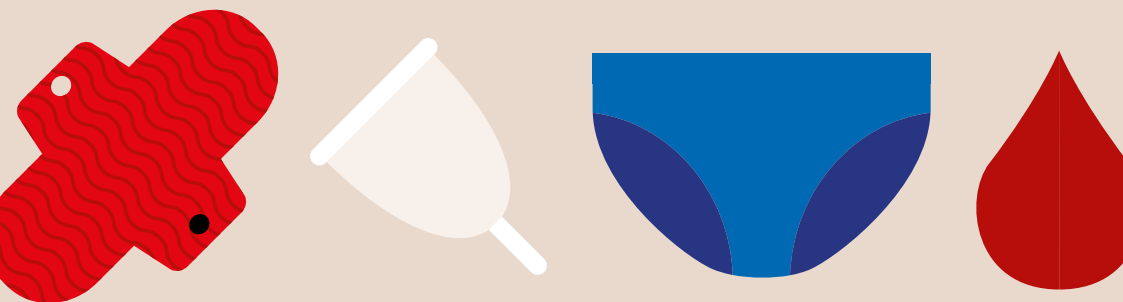


Changeons les règles

Les réponses à (presque)
toutes vos questions

#changeonslesrègles





Édito

L'an dernier, les élu.es de la commission égalité filles-garçons du Conseil Départemental des Jeunes ont porté le projet suivant : permettre à toutes les collégiennes girondines d'avoir accès gratuitement à des protections périodiques.

Cette initiative est donc la vôtre : imaginée par vous, pour vous. Je vous en félicite. Cet engagement démontre votre sens de la responsabilité et votre solidarité.

Désormais, tous les collèges de Gironde sont équipés de distributeurs de protections périodiques. C'est un grand pas pour la santé, l'égalité et le droit des femmes à pouvoir vivre dignement.

Ce livret s'adresse autant aux collégiennes qu'aux collégiens : vous y trouverez, je n'en doute pas, les réponses à vos questions sur les règles, et tout ce qu'il vous faudra pour vous éduquer entre vous afin que ce sujet ne soit pas un tabou mais une réalité connue de toutes et tous, partout.

C'est vous qui faites le monde de demain :
ensemble #changeonslesrègles !

Jean-Luc Gleyze

Président du Département de la Gironde

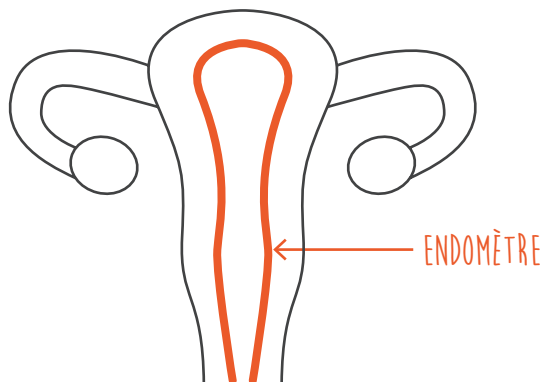
À quoi ressemble le sang des règles ?

*Dans le sang menstruel... il n'y a pas que du sang !
Les règles proviennent de la décomposition de la muqueuse
qui tapisse la paroi interne de l'utérus (appelée endomètre).*

Pourquoi le sang des règles est parfois très foncé ?

Cela est dû à l'oxydation du sang : lorsqu'il entre au contact de l'oxygène, il fonce. Comme la quantité de sang est moins importante en début et en fin de cycle, le sang reste quelque temps dans le vagin avant d'être évacué et fonce au contact de l'oxygène.

"LES RÈGLES NOUS EN FONT VOIR DE TOUTES LES COULEURS"



Que trouve-t-on exactement dans le sang menstruel ?

- des petites cellules mortes de la muqueuse ;
- des cellules de la muqueuse vaginale, qui se détachent lors de l'écoulement du sang dans le vagin ;
- des petits caillots, qui correspondent à du sang sous une forme plus solide.

Cette composition explique que le sang des règles ne soit pas toujours fluide et lisse !



La couleur du sang menstruel varie selon les jours du cycle. En milieu de règles, elle se rapproche du rouge, mais le sang est souvent brun foncé ou noir au début et à la fin des règles. Tant qu'elle ne s'accompagne pas de douleurs inhabituelles, cette couleur sombre n'est pas inquiétante.

À quel âge a-t-on ses règles ?

Comme souvent avec les règles, il n'y a pas de règles !

L'âge moyen des premières menstruations se situe autour de 12 ans et demi, mais il varie beaucoup car chaque corps évolue à son rythme. On peut donc les avoir dès 9 ans comme à 17 ans. Très souvent, les règles sont irrégulières la première année.

Au cours de la vie, les menstruations peuvent être temporairement stoppées.

Quelques causes possibles de cet arrêt de règles :

- une activité sportive intense ;
- des troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie) ;
- un stress intense ou un choc émotionnel ;
- une grossesse lorsqu'on a des relations sexuelles.

Les menstruations cessent définitivement avec la ménopause, qui correspond à l'arrêt de l'ovulation. Ce phénomène intervient en général entre 45 et 55 ans.

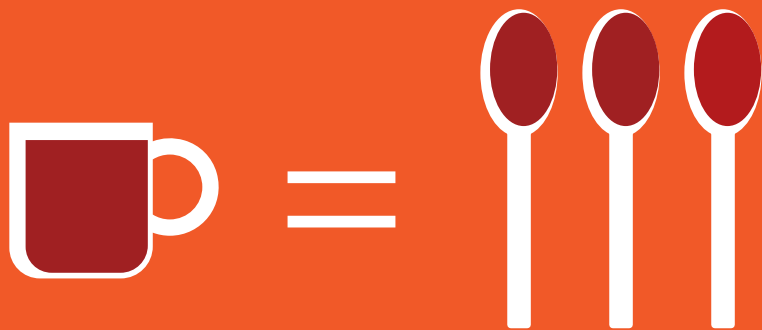
3 À 7 JOURS DE RÈGLES
TOUS LES MOIS
PENDANT PRÈS DE 40 ANS

7 ANS DE RÈGLES !

(QUAND ON ACCUMULE TOUS LES CYCLES D'UNE VIE)

Quelle quantité de sang perd-on en moyenne par cycle ?

Le flux varie d'une personne à une autre mais en moyenne, sur toute la durée d'un cycle, on perd entre 30 et 50 ml de sang. Cela équivaut à deux ou trois cuillères à soupe ou à une petite tasse à café.



Il arrive de perdre du sang en dehors des jours de règles. Ce phénomène est appelé spotting (de l'anglais spot : la tache).

Il s'agit de pertes de sang beaucoup moins abondantes que les règles et en général plus foncées. Celles-ci sont souvent liées à un dérèglement hormonal, avec plusieurs causes possibles, comme le changement de pilule contraceptive, le stress, le décalage horaire ou encore l'arrivée de la ménopause.

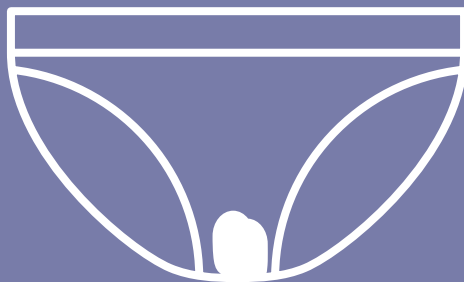
Si ces pertes de sang en dehors des règles sont fréquentes, il est important de prendre rendez-vous pour un examen gynécologique.

Pourquoi a-t-on des pertes blanches ?

Les pertes sont un phénomène naturel.

Le corps les produit car pour bien fonctionner, le vagin a besoin d'être humidifié. Les pertes blanches lui permettent ainsi de se nettoyer en évacuant les cellules mortes, tout en constituant une barrière contre les bactéries.

Elles apparaissent peu de temps avant l'arrivée des premières règles et durent jusqu'à la ménopause.



UN VAGIN EN BONNE SANTÉ

Les pertes blanches sont le signe d'un bon fonctionnement du corps. Quand elles deviennent malodorantes et s'accompagnent de démangeaisons et/ou brûlures au niveau de la vulve, cela peut être le signe d'une infection ou d'une mycose. Face à ces symptômes, il faut consulter. Les mycoses se soignent facilement, les généralistes ou gynécologues prescrivent la plupart du temps un traitement antibiotique.

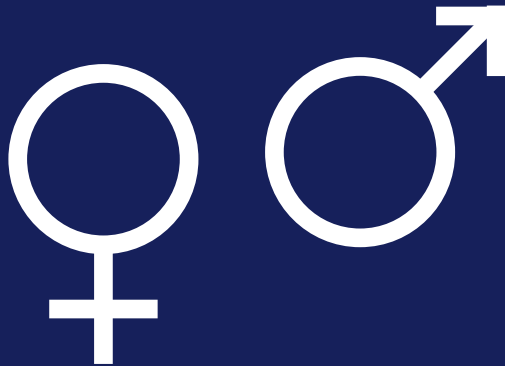
À quoi ressemblent les pertes blanches ?

Comme le sang menstruel, la consistance, la couleur et la quantité varient.

Elles peuvent être plus ou moins abondantes et épaisses et ne sont pas toujours vraiment blanches (elles sont parfois jaune pâle). Ces variations sont normales, elles sont liées aux changements hormonaux propres au cycle menstruel.

Pourquoi a-t-on ses règles ?

Un cycle menstruel dure en moyenne un mois. Le cycle commence au premier jour des règles et dure jusqu'aux règles suivantes. Chaque cycle est marqué par la production d'un ovocyte.



L'endomètre s'épaissit car il se prépare à accueillir un éventuel embryon (l'embryon est le résultat de la rencontre entre cet ovocyte et un spermatozoïde). Lorsque la rencontre n'a pas lieu, la muqueuse de l'endomètre se détache et doit être évacuée : c'est l'écoulement du sang menstruel.

Pourquoi les garçons n'ont-ils pas de règles ?

Comme ils n'ont pas d'utérus, les garçons n'ont pas de menstruations. Ceci étant, et même si les signes sont différents, ils ont eux aussi un cycle hormonal, avec des pics d'hormones. Cela se traduit par exemple par des éjaculations nocturnes au moment de la puberté.

Quels sont les différents types de protections ?

Il existe plusieurs types de produits menstruels. Chacun a ses caractéristiques et il n'y en pas un meilleur qu'un autre. Le plus important est de faire son choix en fonction de son corps et de ses préférences.

Le syndrome du choc toxique (SCT), c'est quoi ?

Le SCT est dû à la présence d'une bactérie, le staphylocoque doré. Ce staphylocoque se développe lorsque le sang stagne à l'intérieur du vagin. Il produit une toxine qui va se propager dans le sang et provoquer une infection généralisée. Le syndrome du choc toxique reste très rare, mais s'il n'est pas pris en charge à temps, il peut causer l'amputation des membres voire le décès. Il est donc très important de respecter les conditions d'utilisation des tampons !

Quels sont les symptômes du SCT ?

- Fatigue, fièvre, maux de tête, malaises, diarrhées, vomissements, éruptions cutanées.

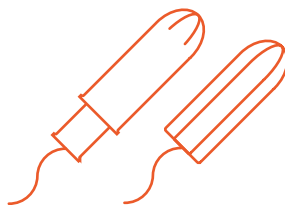
Que faut-il faire en cas de SCT ?

- Retirer immédiatement le tampon et se rendre aux urgences.



La serviette jetable


Il suffit de la sortir de son emballage, de la coller à la culotte et de rabattre les ailettes sur les côtés. Il faut la changer régulièrement, à une fréquence qui dépend du flux. En moyenne, on change de serviette toutes les 3-4 heures.



Le tampon jetable

On distingue deux types de tampons : les tampons digitaux, qui s'insèrent avec les doigts, et les tampons avec applicateur, vendus avec une sorte de "poussoir" pour faciliter la mise en place dans le vagin. Dans les deux cas, une ficelle permet de retirer facilement le tampon.

ALERTE !



Les protections jetables classiques contiennent pour la plupart des substances dangereuses pour la santé et pour l'environnement : plastique, pesticides, dioxines, chlore, parfums. Il est donc important de regarder la composition pour les éviter et de privilégier des matières qui respectent le corps, comme le coton bio.

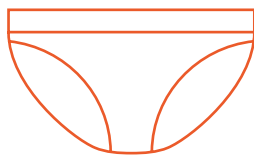
Comment bien utiliser un tampon ?

- Il faut bien se laver les mains avant de mettre ou de retirer un tampon.
- Il ne faut jamais porter un tampon plus de 4-5 heures pour écarter le risque de syndrome du choc toxique. Donc pas de tampon la nuit !



La serviette lavable

Elle se clipse à la culotte par un bouton pression. Il existe plusieurs modèles en fonction du flux. Comme pour la serviette jetable, il faut la changer régulièrement, en moyenne toutes les 3-4 heures (ou plus fréquemment en cas de flux important).

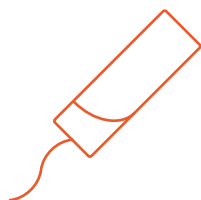


La culotte menstruelle

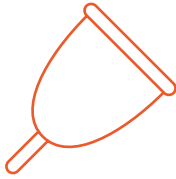
Il suffit d'enfiler la culotte. Composée de plusieurs couches absorbantes, c'est la culotte elle-même qui retient le sang. Elle peut se garder toute une journée si le flux n'est pas trop important.

*- plusieurs modèles en fonction de l'importance du flux
- à rincer à l'eau froide après utilisation puis à laver en machine à 30°*

Le tampon lavable



Il s'agit d'un morceau de tissu à rouler sur lui-même pour qu'il prenne la forme d'un tampon. Comme un tampon classique, le tampon lavable s'insère dans le vagin et ne doit pas être porté plus de 4-5 heures. Il se rince à l'eau et passe en machine.



La coupe menstruelle

Elle s'insère à l'intérieur du vagin. Pour cela, il faut la plier en forme de U. Une fois positionnée à l'intérieur, elle se déplie toute seule pour reprendre sa forme et recueillir le sang menstruel. Elle se retire en pinçant la petite tige qui dépasse. La coupe menstruelle doit être vidée toutes les 4-5 heures et être stérilisée à l'eau bouillante à chaque fin de cycle.



L'éponge menstruelle

Deux types d'éponges peuvent être utilisés comme éponge menstruelle : l'éponge naturelle (c'est un animal marin !) et l'éponge synthétique (qu'on utilise qu'une seule fois). L'éponge s'insère dans le vagin afin qu'elle absorbe le sang. Elle doit être changée toutes les 4-5 heures environ. Cette protection reste très peu utilisée. Certaines éponges possèdent une ficelle afin de faciliter leur retrait.

Peut-on se passer de protections ?

Certaines personnes n'utilisent pas de protections et pratiquent la méthode dite "du flux instinctif libre". Elle consiste à retenir le sang en se contractant. On le laisse ensuite couler quand on va aux toilettes. Pour être maîtrisée, cette technique demande de l'entraînement, sur plusieurs cycles. On peut essayer progressivement, en utilisant une serviette ou une culotte menstruelle au début.

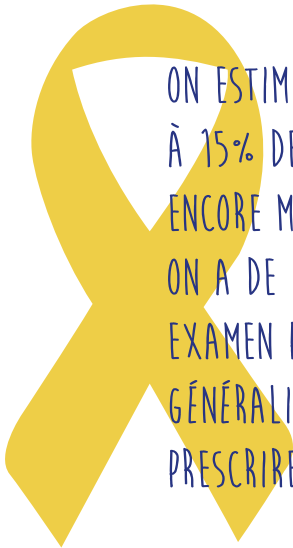
Pourquoi a-t-on mal au ventre pendant ses règles ?

L'utérus est un muscle qui se contracte au moment des règles pour expulser le sang menstruel. Ce n'est pas systématique mais ces contractions peuvent être à l'origine de douleurs dans le bas ventre, ressemblant à des crampes.

Lorsque les douleurs sont très importantes, il peut s'agir d'endométriose. C'est une maladie chronique directement liée aux règles, qui peut apparaître à tout âge et ne prend fin qu'à l'âge où on cesse définitivement d'avoir ses règles (la ménopause). Dans ce cas, les cellules de la paroi interne de l'utérus (endomètre) ne s'évacuent pas normalement lors des règles et migrent vers d'autres organes.

Quels sont les symptômes de l'endométriose ?

- les médicaments anti-douleurs "classiques" ne fonctionnent pas vraiment.
- les activités quotidiennes sont difficiles, voire parfois impossibles (se lever, marcher, aller en cours...).
- on peut souffrir de troubles digestifs (diarrhées et/ou constipation).
- les rapports sexuels peuvent être douloureux.
- selon les cas, l'endométriose s'accompagne d'une baisse de la fertilité.



ON ESTIME QUE L'ENDOMÉTRIOSE TOUCHE 10 À 15% DES FEMMES MAIS CETTE MALADIE EST ENCORE MAL DIAGNOSTIQUÉE. POUR SAVOIR SI ON A DE L'ENDOMÉTRIOSE, IL FAUT PASSER UN EXAMEN PARTICULIER (UNE "IRM") QUE LES GÉNÉRALISTES OU GYNÉCOLOGUES PEUVENT PRESCRIRE SUR ORDONNANCE.

Devient-on une femme quand on a ses règles ?

Avoir ses règles signifie qu'on peut être enceinte et devenir mère, mais pouvoir être mère et être une femme sont deux choses différentes. En effet, on peut être une femme et ne pas pouvoir ou ne pas vouloir d'enfants.



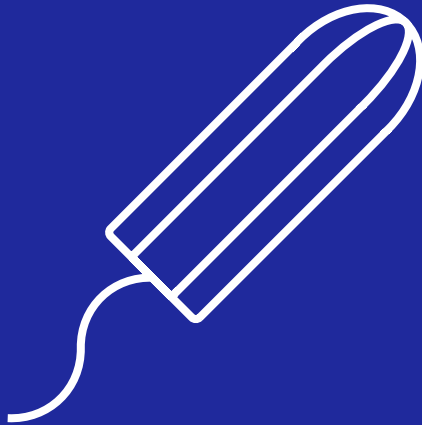
Au début des règles, surtout lorsqu'elles arrivent tôt, les jeunes filles ne se sentent en général pas "femmes" et ne sont pas perçues comme telles. Le fait de devenir une femme ne dépend donc pas des règles, mais de nombreux facteurs propres à chacune (âge, ressenti, expérience...).

Certaines femmes n'ont pas leurs règles, voire pas d'utérus. Elles n'en sont pas moins des femmes !

Est-on toujours vierge si on met un tampon ?

La virginité se définit comme le fait de ne jamais avoir eu de relations sexuelles.

Il n'y a donc aucun lien avec les tampons !



Si un lien est parfois fait à tort, c'est parce qu'il existe une croyance selon laquelle la virginité repose sur le fait que l'hymen, cette membrane fine et souple qui se trouve à l'entrée du vagin, n'est pas perforé. Or, l'état de l'hymen ne veut rien dire s'agissant de la virginité. Certains hymens se perforent naturellement avant tout rapport sexuel, par exemple sous l'effet de pratiques sportives. À l'inverse, d'autres ne se déchirent jamais, même en ayant une sexualité. Utiliser des tampons n'a donc aucune conséquence sur la virginité.

Dans tous les cas, relations sexuelles ou pas, l'hymen possède une ouverture naturelle.

C'est cette ouverture qui permet l'écoulement du sang des règles.

Hormis les maux de ventre, que provoquent les règles ?

Durant le cycle menstruel, le corps ne reçoit pas tous les jours en même quantité les mêmes hormones.

La semaine avant ses règles, il arrive qu'on se sente plus sensible, triste et que l'on se mette en colère plus facilement que d'habitude.

Les personnes qui ont des règles douloureuses sont davantage exposées aux changements d'humeur. C'est normal, elles appréhendent tout simplement cette période difficile pour elles.



Quelques jours avant les règles par exemple, le taux d'hormones chute. Cela peut provoquer plusieurs symptômes. L'ensemble de ces symptômes est appelé **syndrome prémenstruel (SPM)**.

Les manifestations sont nombreuses et peuvent être physiques ou psychiques. Parmi les plus courantes, on trouve :

- maux de dos et/ou de tête
- gonflement des seins
- acné
- envie de nourriture grasse, sucrée et salée
- irritabilité, hypersensibilité, tristesse



Les réactions varient d'un cycle à un autre, et d'une personne à une autre. Certaines ne ressentent ainsi aucun symptôme.

LES HOMMES AUSSI ONT DES CHANGEMENTS D'HUMEUR EN FONCTION DE LEURS HORMONES ! CERTAINES ÉTUDES ONT MONTRÉ QU'IL Y AVAIT UN LIEN ENTRE LES ÉMOTIONS ET LE TAUX DE TESTOSTÉRONE (HORMONE PRODUITE PAR LES TESTICULES).

Y-a-t-il des choses qu'on ne peut pas faire pendant ses règles ?

Non, rien n'est interdit pendant la période de règles !

Les règles sont parfois physiquement éprouvantes à cause des douleurs et de la fatigue qu'elles provoquent. Il est donc normal de ne pas avoir la même énergie ou la même motivation qu'habituellement. Certaines activités nécessitent cependant d'adapter son choix de protections. Pour se baigner par exemple, on peut utiliser un tampon ou une coupe menstruelle. Il existe également des maillots de bain menstruels.



ON PEUT TOUT FAIRE,
À CONDITION D'EN
AVOIR ENVIE ET DE
S'EN SENTIR CAPABLE.

Merci à Marguerite & Cie

02 98 54 34 61

margueriteetcie.com