

Chaque mois, un **ovule** arrive à maturité et quitte l'**ovaire** dans lequel il est niché. Ensuite, l'**ovule** descend vers l'**utérus**. Durant ce voyage, il peut rencontrer un **spermatozoïde** et être fécondé. De son côté, l'**utérus** se prépare à le recevoir, il se tapisse d'une **muqueuse** souple et spongieuse, remplie de sang. Si l'**ovule** n'est pas fécondé, ces préparatifs sont inutiles et tout va être évacué du corps par le vagin : ce sont les **régles ou menstruations**. L'apparition des règles chez la fille marque le moment où elle peut être enceinte. Dès lors, un rapport non protégé peut entraîner une grossesse.

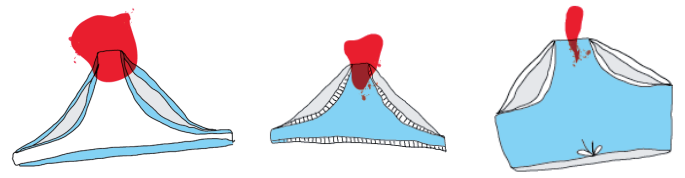
*Que se passe-t-il dans ton corps ?*

*Liberté  
Égalité  
Sexualités*

Dépliant réalisé par le Planning Familial 38

Conception graphique : Alice Le Mérour

MARS 2018

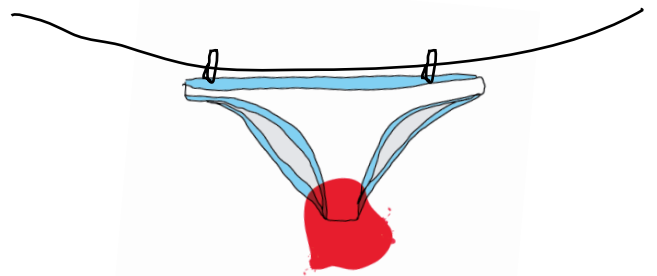


- Les règles, c'est un écoulement de liquide provenant de la **muqueuse** (paroi interne) de l'utérus, qui est éliminé par le **vagin** (orifice situé près de l'orifice urinaire).
- Ce liquide est composé de : sang, eau, sécrétions vaginales et cervicales, bactéries, mucus et d'autres déchets cellulaires.
- Les règles ou **menstruations**, durent quelques jours et s'arrêtent. On appelle « **cycle menstruel** » l'intervalle qui sépare le premier jour des règles, du premier jour des règles suivantes. Leur durée, leur intensité... sont très variables d'une personne à une autre.
- Au cours d'une vie c'est à peu près 450 cycles **menstruels**, ce n'est pas rien !
- La quantité et la constance lors des menstruations varient d'une personne à une autre selon le cycle et le moment de la vie. Cela représente approximativement deux cuillères à soupe.
- Avec une **contraception hormonale** les saignements observés sont appelés **saignements de privation** et ne sont pas des règles.

*C'est quoi exactement ?*

# Les règles

*appelées aussi menstruations*



## Un peu d'histoire

Les menstruations ont longtemps alimenté les fantasmes et furent l'objet de **croyanances** les plus farfelues. Par exemple, *pour les Choukchis de Sibérie, le souffle de la femme pendant ses règles est contaminant et pourrait causer la noyade d'un homme en mer.* Malheureusement **les religions** ont joué un grand rôle dans la **vision péjorative** des menstruations et la mise au banc des femmes pendant cette période-là.

Quelques sociétés considèrent que le sang menstruel est **bénéfique**. Par exemple, en Europe médiévale, on s'en servait parfois comme **remède** contre la lèpre. Ou encore Louis XIV qui le tenait pour **aphrodisiaque**.

## A chacun·e son expression

A cause du tabou, certaines personnes ont tendance à taire le mot « règles ». Il est souvent remplacé par des expressions imagées et enfantines. En français on parle d'avoir « *ses affaires* », « *ses coquelicots* », « *ses anglais* », « *ses ragnagnas* », « *avoir ses trucs* », « *d'être indisposée* ».... Les américain·e·s disent « *I'm decorated with red roses* » (je suis décorée de roses rouges) ou utilisent le terme « *Red flag week* » (la semaine du drapeau rouge), et les cubain·e·s « *les pluies sont arrivées* ».

## Les protections périodiques

Une femme dépense **au moins 1 500€** dans une vie pour les protections périodiques. Il en existe de toutes sortes :

• Les **serviettes** (jetables, lavables, différentes tailles et formes disponibles)

• Les **tampons** (avec ou sans applicateur, et de différentes épaisseurs)

• La « **cup** » ou **coupe menstruelle** (sorte de petit réceptacle, le plus souvent en silicone, qui s'insère dans le vagin, que l'on vide au bout de quelques heures, que l'on nettoie et que l'on remet ensuite en place)

• Les **éponges menstruelles** (faites à partir d'éponges de mer naturelles que l'on découpe et que l'on insère comme un tampon mais celle-ci est sans ficelle)

• La **culotte menstruelle** (utilisée comme une culotte classique, elle récupère le flux telle une serviette)

• Le **disque menstruel** (sorte de disque creux, il se colle au col de l'utérus et recueille ainsi le sang)

• Le **flux instinctif libre** (qui consiste à n'utiliser aucune protection périodique en contractant son périnée pour retenir le flux de sang, puis à le laisser couler lorsque l'on va aux toilettes)

A usage unique ou réutilisable, bio ou pas, naturelle ou fabriquée, en externe ou en interne... vous trouverez celle qui vous conviendra sur des sites spécialisés comme [www.sangdessusdessous.fr](http://www.sangdessusdessous.fr) ! Dans tous les cas, lisez bien attentivement les modes d'emploi et les précautions d'usage.

## Les idées reçues

Quand tu as tes règles, **rien ne t'empêche** d'aller à la piscine, faire l'amour, mettre un tampon si tu es vierge...

Rappelle-toi aussi que les risques de grossesse **ne sont pas nuls** durant cette période-là.

Et non, les règles ne durent pas toujours une semaine. **Cela est très variable d'une personne à une autre !**

Les menstruations ne sont ni bleues, ni sales.

## Qu'est-ce que le Syndrome Prémenstruel ?

Le **syndrome prémenstruel (SPM)** se définit comme un **ensemble de manifestations physiques et émotionnelles** (fatigue, sensibilité et/ou gonflement des seins, gonflement du bas-ventre, maux de tête...) ressenties par certaines personnes dans les jours qui précèdent les menstruations. **Leur nature, leur durée et leur intensité varient** d'une personne à une autre. Ces symptômes diminuent progressivement avec l'arrivée des règles.

Vous pouvez consulter si...

... vous avez des **règles douloureuses**, des **saignements irréguliers, trop abondants** ou au contraire vous n'avez plus de règles, des **migraines**...

N'hésitez pas à demander conseil au **Planning Familial**, ou tout autre centre de planification, auprès de votre médecin, de l'infirmière scolaire...

## Qu'est-ce que le Syndrome du Choc Toxique (SCT) ?

Le **Syndrome du Choc Toxique (SCT)** est une affection rare mais grave qui est causée par **une bactérie qui peut se développer** lorsque l'on conserve **trop longtemps une protection intra-vaginale**. Pensez à changer régulièrement vos protections.

