



Les règles

Comment utiliser ce livret ?

Dans ce livret, tu trouveras beaucoup d'informations sur les règles. À la fin il y a un lexique dans lequel tu retrouveras les mots en **gras et en italique**. N'hésite pas à t'approprier ce livret : tu peux aller voir les pages qui t'intéressent d'abord et revenir aux autres après !

Sommaire

Les règles, qu'est-ce que c'est ?	4
Le cycle menstruel	6
Concrètement, à quoi ça ressemble ?	8
Les règles oui, mais encore ?	10
Les protections périodiques	12
Tabous et idées reçues	14
Bonus : être un-e allié-e en or	17
Lexique	18

Les règles, c'est normal et ça concerne tout le monde.

Même les personnes qui ne les ont pas ! Si c'est ton cas, dans ton entourage, tu peux avoir des proches qui ont ou vont avoir leurs règles. Tu pourras être leur **allié·e** en étant là pour les écouter, en parler, leur donner une **protection périodique** (voir p. 12) ou simplement ne pas te moquer d'une tache de sang sur un pantalon !

Trop souvent associées à la honte, les règles sont parfois source de gêne. C'est pourquoi il est important d'en parler et de comprendre ce qu'elles sont pour prendre soin de soi et de ses proches. Que tu aies tes règles ou non, ces quelques pages devraient t'éclairer !

Enfin, il est possible d'avoir ses règles sans être une fille ou au contraire être une fille sans avoir ses règles (voir p. 19). Si tu as des questions sur ce sujet, n'hésite pas à te rendre dans des associations comme le Planning Familial ou les centres LGBTI+ qui pourront te donner des réponses !



Qu'est-ce que c'est ?

Les règles, c'est quoi au juste ?

Avoir ses règles c'est normal : ça arrive à 3,5 milliards de personnes dans le monde ! C'est un écoulement de sang qui provient de l'**utérus** et qui dure environ entre 3 et 7 jours, tous les mois. La toute première fois que l'on a ses règles, c'est souvent une surprise : on retrouve un peu de sang dans ses sous-vêtements. Ne t'inquiète pas, les règles s'écoulent par petites gouttes, rien à voir avec le flux de l'urine !

Parfois, pour parler des règles on parle de « **menstruations** », du latin mensis, le « mois », puisque les règles surviennent environ tous les mois.

Tu verras que beaucoup de personnes n'osent pas nommer les règles ou les **menstruations**, et utilisent encore d'autres mots pour les définir, tu as peut-être entendu parler des "ragnagnas" par exemple ? Le sujet est parfois tabou, mais il n'y a rien de honteux à avoir ses règles et à en parler. C'est le droit de chaque personne de les nommer comme elle veut et d'en parler, ou pas, à qui elle veut !

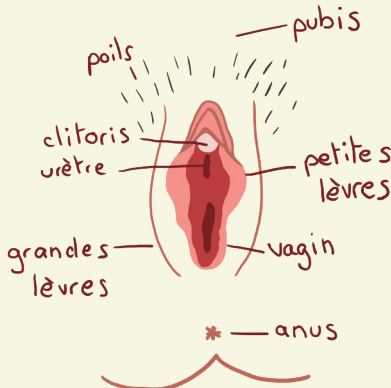
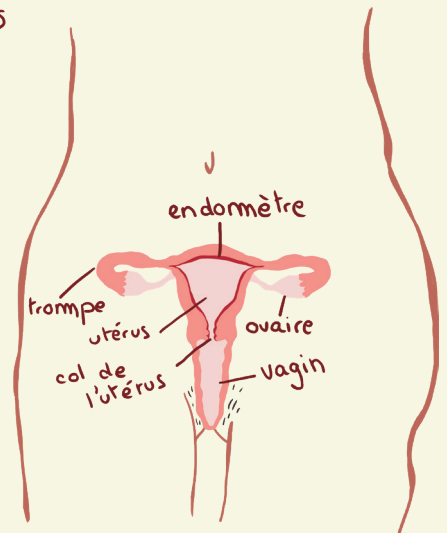


Schéma d'une vulve

Appareil génital vu de l'intérieur



Pourquoi on a ses règles ?

Quand on a ses règles c'est que notre corps se développe et nous indique que, d'un point de vue biologique, il est prêt pour concevoir des enfants.

La plupart du temps, on a ses premières règles entre 11 et 14 ans, mais ça peut être avant ou après. Il n'y a pas à s'inquiéter de ne pas avoir ses règles en même temps que les autres. Par contre si cette situation te pèse, n'hésite pas à en parler à une personne de confiance.

Les règles surviennent environ une fois par mois. Un cycle dure en moyenne 28 jours, mais là encore, il s'agit d'une moyenne ! Chaque cycle peut être différent : plus long, plus court, parfois ça dépend des mois et même des moments de la vie. On dit qu'un cycle commence le premier jour des règles, et qu'il se termine le premier jour des règles suivantes.

Tips

Si tu veux mieux connaître tes cycles, tu peux utiliser des petits calendriers, soit sous format papier, ou sur ton téléphone. Ça peut aussi permettre de noter les symptômes que l'on a (voir p. 10) pour pouvoir anticiper la prochaine fois !

On va attendre un peu... hein!

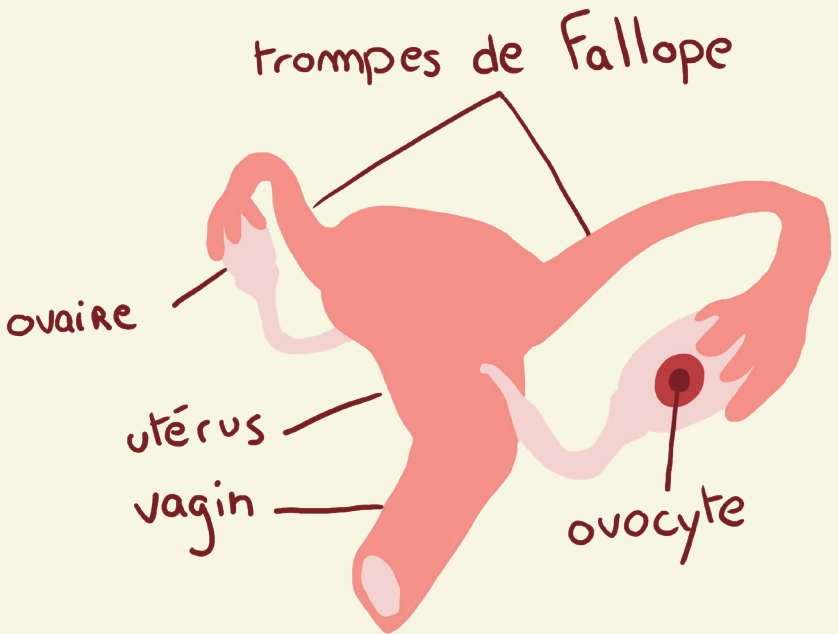


La fréquence

Les règles peuvent mettre plusieurs années à se régulariser et c'est normal. Certaines personnes auront toujours un cycle irrégulier, mais parfois les irrégularités du cycle sont liées à : l'anxiété, l'alimentation, le changement de poids, les contraceptifs, et bien d'autres !

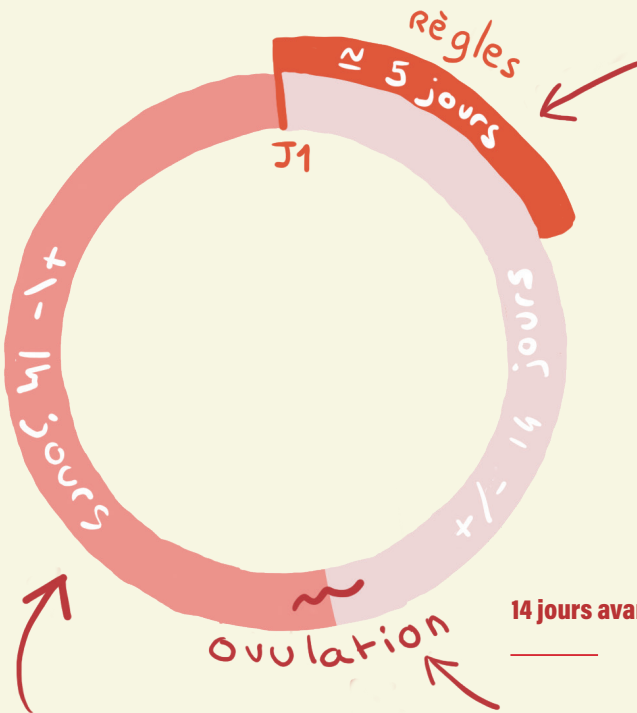
Le cycle menstruel

Le **cycle menstruel**, c'est le corps qui se prépare à une éventuelle grossesse. S'il n'y a pas de **grossesse**, les règles surviennent et c'est reparti pour un tour ! Deux hormones interviennent dans le **cycle menstruel** : les **œstrogènes** et la **progestérone**. Elles ont un effet sur les organes reproducteurs, mais aussi sur le corps tout entier et l'humeur (voir p. 10) !



Le savais-tu ?

Une **fécondation** peut avoir lieu lorsque le sperme rentre dans l'**utérus**, comme lors d'un rapport sexuel avec pénétration. Les spermatozoïdes se décomposent vite à l'air libre, une **fécondation** ne peut pas avoir lieu en prenant un bain après quelqu'un par exemple.



Première partie du cycle

Au début, ce sont les **œstrogènes** qui s'activent : elles préparent un nid douillet pour une éventuelle grossesse dans l'**utérus** : l'**endomètre** (c'est-à-dire la paroi à l'intérieur de l'utérus) s'épaissit. Quand le niveau d'**œstrogènes** est à son maximum, c'est le top départ pour lancer l'ovulation !

14 jours avant les prochaines règles

C'est l'ovulation ! C'est-à-dire que l'**ovocyte** sort de l'**ovaire** pour aller dans la trompe à la rencontre d'un **spermatozoïde**.

Seconde partie du cycle

Maintenant, c'est au tour de la **progestérone**, qui aide à préparer l'**endomètre**. S'il y a fécondation, l'œuf pourra se poser dans l'**utérus**.

Le savais-tu ?

Le cycle dure en moyenne 28 jours mais il peut varier d'une personne à l'autre (21 à 45 jours en général).

Ce que tu peux retenir :

Soit un spermatozoïde rentre dans l'ovocyte :

C'est la **fécondation**, qui donne un œuf, et si cet œuf arrive à s'accrocher dans l'**utérus** alors la grossesse peut se développer.

Soit il n'y a pas fécondation ou l'œuf n'arrive pas à s'accrocher :

La paroi de l'endomètre qui s'était épaissie pour accueillir l'œuf se détache et est évacuée : ce sont les règles.

**Concrètement,
à quoi ça ressemble ?**



La quantité :

Ça peut paraître impressionnant quand on le voit par exemple sur une serviette, mais en fait on ne perd en moyenne « que » 30 ml de sang au cours d'un cycle (l'équivalent de deux cuillères à soupe !). Encore une fois, c'est une moyenne et ça dépend de chaque personne.



La couleur :

Elle varie également selon les personnes et les situations. Les règles sont rouge vif quand les contractions qui les ont provoquées viennent de se produire et que le sang s'écoule aussitôt : c'est le cas lorsqu'on est debout ou qu'on bouge. Au contact de l'air, le sang brunit et les écoulements peuvent être rouge foncé voire marron. C'est comme lorsqu'on saigne du nez : d'abord le sang est rouge vif, et quand il a séché, il s'assombrit.

La texture :

Elle peut être plus ou moins épaisse. Comme c'est l'endomètre qui se décompose, il peut y avoir des petits caillots, c'est normal !



L'odeur :

Il peut y avoir une odeur mais ça n'a rien d'anormal ou de repoussant ! C'est seulement si l'odeur est vraiment forte ou inhabituelle que tu peux demander un avis médical. L'odeur peut provenir soit de l'oxydation du sang, quand il est en contact avec l'air et les composants chimiques d'une serviette, soit lorsqu'une protection périodique est gardée un peu trop longtemps. Mais pas de panique, il y a très peu de chance que cette odeur arrive aux nez des personnes qui sont à côté !

mais encore ?

Les douleurs font partie des règles mais ce n'est pas « normal » de souffrir. Alors voici quelques petits tips pour soulager les douleurs :

La chaleur : prendre un bain chaud ou se mettre une bouillote sur le ventre peut grandement aider ! À l'inverse le froid peut aussi soulager la douleur, à chacun-e sa recette !

Boire une tisane : par exemple à la camomille.

Se masturber : hé oui, lorsqu'on se touche le sexe et qu'on ressent du plaisir, les hormones secrétées peuvent diminuer les douleurs !

Se médicamenter : (antispasmodique, paracétamol ou ibuprofène), à voir avec un-e médecin ou sage-femme de préférence. Attention à ne pas prendre d'aspirine qui fluidifie le sang !

Bouger : faire un peu de sport si ça fait du bien.

Certaines contraceptions hormonales peuvent aussi aider à soulager les douleurs.

Et surtout : prendre soin de soi et s'écouter ! Chaque personne est la mieux placée pour savoir ce qui lui fait du bien ou non !



Et si les douleurs sont trop importantes, il faut en parler à ses parents, des ami-es, l'infirmier-ère scolaire, un-e médecin, elles peuvent être le signe d'une maladie : l'endométriose.

L'endométriose est encore peu connue mais touche 1 personne réglée sur 10. Les premiers symptômes sont de fortes douleurs, pendant et après les règles. Plus on la prend en charge tôt, plus on peut limiter son évolution et les douleurs qui vont avec.

Les protection

Le mot d'ordre : trouve la méthode qui

Les réutilisables :

Les + : écologiques et économiques à long terme !

Les - : pas toujours pratiques selon les contextes (si on n'a pas de quoi les laver par exemple) et le prix de départ est plus cher que pour les jetables mais moins cher à long terme !



Les serviettes lavables (ou réutilisables)

Utilisation : Ce sont des serviettes en tissu qui s'accrochent autour du slip, souvent à l'aide d'un bouton pression. Le tissu absorbe le liquide des règles. Il y en a pour tous les flux !

Fréquence de changement : Toutes les 4 à 6h environ.

Prix : Autour de 15 € la serviette, il faut en moyenne 2-3 serviettes par jour.

Les sous-vêtements menstruels



Utilisation : Ce sont des sous-vêtements spéciaux, avec un fond plus épais pour absorber le liquide. Rien de plus simple pour leur utilisation : il faut le mettre comme un sous-vêtement !

Il est conseillé de les pré-laver rapidement à la main avant de les passer à la machine.

Fréquence de changement : Les marques proposent plusieurs modèles en fonction du flux, cela te permet d'ajuster selon les moments de ton cycle. Ce sous-vêtement est fait pour tenir 12h, mais en fonction de comment tu te sens il faudra peut-être le changer pendant la journée.

Prix : C'est environ 30 € le slip et il en faut plusieurs pour pouvoir les changer/laver/sécher.

La cup (ou coupe menstruelle)



Utilisation : La cup s'insère dans le vagin en la pliant en deux. Une fois posée, elle s'ouvre et se colle contre les parois vaginales ce qui permet de recueillir le sang, sans fuite. Ce n'est pas toujours facile de mettre une cup, certaines personnes y arrivent sans problème alors que d'autres sont moins à l'aise.

Fréquence de changement : maximum toutes les 6 heures.

Prix : Entre 15 et 25 €.

Tips

Pour mettre une protection, il faut bien se laver les mains avant (et pas que après) car les mains sont pleines de bactéries qui ne font pas forcément bon ménage avec une vulve et un vagin.

Il ne faut jamais garder une cup ou un tampon plus de 6h et donc, il ne faut pas en mettre la nuit. Le fait de garder une cup et surtout un tampon trop longtemps dans son vagin peut provoquer ce que l'on appelle un « syndrome du choc toxique » : c'est très rare, mais ça peut être grave. Si tu utilises un tampon ou une cup et que tu te sens mal (fièvre importante, vomissements, etc), n'hésite pas à consulter un-e professionnel-le de santé en urgence.

ns périodiques

te convient pour te sentir à l'aise !

Les jetables (à jeter dans la poubelle, pas dans les toilettes !)

Les + : faciles à utiliser et à trouver

Les - : pas très écolos, et on ne sait pas toujours ce qu'il y a dedans...



Les serviettes jetables

Utilisation : Après l'avoir enlevée de sa pochette, il faut la coller à l'intérieur du slip et rabattre les ailettes (s'il y en a) autour du sous-vêtement.

Fréquence de changement : Toutes les 3 à 4 h environ.

Prix : Une boîte de 24 serviettes coûte entre 3 et 6 €.



Les protège-slips

C'est le même principe que les serviettes, mais en beaucoup plus fin. Ça permet de protéger ses sous-vêtements au début ou à la fin de ses règles, lorsque le saignement est très peu abondant. Tu peux en mettre pour te rassurer quand tu ne sais pas trop quand tes règles doivent arriver.

Les tampons

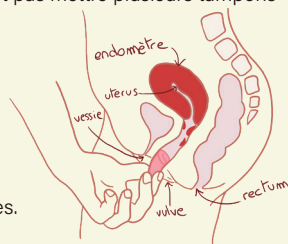


Utilisation : Il existe des tampons avec ou sans applicateur. Sans applicateur, il faut le pousser avec un doigt dans son vagin, sur environ deux phalanges, pour que le tampon soit bien placé et ne provoque pas de gêne. Lorsqu'il est bien placé, on ne sent rien.

Si on utilise l'applicateur, il remplace le doigt : il faut le déplier et insérer le bout dans son vagin. On pousse doucement sur le piston pour faire sortir le tampon de son étui et qu'il vienne se positionner au bon endroit dans le vagin. Attention, on ne doit pas mettre plusieurs tampons en même temps !

Fréquence de changement : Toutes les 3 à 6 h maximum.

Prix : Une boîte de 24 tampons coûte entre 3 et 7 €.



Tips :

Pour insérer une cup ou un tampon, il faut l'enfoncer dans le vagin vers les fesses.

En effet, le vagin n'est pas un tube vertical mais incliné.

Sâche aussi qu'il existe différentes tailles et capacités d'absorption, qui permettent d'adapter les protections à son flux et aux différents moments de son cycle, en fonction de l'importance de ses saignements. On peut mettre des protections moins absorbantes en début et fin de cycle, et plus absorbantes au milieu, ou encore pour la nuit.

Tabous et idées reçues



On est de mauvaise humeur quand on a ses règles... FAUX !

Comme tu as pu le voir un peu plus haut, les règles peuvent jouer sur l'humeur mais il ne faut pas en faire une généralité ! D'autant que parfois, ce symptôme a lieu avant les règles et non pas les jours des saignements. Et puis, il peut y avoir beaucoup d'autres raisons au quotidien d'être de mauvaise humeur... Donc le fameux « T'as tes règles ou quoi ? » on oublie !

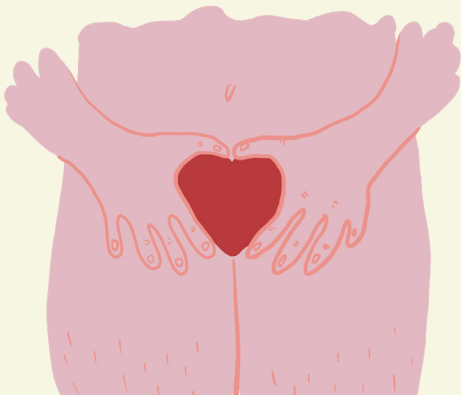
Les règles, c'est sale... FAUX !

Certaines personnes pensent que les règles sont sales, mais tu l'auras compris, il s'agit d'une sécrétion de ton corps comme une autre. C'est comme si on trouvait que les larmes étaient sales, drôle d'idée non ? C'est d'ailleurs pour cette raison qu'on parle de plus en plus de protections périodiques et non plus de protections hygiéniques, car les règles ne sont pas sales !



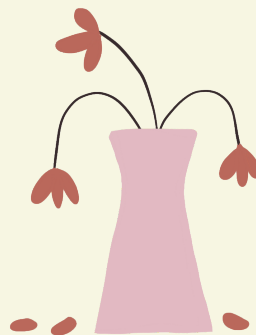
Les règles, c'est la honte... FAUX !

Même s'il appartient à chacun-e de vouloir en parler ou non, les règles n'ont rien de honteux. On connaît tous et toutes des personnes qui ont leurs règles : les membres de notre famille, les autres élèves de ta classe ou même ton ennemie jurée ! Il est important d'en parler tous et toutes ensemble et de déconstruire les idées reçues qui sont souvent fausses. Casser ce tabou, c'est permettre à chacun-e de se sentir bien avec son propre corps ou de comprendre ce qui se passe dans le corps de l'autre sans jugement. Alors qu'on les ait ou pas, les règles concernent tout le monde !



Une femme est impure quand elle a ses règles... FAUX !

C'est bien entendu faux. Avoir ses règles n'a jamais fait tourner la mayonnaise comme on le disait autrefois ! Malheureusement dans beaucoup d'endroits, on pense encore que les femmes sont impures lorsqu'elles saignent, ce qui les oblige à quitter leur maison le temps de leurs règles et de vivre isolées pendant ces périodes.



On ne peut pas aller à la piscine / faire du sport... FAUX !

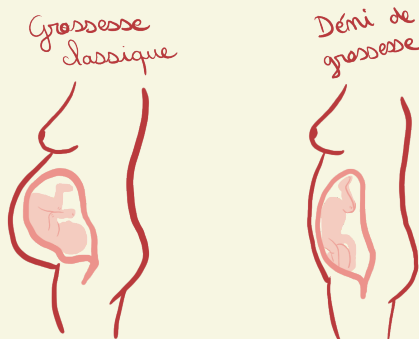
Il est tout à fait possible de faire du sport quand on a ses règles, c'est même parfois une façon d'atténuer les douleurs. Parfois il arrive que la douleur soit trop importante : il faut alors l'expliquer à ta ou ton professeur-e. Pour les baignades, des solutions existent : on peut tout à fait se baigner avec un tampon ou une cup, la piscine ne deviendra pas rouge, rassure-toi !

On n'a pas ses règles quand on est enceint-e...

Vrai la plupart du temps, mais il arrive que ce ne soit pas le cas !

Pendant les premiers mois de grossesse, on peut avoir des « règles anniversaires » : c'est comme si le corps se souvenait que normalement il se passait quelque chose à cette date là.

Il existe aussi le déni de grossesse : la personne est enceinte mais n'a pas les signes classiques de grossesse (arrêt des règles, ventre qui grossit...) Ces situations sont très rares mais nous rappellent qu'il vaut mieux vérifier en faisant un test de grossesse si jamais il y a eu un rapport sexuel non protégé.



Les protections périodiques ne sont pas des produits de première nécessité... FAUX !

Un produit de première nécessité, c'est quelque chose qui est indispensable pour vivre dignement : c'est-à-dire se nourrir, se laver, s'habiller, se soigner, se loger, se déplacer ou encore s'instruire. Les protections périodiques (serviettes, tampons, cup etc.) en font donc partie ! Mais leur prix rend parfois leur accès difficile, on appelle ça la précarité menstruelle.

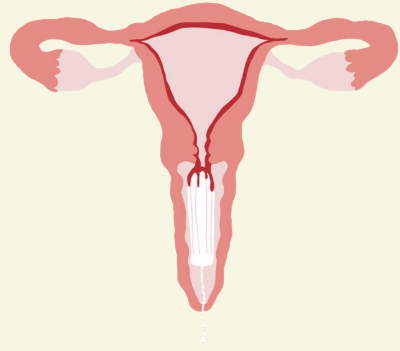


Avoir ses règles c'est être prêt-e pour avoir des relations sexuelles... FAUX !

Ça n'a rien à voir ! On peut avoir passé la **puberté** depuis longtemps et ne pas avoir envie de sexualité, à chacun-e son rythme !

On ne doit pas mettre de tampon si on n'a jamais eu de rapport sexuel avec pénétration... FAUX !

C'est faux, on peut mettre un tampon ou une cup même si on n'a jamais eu de rapport sexuel avec pénétration, là encore, ça n'a rien à voir ! Au passage, l'hymen (dont tu as peut-être déjà entendu parler) est une petite membrane fine et souple, située au niveau du vagin, qui peut se distendre, se rompre, disparaître à la puberté ou même n'avoir jamais été là, sans que cela ne soit forcément lié à la pénétration.



Avoir ses règles tous les mois est indispensable pour être en bonne santé... FAUX !

C'est faux, si les douleurs sont trop insupportables, certaines pilules permettent de ne plus avoir ses règles. Ce traitement est par exemple utilisé pour les personnes atteintes d'endométriose (tu te souviens, c'est la maladie qui augmente les douleurs). Prendre un contraceptif hormonal est une décision qui doit être réfléchiée et éclairée avec un-e professionnel-le-s de santé. Si le début de tes règles se passe bien, il n'est pas obligatoire d'aller voir un-e gynécologue ou un-e sage-femme tout de suite. C'est à toi de voir quand tu en ressens le besoin. Lors d'une consultation gynécologique, l'examen et le toucher vaginal ne sont pas des passages obligés. Tu as le droit de les refuser ou de demander à te les faire expliquer. Si tu as des questions à ce sujet n'hésite pas à en discuter avec une personne de confiance ou à venir au Planning Familial ou dans un centre de planification.



On ne doit pas avoir de relations sexuelles pendant ses règles... FAUX !

On fait comme on veut ! Il est possible d'avoir des relations sexuelles à n'importe quel moment du cycle. Règles ou pas, le plus important, c'est que les partenaires se sentent en confiance et soient d'accord pour aller plus loin. On ne doit jamais se sentir forcée de faire quoi que ce soit, c'est la règle d'or !

Bien sûr, il ne faut pas oublier de se protéger car le fait d'avoir ses règles n'empêche pas de tomber enceinte ni d'attraper des maladies sexuellement transmissibles. Là encore si tu as des questions, rapproche-toi des associations spécialisées sur le sujet, elles sont là pour ça.



Être un·e allié·e en or

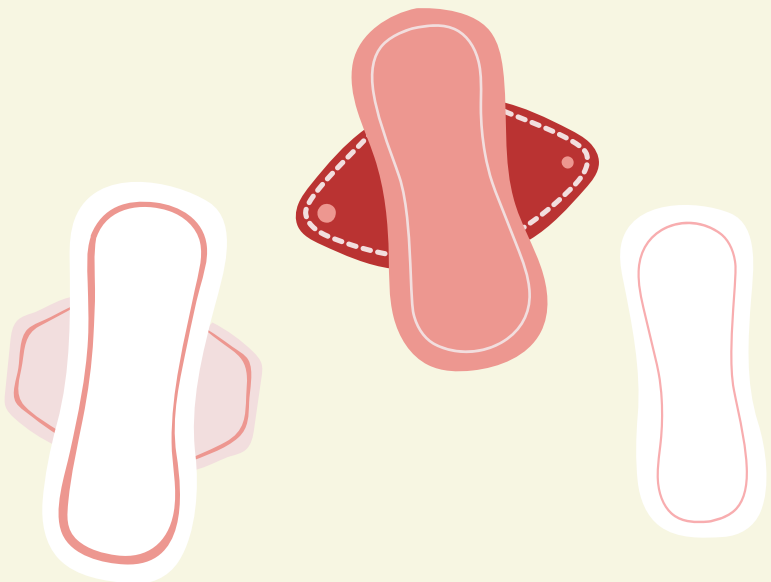
Aie toujours des protections périodiques à portée de main !

BONUS

En effet, un bon moyen d'aider à faire disparaître le tabou des règles, c'est de toujours avoir à disposition des **protections périodiques** sur toi ou chez toi, pour dépanner les personnes dans le besoin, comme on le fait avec les mouchoirs.

C'est le combat de Jose, un adolescent américain de 15 ans, qui milite pour que les garçons aient toujours une protection périodique sur eux. Cela permet de briser le tabou, tout en étant utile !

Autre point important : si une personne autour de toi a des douleurs, ne minimise pas ce qu'elle ressent : elle seule le sait ! Essaie plutôt de lui proposer de l'aide, de lui rendre service. Bref, sois à son écoute.



Lexique

et autres mots qui te seront utiles !

Allié-e : dans ce contexte, c'est une personne qui n'a pas de règles mais qui peut être un soutien pour les personnes qui les ont.

Cycle menstruel : c'est la période entre le premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes.

Endomètre : c'est ce qui recouvre les parois de l'utérus. Cela permet à l'œuf de se développer s'il y a une grossesse. S'il n'y a pas de grossesse, l'endomètre se décompose : ce sont les règles.

Fécondation : c'est la rencontre d'un ovocyte (qui devient alors ovule) et d'un spermatozoïde.

Ménopause : période à partir de laquelle les ovaires arrêtent de produire des ovocytes (environ vers 50 ans).

Menstruations : ce sont les règles.

Oestrogènes et progestérone : ce sont les deux hormones grandement responsables du cycle menstruel (même si ce ne sont pas les seules !).

Ovaires : c'est là où se préparent les ovocytes.

Ovocyte : c'est la cellule qui est libérée au moment de l'ovulation, on l'appelle aussi le « gamète femelle ».

Ovule : généralement on entend parler d'ovule, mais le vrai terme est « ovocyte ». L'ovocyte c'est la cellule qui est expulsée des ovaires. Ce n'est que s'il est fécondé qu'on parle d'« ovule ».

Protection périodique : ce que l'on met lorsque l'on a ses règles, pour éviter que le sang coule dans son sous-vêtement directement.

Puberté : la puberté correspond au passage de l'enfance à l'adolescence. Tout le corps évolue et grandit. Il y a une accélération de la croissance et le développement des organes sexuels reproducteurs.

Spermatozoïde : les spermatozoïdes sont les cellules contenues dans le sperme, ils sont également appelés "gamètes mâles". Un seul spermatozoïde fécondera un ovule, ce qui pourra amener à une grossesse.

SPM : syndrome pré-menstruel. C'est l'ensemble des effets physiques et psychologiques que l'on peut avoir avant l'arrivée des règles.

Spotting : saignement léger qui peut survenir au cours du cycle (en dehors de la période des règles).

Utérus : partie du corps où se développe la grossesse lorsqu'il y en a une. C'est aussi de l'utérus que viennent les règles lorsqu'il n'y a pas de grossesse.

Aparté sur le genre et le sexe

Lorsqu'un bébé naît on lui attribue un genre (fille ou garçon) en fonction de son sexe (qui est lié à ses gènes, ses hormones et ses organes génitaux).

On est *cisgenre* lorsqu'on se reconnaît dans ce genre. Au contraire, on est *transgenre* quand on ne se reconnaît pas dans ce genre.

L'identité de genre, c'est l'expérience personnelle d'être profondément homme, femme ou aucun de ces genres (on parle souvent de non-binarité). C'est donc différent de notre sexe qui est lié à nos caractéristiques biologiques uniquement. C'est pour ça qu'on peut être un garçon et avoir un utérus et donc avoir ses règles. Et inversement, être une fille et ne pas avoir d'utérus, et donc ne pas avoir ses règles.

Les personnes *intersexes* ont des gènes, hormones et organes génitaux qui ne sont pas typiquement « masculins » ni typiquement « féminins ». L'intersexuation concerne les caractéristiques biologiques d'une personne et non son identité de genre.



Les règles

*Ce petit livret t'aidera à mieux
comprendre ce que sont les règles,
que tu les aies ou non !*

Si tu as la moindre question sur les règles, la sexualité ou autre, n'hésite pas à en parler à une personne de confiance, à aller à l'infirmerie scolaire (s'il y en a une) ou à te rendre dans un Centre de Santé Sexuelle (CSS) comme par exemple les Plannings Familiaux. Tu peux aussi appeler le numéro vert national Sexualités, IVG, contraception.

▶ N° Vert 0 800 08 11 11

Ces personnes sont là exprès pour répondre à tes questions !

*Tu peux retrouver le Planning Familial le plus proche de chez toi sur :
planning-familial.org
ou rechercher " Centre de Santé Sexuelle + le nom de ton département " sur
internet.*

Crédits :

Création graphique : Nathan Maine (@xtransmutationx)

Photographie : Gaël Deroche (@photographe_paris)

Écriture : Planning Familial 35

Livret réalisé avec le soutien du Département d'Ille-et-Vilaine

