

LES RÈGLES, ET SI ON EN PARLAIT ?



Un engagement du Département
Livret distribué dans les collèges publics du Lot-et-Garonne

LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest

ÉDITORIAL

Avoir ses règles pour la première fois, c'est un événement important dans la vie d'une jeune fille. Plus de 15 millions de femmes sont concernées en France et pourtant, encore de nos jours, les règles continuent d'être un sujet tabou.

Pour accompagner les jeunes dans cette étape clé de la puberté, le Département de Lot-et-Garonne a souhaité mettre à la disposition des élèves de 6ème ce livret pédagogique. Il s'agit de mieux informer les filles comme les garçons sur ce phénomène biologique naturel, et de vous aider à en parler.

J'espère sincèrement que ce support contribuera à dépasser les clichés et fera en sorte que les règles ne soient plus un sujet de moquerie ou de dénigrement.

Je remercie très sincèrement l'équipe d'infirmières scolaires qui nous a aidés à réaliser ce document, et je vous invite d'ailleurs à échanger sur le sujet de vive voix avec les professionnels de santé qui exercent au sein de votre établissement.

Sophie Borderie

Présidente du Conseil départemental de Lot-et-Garonne



Accompagner les jeunes collégiennes en luttant contre la précarité menstruelle est un des engagements que nous avons pris pour promouvoir l'égalité entre les filles et les garçons. Le livret que vous tenez entre vos mains est diffusé parallèlement au déploiement de distributeurs de protections périodiques gratuites dans l'ensemble des collèges publics de Lot-et-Garonne. Les premières expérimentations conduites avant cette généralisation attestent de l'utilité du dispositif et de la compréhension de son intérêt.

En effet, en France, 1,7 million de femmes et de jeunes filles n'ont pas les moyens financiers de se procurer des protections périodiques en quantité suffisante. C'est même une des principales causes d'absentéisme scolaire.

Agir ainsi au sein de votre collège est une façon pour nous d'apporter une réponse concrète à un sujet de société, de façon à réduire plus efficacement encore les inégalités.

Marylène Paillarès

Vice-présidente Sport, Égalité femme-homme et Lutte contre les discriminations





SOMMAIRE

Chapitre 1 :

LES RÈGLES, C'EST QUOI ?

Chapitre 2 :

LES RÈGLES, ÇA CONCERNE QUI ?

Chapitre 3 :

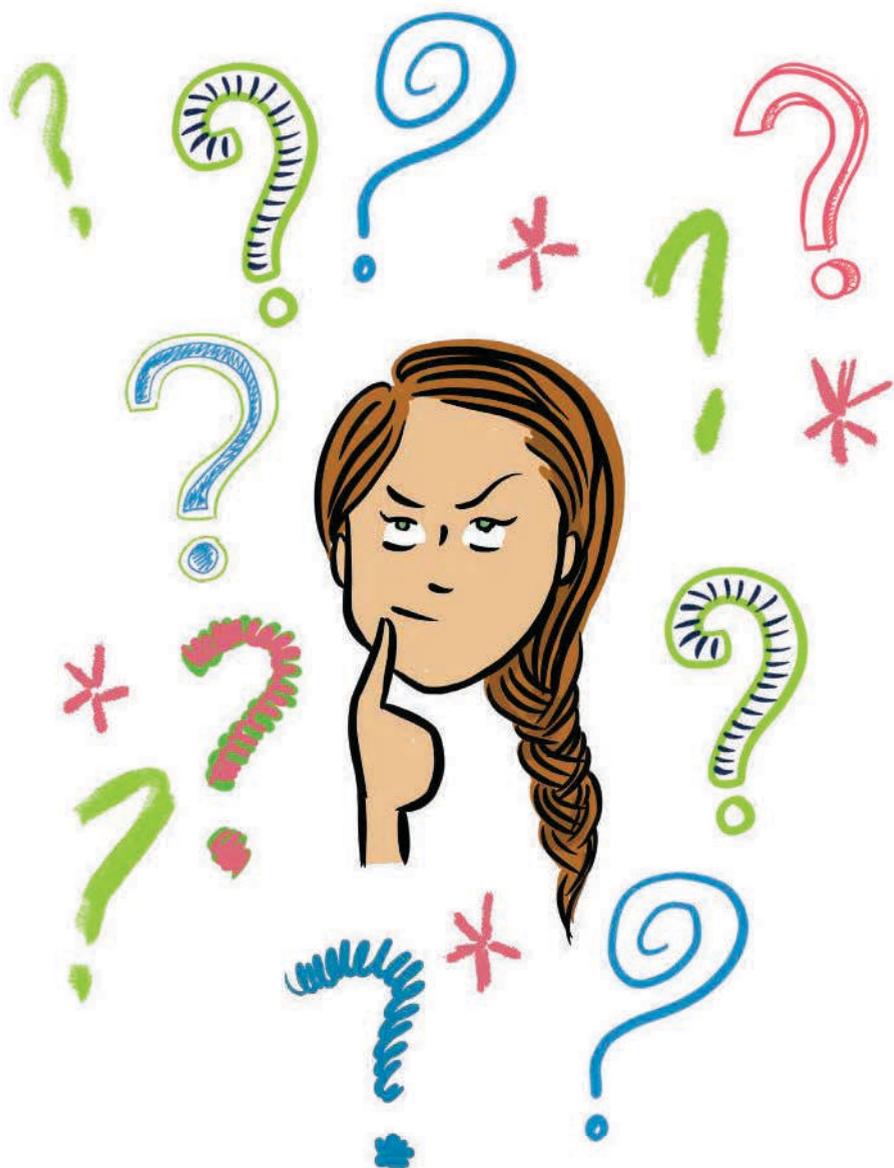
LES RÈGLES,
ÇA SE GÈRE COMMENT ?

QUIZ



CHAPITRE 1

LES RÈGLES, C'EST QUOI ?



D'OÙ VIENT CE SANG ?

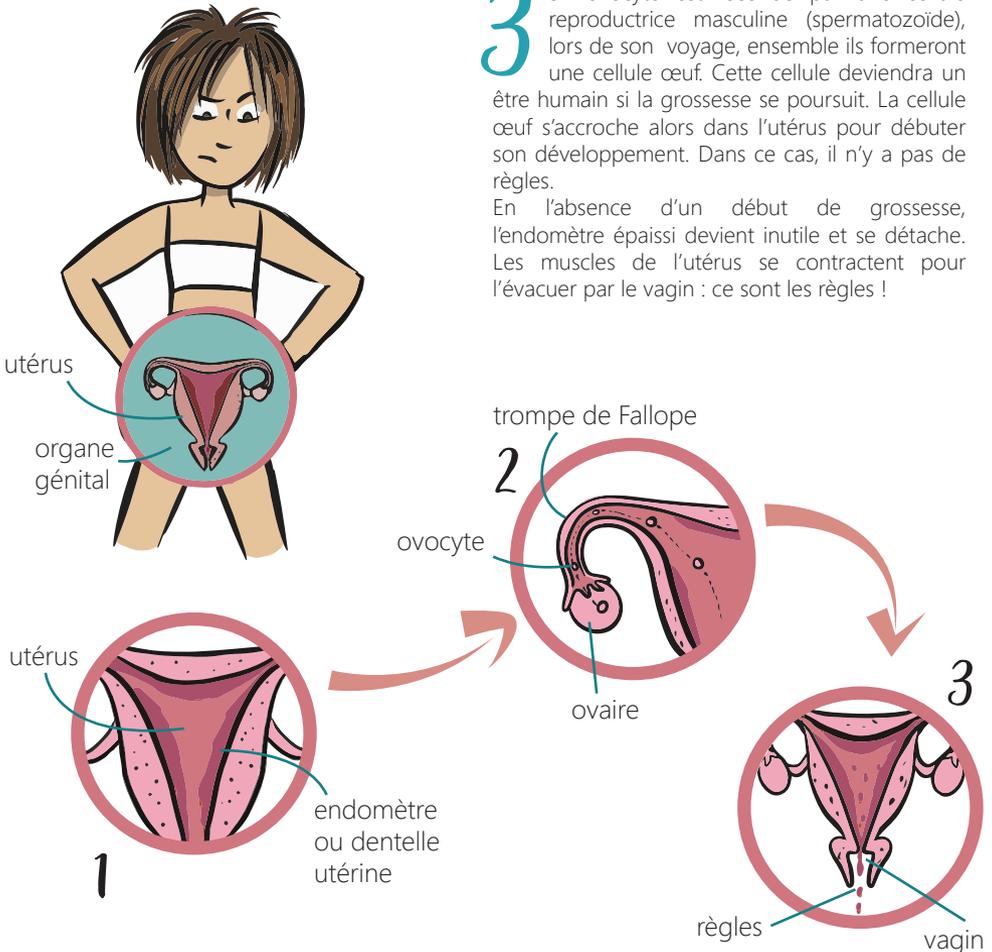
Les règles sont un phénomène naturel qui se traduit par un écoulement de sang. La succession des étapes qui provoquent l'apparition des règles est appelée cycle menstruel.

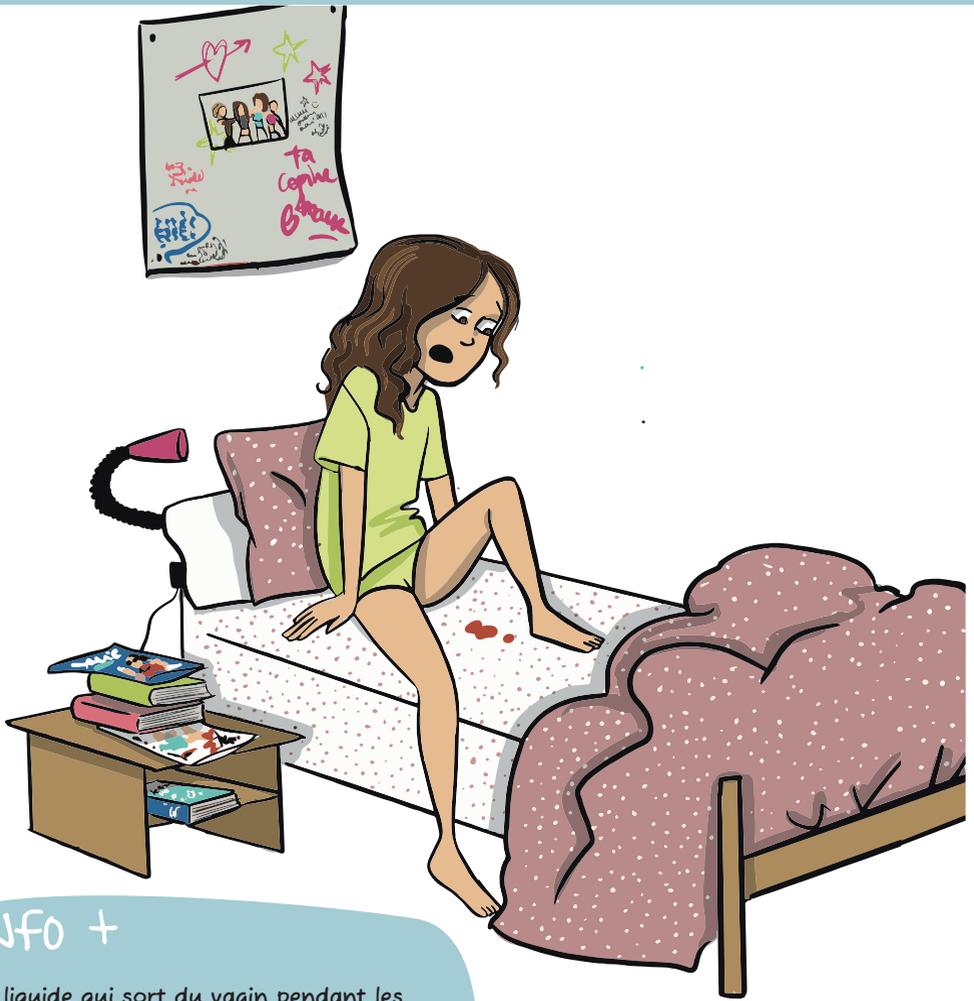
1 À partir de la puberté, environ tous les mois, dans le corps féminin, le même processus se met en place : un ovocyte, c'est-à-dire une cellule reproductrice, est libéré par un des ovaires et se déplace dans une des trompes de Fallope en direction de l'utérus.

2 En même temps que l'ovocyte se déplace, la paroi intérieure de l'utérus, un organe en forme de poche, s'épaissit. Cette paroi est une couche de cellules, irriguée de vaisseaux sanguins ; elle s'appelle l'endomètre.

3 Si l'ovocyte est fécondé par une cellule reproductrice masculine (spermatozoïde), lors de son voyage, ensemble ils formeront une cellule œuf. Cette cellule deviendra un être humain si la grossesse se poursuit. La cellule œuf s'accroche alors dans l'utérus pour débiter son développement. Dans ce cas, il n'y a pas de règles.

En l'absence d'un début de grossesse, l'endomètre épaissi devient inutile et se détache. Les muscles de l'utérus se contractent pour l'évacuer par le vagin : ce sont les règles !





Info +

Le liquide qui sort du vagin pendant les règles est composé à la fois de sang et de cellules de l'endomètre, le tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus. C'est pour cela qu'il a différentes couleurs, du presque noir au rouge clair, en passant par le marron, le bordeaux ou le rouge foncé...

Et c'est aussi pour cela qu'il peut être plus ou moins fluide ou épais, parfois avec des petits morceaux (caillots).

Info +

Pourquoi cela s'appelle les règles ?
Le mot « règle » est issu d'un terme latin, *regula*, qui désigne la régularité. On parle aussi de menstruations, qui vient d'un autre terme latin, *mensis*, qui désigne le mois. Et pourtant, d'une personne à l'autre, d'un cycle à l'autre, le calendrier des règles peut être très différent.

QUAND EST-CE QUE ÇA ARRIVE ?

EST-CE QU'ON PEUT LE PRÉVOIR ?

L'âge moyen des premières règles est très variable d'une fille à une autre. Elles arrivent le plus souvent autour de 12-13 ans, mais parfois dès 8 ans et jusqu'à 17 ans, sans que ce soit le signe d'une anomalie.

Le premier jour des règles est impossible à prévoir. Toutes les jeunes filles qui ont leurs premières règles les découvrent un jour par surprise, en allant aux toilettes ou en voyant des traces sur leurs sous-vêtements. Pas d'inquiétude, c'est seulement un petit peu de liquide qui s'écoule. Il est possible d'avoir sur soi une protection menstruelle pour être rassurée au cas où cela arrive en dehors de la maison.

Ensuite, les règles reviennent tous les 28 jours en moyenne, mais cela peut aller de 23 à 35 jours, voire plus, selon les personnes ou les moments de la vie. Les cycles sont souvent irréguliers pendant les deux ou trois premières années : une jeune fille peut avoir une première fois ses règles, puis plus du tout pendant plusieurs mois, ou de façon aléatoire. Et durant toute la vie, l'aspect et le rythme des règles peuvent changer : tous les cycles de la vie adulte ne ressemblent pas aux premières règles !

COUP DE ♥

Le Conseil départemental de Lot-et-Garonne a équipé tous les collèges publics du département, de distributeurs de protections périodiques gratuites, rendant accessibles à toutes cet indispensable du quotidien.



Info +

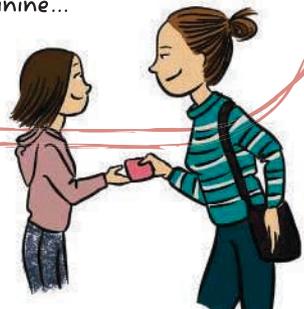
Au collège, des protections peuvent être accessibles à l'infirmerie, aux bureaux des assistants d'éducation et du ou des conseillers principaux d'éducation (CPE) ou encore dans les toilettes.

COUP DE ♥

Il y aura toujours une fille ou une femme autour de toi qui pourra te dépanner d'une protection en cas de besoin.

Solidarité féminine...

On se serre les coudes !



ÇA DURE COMBIEN DE TEMPS ?

La durée moyenne des règles est de 3 à 5 jours, mais c'est très variable. Cela dépend du développement de l'endomètre.

Si des règles durent plus d'une semaine ou sont très abondantes, il ne faut pas hésiter à en parler à un(e) professionnel(le) de santé : infirmier(ère), médecin, sage-femme...

Les femmes ont en moyenne leurs règles 450 fois dans leur vie, sur une période de 38 ans. Cela ne dure pas toute la vie, les règles s'arrêtent en moyenne à 50 ans : cet arrêt s'appelle la ménopause.

Info +

À partir du moment où une fille a ses règles, elle peut tomber enceinte si elle a un rapport sexuel non protégé.

Cela ne veut pas dire qu'elle est prête à avoir des relations sexuelles ou à avoir un bébé.

Info +

Le cycle menstruel provoque les règles, mais aussi des pertes vaginales, souvent appelées pertes blanches. Ces sécrétions naturelles favorisent la bonne santé du vagin et aident à la fécondation. Du blanc au jaune clair, plus ou moins épaisses, en plus ou moins grande quantité, elles sont présentes pour toutes, à différentes étapes du cycle menstruel.



EST-CE QUE ÇA FAIT MAL ?

Chaque fille et femme ressent des choses différentes pendant ses règles. Pour la majorité, les règles ne provoquent pas de douleur, parfois un inconfort ou une légère fatigue. Pendant ses règles, on vit donc de façon tout à fait normale : aller à l'école ou au travail, faire du sport, aller à la piscine, réaliser l'ensemble de ses activités habituelles.

Si les règles sont douloureuses, cela peut être un moment très difficile. Ce n'est pas normal d'avoir très mal. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à en parler à un ou une professionnel(le) de santé : infirmière, médecin, sage-femme... Des traitements anti-douleurs peuvent être prescrits.

Parfois, c'est avant les règles que le corps envoie des signaux : cela s'appelle le syndrome prémenstruel. Il se manifeste de façon variée : maux de ventre, de tête, de dos, seins gonflés et douloureux.

Info +

Mettre une bouillotte sur le bas du ventre ou du dos et faire des activités qui aident à se détendre, à penser à autre chose, sont dans tous les cas les bienvenues.

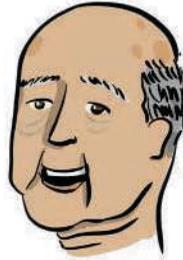


Info +

Au collège, il y a souvent des ouvrages sur les règles disponibles au Centre de documentation et d'information (CDI) ou à l'infirmierie. N'hésite pas à en emprunter !

CHAPITRE 2

LES RÈGLES, ÇA CONCERNE QUI ?



QUI A SES RÈGLES ?

Pour faire très simple et rapide, ce sont les filles et les femmes, entre 12 et 50 ans, (tranches d'âges données à titre indicatif, car nous avons vu précédemment que ces âges pouvaient varier). On peut dire qu'environ 1 femme sur 4 est directement concernée.

QUI EST CONCERNÉ ?

Tout le monde !

Évidemment, biologiquement, on pourrait imaginer que seules les filles et les femmes sont concernées, car cela les touche directement. Mais non... Les règles sont l'affaire de tous. Les garçons n'ont pas de règles mais ils vivent avec des personnes qui en ont ! Les garçons, les hommes, de tous âges, les frères, les compagnons, les maris, les grands-pères, tout le monde doit être solidaire. Filles ou garçons, c'est notre histoire.

ET LES GARÇONS DANS TOUT ÇA ?

Concrètement, un garçon peut :

- D'abord, se renseigner pour savoir ce que sont les règles. C'est chose faite avec ce livret pédagogique !
- Ensuite, ne pas se moquer d'une fille qui a ses règles, qui a une tache de sang sur ses vêtements ou qui se déplace avec des protections périodiques. Respecter son intimité.
- Il peut même la rassurer si besoin en lui disant que c'est normal, de ne pas avoir peur ou honte ou encore l'accompagner, si elle le souhaite, vers un ou une adulte ou à l'infirmerie.



AVEC QUI PEUT-ON EN PARLER ?

Alors que les règles concernent la moitié de l'humanité, elles sont encore taboues dans la plupart des pays du monde. Beaucoup de femmes et d'hommes n'osent pas en parler, sauf très discrètement et à de très rares personnes. Les serviettes hygiéniques et les tampons sont cachés comme si c'était quelque chose de top secret. Et en famille, il peut y avoir un grand silence autour de ce sujet, par gêne ou pour d'autres raisons.

Pourtant, il ne faut pas hésiter à en parler à des personnes avec qui on se sent à l'aise. Cela peut être sa famille, des amis, des professionnels de santé (médecin traitant, sage-femme...) ou le personnel du collège (infirmier·ère, assistant·e social·e, CPE et assistant·e d'éducation).

Mais on peut aussi le garder pour soi : cela concerne son intimité.

Info +

Selon sa culture et sa personnalité, on peut avoir envie de garder le secret, sauf auprès de quelques personnes très proches. Chaque personne a le droit au respect de son intimité.



ET SI ON SE MOQUE ?

Tout un tas de préjugés ont circulé et circulent encore sur les personnes qui ont leurs règles. C'est important de lutter contre ces clichés. Les règles sont naturelles, et essentielles à la survie de l'espèce humaine. Il n'y a pas de honte à les avoir et les filles n'ont pas à être traitées moins bien que les garçons à cause de leurs règles.

Si des moqueries se font entendre, il ne faut pas hésiter à intervenir pour aider l'élève en difficulté ! Le plus important est de s'imaginer à sa place.



Info +

Toutes les phrases qui commencent par « les filles qui ont leurs règles / agitées / comme-ci ou comme-ça... » sont des clichés.

CHAPITRE 3

LES RÈGLES, ÇA SE GÈRE COMMENT ?



QUELLE PROTECTION CHOISIR ?

En matière de protection périodique, le choix est vaste. On distingue deux catégories de protections : les protections externes (serviettes jetables ou lavables, culottes menstruelles) et les protections internes (tampons ou coupes menstruelles).

Le choix peut varier selon le moment du cycle et selon son activité. Par exemple, on peut opter pour une culotte menstruelle les jours de flux modéré ou à la maison, et pour des serviettes les jours de flux très abondants ou les jours de classe. Un tampon sera adapté pour aller à la piscine.

C'est un choix intime : ce qui est adapté à l'une ne le sera pas forcément pour une autre. Chaque personne doit pouvoir choisir librement le type de protections qu'elle porte. Infirmier(ère) du collège, médecin traitant ou adulte de confiance pourront aider dans le choix de la meilleure solution.

Les règles peuvent tacher les sous-vêtements et les vêtements. Avoir une protection adaptée à son flux et changer de protection régulièrement permet en général d'éviter la tache. Une tache ne doit pas être source de moqueries, c'est quelque chose qui peut arriver et qui n'est pas honteux.

QUELLE HYGIÈNE ?

Pendant les règles, plus encore qu'habituellement, il faut adopter une hygiène parfaite.

- Privilégier les sous-vêtements en coton pour plus de confort naturel
- Pratiquer une toilette intime superficielle, c'est-à-dire à l'extérieur du vagin, et pas à l'intérieur
- Bien se laver les mains avec du savon avant de changer sa protection périodique et après
- Changer de protection périodique dès que cela est nécessaire.

Info +

Ce qu'il faut retenir ?

Ne pas hésiter à aller aux toilettes quand le besoin s'en fait sentir et se laver les mains, avant de changer de protections, et après !

Ce sont des gestes essentiels pour prendre soin de sa santé. En cas de difficulté d'accès aux toilettes au collège, parles-en à un adulte ou un délégué.

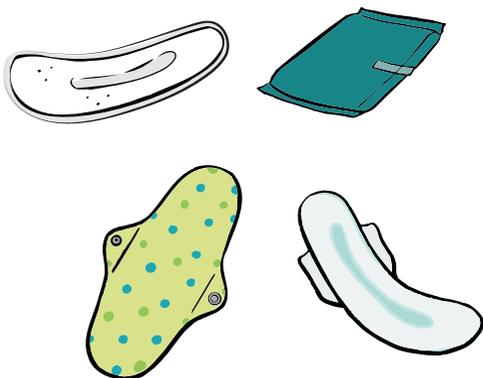
Info +

Grâce aux divers types de protections, on peut conserver ses activités habituelles. On peut par exemple aller à la piscine ou faire du sport. Mais si certaines ont trop mal ou se sentent gênées, elles peuvent en parler, consulter un(e) professionnel(le) pour trouver des solutions.

SERVIETTE JETABLE OU LAVABLE ?

Les serviettes hygiéniques sont des bandes absorbantes qu'on accroche dans sa culotte, avec des autocollants ou des boutons. Elles ont parfois des ailettes, c'est-à-dire des rabats qu'on colle sous la culotte pour maintenir la serviette bien en place.

- Une serviette jetable usagée se jette à la poubelle, enroulée dans l'emballage de la nouvelle que l'on va utiliser. Elle produit donc des déchets mais c'est une protection pratique. Certaines serviettes sont composées à 100 % de coton bio.
- Une serviette lavable est recyclable : elle est rincée et savonnée, puis passée en machine pour être réutilisée. Ainsi, on est sûre de ne produire aucun déchet et de n'être exposée à aucun produit chimique. Une fois utilisée, on peut la transporter dans un étui étanche pour la laver à la maison.
- Les protège-slips sont comme des serviettes jetables, mais plus fines. Ils peuvent être utiles au début ou à la fin des règles, si le flux est très léger.



Info +

Une serviette se change en moyenne toutes les 4 heures même plus tôt si nécessaire, pour éviter la prolifération de bactéries, les débordements et les odeurs. Les jours de flux très importants, on peut en changer toutes les deux heures.

COUP DE ♥

Heureusement, les choses évoluent. Désormais, dans les campagnes de publicité pour les protections périodiques, le « liquide » est vraiment rouge (avant il était bleu !) et ressemble à du sang.



CULOTTE MENSTRUELLE ?

Quelle est la différence avec une culotte classique ? Une culotte menstruelle est une culotte qui dispose entre les jambes d'une épaisseur imperméable et de plusieurs couches de tissus épais qui absorbent le sang. Elle fonctionne comme une culotte avec une serviette déjà intégrée.

Enfiler une culotte menstruelle, c'est exactement comme mettre une culotte classique. On peut la compléter avec une autre protection, par exemple avec une serviette le matin, pour garder la culotte toute la journée. Il existe également des maillots de bain menstruels.

Comme une serviette lavable, une culotte menstruelle doit être rincée, savonnée puis passée à la machine à laver avant d'être réutilisée.

Info +

En fonction de son flux, une culotte menstruelle peut se garder toute une journée ou toute une nuit. Pratique, économique, écologique...
Tout pour plaire!



TAMPON, COUPE MENSTRUELLE ?

Il existe des protections « internes », c'est-à-dire qu'on glisse à l'intérieur du vagin pour recueillir le sang des règles avant qu'il n'en sorte : le tampon et la coupe menstruelle. Comme ces protections sont insérées à l'intérieur, il faut choisir une taille adaptée à son corps et surtout ne pas oublier de se laver les mains avant de les utiliser.

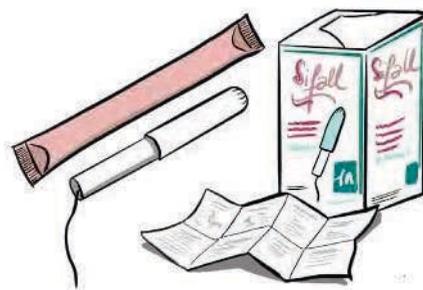
Avec ces protections, quasiment aucune goutte ne sort du corps, et elles sont invisibles. Pratique pour aller à la piscine, à la plage ou porter des vêtements moulants. Quand un tampon ou une coupe menstruelle est bien placé, on ne le sent pas.

Mettre un tampon ou une coupe menstruelle n'est pas toujours facile, surtout au début ! Au fur et à mesure des utilisations, on y arrive de mieux en mieux. Ce sont des protections qu'on utilise souvent longtemps après ses premières règles. Dans tous les cas, il faut bien lire le mode d'emploi qui se trouve sur la boîte.

Info +

Une coupe menstruelle ou un tampon ne doivent pas être portés plus de 4 à 6 heures, c'est très important. Ils doivent être changés, même s'ils ne sont pas « remplis ». Il existe en effet un risque très rare mais très grave pour la santé si on porte trop longtemps une protection interne : la prolifération de mauvaises bactéries à l'intérieur du corps, appelée syndrome du choc toxique.

Pour la nuit, il faut donc privilégier une serviette (jetable ou lavable) ou une culotte menstruelle.



Info +

À retenir : utiliser un tampon ou une coupe menstruelle ne fait pas perdre sa virginité ! Perdre sa virginité, c'est avoir une première relation sexuelle. L'hymen est une petite membrane qui se trouve à 1 cm environ à l'intérieur du vagin et qui le ferme en partie. Certaines personnes pensent que c'est lui qui indique si une fille est vierge ou non. Mais en réalité, toutes les filles n'ont pas le même hymen, et parfois même certaines n'en ont pas. Ce qui est sûr, c'est qu'il n'est pas complètement hermétique car les règles peuvent s'écouler au travers.



INFOS PRATIQUES

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE (C2S) LIEU D'ACCUEIL D'ÉCOUTE ET D'AIDE

Par une équipe de médecins, sages-femmes, conseillères conjugales et familiales,
infirmières et secrétaires



SEXUALITÉS
CONTRACEPTIONS
DÉPISTAGES

NOS CENTRES MÉDICAUX-SOCIAUX

AGEN :
26 rue Louis-Vivent
47000 Agen

FUMEL :
Place Voltaire
47500 Fumel

MARMANDE :
2 place de Verdun
47200 Marmande

NÉRAC :
78 allée d'Albret
47600 Nérac

VILLENEUVE-SUR-LOT :
1 place d'Aquitaine
47300 Villeneuve-sur-Lot

NUMÉRO GRATUIT

Sexualité - Contraception - IVG

0 800 08 11 11



PLANNING FAMILIAL DE
LOT-ET-GARONNE

6 rue Chaudordy 2e étage 47000 Agen
05 53 66 27 04
planning-familial.org



TON PLAN À TOI

Des réponses et des
infos sans tabou sur les sexualités
tonplanatoi.fr



QUIZ

1 – Je suis en panne de serviette, où puis-je en trouver au collège ?

- a. En salle des profs
- b. Dans les distributeurs
- c. À l'infirmierie
- d. Au CDI

2 – Les règles, ça concerne :

- a. Les filles
- b. Les filles et les garçons

3 – Avoir ses règles, ça veut dire que biologiquement je peux être enceinte :

- a. Vrai
- b. Faux

4 – Avoir des pertes blanches :

- a. C'est signe de bonne santé
- b. C'est inquiétant

5 – Avoir des règles marrons :

- a. C'est normal
- b. Ce n'est pas normal

6 – Mettre un tampon pour la nuit :

- a. Bonne idée
- b. C'est risqué

7 – Si je veux préserver ma virginité, quelles protections puis-je utiliser ?

- a. Serviette hygiénique jetable ou réutilisable
- b. Culotte menstruelle
- c. Tampon
- d. Coupe menstruelle

8 – J'ai besoin de changer ma protection périodique :

- a. Je me lave les mains après
- b. Je me lave les mains avant
- c. Pas besoin de me laver les mains
- d. Je me lave les mains avant / après

9 – Je peux garder 1 tampon ou une coupe :

- a. Toute la journée
- b. Toute la nuit
- c. Maxi 6h

10 – Une culotte menstruelle :

- a. C'est super pratique !
- b. Quelle horreur





Livret édité par le Département de Lot-et-Garonne

o Illustrations, mise en page : Capucine dessine 

o Merci au Département de Loire-Atlantique pour l'inspiration et les conseils.

Conseil départemental de Lot-et-Garonne
1633 avenue du général Leclerc 47000 Agen
Tél : 05 53 69 40 00 - communication@lotetgaronne.fr - lot-et-garonne.fr



LOT-ET-GARONNE 
Le Département Cœur du Sud-Ouest