



Tu deviens une femme, ma fille !

GUIDE DE DÉCOUVERTE
DU CORPS FÉMININ ET DES RÈGLES



GRUPE
vyv

Pour une santé
accessible à tous

— SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT —

Sommaire

Connaître son corps 4

Le corps féminin 6

Pas de panique, chacune son rythme ! 6

Être fière d'être une femme 7

La puberté 8

Les organes génitaux de la femme 10

Le 1^{er} rendez-vous gynécologique.. 12

Les règles 14

Les règles, c'est quoi ? 16

Comprendre la couleur du sang des règles 17

Le cycle des règles 18

L'utérus pendant le cycle 19

Choisir ses protections..... 20

Une protection adaptée à chaque situation 22

Protections hygiéniques : ça coûte cher ? 23

Les protections d'hygiène périodiques :
faire son choix 24

Flux : léger, moyen, abondant...

Comment savoir ? 26

Le syndrome du choc toxique menstruel 28

Désagréments et douleurs.. 30

Tour d'horizon 32

Le poids des hormones 32

La gestion des douleurs..... 39

Questions / Réponses sans tabou 43





Les règles, rien de plus naturel dans la vie !

Pourtant, on peut parfois ressentir
une certaine gêne à en parler.
Dédié à toutes et tous, et pour tous les âges,
ce guide est fait pour expliquer,
aider à apprendre ou à réviser certaines
règles... de base, pour lever les tabous.

*Le Groupe VYV remercie chaleureusement
le Dr Ségolène Thouvenot, gynécologue obstétricienne
à Nancy (54), pour la caution médicale de ce document.*





Connaître son corps

L'anatomie est l'étude de la structure et des organes d'un être vivant. Bien connaître son anatomie, et donc son corps, permet d'agir pour en prendre soin. Ce chapitre permet de connaître le corps de la femme et ses caractéristiques.



Le corps féminin

Pas de panique, chacune son rythme !

Si la moyenne d'âge de survenue des premières règles se situe à 12,8 ans⁽¹⁾, elles peuvent aussi arriver plus tôt ou plus tard, le corps de chacune étant différent. Dans la majorité des cas, les jeunes filles sont réglées entre 10 et 16 ans.

Il n'est pas rare d'entendre que, lorsque l'on vient d'avoir ses premières règles, on est devenue une femme. Limiter le fait de devenir une femme à la possibilité de concevoir un bébé est réducteur.

On devient femme lorsque l'on se sent adulte et responsable. Devenir femme ne se fait pas du jour au lendemain. Et on peut évidemment être une femme sans avoir, ni désirer d'enfant.

(1) Toutes les sources se retrouvent à la fin du guide.



La zézette, la minette, la cerise, la mounette, la figue, la chatte, la marguerite...

Parce qu'on ne l'entend pas souvent, qu'il n'est parfois pas correctement nommé, ou simplement parce que l'on trouve que son nom n'est pas très joli, on ne connaît pas toujours le « vrai » nom du sexe féminin :

la vulve.

Le connaître, c'est poser le bon mot sur ce qu'est le sexe féminin, c'est pouvoir en parler comme l'on parle de caractéristiques qui touchent à d'autres parties du corps, sans honte.

Être fière d'être une femme

À la puberté (voir page suivante), le corps de petite fille se transforme en celui de jeune femme. Cela induit de nombreuses perturbations qui peuvent parfois être difficiles à gérer.

Pour être bien dans sa peau, il faut parvenir à assumer ces changements en faisant d'eux une force. Chaque fille, chaque femme, est différente et c'est ce qui rend chacune unique.

TU VOIS L'GENRE ?!

Parfois, alors que l'on est née dans un corps anatomiquement féminin, on peut se sentir ni fille, ni femme. On peut se sentir garçon ou homme. Ou se sentir ni homme, ni femme, ou les deux en même temps : c'est-à-dire non-binaire.

Non-binaire : personne qui ne se sent pas du genre précis qu'on lui a assigné à sa naissance et ne rentre donc pas dans la binarité de genre homme/femme.

Cisgenre : personne qui se sent en phase avec le genre assigné à sa naissance.

Transgenre : personne qui ne se sent pas en phase avec le genre assigné à sa naissance.

La puberté

La puberté est un moment de l'adolescence durant lequel le corps se modifie, sous l'influence des hormones, pour permettre la reproduction.

Cela dure plusieurs années pendant lesquelles de nombreux changements physiques s'opèrent, mais aussi psychologiques : la personnalité se construit.



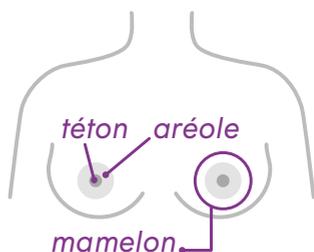
LES HORMONES

Les hormones sont des messages transportés par le sang, dans les différents organes, pour réguler l'organisme.

À la puberté, les œstrogènes (hormones majeures chez la femme) et la progestérone sont très actifs.

Dans le corps

- **Sur le menton, le nez et le front**, des boutons d'acné apparaissent car, sous la peau, des glandes produisent beaucoup de substance grasse : le sébum.
- **Les poils** apparaissent sur le pubis, puis sous les bras.
- **Les règles** arrivent ; ces pertes de sang mensuelles accompagnent les femmes pendant 39 ans en moyenne.
- **Le bassin** s'élargit.
- **Les seins** se développent. Au niveau des mamelons, une petite boule apparaît et grossit : le téton. Autour des mamelons, une aréole (un cercle plus foncé que la peau) s'élargit.





Dans la tête

À l'adolescence, une multitude d'émotions se mêlent.

Le corps change et il faut apprendre à l'aimer, même si parfois on le déteste.

On a envie de devenir rapidement un adulte, mais en même temps de garder la légèreté de l'enfance.

Souvent, l'amitié tient une part importante. Mais l'adolescence est aussi la période où l'on découvre son attirance pour les garçons, les filles, les deux, ou aucun des deux.

Dans la vie quotidienne

« Tes cheveux sont courts et ton survêtement trop large : tu es un vrai garçon manqué ! »

« Ton maquillage est trop marqué et tes talons trop hauts : tu es vulgaire ! »

Ces remarques que l'on peut entendre au sujet des femmes s'appellent des injonctions.

À l'adolescence, le regard des autres est important pour se construire. Y prêter attention mais pas trop est nécessaire pour être bien dans ses baskets et être/devenir soi-même.

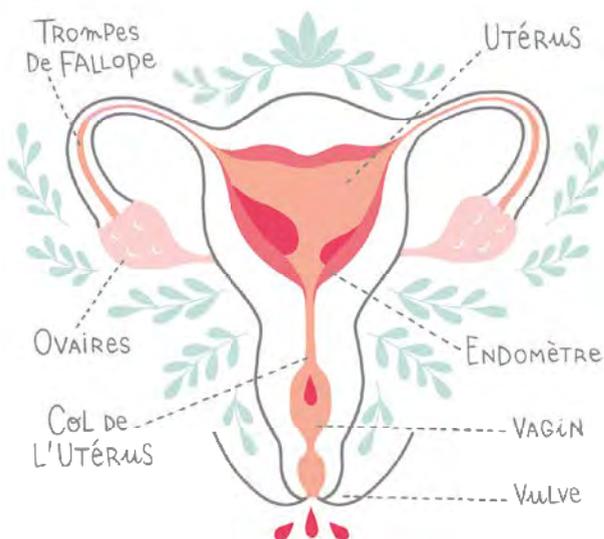
Les organes génitaux de la femme

Par méconnaissance et facilité, le sexe féminin est souvent appelé « vagin », sans prendre en compte les autres parties génitales.

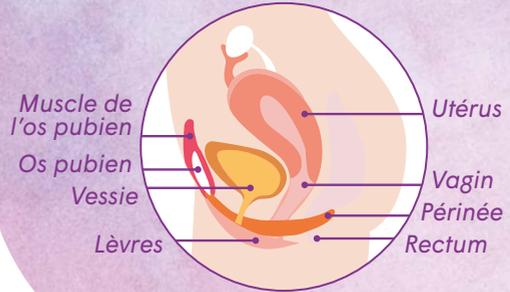
Le vagin, organe génital interne

«Tube» musculaire d'environ 8 cm, le vagin se situe à l'intérieur du corps, entre la vulve et col de l'utérus. Le vagin possède une élasticité qui permet la pénétration pendant un rapport sexuel. Sa dilatation rend possible les accouchements par voie naturelle, c'est-à-dire sans avoir à réaliser une césarienne.

Vue interne des organes génitaux de la femme



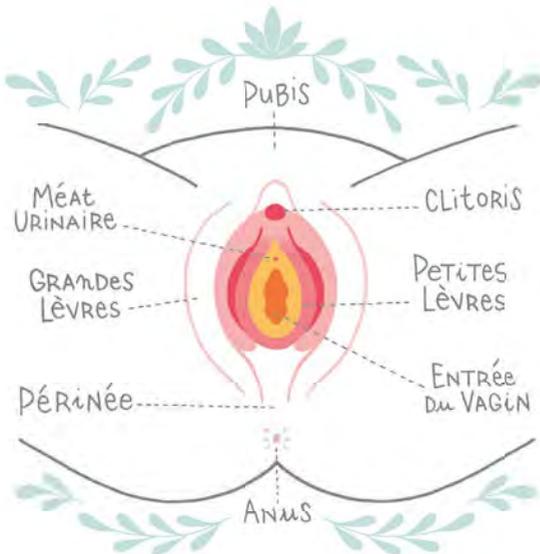
Anatomie du périnée féminin



La vulve, organe génital externe

La vulve est composée des petites lèvres, des grandes lèvres, du clitoris et enfin, du vestibule (zone qui s'étend des petites lèvres à l'entrée du vagin). Il n'existe pas de standard quant à sa taille ou à sa forme, et cela est très variable d'une femme à l'autre.

Vue externe des organes génitaux de la femme



LE RÔLE DU PÉRINÉE CHEZ LA FEMME

Le périnée féminin, aussi appelé « plancher pelvien », est un ensemble de muscles en forme de « hamac », qui s'étend du pubis au coccyx.

Les muscles du périnée féminin travaillent quotidiennement. Il soutient les organes du petit bassin (vessie, utérus, rectum). Il garantit l'étanchéité des sphincters, c'est-à-dire l'ouverture et la fermeture de la vessie et du rectum, assurant ainsi l'absence de fuites (incontinence). Il contribue également aux sensations lors des rapports sexuels.



LE 1^{ER} RENDEZ-VOUS GYNÉCOLOGIQUE

Pourquoi y aller ?

Quand on ressent le besoin, pour des questions générales ou plus intimes, parce que l'on a des douleurs, des pertes que l'on juge inhabituelles, pour découvrir ou demander un mode de contraception, pour faire réaliser un dépistage des infections sexuellement transmissibles (chlamydia, papillomavirus...), etc.

Comment choisir son gynécologue ?

On peut demander conseil autour de soi (mère, amie, proche...) : rien de tel que la recommandation pour être a priori en confiance.

Le professionnel peut être un médecin généraliste (son médecin traitant), une sage-femme ou un gynécologue. Il peut exercer dans un cabinet, un hôpital, dans une clinique, un centre de santé ou un planning familial. Selon sa préférence, on consultera un professionnel de santé homme ou femme.



SECRET MÉDICAL

Dans tous les cas, et même si l'on est encore mineure, le médecin est tenu au secret médical.

Cela veut dire qu'il ne racontera rien de ce qu'il s'est dit ou passé pendant la consultation médicale. Une véritable relation de confiance peut s'instaurer.

Avec qui y aller ?

Seule, avec un parent, un ou une amie... **L'important est de se sentir en confiance** et d'être sûre de pouvoir évoquer tous les sujets, sans la moindre gêne.

Que s'y passe-t-il ?

Lors d'un premier rendez-vous gynécologique, la plupart du temps, on discute. Parfois, il arrive qu'il y ait besoin de faire un examen.

Que se passe-t-il en cas d'examen ?

On peut éventuellement être amenée à se déshabiller dans certains cas, pour que le médecin puisse regarder ou pour un examen particulier (un frottis, par exemple). En fonction du type d'examen, il convient de se déshabiller complètement ou pas.

Ensuite, on s'installe sur le fauteuil gynécologique. Le médecin demandera probablement de positionner ses pieds dans les étriers ou sur les repose-jambes : un de chaque côté du fauteuil, pour avoir les jambes relevées. Généralement, le médecin demande l'autorisation de pratiquer un geste et prévient quand il le fait.

Puis, il pose un spéculum : instrument en plastique ou en métal en forme de bec de canard. À condition de choisir la bonne taille, de le lubrifier et de l'introduire délicatement, sa pose n'est pas douloureuse. Le médecin peut parfois demander de pousser ou tousser, pour détendre le périnée et faciliter la pose. L'instrument permet de regarder à l'intérieur du vagin, le col, les pertes ou de faire un prélèvement.

Puis, le médecin pratique un toucher dit bimanuel : un ou deux doigts dans le vagin et une main sur le bas-ventre pour palper l'utérus et les ovaires, ou pour mettre en évidence une douleur anormale.

L'examen se termine généralement par une palpation des seins, la prise de la tension et parfois une pesée sur la balance. Cela n'est pas pour porter un jugement sur le poids, mais simplement pour suivre son évolution.

Quand y retourner ?

Il est fortement recommandé de consulter un gynécologue tous les deux ans.

Ou chaque année, selon les préconisations du gynécologue. Quoi qu'il en soit, dès qu'il y a des questions ou des doutes sur sa santé et qu'on juge que cela est nécessaire, il faut consulter un gynécologue.



À NOTER

Si l'on est gênée d'être nue, on peut demander à garder une jupe longue, par exemple. Le praticien pourra peut-être accéder à la demande.



A hand is shown holding a vibrant red fabric, possibly a flag or a piece of clothing, against a bright blue sky with soft, wispy clouds. The hand is positioned in the center-right of the frame. To the right of the hand, there are several overlapping, abstract shapes in shades of green and purple, resembling stylized leaves or petals. The overall composition is clean and modern, with a focus on color and texture.

Les règles

Avoir ses « ragnagnas », ses « fleurs »,
ses menstrues ou menstruations, dire que
« les anglais débarquent »...

Chaque femme a sa propre façon
de nommer les règles.

Lorsque les premières règles arrivent, il n'est pas
toujours évident d'oser en parler.

Et pourtant, la moitié des personnes vivant
sur la planète va avoir, a, ou a eu ses règles !

Voici quelques éléments pour en savoir
un peu plus et oser en parler librement.



Les règles, c'est quoi ?



Pour **54 %** des filles âgées de 10 à 14 ans, **les règles sont un sujet tabou**⁽³⁾.



11 % des Français déclarent avoir **appris seuls ce qu'étaient les règles**⁽⁴⁾.

Les premières règles apparaissent à l'âge moyen de 12,8 ans⁽¹⁾. Elles se poursuivent jusqu'à la ménopause, qui survient entre 45 et 55 ans.

Les femmes ont leurs règles durant 39 ans, soit, avec des cycles de 28 jours en moyenne, jusqu'à environ 500 fois dans une vie.

En France, l'ensemble des femmes de 13 à 51 ans correspond à 15,5 millions de personnes, soit près d'un quart de la population totale en 2018⁽²⁾.

Les règles, c'est du sang et des petits morceaux de l'endomètre qui se détachent, ce qui explique qu'il y a parfois des caillots.

C'est naturel et ce n'est pas sale.

LE 'SPOTTING'

Sous leur nom anglais (spotting), les saignements en dehors des périodes de règles sont appelés en terme médical "métrorragies". Leur survenue peut être parfaitement anodine (en lien avec un oubli de pilule par exemple), ou être annonciatrice d'une infection, ou d'un polype nécessitant une intervention chirurgicale. En cas de doute, il est conseillé d'en parler à son médecin traitant ou son gynécologue.

Comprendre la couleur du sang des règles

Rouge brillant

Flux normal.

Rose

Glaire cervicale mélangée à du sang de règles, ou anémie (manque de fer dans le sang), ou prise d'un contraceptif hormonal (pilule, par exemple), taux d'œstrogènes bas.



Marron

Sang oxydé (qui a été en contact avec l'air), début ou fin des règles, ou prise d'un contraceptif hormonal (pilule, par exemple), ou début de grossesse.

Noir

Sang oxydé (qui a été en contact avec l'air), début ou fin des règles, muqueuse utérine plus épaisse ou évacuation plus lente.

Violet foncé

Taux d'œstrogènes élevé et muqueuse utérine plus épaisse.

« Les pertes blanches »

Appelées aussi glaire cervicale ou pertes vaginales, ces sécrétions ont l'aspect d'une substance visqueuse de couleur blanchâtre/crème et sont tout à fait normales. Elles sont plus abondantes peu avant, pendant et peu après la période d'ovulation.



Aux États-Unis, certaines familles organisent des « **period parties** » (les fêtes des règles) en mangeant des « **period cakes** » (gâteaux de règles) pour célébrer les premières règles et oser en parler naturellement.



ACNÉ, PETITS BOUTONS... POURQUOI ?

Certaines femmes remarquent l'apparition de petits boutons ou des problèmes de peau pendant leurs règles. La chute des hormones (œstrogènes et progestérone) rend la peau plus fine, plus sèche et plus fragile. La peau devient plus sensible aux agressions extérieures. L'ovaire sécrète très légèrement plus une autre hormone, la testostérone, qui pourrait jouer un rôle dans l'apparition de boutons.

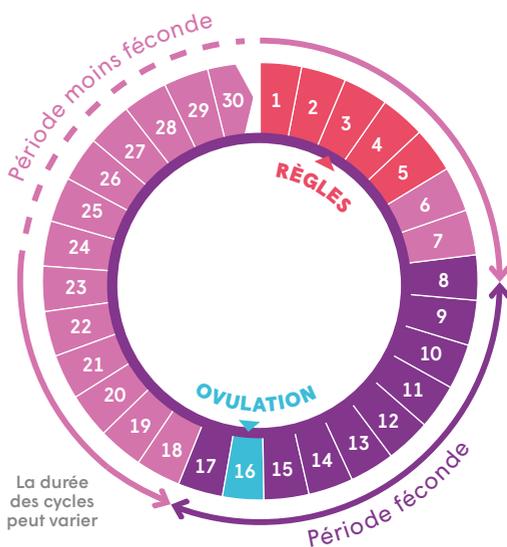
Le cycle des règles

Un cycle – durée entre deux épisodes de règles – dure en moyenne 28 jours.

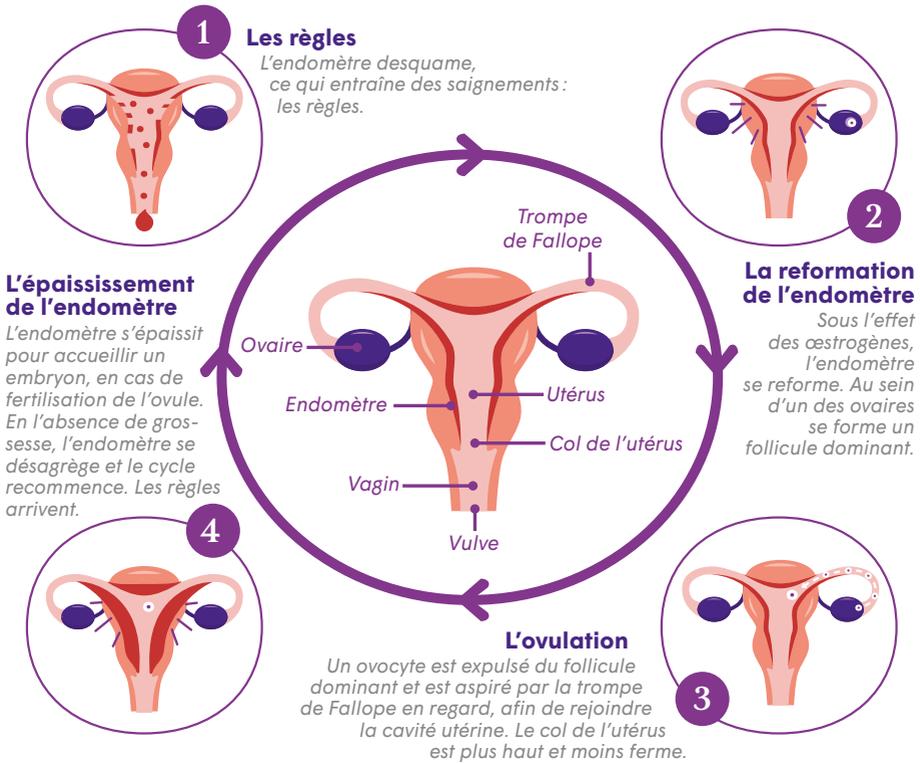
Un épisode de règles varie de 2 à 7 jours.

Mais cela est une moyenne : le cycle peut durer un peu moins ou un peu plus longtemps. Chez la femme mature, les cycles se répètent tous les 21 à 35 jours et durent en moyenne 5 jours.

Chez les adolescentes, les cycles sont souvent très irréguliers et imprévisibles ; il n'est pas rare que les règles soient d'une durée très variable au cours des deux ou trois premières années, voire qu'un cycle soit carrément sauté. Cela n'a rien d'inquiétant.



L'utérus pendant le cycle



LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM)

Parfois appelé "SPM", le syndrome prémenstruel correspond à tous les symptômes que ressent un tiers des femmes quelques jours précédant l'apparition de leurs règles : fatigue, nausées, maux de tête, douleurs aux seins...





Choisir ses protections

Efficacité, fiabilité, praticité,
empreinte environnementale,
confort, coût, impacts sur la santé...
Autant de critères à prendre
en compte pour choisir
ses protections périodiques !



Une protection adaptée à chaque situation



ASTUCE SOS RÈGLES ! Le kit d'urgence

Le kit d'urgence, toujours accessible, contient : une pochette avec des protections hygiéniques, une culotte, un bas de recharge, et un petit flacon de gel hydroalcoolique pour laver ses mains avant et après le changement de la protection.

Ce kit permet de ne pas être prise au dépourvu, ou de dépanner une copine si besoin !

Lorsque les premières règles arrivent, on se trouve parfois prise au dépourvu, car on n'avait pas prévu de protections hygiéniques, autrement appelées protections féminines (serviette hygiénique, tampon, cup, culotte menstruelle lavable...).

Cela peut arriver pendant qu'on est en cours ou bien en plein match de basket... Il n'y a pas de règle pour les règles !

Bien souvent, la protection la plus facile d'utilisation lors des premières périodes de règles est la serviette hygiénique.

Pour autant, ça n'est pas forcément la protection qui, selon le contexte, sera la mieux adaptée : cela dépend de son corps, du volume de ses pertes, de son activité, de sa volonté de réduire les déchets pour préserver la planète, du lieu où l'on se trouve pour se changer, des moyens dont on dispose, etc.

Pour minimiser les risques sur sa santé, il est préférable de favoriser l'utilisation de protections lavables, « Bio » ou bien encore sans blanchiment au chlore.



Si l'on a une tache et que l'on est gênée, on peut nouer les manches d'un pull autour de sa taille !





Protections hygiéniques : ça coûte cher ?

Certaines femmes n'ont pas les moyens financiers de s'acheter des protections hygiéniques. Cela s'appelle la « **précarité menstruelle** ».

Pour aider à l'accès aux protections, de nombreuses initiatives locales fleurissent dans les villes, comme à Nancy (Grand-Est) qui met à disposition des protections accessibles gratuitement, via des distributeurs.

Depuis la rentrée 2021, tous les établissements universitaires de France disposent de distributeurs de protections hygiéniques gratuites, soit environ 1 500 distributeurs répartis dans les résidences des Crous et dans les services de santé universitaires.

État des toilettes à l'école et règles : une double peine pour les jeunes filles

Manque d'intimité et d'hygiène, mauvais état général, absence de poubelles réservées aux protections périodiques usagées...

Face à cela, les jeunes filles mettent en place des stratégies d'évitement et se retiennent le plus longtemps possible avant d'aller aux toilettes. Il ne faut pas hésiter à en parler au/à la responsable d'établissement.



À SAVOIR

Décret janvier 2023

Les fabricants de produits d'hygiène féminines doivent inscrire clairement la liste des composants utilisés, pour plus de transparence auprès des utilisatrices.

EN CHIFFRES

68 % des filles âgées de 10 à 14 ans **ne sont pas à l'aise pour changer de protection hygiénique** dans les **toilettes scolaires** ⁽³⁾.

73 % des jeunes filles se sont déjà plaintes de la **propreté** des toilettes pour gérer leurs règles ⁽³⁾.

Les protections d'hygiène périodiques : faire son choix

QUOI ?	INTERNE OU EXTERNE ?	+	-	POINT DE VIGILANCE	DURÉE D'UTILISATION*
CULOTTE MENSTRUELLE LAVABLE ou leggings ou bas mensuels 	Externe	Discrète — Se porte de jour comme de nuit	Temps de séchage après lavage à prévoir (ne passe pas toujours en sèche-linge)	Prévoir plusieurs culottes pour la durée des règles	4 h environ
CUP OU COUPE MENSTRUELLE 	Interne	Invisible — Ne contient pas de produit chimique***	Temps d'adaptation — Nécessité d'un point d'eau pour nettoyer entre chaque insertion	Vider et nettoyer la cup toutes les 4 heures (choc toxique possible) Éviter de porter la nuit	4 à 6 h
SERVIETTE 	Externe	Facile à utiliser — Dès les premières règles	Risques de fuite — Déchet	Éviter les serviettes parfumées, privilégier les bio	3 à 4 h
SERVIETTE LAVABLE 	Externe	Moins d'allergies et d'irritations — Possibilité de les coudre soi-même	Risques de fuite — En sortie, prévoir de quoi ranger la serviette usagée	Prévoir plusieurs serviettes pour la durée des règles	4 h environ
TAMPON 	Interne	Petit et discret	Risque de sécheresse vaginale — Déchet	Changer toutes les 4 heures (choc toxique possible) Éviter de porter la nuit	3 à 4 h

*En moyenne, selon les flux et les modèles - ** Basé sur le prix constaté sur le site de vente « Elia », marque française de culottes menstruelles. ***ANSES, Sécurité des produits de protection intime, décembre 2019 - **** Sénat, Commercialisation de la coupe menstruelle, 2021 - ***** En 2019, le journal Le Monde a mené l'enquête et estimé à 10 € par cycle (environ 13 cycles par an par femme) le coût des protections périodiques.

DURÉE DE VIE*	PRIX, INVESTISSEMENT	EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE
Usage entre 7 et 10 ans	Entre 30 à 40 € par culotte, soit environ 210 € la 1^{re} année pour un achat de 6** (Plus coûteux pour les leggings ou bas)	Moindre 
Usage jusqu'à 5 ou 10 ans****	Entre 15 et 30 € selon le modèle et la taille. Soit environ 45 € la 1^{re} année pour un achat de 2	Moindre 
4 h usage unique	Environ 130 € chaque année*****	Forte 
Usage jusqu'à 5 ans	15 à 25 € pour un lot de 3 serviettes, soit environ 40 € la 1^{re} année pour un achat de 6. Possibilité de les coudre soi-même	Forte 
4 h usage unique	Environ 130 € chaque année*****	Forte 

“Auparavant, lorsque je n'étais pas chez moi, je ne savais pas trop quoi faire de ma culotte lavable usagée. Depuis que je suis étudiante, je passe plus de temps à la maison, et c'est alors devenu très simple pour moi de changer régulièrement ma culotte lavable au cours de la journée... et d'aller la rincer avant de la mettre au sale ! C'est aussi super pratique pour la nuit. ”

Alice, 19 ans

“J'ai demandé à ma mère de m'acheter 2 cups en silicone médical (je peux désinfecter la 1^{re} pendant que je porte la seconde), car je voulais réduire mes déchets. J'ai mis un peu de temps à adopter le bon geste pour l'insérer, mais depuis que j'y arrive bien, je trouve que c'est super pratique ! ”

Anyda, 16 ans

“J'ai mes règles depuis seulement quelques mois. Pour moi, les serviettes sont ce qu'il y a de plus simple à utiliser. J'en ai toujours une d'avance dans mon sac, et je peux dépanner une copine si besoin. ”

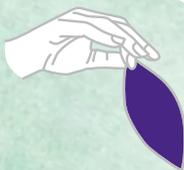
Imani, 13 ans

“Mes parents m'ont acheté un lot de serviettes lavables. À la pause déjeuner, je m'éclipse quelques instants dans les toilettes du collège pour changer ma serviette. Je range ma serviette sale dans une pochette plastique que je glisse dans mon sac et hop ! je peux repartir pour plusieurs heures l'esprit tranquille. ”

Éva, 12 ans

“Très sportive, je pratique la natation plusieurs fois par semaine. Le tampon est pour moi la manière la plus simple de gérer mes pertes. J'ai vu qu'il existe désormais des maillots de bain avec protection intégrée lavable, je vais bientôt essayer ! ”

Manon, 14 ans



LABIA PAD, un complément intéressant ?

Croisement entre un tampon et une serviette hygiénique, à combiner avec une autre protection périodique (un tampon généralement), cette petite serviette hygiénique absorbante lavable en forme de pétale peut prévenir les infections vaginales, les infections urinaires et le risque de développer le syndrome du choc toxique (SCT), en réduisant l'excès d'humidité.

Flux : léger, moyen, abondant... Comment savoir ?

La durée moyenne des règles est de 5 jours (minimum 2 jours ; maximum 7 jours).

Pendant cette période, une femme perd entre 40 et 50 ml de sang, soit l'équivalent de 8 à 10 cuillères à café au total. Lorsque des règles durent plus de 7 jours et/ou que le flux est trop abondant, on parle alors de « ménorragies ».

Difficile à estimer ? Faites le test !

Grâce au résultat du score de Higham, on peut estimer la quantité de sang éliminée pendant les règles et la durée des saignements à chaque cycle.

Cela permet aussi de définir le type de protection périodique dont on a vraiment besoin.

« FLUX INSTINCTIF LIBRE », KÉZAKO ?

Le flux instinctif libre consiste à contrôler l'écoulement du sang menstruel pendant ses règles par la contraction du périnée, et à se passer d'une protection hygiénique. L'objectif est de retenir le sang dans son corps pour le déverser au moment souhaité aux toilettes, de la même manière que pour l'urine. Il faut déjà une bonne connaissance et maîtrise de son corps pour réussir à gérer cela !

TEST / LE SCORE DE HIGHAM

MÉTHODE DE CALCUL

- 1** À partir du premier jour des règles, inscrire le nombre de serviettes* ou de tampons* utilisés chaque jour dans la case correspondant au degré d'imprégnation dans le tableau ci-dessous.
- 2** À la fin des règles, additionner les points.
- 3** Le total correspond à la valeur du score de Higham.

Niveau d'imprégnation d'une serviette ou d'un tampon	Nombre de point	Jour des règles							Total des points
		1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	
Légèrement imbibée	1 point par serviette ou tampon								
Moyennement imbibée	5 points par serviette ou tampon								
Entièrement imbibée	20 points par serviette ou tampon								

**SCORE
> 100
POINTS**

Avec un score au-delà de 100 points, le résultat correspond à un volume de sang perdu pendant les règles supérieur à 80 ml et donc à des règles trop abondantes (ménorragies).

Il est conseillé d'en parler à son médecin traitant ou son gynécologue. Ne pas hésiter à évoquer également la présence de caillots, de douleurs ou de débordements conséquents.

*pour flux normal



Le syndrome du choc toxique menstruel

Maladie infectieuse rare due au staphylocoque doré, le syndrome du choc toxique (SCT) survient pendant les règles.

Quels sont ses facteurs de risque ?

- Être porteuse de la toxine (TSST-1) responsable du choc toxique.
- Porter un tampon mal adapté à son flux.
- Porter un tampon ou une coupe menstruelle plus de 4 heures ou toute la nuit⁽⁶⁾.
- Porter un contraceptif (diaphragme, éponge contraceptive ou cape cervicale...) plus de 24 heures.

La protection hygiénique la plus sûre est alors la serviette hygiénique, lavable ou jetable (à changer toutes les 3 à 4 heures), ou la culotte menstruelle (à changer toutes les 4 à 12 heures).



À SAVOIR

Le risque de syndrome de choc toxique est **multiplié par 2** lorsqu'on garde **un tampon plus de 6 heures**, et **par 3** quand le tampon est porté toute la **nuite**⁽⁶⁾.

Éviter d'utiliser des protections périodiques internes si l'on a déjà reçu un diagnostic de choc toxique menstruel.

RECOMMANDATIONS

- Respecter les recommandations d'utilisation propres à chaque protection.
- **Pour un tampon ou une cup : ne jamais les porter plus de 6 heures.**
- Choisir un tampon avec un pouvoir absorbant adapté à son flux.
- Ne porter jamais un tampon en dehors de la période de règles.
- **Laver ses mains avant et après** le changement de la protection périodique.

Ai-je beaucoup de risques d'être porteuse de la toxine ?

Environ 1 % des femmes françaises sont porteuses de la bactérie du staphylocoque doré (producteur de la toxine TSST-1) au niveau du vagin. La bactérie peut être partout sur et dans le corps. Pour réduire les risques de l'amener dans le vagin, l'important est donc de bien nettoyer et essuyer ses mains, avant et après l'insertion du tampon ou de la cup.

Quels sont les premiers signes de l'infection ?

- Fièvre soudaine (38,9°C ou plus)
- Vomissements
- Sensation de malaise / Maux de tête
- Diarrhée
- Éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil
- Gorge rouge et douloureuse, yeux rouges

Que dois-je faire ?

- Retire ton tampon ou ta cup
- Rends-toi aux urgences, ou consulte ton médecin traitant ou gynécologue

FOCUS SUR LES « PERTURBATEURS ENDOCRINIENS »

Les hormones jouent un rôle de « messenger » et régulent de nombreuses fonctions essentielles de l'organisme. Ces hormones sont produites par des glandes, qui, ensemble, constituent le système endocrinien (ou hormonal).

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques (d'origine naturelle ou artificielle) qui empêchent le bon fonctionnement du système hormonal, le chamboule et le perturbe. Cela peut provoquer de graves conséquences sur la santé : des cancers ou des difficultés à concevoir un enfant, par exemple. On retrouve des perturbateurs endocriniens principalement dans l'eau, l'alimentation, l'air, mais aussi dans certains produits industriels : médicaments, cosmétiques, pesticides, produits ménagers et... certaines protections périodiques féminines ⁽⁷⁾.





Désagréments et douleurs

Mieux gérer les désagréments liés aux hormones, appréhender les douleurs des règles, trouver des réponses aux questions sans tabou, sont les sujets abordés dans ce chapitre.



Tour d'horizon

Le poids des hormones

Quelques jours avant ses règles, il est possible d'observer une légère prise de poids.

Varié et équilibrer son alimentation, pratiquer une activité physique, bien dormir, se détendre, gérer son stress... Tout cela permet de prévenir le phénomène de prise de poids avant ou pendant la période des règles.

Quelques astuces pourront aider à soulager certaines gênes. Toutefois, si les désagréments se prolongent ou sont trop importants, il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin traitant, gynécologue ou sage-femme.

Rétention d'eau

Le déséquilibre entre les hormones œstrogènes et progestérone provoque une rétention d'eau, donc une prise de poids et la sensation d'être "gonflée".

QUELQUES ASTUCES

- **Limiter le sel** dans son alimentation. Le sel a tendance à fixer l'eau dans le corps.
- **Manger des aliments diurétiques**, c'est-à-dire des aliments qui donneront davantage l'envie d'uriner : artichaut, aubergine, concombre, courgette, épinard, haricot vert, salade verte, tomate, agrume, ananas, fraise, melon, pastèque...
- **Surélever ses jambes quand on dort**, pour favoriser une meilleure circulation du sang, en plaçant un oreiller aux pieds sous le matelas, par exemple.
- **Éviter de porter des vêtements trop serrés**, qui empêchent le sang de bien circuler dans l'ensemble du corps.
- **Terminer sa douche par un jet d'eau froide** pour dynamiser la circulation sanguine.



À FAIRE

Bien s'hydrater (contrairement à ce que l'on pourrait croire) en buvant des eaux variées, et au moins 1 litre par jour.



EN CHIFFRE

55 % des femmes affirment avoir eu des troubles gastro-intestinaux pendant leurs règles⁽⁸⁾.

Troubles digestifs

Les troubles digestifs sont fréquents pendant les règles. La progestérone a tendance à ralentir le système digestif, et des ballonnements ou une constipation peuvent avoir lieu. À l'inverse, l'irritation des intestins lors des règles peut entraîner une accélération du transit et la diarrhée.

QUELQUES ASTUCES

... Contre le ballonnement :

- **Boire une infusion de gingembre ou de cannelle.**
À noter : le gingembre est à éviter en cas de grossesse ou d'allaitement.
- **Manger de l'artichaut.** Il doit être cuit à l'eau ou à la vapeur, sauf l'artichaut violet de Provence, qui peut se manger cru.

... Contre la constipation :

- **Boire, boire et boire abondamment de l'eau !**
Boire une eau minérale riche en magnésium (qui contient + de 50 mg/L), ou tout simplement l'eau du robinet, va améliorer le transit. Éviter les eaux gazeuses qui augmentent la sensation de ballonnement.
- **Manger des aliments riches en fibres :** céréales complètes, lentilles, épinards, pruneaux, rhubarbe, figues...
- **Avoir une activité physique,** comme la marche par exemple, qui masse les intestins et stimule le transit.



... Contre la diarrhée :

- **Manger en petites quantités, mâcher longuement et privilégier les féculents** (riz, pain complet...), les carottes cuites, les bananes, et les compotes de pomme-coing.
- **Boire, boire et boire abondamment de l'eau !** Parce que les diarrhées entraînent une perte importante de liquide, il est conseillé de boire abondamment de l'eau.

Sensation de faim

Sous l'influence des hormones, de nombreuses femmes ressentent une plus grande faim que d'habitude, et des envies d'aliments sucrés.

QUELQUES ASTUCES

- **Boire un grand verre d'eau.** L'estomac rempli donnera au cerveau l'illusion d'être rassasiée.
- **Trouver une distraction :** feuilleter un magazine, regarder un film...
- **Dormir suffisamment.**
- **Si collation il y a, limiter les apports en sucres rapides** (barres chocolatées, sodas...). Préférer un fruit frais à un verre de jus de fruits : le corps bénéficiera de plus de fibres et de moins de sucres rapides.



À SAVOIR

Une étude américaine⁽⁹⁾ démontre qu'un sommeil insuffisant (notamment chez les femmes) favorise une sensation de faim. Cette sensation de faim pousse alors à manger plus que nécessaire.

**PENDANT
LEURS RÈGLES...**

71 %

des femmes déclarent
être plus fatiguées
qu'à l'accoutumée.

38 %

des femmes déclarent
ne pas pouvoir réaliser
toutes leurs activités
quotidiennes
habituelles.⁽¹⁰⁾

Sensation de fatigue

Les variations hormonales peuvent influencer le ressenti de la fatigue. Assurément, les pertes de sang entraînent une perte d'hémoglobine et de fer. En cas d'anémie, c'est-à-dire lorsque l'on a un taux d'hémoglobine bas (inférieur à 12 grammes par décilitre de sang), le phénomène de fatigue est amplifié.

QUELQUES ASTUCES

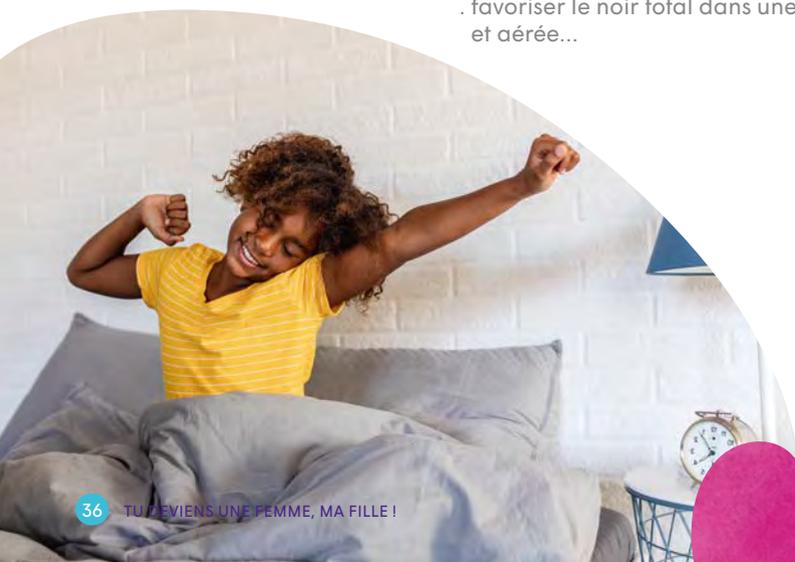
• **Dormir suffisamment !**

Pour qu'une adolescente soit en forme, 9 heures de sommeil sont nécessaires en moyenne par nuit.

À partir de 17/18 ans, la moyenne passe à 7h30/8h de sommeil par nuit ⁽¹¹⁾.

Les conditions pour favoriser un sommeil de qualité :

- . se coucher à des horaires réguliers et dès les premiers signes de fatigue ;
- . éviter de dormir dans un environnement bruyant ;
- . arrêter de regarder son téléphone ou un écran au moins 2 heures avant l'heure de coucher ;
- . éteindre son téléphone ;
- . favoriser le noir total dans une pièce fraîche et aérée...





- **Faire des siestes flash : 20 minutes max.**
Mettre un réveil si besoin.
- **Pratiquer une activité physique régulière.**
Veiller à ce que l'activité se termine au moins 1 heure avant l'heure du coucher.
- **Adopter une alimentation équilibrée,** riche en légumes et en fruits, qui apportera les vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Mettre son corps en mouvement et de façon modérément intense : monter les escaliers, faire du ménage, bricoler ou tout simplement marcher **30 minutes par jour**, représentent des activités physiques intéressantes pour la santé dès lors qu'elles sont pratiquées quotidiennement.

Compléter avec la pratique d'un sport de loisirs ou de compétition pour améliorer encore plus sa condition physique et être plus performante dans sa vie personnelle, étudiante ou professionnelle.

Moins de motivation à bouger

Avant d'avoir ses règles, une femme se sent souvent plus fatiguée et peut avoir moins envie de faire du sport. Selon l'activité pratiquée, une sensation de gêne à cause de la protection hygiénique peut être également ressentie. Pourtant, pratiquer une activité physique permet de réguler l'humeur, d'entretenir sa forme et son tonus.

QUELQUES ASTUCES

- **Respecter ses engagements** : si l'on a prévu une activité avec une copine ou avec son équipe, alors on s'y tient !
- **Se donner un objectif simple et facilement réalisable**, peut-être moins ambitieux qu'en dehors d'une période de règles.





La gestion des douleurs

Les règles, ça peut faire mal.

Les douleurs ne doivent pas rester sous silence.

En parler à son médecin traitant et/ou gynécologue est indispensable, pour qu'il prescrive éventuellement le traitement convenant à la situation. En cas de douleurs trop intenses et qui durent, ne pas hésiter à le consulter de nouveau.

Voici différents conseils pour tenter de soulager les douleurs.

QUELQUES ASTUCES

- **La chaleur** : une bouillotte, un bain ou une douche chaude... La chaleur permettra aux muscles utérins de se détendre et cela atténuera les douleurs.
- **Les massages** : se masser le ventre permet de soulager temporairement les douleurs et contribue à la détente. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, rester recroquevillée n'apaise pas les douleurs, car cela ne favorise pas une bonne circulation sanguine. Essayer le plus possible de rester sur le dos, avec les jambes tendues et légèrement surélevées.





LA RESPIRATION ABDOMINALE

Inspirer et expirer profondément en gonflant le ventre ou poser la main sur le ventre pour le sentir gonfler et dégonfler, comme un ballon de baudruche.

- **La tisane de sauge** : la sauge a des vertus pour soulager les douleurs abdominales. À consommer sous forme d'infusion, une à trois fois par jour et pas plus d'une semaine à la suite.
- **L'activité physique** : aller marcher dans un parc, par exemple, permet d'activer la circulation sanguine, de se détendre et de se changer les idées.
- **L'électrostimulation** : grâce à un appareil et des électrodes positionnées sur le bas-ventre, de petites décharges électriques sont envoyées et empêchent la transmission du message « douleur » au cerveau. Cette technique permet de diminuer les douleurs menstruelles.
- **Du paracétamol** : si l'on est mineure, en demandant à ses parents ou à une personne de confiance - jamais seule - l'autorisation de prendre une dose adaptée de paracétamol.

Quand s'inquiéter ?

**Des saignements qui durent trop longtemps ?
Des douleurs constantes qui empêchent de vivre
sa vie comme d'habitude ? ...**

Les causes de dysfonctionnements gynécologiques peuvent être parfaitement anodines et passagères, ou peuvent être les symptômes de véritables pathologies.

Parfois, on a des saignements en dehors des périodes de règles, appelés **métrorragies**.

Les métrorragies peuvent avoir de nombreuses causes, que l'on peut répartir en 3 groupes.

- **Causes organiques, liées à une lésion de l'appareil génital** : des maladies infectieuses, de l'endométriose utérine (voir page suivante) ou de l'adénomyose, des tumeurs cancéreuses du col de l'utérus et du vagin, des polypes, des fibromes utérins, un cancer de l'endomètre...
- **Causes fonctionnelles, dues à un déséquilibre hormonal** : sécrétion d'œstrogènes ou de progestérone insuffisante, ou saignements dus à un traitement mal équilibré (pilules ou médicaments anticoagulants, par exemple)...
- **Causes générales** : anomalies dès la naissance de la coagulation du sang (maladie de Willebrand, par exemple), ou des maladies du sang (leucémie, par exemple), hypothyroïdie...

Les métrorragies peuvent aussi être liées à une grossesse.

Au moindre doute, ne pas hésiter à en parler à son gynécologue.



Il n'y a pas de question idiote : chacune peut avoir des interrogations sur son corps, et le professionnel de santé est là pour y répondre.
Une relation de confiance s'établit.

L'ENDOMÉTRIOSE, C'EST QUOI ?

L'endométriose est une maladie gynécologique fréquente, qui touche une femme sur dix.

Elle peut provoquer de fortes douleurs, notamment pendant les règles, qui peuvent aller jusqu'à empêcher de vivre sa vie normalement.

L'endométriose peut parfois être asymptomatique, c'est-à-dire sans douleur, et dans certains cas, responsable d'infertilité.

Il existe une autre forme d'endométriose, l'adénomyose.

Plus d'info sur www.endofrance.org

QUELQUES CHIFFRES, EN FRANCE⁽¹²⁾



10 %

de femmes atteintes
d'endométriose



7 ans

en moyenne
pour poser un diagnostic



70 %

souffrent de douleurs
chroniques invalidantes



40 %

des cas d'infertilité
dus à l'endométriose



QUESTIONS / RÉPONSES SANS TABOU

Comment faire pour amener le sujet des règles et en parler à mon entourage ?

Les règles sont naturelles et tu n'as pas à être gênée d'en parler ! Tu peux choisir d'aborder le sujet avec une personne dont tu es proche, en qui tu as confiance et avec laquelle tu te sens bien. Ta grande sœur, ta tante, une cousine, ta maman, une amie... L'important est que tu puisses trouver les réponses dont tu as besoin. Tu peux (peut-être) commencer la conversation en leur posant une question, par exemple « À quel âge tu as eu tes premières règles, toi ? ». Si tu n'oses pas leur en parler, tu peux peut-être prendre un rendez-vous avec l'infirmière de ton établissement scolaire, ou ton médecin.

J'ai des pertes blanches, mais pas encore mes règles. Est-ce que je dois m'inquiéter ?

Non, c'est même rassurant ! Ton corps fonctionne bien, ces pertes sont des sécrétions vaginales qui protègent des infections. Tu en auras toute ta vie. Il faut faire attention si ces pertes prennent une couleur vert-gris et dégagent une odeur de poisson pourri, que ça gratte ou pique. Tant que c'est transparent et « laiteux », c'est parfait ! Les pertes blanches ne sont pas sales, mais leur acidité risque juste parfois de décolorer une culotte noire.



Je crois que je viens d'avoir mes règles, mais je n'en suis pas sûre. Comment savoir si c'est bien cela ?

Tout d'abord, tu as probablement déjà des poils, des seins depuis 1 ou 2 ans, et peut-être des pertes blanches depuis quelques mois. Il n'y a pas de méthode pour en être certaine à 100 %, mais plusieurs indices peuvent aider à comprendre que tes premières règles sont là.

Tes seins sont un peu plus sensibles que d'habitude ? Peut-être as-tu également des douleurs, comme des crampes dans le bas-ventre ? Tu as un peu plus de boutons sur le visage qu'à l'accoutumée, une poussée d'acné ? Tu te sens d'humeur grognon ou à fleur de peau ? La plupart des filles ne prêtent pas attention à la combinaison de tous ces facteurs et ne se rendent pas forcément compte que les PREMIÈRES règles vont arriver. Si tu as des sécrétions brunâtres ou rougeâtres pendant quelques jours, il s'agit probablement de tes premières règles. Cela sera confirmé lors de leur retour le mois suivant, voire un peu avant ou après, et le mois d'après, et encore d'après... jusqu'à ce que la régularité du cycle se mette en place.

J'ai eu mes premières règles il y a quelques mois. Depuis, j'ai l'impression de les avoir un peu n'importe quand. Est-ce que c'est normal ?

Cela est souvent le cas à l'adolescence. Le corps met en place doucement les changements qui amènent les règles, et les cycles sont souvent irréguliers pendant environ 1 an. Si cela t'inquiète, tu peux en parler à ton gynécologue.

Je n'ose pas me montrer nue devant le gynécologue parce que c'est un homme. Que puis-je faire ?

Tu peux choisir une gynécologue femme, ou demander à tes parents de consulter une gynécologue femme. Mais même devant une femme, tu peux te sentir mal à l'aise d'être nue. **Cela s'appelle la pudeur. Personne, même un professionnel de santé, ne doit t'obliger à te déshabiller si tu ne le souhaites pas.**

Est-ce le gynécologue peut déchirer mon hymen en posant un spéculum ?

Techniquement, oui. Mais le gynécologue a fait de longues études et maîtrise la pose du spéculum de la plus douce manière. Il n'abimera pas ton hymen. L'hymen est une petite membrane qui ferme partiellement le trou du vagin, à 1 centimètre environ de son entrée. Le trou n'est pas totalement bouché, afin de permettre l'écoulement des règles. D'autres idées reçues sont à écarter : il est impossible de rompre l'hymen en faisant le grand écart, après une chute à califourchon sur la barre d'un vélo...

J'ai mis un tampon pour la nuit, mais ce matin, je ne retrouve pas le fil !

Il arrive parfois (c'est rare) que le tampon s'enfonce trop dans le vagin et qu'il soit difficile de le récupérer. Il faut alors aller consulter ton gynécologue ou ton médecin rapidement pour faire retirer le tampon, et éviter le développement d'une infection.

Puis-je avoir des relations sexuelles pendant que j'ai mes règles ?

Outre les désagréments liés aux éventuelles taches de sang ou à la gêne que cela pourrait provoquer chez toi ou ton/ta partenaire, **il n'y aucune contre-indication à avoir des relations sexuelles pendant la période des règles.**

Est-ce que je peux tomber enceinte si je fais l'amour pendant mes règles ?

Les risques que tu puisses tomber enceinte en ayant des rapports sexuels pendant tes règles sont faibles. Mais, même faibles et si tu as eu des rapports sexuels non protégés, les risques existent quand même, et d'autant plus à la période de l'adolescence pendant laquelle les cycles d'ovulation ne sont pas encore très bien calés. Par ailleurs, la période des règles est plus propice à la propagation des infections sexuellement transmissibles (IST).

Est-ce que je perds ma virginité si je mets un tampon ?

Non. Perdre sa virginité signifie que tu as eu des rapports sexuels. Le fait d'utiliser un tampon ne peut en aucun cas être considéré comme un rapport sexuel.



Sources

- 1 : Inserm, 2013.
- 2 : Article Le Monde.fr, « **Combien les règles coûtent-elles dans la vie d'une femme ?** » par Anne-Aël Durand et Gary Dagorn (France) - Publié le 02/07/19, Mâj le 23/02/21.
- 3 : Étude Ifop « **Règles à l'école, la double peine pour les filles** », pour Essity, 2020 (France). Enquêtes qualitatives et quantitatives réalisées entre février et mars 2020, auprès de 900 jeunes filles et garçons entre 10 et 14 ans, et 400 mères et pères de filles ayant déjà eu leurs règles.
- 4 : Étude OpinionWay « **Réglophobie** » pour Dans ma culotte, 2021 (France).
- 5 : **Le score de Higham**, par Jenny M. Higham, Directrice de Saint-George, Université de Londres (Royaume-Uni), 1990.
- 6 : Étude pour eClinicalMedicine « **Choc toxique menstruel : Respecter les instructions d'usage des tampons pour limiter le risque** », par des chercheurs de l'Inserm, du CNRS, des Hospices Civils de Lyon, de l'Université Claude Bernard Lyon 1 et de l'ENS Lyon au sein du Centre International de recherche en infectiologie et du Centre National de référence des staphylocoques (France), 2020.
- 7 : Rapport Anses « **Sécurité des produits de protection intime** », (France) 2019.
- 8 : Étude « **Symptômes gastro-intestinaux avant et pendant règles chez les femmes en bonne santé** » (Gastrointestinal symptoms before and during menses in healthy women), par le Dép. de psychologie clinique de la santé, Faculté de médecine, Université de Manitoba (Canada), 2014.
- 9 : Étude « **Impact d'un sommeil insuffisant sur la dépense énergétique quotidienne totale, l'apport alimentaire et la prise de poids** » (Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain), par Rachel R.Markwald, Edward L. Melanson, Mark R. Smith, Janine Higgins, Leigh Perreault, Robert H. Eckel, Kenneth P. Wright, Jr (Laboratoire du sommeil et chronobiologie, département de physiologie intégrative, division d'endocrinologie, métabolisme et diabète, département pédiatrique), Université du Colorado (États-Unis), 2013.
- 10 : Enquête « **L'impact des symptômes menstruels sur la vie quotidienne : une enquête auprès de 42 879 femmes** » (The impact of menstrual symptoms on everyday life : a survey among 42,879 women), par le Département d'obstétrique et de gynécologie, Radboud University Medical Center, Nimègue (Pays-Bas), 2017-2019.
- 11 : Réseau Morphée : reseau-morphee.fr
- 12 : Inserm, 2018.



www.groupe-vyv.fr

GROUPE
vyv