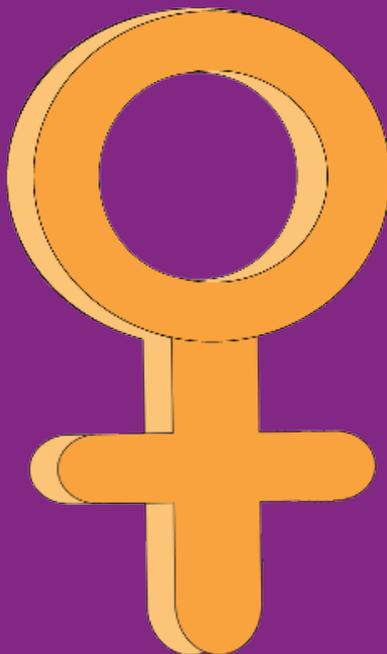


INFORMATION SANTÉ SUR LES RÈGLES

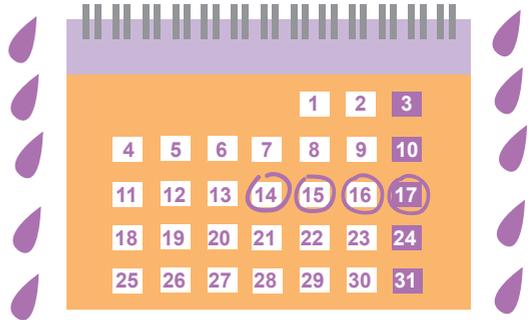
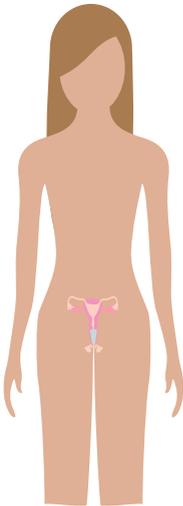
Dans sa vie, une **femme** va avoir
en moyenne **450 cycles menstruels**



Les règles c'est **naturel**,
tout simplement !

Avoir tes règles, cet écoulement périodique naturel de sang de l'utérus à travers le vagin, c'est le signe que tu as démarré ton développement pubertaire et que tu es en bonne santé !

Le système de reproduction de la femme est particulier car chaque mois, l'utérus se prépare à accueillir un oeuf, résultat de la rencontre entre un ovule et un spermatozoïde (cf cours de SVT). Pour cela, il se prépare à la nidification en fabriquant davantage de muqueuse utérine, appelée endomètre.



**2250 jours de règles
dans la vie d'une femme**

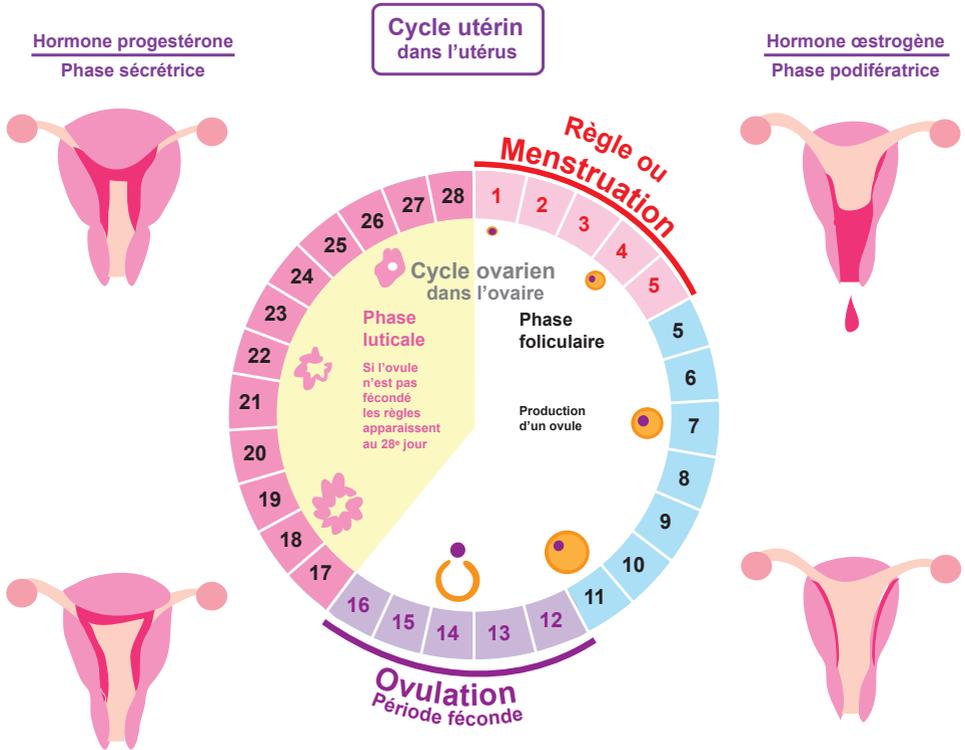
À la fin de chaque cycle (moyenne 28 jours), si la rencontre n'a pas eu lieu, l'utérus élimine cette dentelle utérine qui ne sert plus. Cela provoque un saignement qui s'écoule par le vagin et qui dure généralement de 3 à 7 jours.

C'est ce que l'on appelle les règles ou menstrues.

LE CYCLE MENSTRUEL

C'est l'ensemble des phénomènes **physiologiques** qui préparent l'organisme à une éventuelle fécondation (grossesse).

La durée moyenne est de **28 JOURS** (cycle lunaire). Le cycle menstruel commence à la **puberté** et s'arrête à la **ménopause** (**influence hormonale**).



Pour connaître ton cycle, tu peux compter le nombre de jours entre chaque 1er jour des menstruations. Tu peux aussi utiliser un **CALENDRIER SPÉCIAL RÈGLES** (voir la dernière page de ce livret) ou une application téléphone, très pratique !

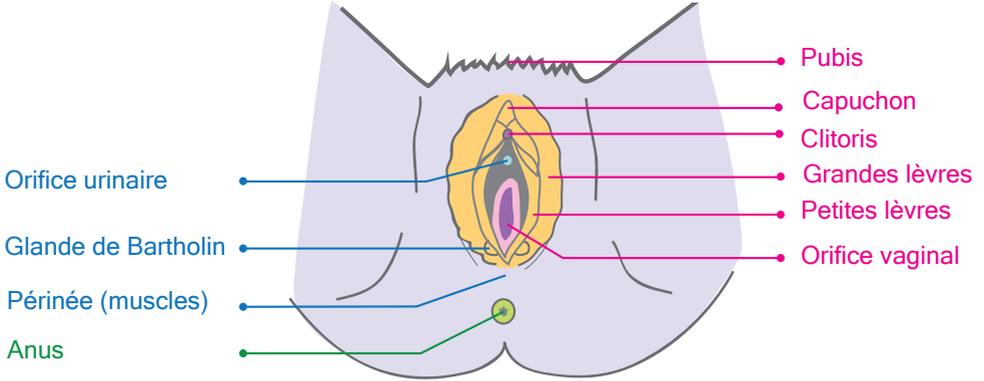
Les signes prémenstruels (que tu peux avoir juste avant tes règles) les plus fréquents sont :

ballonnements, gonflements des seins, fatigue, maux de tête et **irritabilité**.

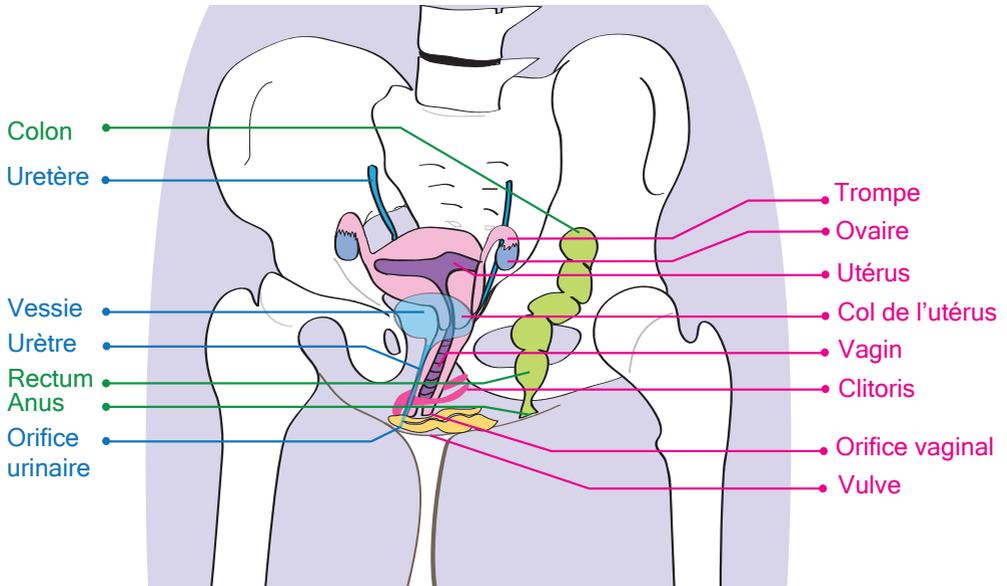
L'ANATOMIE FÉMININE

C'est l'ensemble des organes génitaux (sexuels) **externes** et **internes** du système de reproduction.

La vulve (la partie externe visible avec un miroir)



L'appareil reproducteur (partie invisible interne)

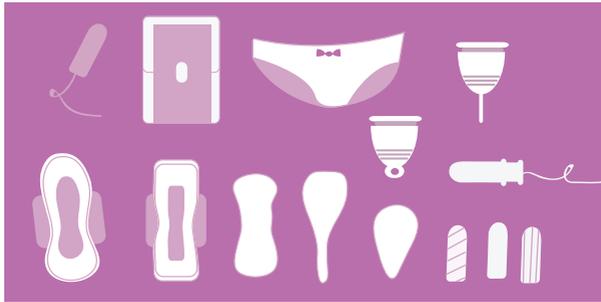


Dimensions réelles : clitoris ±10 cm, vagin±7-10 cm, utérus±10-35cm

L'HYGIÈNE MENSTRUELLE

Il existe plusieurs sortes de matériels de protection que les filles / femmes utilisent pour **absorber / retenir** le sang des règles pour éviter de **tacher** les vêtements. À chacune de choisir la protection hygiénique avec laquelle elle se **sent à l'aise**

LES JETABLES : serviettes, tampons avec ou sans applicateur
LES RÉUTILISABLES : serviettes lavables, culottes menstruelles, coupes menstruelles (CUP)



Les formes sont adaptées aux différentes **morphologies** et les épaisseurs adaptées **au flux** (entre 60-80 ml).

Toutes les protections sont possibles dès les **1ères règles**, même les tampons (3 - 4 heures maximum) et les coupes (8 heures maximum).



TAMPON



COUPE

Ces deux sortes de **protections** sont **idéales** pour la pratique des sports nautiques.

L'hygiène de vie

Pendant cette période de saignement, il est conseillé de :



Porter de préférence **une culotte en coton** confortable (les taches se lavent à l'eau froide)



Effectuer **sa toilette intime** comme d'habitude avec un savon doux en passant du haut vers le bas de la vulve



Boire de l'eau pour conserver une bonne **hydratation**



Manger des aliments riches **en fibres** pour aider le transit



Bien dormir, avoir vraiment **7-8h de sommeil** par nuit

La gestion des règles au collège

C'est important d'avoir toujours sur soi **une réserve de protections** hygiéniques (dans une pochette, un étui à lunettes...). C'est sympa de dépanner une copine aussi et / ou de lui signaler si elle est tachée.



Au collège, des protections sont accessibles : tu peux demander à l'infirmier-e ou au CPE.

Par soucis de respect, il faut bien remettre **l'emballage sur la serviette usagée** avant de la jeter à la poubelle.

Si la dépense (en moyenne entre 40 et 90€ / an) prévue pour les protections est trop élevée, le service social peut aider.



Chez les adolescentes (**50-70%**), des **douleurs menstruelles** surviennent dès les premières règles. Souvent, sans gravité, ces douleurs s'arrêteront normalement vers l'âge de 18 ans. C'est ce qu'on appelle la **dysménorrhée primaire**.

C'est aussi la **première cause d'absentéisme scolaire**. Ces douleurs de règles (**permanentes ou occasionnelles**) de type **crampes dans le bas du ventre** perturbent la qualité de vie.

Quelques mesures simples peuvent aider à soulager dès les premiers signes légers de souffrance :

Rester **active**, bouger aide au bon fonctionnement du corps



Utiliser **une bouillotte**



Boire **une tisane relaxante**



Se soulager avec **un médicament antidouleur** délivré par l'infirmière



Si la dysménorrhée primaire s'aggrave avec des douleurs plus fortes invalidantes (diminution de la qualité de vie et difficultés scolaires), une consultation médicale sera nécessaire pour en chercher la cause et le traitement adapté.

Au collège, le médecin scolaire pourra mettre en place, grâce au **PAI** (Projet d'Accueil Individualisé), des aménagements à la scolarité et permettre l'accès au traitement personnel avec la prescription.



PAI



**AMÉNAGEMENTS
SCOLARITÉ**



**TRAITEMENT
PERSONNEL**

CALENDRIERS RÈGLES

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| JANV | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FEV | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MARS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AVRIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MAI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JUIN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JUIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AOÛT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SEPT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OCT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOV | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DEC | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Note une **X** pour un jour de règles
et un ■ pour un jour de règles douloureuses

Pour en savoir plus

- ★ Encourager les discussions autour du sujet tout naturellement en famille, entre amis, en classe...
- ★ Échanger avec un personnel de santé de proximité
- ★ Consulter les sites internet officiels dédiés à la santé :
www.filsantejeunes.com
www.amelie.fr
- ★ Emprunter des livres à la bibliothèque ou au CDI (au rayon Santé-600)

Nous remercions Madame Béatrice Corfa, infirmière diplômée d'État au collège Louise Michel, pour la rédaction et la création de ce guide.