

LES RÈGLES

PARLONS-EN SANS TABOU !



Illustration : Louizia

POURQUOI AVOIR CRÉÉ CE LIVRET ?

Le CIDFF Haute-Loire et ses partenaires sont partis d'un constat : nombreuses sont les femmes qui manquent d'informations sur le fonctionnement de leur corps et sur leur cycle menstruel (« les règles »).

Les femmes ont leurs règles environ 500 fois dans leur vie. Elles doivent en gérer la venue en achetant des protections qui ont un coût. En moyenne 5000 € dans leur vie. A défaut de pouvoir se payer des protections menstruelles, certaines femmes ne peuvent pas vivre dignement leurs règles.

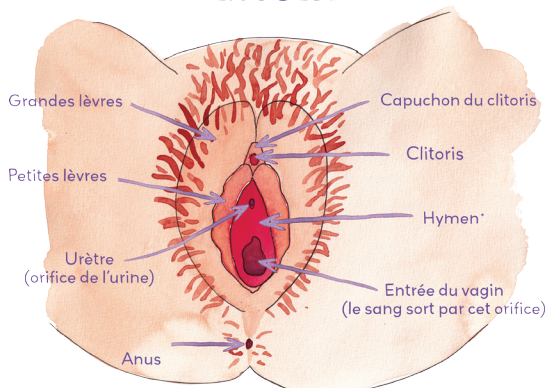
Les conséquences de la précarité menstruelle sont graves et portent atteinte à la santé (infections, sentiment fort de mal-être, de perte de confiance en soi, etc). **La précarité menstruelle touche 2 femmes sur 10.**

D'autres restent chez elles en raison de règles douloureuses qui perturbent leur vie quotidienne : impossibilité d'aller en cours, au travail ou de pratiquer des activités sportives et de loisirs.

Brisons le TABOU !

NB : nous avons choisi le mot « femme » dans ce livret mais il s'adresse à toutes les personnes porteuses d'un utérus, quelque soit le genre dans lequel elles se définissent.

LA VULVE



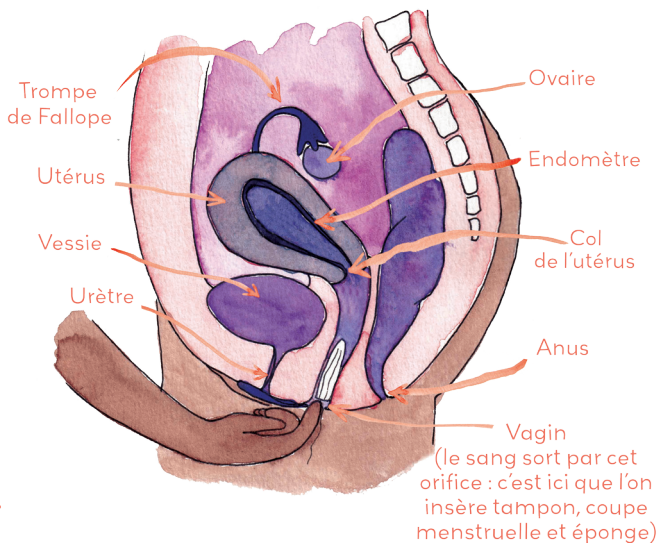
**L'hymen est une fine membrane située à l'entrée du vagin, naturellement percé d'un orifice plus ou moins étroit.*

LES RÈGLES QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'endomètre est le tissu qui tapisse la paroi intérieure de l'utérus et qui se gonfle de sang pour accueillir et faire grandir un embryon (bébé en gestation) s'il y a eu fécondation.

S'il n'y a pas eu **fécondation**, l'endomètre (qui contient des vaisseaux sanguins) se détache de la paroi utérine et du sang s'évacue par le vagin : **ce sont les règles.**

LES ORGANES GÉNITAUX INTERNES FÉMININS

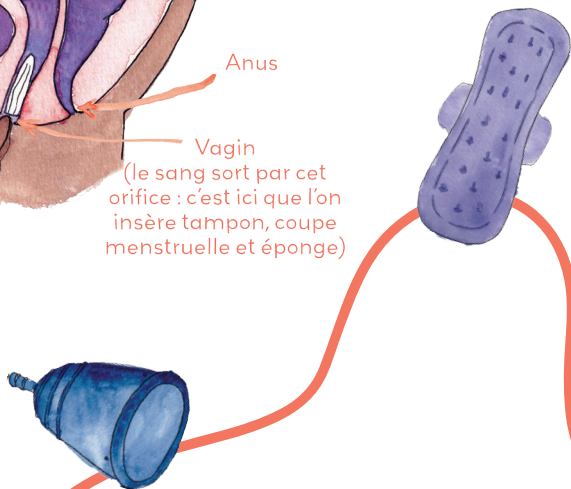


LES FEMMES
PERDENT
ENVIRON
L'ÉQUIVALENT
DE 2 À 3
CUILLÈRES
À SOUPE
PAR CYCLE



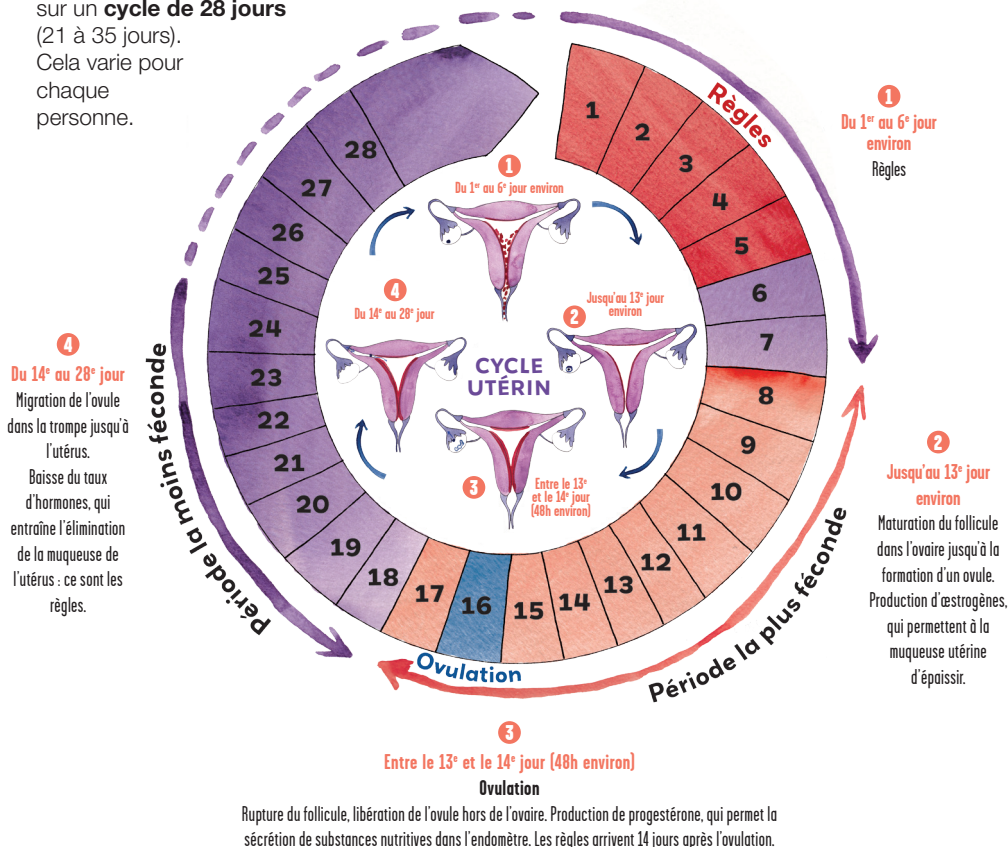
Fécondation

C'est la fusion entre un élément mâle et un élément femelle pour donner une cellule unique, l'oeuf qui sera à l'origine de l'embryon.



LE CYCLE DES RÈGLES

La durée des règles est de **3 à 6 jours**
sur un **cycle de 28 jours**
(21 à 35 jours).
Cela varie pour
chaque
personne.



LES HORMONES DÉCLENCHENT LES RÈGLES

Le **cerveau libère des hormones** qui commandent aux ovaires de fabriquer d'autres hormones (oestrogènes et progestérones).

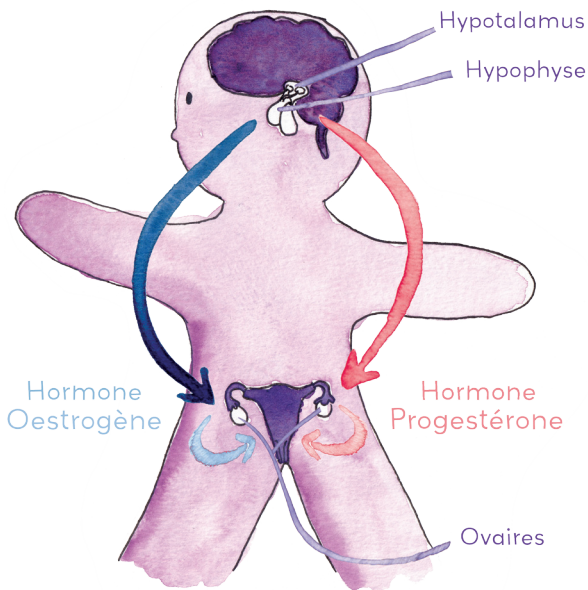
Sous cette influence, **l'épaisseur de l'endomètre varie au cours du cycle.**

Ces mêmes hormones peuvent apporter certains désagréments et jouent sur notre humeur (anxiété, déprime...), sur notre état de fatigue et provoquer divers maux (mal de tête, aux seins, au ventre, courbatures, boutons...).

Cela s'appelle le syndrome prémenstruel mais pour certaines personnes, rien de tout ça n'arrive !

Des personnes ont des douleurs très importantes qui peuvent les empêcher de vivre normalement : absence au travail, à l'école, troubles du sommeil, impossibilité de pratiquer des activités de loisirs. Il est alors important de pouvoir consulter un professionnel de santé pour être accompagné (voir liste p.14).

Pour soulager les inconforts dus aux règles : pratiquer une activité physique ou mettre du chaud sur le bas ventre



LES RÈGLES RYTHMENT LA VIE DES FEMMES

Les premières règles apparaissent vers 12 ans c'est la **PUBERTE** (parfois 8 ans) et disparaissent vers 50 ans lorsque le fonctionnement du corps se modifie, c'est la **MENOPAUSE**. Ces âges indiqués peuvent varier d'une personne à l'autre.

L'arrivée des premières règles constitue un bouleversement dans la vie des adolescentes. Elle nécessite de s'adapter aux conséquences de ce phénomène physiologique : ne pas oublier d'avoir toujours avec soi des protections, en changer régulièrement, ...

Les premières règles sont souvent irrégulières même si la régularité des cycles se met en place progressivement.

Il en est de même vers 50 ans lorsque le fonctionnement hormonal du corps se modifie ce qui implique des règles irrégulières et des modifications au niveau du corps (bouffée de chaleur, sécheresse vaginale et de la peau...)

Pour certaines femmes les règles n'arrivent pas, d'autres n'ont plus

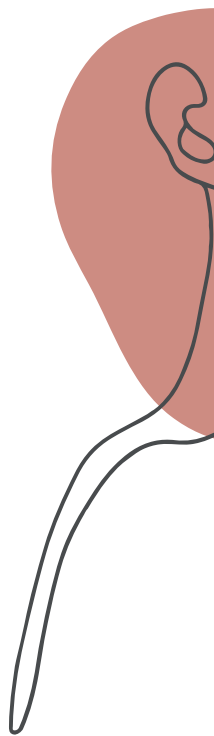
leurs règles ou ont des règles irrégulières. Un dérèglement hormonal peut en être la cause ainsi que des facteurs psychologiques (choc émotionnel, traumatisme...). Dans ces situations et si cela dure, nous conseillons de rencontrer un professionnel qui pourra vous aider (cf p.14).

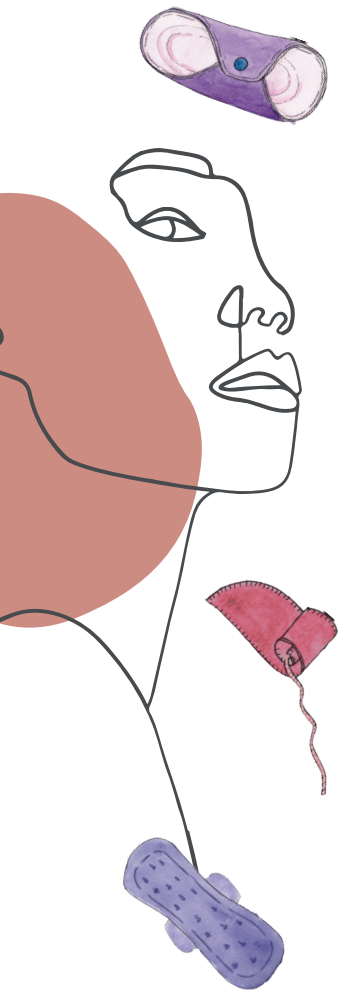
Pour les filles et femmes ayant des relations sexuelles, l'interruption des règles peut-être aussi dû à une grossesse. Il est alors conseillé de réaliser un test de grossesse à partir de 1 à 2 semaines après le retard des règles.

Après un accouchement, les femmes perdent également du sang. Cela peut durer de 10 jours à 6 semaines (il ne s'agit pas de règles mais « des lochies »). Le cycle des règles reprend alors entre 5 et 8 semaines plus tard.

Pendant l'allaitement, les femmes n'auront pas leurs règles pendant 3 à 6 mois après la naissance.

Toutefois, il est possible d'être enceinte tout en allaitant.





CHOISIR SES PROTECTIONS MENSTRUELLES












Dans ce carnet, nous vous donnons une **information concernant tous les types de protections existants** pour augmenter vos chances de trouver celles qui vous conviendront le mieux.

Une protection périodique doit être choisie en fonction de :













- ① Son **activité professionnelle, scolaire** ou de **loisirs**
- ① De l'**accès aux sanitaires** (toilettes et lavabos) ce qui constitue une difficulté voire une impossibilité pour les femmes sans domicile
- ① De sa **santé** et de sa **situation de handicap** car les gestes pour remplacer une protection peuvent devenir difficiles à effectuer
- ① De son **âge** car le corps se modifie tout le long de la vie
- ① De ses **éventuelles remises en question** suite à des problèmes **d'allergie** et **irritations, fuites, inconfort**
- ① De sa **sensibilité** à la vue et au toucher du sang ainsi que de l'abondance de son flux
- ① De ses **moyens financiers** car le prix peut varier selon le type de protection

Autorisons nous à essayer plusieurs **types de protection et à en changer au cours de notre vie**. L'essentiel est de se simplifier le quotidien et de trouver la ou les protections menstruelles qui nous conviennent le mieux.

PROTECTIONS MENSTRUELLES EXTERNES

	 Serviette hygiénique jetable	 Serviette hygiénique lavable	 Culotte menstruelle
 Composition	Matière synthétique, fibres de bois, ou coton et parfois parfums	Textile en coton ou fibres de bambou et matière imperméable synthétique mais respirante	Munie d'une doublure textile intérieure absorbante (coton, fibres de bambou) extra-large et confortable et d'un textile imperméable pour éviter les fuites
 Utilisation	Fixation grâce à des autocollants sur la culotte. Choix dans les tailles (longueur, largeur, ailettes ou non, barrières antifuites)	Fixation grâce à des petites pressions non gênantes. Après utilisation on la conditionne dans une pochette imperméable, on la rince à l'eau très froide, lavage à 40°C avec lessive écologique et séchage complet à l'air libre	Après utilisation on la conditionne dans une pochette imperméable, on la rince à l'eau très froide, lavage à 40°C avec lessive écologique et séchage complet à l'air libre
 Absorption	Choix pour des flux légers-moyens-abondants		
 Fréquence de remplacement	Toutes les 3 ou 4 heures Usage unique	Toutes les 3 ou 4 heures Lavable et réutilisable	Toutes les 3 ou 4 heures Lavable et réutilisable
 Impact environnemental	La plupart mettent 800 ans pour se dégrader. Quelques-unes sont totalement biodégradables	Limite les déchets ménagers	Limite les déchets ménagers
 Confort et risque de fuites	Utilisation non appropriée pour les activités sportives et dans l'eau	Plutôt confortable mais inappropriée pour le sport car en bougeant, il peut y avoir des fuites. Impossible à utiliser pour les activités dans l'eau	Epouse parfaitement le corps (existe différentes formes de culottes des plus basiques au plus raffinées (dentelle). Très appréciées la nuit. Impossible à utiliser pour les activités dans l'eau
 Coût unitaire moyen et durée de vie	Environ 0,10 € l'unité Usage unique	7,50 € en moyenne. On peut la fabriquer soi-même pour un moindre coût Durée de vie : 5 ans	Entre 20 et 30 € Durée de vie : 5 ans
 Coût de revient mensuel	4,2 €	1,95 € (eau, électricité et lessive comprises)	2,05 € (eau, électricité et lessive comprises)

PROTECTIONS MENSTRUELLES INTERNES INSÉRÉES DANS LE VAGIN

	 Tampon jetable	 Tampon lavable	 Coupe menstruelle	 Eponge menstruelle
 Composition	Fibres de bois ou coton bio	Textile en coton biologique	Petit récipient en silicone médical en forme d'entonnoir fermé	Produit issu de la mer : l'éponge de mer
 Utilisation	Existe avec impicateur pour faciliter son insertion ou sans applicateur	Laver entre 60°C et 90°C, sécher complètement et stocker dans une boîte hermétique	A stériliser avant usage	Rincer l'éponge sous l'eau froide pour éliminer le sang absorbé et désinfecter avec 1 vol de vinaigre pour 2 vol d'eau
 Absorption	Choix pour flux légers-moyens-abondants			
 Fréquence de remplacement	Toutes les 4 heures On conseille l'utilisation d'une protection externe Usage unique	Toutes les 4 heures On conseille l'utilisation d'une protection externe Lavable et réutilisable	Toutes les 4 heures On conseille l'utilisation d'une protection externe Lavable et réutilisable	Toutes les 4 heures On conseille l'utilisation d'une protection externe Lavable et réutilisable
 Impact environnemental	Dégradation : Tampon classique : 400 ans Tampon bio : 1 à 5 mois	Limite les déchets ménagers	Limite les déchets ménagers	Produit issu de la mer est totalement biodégradable et le lavage très facile
 Confort et risque de fuites	Risque de fuite peu élevé. Pratique pour les activités physiques, sportives et dans l'eau	Risque de fuite peu élevé. Pratique pour les activités physiques, sportives et dans l'eau	Existe différentes formes en fonction des marques plus ou moins adaptées à la forme de son vagin	Ne dessèche pas le vagin et est particulièrement confortable. Permet de pratiquer une activité physique, sportive et dans l'eau
 Coût unitaire moyen et durée de vie	0,25 €	3 € 10 ans	15 € 10 ans	4 € Acheter plusieurs éponges (6 environ) pour un bon roulement et vérifier la norme de sécurité (CE)
 Coût de revient mensuel	10,50 €	0,83 € (eau, électricité et lessive comprise)	0,40 €	0,22 €

Protection interne et hymen : les protections internes (tampon, coupe menstruelle, éponge) sont autorisées même si on a pas eu de relations sexuelles ou d'enfants. Elles ne risquent pas d'endommager l'hymen (voir définition de l'hymen p.2).

LES 6 CONSEILS POUR ÉVITER LES INFECTIONS

01

Se **laver les mains au savon** avant de mettre ou d'enlever toutes protections hygiéniques

02

Changer de **protection toutes les 4 heures** et préférer l'utilisation des **protections externes la nuit**.

Au-delà il y a un risque d'infection et dans certains cas de choc toxique dont les effets peuvent être très graves (22 cas de décès dans le monde en 2014).

03

Ne pas oublier de **retirer sa protection interne** (tampon, coupe, éponge).



04

Attendre le début des règles

avant d'utiliser une protection interne. Éviter d'utiliser une protection interne pour absorber d'autres types de pertes (ex : pertes blanches)



05

Bien **choisir les tampons, coupes menstruelles et éponges** en fonction du flux menstruel et de la taille de son vagin

06

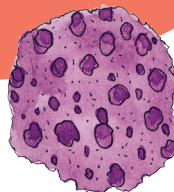
Veiller à **bien laver** et à **bien sécher les protections menstruelles lavables** (serviette, culotte, tampons lavables) et à bien **désinfecter coupe et éponge menstruelles** pour éviter le développement de mauvaises bactéries

RÈGLES OU PAS RÈGLES, RÉALISER UNE TOILETTE INTIME DANS LES RÈGLES DE L'ART

La flore vaginale est un ensemble de micro-organismes naturellement présents dans la cavité vaginale. L'excès d'hygiène ou le manque d'hygiène favorisent le déséquilibre de la flore et peuvent provoquer des infections.

QUELQUES CONSEILS...

- ▶ Éviter la toilette intime plus de deux fois par jour
- ▶ Proscrire les gels douches parfumés (ils contiennent de l'alcool)
- ▶ Privilégier des produits de toilettes intimes ou simplement de l'eau avec un savon doux
- ▶ Ne pas faire de douche intra-vaginale
- ▶ Aux toilettes, s'essuyer d'avant en arrière



MOI, MES RÈGLES ET LES AUTRES...

1

Les règles sont naturelles et font parties de notre intimité. Nous ne sommes pas tenues d'en informer quiconque.

2

Il n'est pas acceptable de tenir des propos sexistes au sujet d'une femme ayant ses règles. Ex : Tu es énervée, tu as tes règles.

3

Il n'est pas justifié qu'une personne ayant ses règles soit écartée d'une activité (cuisine, rencontre entre ami.e.s, travail, vie de couple, vie familiale...). On ne peut non plus se moquer d'elle si elle avait taché un vêtement ou autre avec du sang de ses règles. En cas de fuite provoquant une tache sur un vêtement, soyons filles et garçons, femmes et hommes, bienveillants !

4

Chaque personne est libre de choisir le type de protection menstruelle ou de décider de stopper ses règles suite à une consultation médicale et la prescription d'un traitement hormonal adapté.

5

Pendant les règles, il est tout à fait possible d'avoir des relations sexuelles. Il faut tout simplement que les deux partenaires soient à l'aise avec cela. Attention les règles n'empêchent pas d'être enceinte ! Avant un rapport sexuel, ne pas oublier d'enlever sa protection interne.

6

Donner ce livret à toutes les personnes qui souhaitent mieux comprendre le fonctionnement du corps pendant règles, mieux vivre les règles ou mieux comprendre les personnes réglées.

LES PROFESSIONNEL.LES ET STRUCTURES QUI PEUVENT VOUS RENSEIGNER CONCERNANT LES RÈGLES

LES SERVICES ET PROFESSIONNEL.LES DE SANTÉ

📍 Centre d'Education et de Planification Familial

Centre Hospitalier Emile Roux

12, Bd du Docteur André Chantemesse
43000 Le Puy-en-Velay
04 71 04 34 75

📍 Retrouvez les coordonnées des
**gynécologues, sages-femmes
et médecins généralistes**
sur le site www.ameli.fr

📍 Coordonnées également disponibles au sein
des associations d'information

LES ASSOCIATIONS D'INFORMATION

📍 Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles CIDFF Haute-Loire Reconnu Espace de Vie Affective Relationnelle et Sexuelle

2, rue André Laplace - 43000 Le Puy-en-Velay
04 71 09 49 49 - accueil@cidff43.fr

• Du lundi au vendredi de 9h
à 12h30 et de 13h30 à 17h

📍 Planning familial - Le Puy-en-Velay

2 rue André Laplace - 43000 Le Puy-en-Velay
04 71 02 94 95
planningfamilialepuy@gmail.com

- Le jeudi de 17h à 19h
- Sur rendez-vous en dehors de la permanence
- Permanence téléphonique de 9 à 20 heures
au 04 71 02 94 95 ou 07 87 30 59 42

📍 Planning familial - Monistrol-sur-Loire

12 av Charles Degaulle - 43120 Monistrol/loire
07 84 88 39 64
monistrolplanning43@gmail.com

- Le lundi de 14h à 17h
- Le mardi de 13h à 17h - Avec un médecin de
15h à 17h
- Le mercredi de 13h à 17h - Avec une sage-
femme de 15h à 17h
- Le jeudi après-midi uniquement sur rendez-
vous

📍 Planning familial - Brioude

Espace entr'aide - 4 av Victor Hugo
43100 Brioude
04 71 74 93 57 - pf43brioude@orange.fr

- Le jeudi de 17h à 18h30, Espace Entr'aide
- Le mercredi de 13h30 à 15h30 avec un
médecin, au Centre de Planification de l'Hôpital
de Brioude

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES

- 🔍 *Le grand mystère des règles* Jack Parker
- 🔍 *Chattologie*, un essai menstruel avec des dessins dedans, Louise May, Claire fait grrr
- 🔍 *Notre Corps nous-même*, manuel féministe Blézat, Mathilde, Desquesnes, Naiké, El Kotni, Mounia, Faure, Nina, Fofana, Nathy, Gunzbourg, Hélène de, Kinski, Nana, Perret, Yéléna

SITES INTERNET

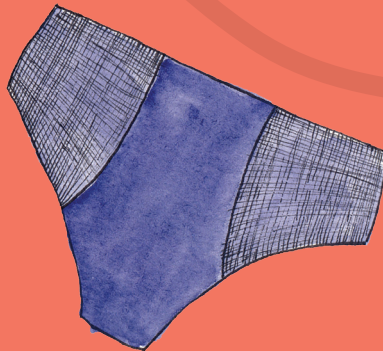
- 🔍 www.parlons-sexualites.fr/le-cycle-et-les-regles-2
- 🔍 www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/ega/15b2691_rapport-information
- 🔍 matilda.education/course/view.php?id=266
- 🔍 On SEXprime, le sexe des filles
Comment bien vivre les règles au quotidien ? ; Les protections menstruelles ; Les règles, c'est quoi ? ; L'anatomie du sexe féminin ; L'hygiène intime des filles :
www.onsexprime.fr/Sexe-anatomy/Le-sexe-des-filles/Les-regles

FILMS

Film « 28 jours » 2018 30 min pour réfléchir
www.youtube.com/watch?v=X1R5pBpKgVE

ATELIERS

Atelier mère-fille pour apprendre à connaître son corps
www.cycloshow-xy.fr



LES RÈGLES

PARLONS-EN SANS TABOU !

Un livret rédigé par

CiDFF

Centre d'information
sur les droits des femmes
et des familles

Haute-Loire

LE RUY-EN-VELAY

**CENTRE HOSPITALIER
EMILE ROUX +**



le planning
familial



Ce projet
s'inscrit dans
la stratégie de
lutte contre la
pauvreté

Illustrations : Louizia
Création : **SS** agence studio N°3 - www.studioN3.fr