



# Si on parlait des règles?

celles dont on ne parle pas souvent...



Côtes d'Armor  
le Département

mediapilote - 23/03/1 © Photo Gettyimages



# Si on parlait des règles?

celles dont on ne parle pas souvent...



Côtes d'Armor  
le Département

# Édito

Trop souvent encore, on pense que les règles ce n'est qu'une histoire de fille et la gêne associée à ce sujet est importante avec des images et idées négatives. Des croyances, des superstitions existent toujours. Le sujet est encore source de honte pour beaucoup d'adolescentes car trop peu abordé, expliqué. Il existe 5000 expressions différentes dans le monde pour ne pas dire règles. L'arrivée des règles a un impact personnel fort et cet événement, a priori banal, peut avoir des incidences négatives sur le bien être, la santé et les conditions d'apprentissages des jeunes filles. Le Département, engagé en faveur de l'égalité femmes-hommes et dans la lutte contre les discriminations, a souhaité s'impliquer dans la lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles. À cet effet, il a notamment rédigé ce petit livret pour t'aider, que tu sois une fille ou un garçon, à t'y retrouver, à répondre aux questions que tu te poses sur les règles, le cycle menstruel et effacer les clichés qui les entourent.

**Ce livret est proposé par le Département des Côtes d'Armor à toutes les collégiennes et à tous les collégiens de 6<sup>e</sup> et sera remis à disposition dans chaque collège.**

Cette initiative s'inscrit dans l'engagement du Département en faveur de l'égalité entre les femmes et les hommes.

Son objectif est d'accompagner les jeunes dans une étape clé : la puberté. Il est à destination de toutes et tous, filles et garçons, afin d'informer et de déconstruire les trop nombreux clichés encore existants autour des règles et de lutter contre les tabous qui les entourent.



## **C'est quoi les règles ?**

Les règles sont des écoulements sanguins que les femmes vivent chaque mois pour une durée allant de 3 à 7 jours, et ce après la puberté.

**Les règles concernent la moitié de la population mondiale** (les filles, les femmes, certaines personnes intersexes\*, transgenres\* et non binaires\*). Elles sont souvent encore associées à la gêne, au dégoût ou à la honte. On sait ce que c'est, mais on prononce rarement leur nom...

## **Alors plus de tabous !**

**Parlons des règles pour mieux les comprendre.**

C'est quelque chose de tout à fait naturel, physiologique, et normal. Ce n'est pas une maladie.

**C'est un sujet qui nous concerne toutes et tous.**

Pour briser le tabou des règles et en discuter en toute simplicité, sans moyens détournés, sans clichés, il faut comprendre comment cela fonctionne et ce qui se passe dans le corps.

# Les règles

## C'est quoi?

**Les règles sont un phénomène naturel** qui correspond chez la femme à un écoulement de sang par le vagin. On appelle aussi ce phénomène le cycle menstruel, car dans la grande majorité du temps, il se déroule tous les mois, pour une période allant de **3 à 7 jours**.

Mais quand on a ses règles la première fois, le temps que le corps s'adapte à cette nouvelle étape, on peut avoir des règles plusieurs fois par mois, ou bien de façon plus aléatoire.

**Pas de panique, c'est normal !**



# Elles arrivent quand?

## Ça fait mal?

**Les règles ne sont pas forcément douloureuses.** Mais parfois on peut avoir des sensations plus ou moins désagréables, c'est ce que l'on appelle le **syndrome prémenstruel (SPM)** : des petites crampes dans le bas du ventre, ou dans le dos, des maux de tête, des nausées, des petits boutons, de la tristesse... C'est tout à fait normal.

Si jamais la douleur est importante ou te semble 'bizarre', n'hésite pas à en parler à tes parents, un ou une médecin, sage-femme ou encore à l'infirmier ou infirmière au sein de ton collège.

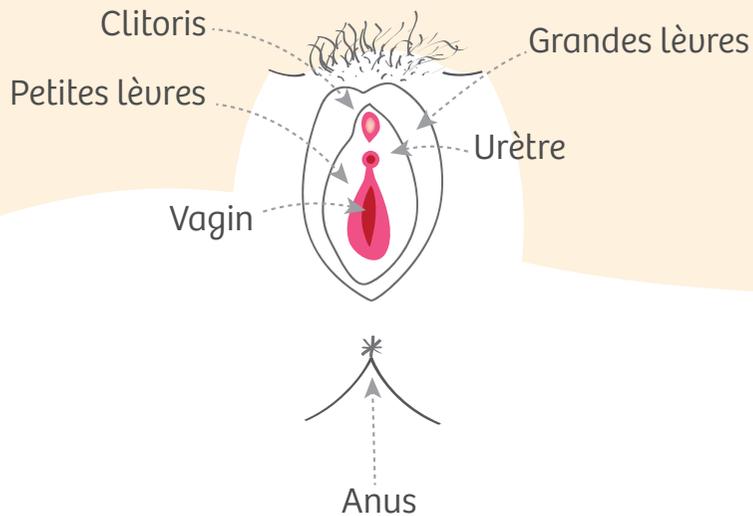
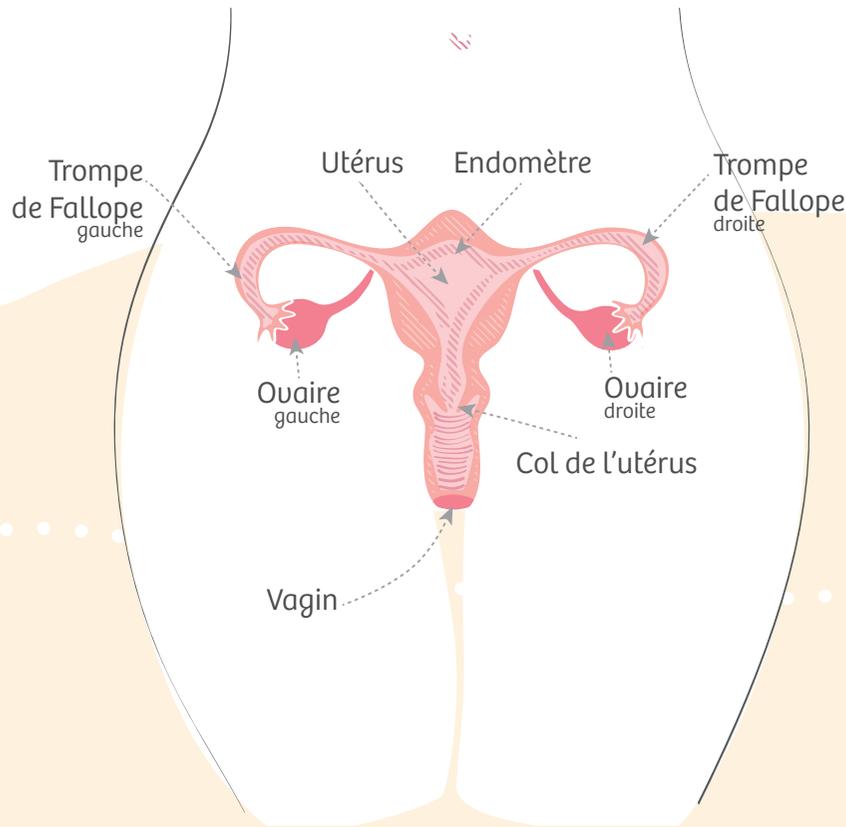
**Ces professionnels sont là pour t'écouter**, te rassurer, répondre à tes questions et surtout trouver une solution.

Les règles surviennent généralement en même temps que la puberté, entre 10 et 16 ans. Mais on ne sait jamais quand elles vont arriver pour la toute première fois. Ensuite, les règles reviennent tous les mois.

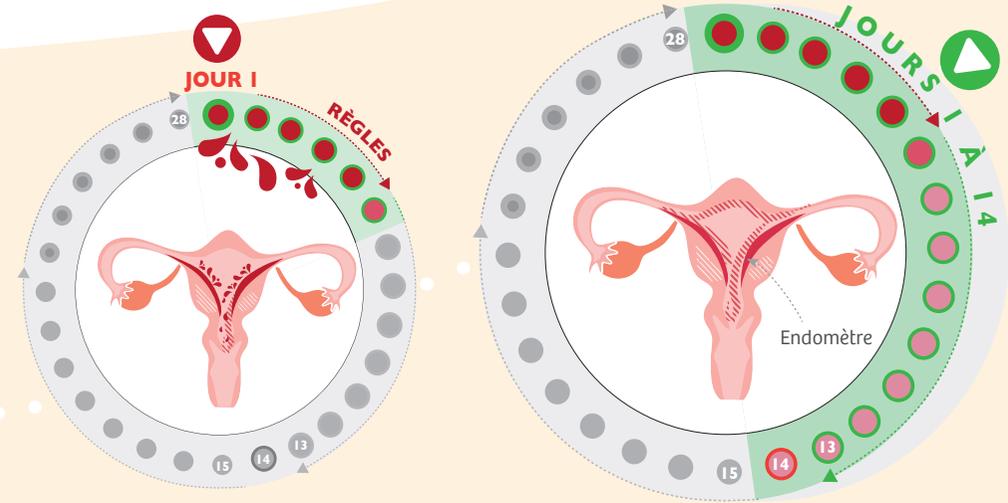
**Au début, elles peuvent ne pas être régulières**, donc pas d'inquiétude !

**La couleur du sang peut aussi varier** : du rouge clair au rouge plus foncé. Chaque femme a des règles différentes. Elles vont durer entre 3 et 7 jours, mais là encore, il n'y a pas de règles !

## L'appareil génital féminin



## La représentation du cycle



**Un cycle commence toujours le 1<sup>er</sup> jour des règles.**

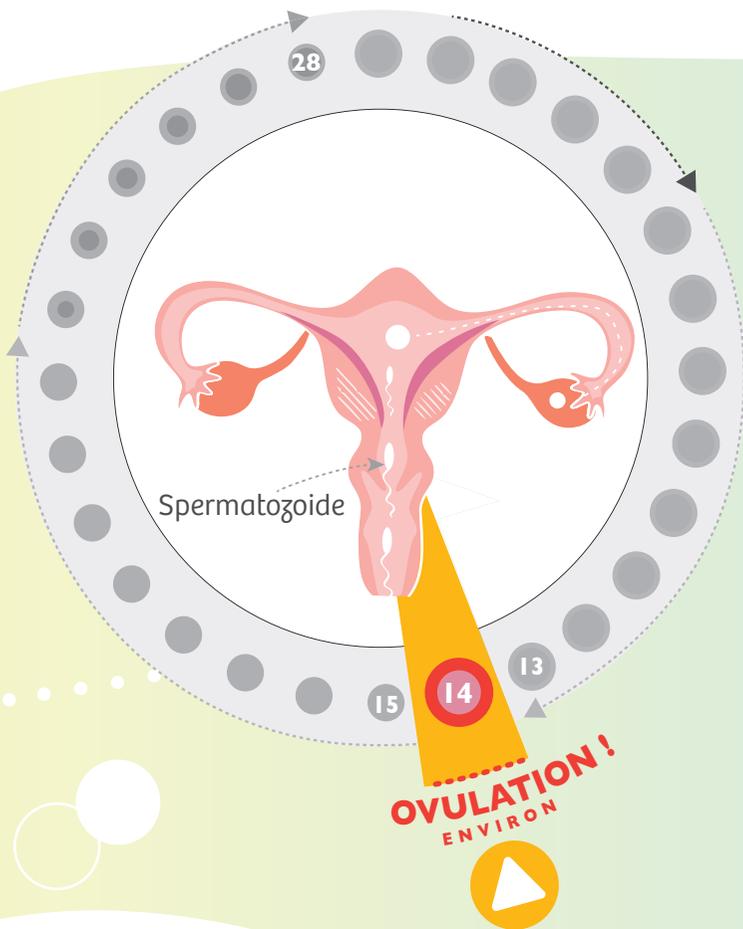
Il faut savoir que deux hormones interviennent dans le cycle. Les **œstrogènes** et les **progestérones**.

**Jour 1 à 14**

Les **œstrogènes** s'activent pour préparer et accueillir au sein de l'utérus une éventuelle grossesse. **L'endomètre** (qui est la paroi à l'intérieur de l'utérus) va s'épaissir et les vaisseaux sanguins se dilatent.

**Œstrogènes** : hormone qui est produite par les ovaires.

**Progestérone** : hormone qui est sécrétée après l'ovulation et pendant la grossesse.

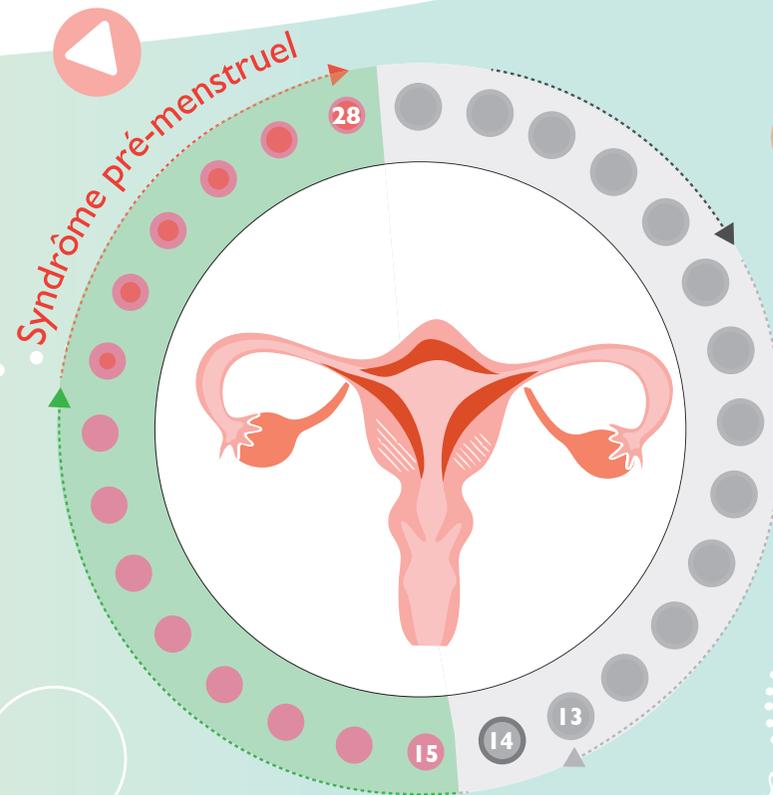


### 14<sup>E</sup> JOUR

environ avant la fin du cycle

quand le taux d'œstrogène est à son maximum, c'est le **phénomène de l'ovulation**.

**L'ovocyte** sort alors de l'ovaire pour aller dans la trompe à la rencontre des spermatozoïdes.



### Jour 15 à 28

s'il n'y a pas de fécondation ou bien que l'œuf n'arrive pas à s'accrocher : les vaisseaux dilatés s'ouvrent. **L'utérus se contracte alors pour évacuer le sang dans le vagin.**

**Si un spermatozoïde rentre dans l'ovocyte, il y a FÉCONDATION.** Cela donne naissance à un œuf qui, s'il arrive à « s'accrocher » dans l'utérus, peut se développer et donner lieu à une grossesse. Il n'y aura donc plus de règles. La fécondation ne peut avoir lieu que si le sperme entre dans l'utérus, lors d'un rapport sexuel avec pénétration par exemple.

Si tu as

# un peu mal

quelques astuces peuvent te soulager :



## Un médicament

(antidouleur, après avis médical) **Attention, il ne faut pas prendre d'aspirine** pendant les règles, car cela fluidifie le sang.



## La chaleur

elle aide à apaiser les maux des règles : **une bouillotte chaude**, un bain...

## Les massages

n'hésite pas à **masser ton ventre**, ou encore à l'étirer.



## L'activité

si la douleur n'est pas trop importante ; en effet rester active, **bouger, aide** au bon fonctionnement du corps.



## Une tisane relaxante



## L'endométriose

Si les douleurs sont vraiment très fortes, il faut aller voir un professionnel de la santé.

**Parfois, il peut s'agir d'une maladie : l'endométriose.**

On en parle de plus en plus et elle touche de nombreuses femmes, environ 10 %. Plus tôt elle peut être prise en charge, plus on peut limiter son évolution et les douleurs qui l'accompagnent.

# Stop avec les clichés !



**Non**  
les règles  
ne sont  
pas sales.  
Elles sont  
naturelles  
et saines.



**Non**  
on n'est pas  
forcément  
de "mauvaise  
humeur"  
quand on a  
ses règles.

Il ne faut pas faire une **généralité**, même si de temps en temps, les règles peuvent jouer sur l'humeur. L'idée que les filles seraient de mauvaise humeur lorsqu'elles ont leurs règles est un cliché à déconstruire.

**Non**  
une femme  
n'est pas  
"impure"  
quand  
elle a ses  
règles.

Dans certains pays, les filles ne peuvent pas aller à l'école ou sont mises à l'écart de la société durant leur période de règles. Par ailleurs, avez-vous remarqué qu'aujourd'hui, pour illustrer les règles, on mettait une couleur bleue au sang, pour ne pas « choquer » ? Il faut que cela change.

**Non**  
les règles  
ne sont pas  
honteuses.  
Elles ne  
sont pas  
un tabou.



**Oui**  
on peut  
aller à la  
piscine  
et faire  
du sport

Cela peut même **atténuer la douleur**. Il y a des moyens de protection adaptés à tous types de pratiques. Par contre, si la douleur est trop forte, il ne faut pas hésiter à en parler à l'enseignant.

À chacune de décider, de faire comme elle le souhaite. Et si c'est le cas : oui, il faut se protéger pendant des relations sexuelles, même quand on a ses règles.

**Elles n'empêchent en rien d'être enceinte**. Il faut donc se protéger, pour éviter une grossesse et aussi pour ne pas attraper d'infections sexuellement transmissibles (IST).

**Oui**  
il est possible  
d'avoir  
des relations  
sexuelles  
pendant  
les règles



**Oui**  
il est  
possible  
de mettre  
un tampon

**Ou bien une cup (coupe menstruelle) !**  
À chacune de décider ce qui lui convient le mieux. Utiliser un tampon ou une cup ne fait pas perdre sa virginité ! Perdre sa virginité, c'est avoir une première relation sexuelle. Et cela ne va pas modifier la taille de ton vagin.



# Quelles sont les **protections** **périodiques ?**

## Les protections **internes**

Ce sont celles qui **s'insèrent dans le vagin**.

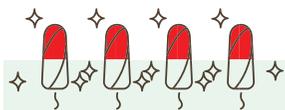


## Les **tampons**

(à choisir selon le flux que l'on a : *léger, normal ou important*, cette information est indiquée sur les emballages).

Ce sont des cylindres de coton attachés à un cordon qui permet ensuite de le retirer. Il y a des **tampons sans applicateur**, que l'on insère dans le vagin avec le doigt. Et des **tampons avec applicateur**, avec un tube que l'on met dans le vagin et qui aide à pousser le tampon.

Dans les deux cas, il faut en **changer toutes les 4 à 6 heures** afin d'éviter la prolifération de mauvaises bactéries à l'intérieur du corps. Ainsi, pour la nuit, mieux vaut privilégier une serviette jetable ou lavable, ou une culotte menstruelle.



### **Attention**

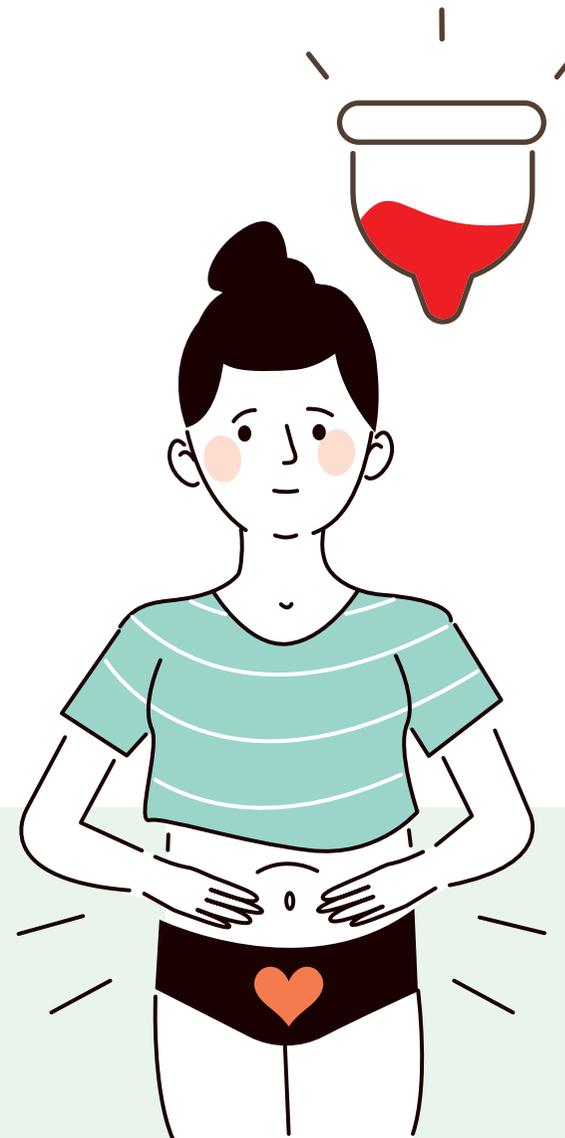
à ne pas mettre plusieurs tampons en même temps, ni mettre un tampon ou une cup quand on a pas ses règles, « au cas où ». Cela peut abîmer la flore vaginale.

**Les moyens de protection menstruelle sont nombreux.**

Les formes sont adaptées aux différentes morphologies et les épaisseurs adaptées au flux. Cette information est indiquée sur les emballages.

Toutes les protections sont possibles dès les premières règles.

À chacune de choisir celles qui correspondent le mieux.



## La coupe menstruelle ou **"cup"**

En forme de petit vase, souvent en silicone ou latex. Il en existe en **plusieurs tailles**, selon le flux des menstruations.

La coupe menstruelle est réutilisable, moins irritante que les tampons et se lave à l'eau claire. Comme les tampons, il faut l'enlever pour la nettoyer et la remettre **toutes les 4 à 6 h**.



### **Attention**

On se lave les mains avant et après utilisation de la cup.

# Les protections externes



## Les serviettes hygiéniques

Il en existe des fines et des plus épaisses (selon le flux des tes règles). Certaines sont jetables, il faut les **changer toutes les 4 heures** environ. Il faut bien choisir ses serviettes, être vigilantes sur leur composition. Les serviettes jetables produisent plus de déchets. Attention à bien les choisir car parfois les composants servant à sa fabrication ne sont pas clairement indiqués.



## Des autres serviettes sont réutilisables

**En tissu, elles s'accrochent autour du sous-vêtement** et se lavent ensuite dans la machine à laver.



## La culotte menstruelle

Elle ressemble à un sous-vêtement avec un fond plus épais qui permet l'absorption du sang. **Elle s'utilise donc comme une culotte**, se lave dans la machine et est ainsi réutilisable longtemps.



## Et les garçons ?

Les garçons n'ont pas de règles sauf certains garçons transgenres. Ils sont pourtant eux aussi concernés. Ils ont autour d'eux leur mère, leur sœur, des amies... **Ils peuvent rassurer, expliquer aussi en rappelant que les règles sont normales.** L'égalité entre les filles et les garçons c'est aussi cela !

# Quelques conseils



## Avoir une protection dans son sac ou une petite trousse menstruelle

composée d'une ou plusieurs protections, un sac ou une pochette imperméable pour ranger les serviettes utilisées en attendant le lavage, une culotte propre de rechange, un paquet de mouchoirs.

**Car on ne sait jamais quand les règles peuvent arriver,** un imprévu est toujours possible... Cela permet de se sentir plus à l'aise à l'extérieur de la maison et également de dépanner une amie !



## Si on a une tâche : ce n'est pas grave !

On va à l'infirmerie, la vie scolaire ou on met son pull autour de la taille. En rentrant chez soi, un peu de savon et d'eau froide et la tâche partira.

De même, si l'on voit une personne avec une tâche, **on le lui dit, sans moquerie, et on l'aide !**



# J'ai d'autres questions...

## À qui je m'adresse ?

> **Tes parents** peuvent certainement répondre à tes interrogations.

### **Et il y a aussi :**

> **Les professionnels** du corps médical, au sein de ton collège

#### > **Le planning familial**

C'est un lieu d'écoute où des professionnels accueillent, informent et peuvent aussi faire des consultations médicales, quels que soient l'âge et la situation familiale.

#### > **À Saint-Brieuc**

30 rue Brizeux – 22000 Saint-Brieuc

02 96 01 71 58

[planning-familial.org](http://planning-familial.org)

#### > **La maison des adolescents**

02 96 62 85 85

> **0800 08 11 11** : c'est un numéro vert national gratuit, pour répondre à toutes les questions sur la sexualité, la contraception...

> **Un site internet** : [onsexprime.fr](http://onsexprime.fr)

> [ameli.fr](http://ameli.fr)

> [filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)

### **Les Centres de Santé Sexuelle des Côtes d'Armor 22 :**

#### **DINAN**

##### **Centre Hospitalier René Pléven**

74 rue Chateaubriand

02 96 85 70 91

#### **LANNION**

##### **Centre Hospitalier Pierre Le Damay**

Rue Kergomar

02 96 05 71 55

#### **TRÉGUIER**

##### **Centre Hospitalier**

2 rue de Kerjolu

02 96 92 30 72

#### **LOUDÉAC**

##### **Hospitalier Rue de la Chesnaye**

Accès rue Saint-Joseph

02 96 25 32 14

#### **GUINGAMP**

##### **Maison du Département**

9 Place Saint-Sauveur

02 96 40 10 30

#### **ROSTRENEH**

##### **Centre de santé sexuelle**

1 rue Marcel Sanguy

02 96 29 14 45

#### **PAIMPOL**

##### **Centre de santé sexuelle**

2 rue Bécot

02 96 20 44 96

#### **SAINT-BRIEUC**

##### **Centre Hospitalier Yves Le Foll**

Pavillon de la femme et de l'enfant,

10 rue Marcel Proust

02 96 01 71 58

*ne pas hésiter à laisser un message vocal*

#### **LAMBALLE**

##### **Maison du Département de Saint-Brieuc**

17 rue du jeu de Paume

02 96 60 80 60