

si on en
PARLAIT

RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

LIVRET D'INFORMATION À DESTINATION DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE NEUCHÂTELOISE

les règles,

Que l'on parle de « menstruations », de « ragnagnas » ou de « trucs », les règles font partie de la vie !

Elles concernent approximativement la moitié de l'humanité et sont encore taboues dans de nombreux pays (même ici !). En Suisse, environ 1 personne sur 4 est concernée, mais il est encore parfois difficile d'en discuter. Ce petit livret est là pour t'aider à t'y retrouver et répondre à tes principales questions.

Ce sont en grande majorité les filles et les femmes qui ont leurs règles mais il existe des personnes intersexes, transgenres ou non-binaires*, qui peuvent les avoir aussi. Nous parlerons dans ce livret de filles et de femmes, mais on peut se sentir non- binaire ou garçon et être concerné !

Qu'on soit un garçon ou une fille, il est important de savoir ce qu'elles sont pour effacer les clichés, être libre d'en parler et à l'aise quand elles sont là.

* : Une personne intersexe a des gènes, hormones et organes génitaux qui ne sont pas typiquement féminins ou masculins. Une personne transgenre est quelqu'un qui ne se sent pas en accord avec le genre qu'on lui a attribué à la naissance. Une personne non-binaire ne se sent ni femme ni homme.

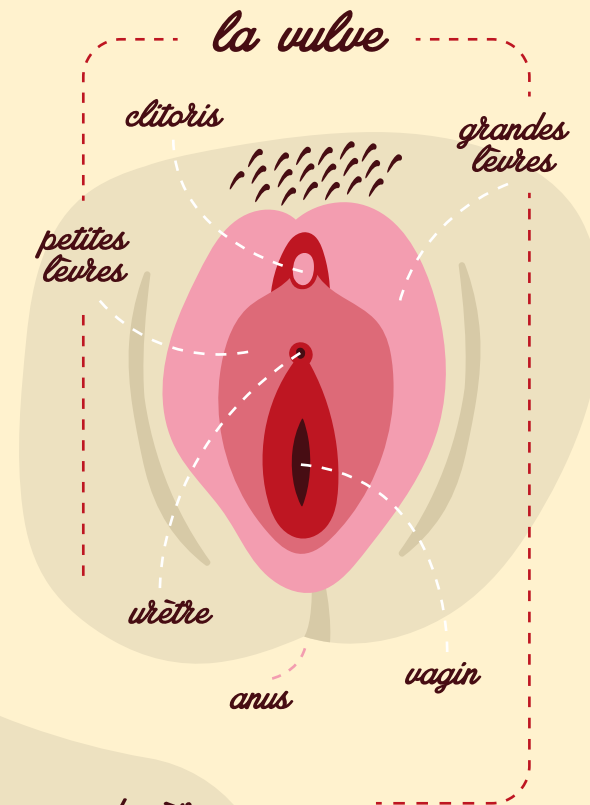


les règles,
C'EST QUOI ?

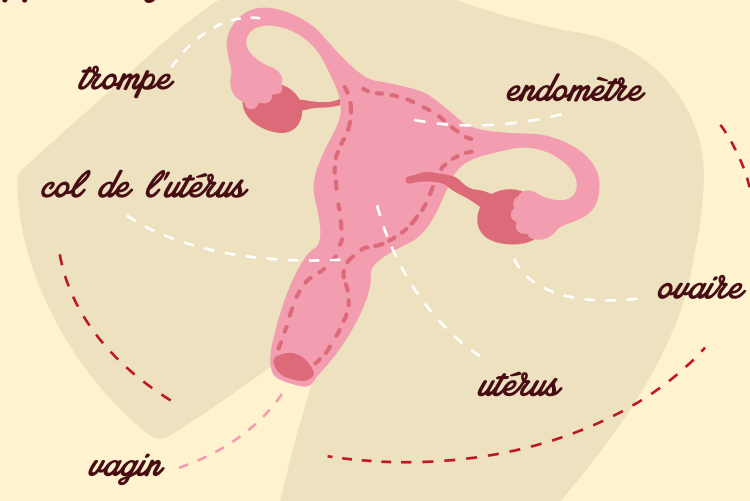
UN PEU D'ANATOMIE

Avoir ses règles, **c'est naturel !**
C'est le signal que le corps est prêt
biologiquement à concevoir un enfant.
Elles surviennent généralement **entre**
11 et 15 ans. C'est une moyenne, elles
peuvent arriver plus tôt, ou plus tard.
Et elles durent environ **jusqu'à 50 ans**,
au moment de la ménopause.

Concrètement, c'est un écoulement de **sang** provenant de l'utérus, qui dure **entre 3 et 7 jours**, même si c'est très variable d'une personne à l'autre. Cet écoulement se renouvelle tous les mois, on appelle cela un cycle. **Le cycle** peut mettre jusqu'à 2 ans pour devenir régulier, c'est parfaitement normal.



appareil génital féminin



LE CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel, c'est le corps qui se prépare à une éventuelle grossesse. S'il n'y a pas de grossesse, les règles surviennent et c'est reparti pour un nouveau cycle. **Un cycle** commence le premier jour des règles.

Deux hormones interviennent dans le cycle menstruel : les **œstrogènes** et la **progestérone**. Elles ont un effet sur les organes reproducteurs mais aussi sur le corps tout entier et l'humeur.

Un cycle dure en moyenne **28 jours** mais il peut durer de 23 à 35 jours et il peut être très irrégulier pendant la puberté.

Une jeune fille peut avoir une première fois ses règles puis plus du tout pendant plusieurs mois, ou de façon aléatoire.

JOUR 1 À 14 : Les œstrogènes s'activent pour préparer un nid douillet, pour accueillir une éventuelle grossesse dans l'utérus : l'endomètre (c'est-à-dire la paroi à l'intérieur de l'utérus) s'épaissit et les vaisseaux sanguins se dilatent.

LE 14^{ÈME} JOUR (environ) :

Quand le niveau d'œstrogènes est à son maximum, c'est l'ovulation ! L'ovocyte sort de l'ovaire pour aller dans la trompe à la rencontre d'un spermatozoïde.

★ **JOUR 15 À 28 :**

Cas n° 2 : un spermatozoïde entre dans l'ovocyte et il y a la **fécondation**. La fécondation donne un œuf. Si celui-ci arrive à s'accrocher dans l'utérus, la grossesse peut se développer. Les règles n'auront alors pas lieu.

★ **JOUR 15 À 28 :**

Cas n°1 : il n'y a pas de fécondation ou l'œuf n'arrive pas à s'accrocher : les vaisseaux dilatés s'ouvrent, l'utérus se contracte pour évacuer le sang dans le vagin.

à savoir :

Une fécondation peut avoir lieu lorsque le pré-sperme ou le sperme entre en contact avec le vagin (par frottements ou pénétration).

Pour mieux connaître ton cycle, tu peux t'aider d'un calendrier ou d'une application sur smartphone pour noter tes sensations, le jour de tes premières règles, la fin des règles... et ainsi mieux anticiper pour la prochaine fois.

le syndrome pré-menstruel (SPM)

C'est un ensemble de sensations désagréables qui peuvent apparaître jusqu'à une semaine avant le début des règles. On parle souvent de fatigue, de seins sensibles et gonflés, d'un gonflement du bas-ventre, de maux de tête, de tristesse et d'irritabilité. Tout ça n'est évidemment pas automatique !

J'ai du retard, est-ce grave ?

À la puberté, les cycles sont très aléatoires, il est inutile de s'inquiéter. Les retards peuvent être causés par de nombreux événements de la vie (stress, effort physique intense, déséquilibre de l'alimentation, prise ou perte de poids...).

C'est lors des rapports non protégés qu'il peut y avoir une grossesse : en cas de retard, tu peux en parler à l'infirmière scolaire ou dans un Centre de Santé Sexuelle – planning familial.

À QUOI ÇA RESSEMBLE, QUAND EST-CE QUE ÇA ARRIVE POUR LA PREMIERE FOIS ?



LE PREMIER JOUR DES RÈGLES EST IMPOSSIBLE À PRÉVOIR MAIS NE T'INQUIÈTE PAS, IL S'AGIT EN GÉNÉRAL DE QUELQUES GOUTTES DE SANG. LE PLUS SOUVENT TU AURAS LE TEMPS DE LE SENTIR RAPIDEMENT. SI CELA ARRIVE À L'ÉCOLE, N'HÉSITE PAS À ALLER VOIR L'INFIRMIÈRE SCOLAIRE.

la quantité :

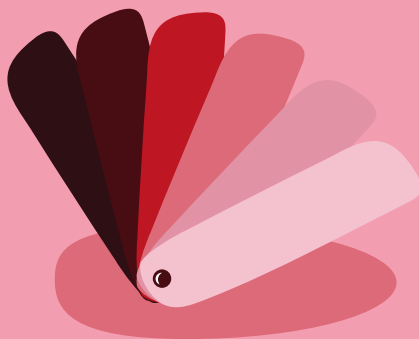
Le plus souvent et même si c'est impressionnant à voir, pendant la durée des règles, on ne perd que l'équivalent de 2 à 7 cuillères à soupe ou d'un expresso. Bien sûr, là encore, la quantité varie d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre !

Si les règles sont très abondantes et durent plus d'une semaine, il ne faut pas hésiter à en parler avec un professionnel ou une professionnelle de santé (infirmier/infirmière, médecin, sage-femme...)



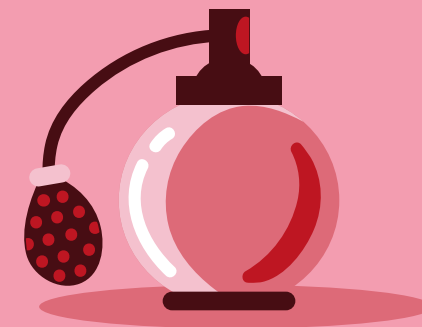
la couleur :

Elle varie selon les personnes et les moments du cycle. Quand les contractions viennent de se produire, elles sont rouge vif. Si le sang stagne un peu plus longtemps, elles seront rouge foncé ou marron. C'est comme lorsque l'on saigne du nez, d'abord le sang est rouge vif et quand il a séché, il s'assombrit.



la texture :

Elle peut être plus ou moins épaisse. Il peut y avoir des petits caillots (petite masse de sang coagulé), c'est normal.



l'odeur :

Les règles peuvent avoir une odeur. Elle provient soit de l'oxydation du sang quand il est en contact avec l'air et les composants chimiques d'une serviette, soit lorsqu'une protection périodique est gardée un peu trop longtemps. Mais pas de panique, il y a très peu de risque que cette odeur arrive au nez des personnes qui sont à côté ! C'est seulement si celle-ci est vraiment forte ou inhabituelle qu'il est utile de demander un avis médical.

LES PERTES BLANCHES :

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 à différentes étapes du cycle menstruel.

Qu'elles soient crémeuses, collantes ou fluides, tout cela est normal.

ET SI ÇA FAIT MAL ?

Les effets des règles sur le corps peuvent être divers, on peut parfois se sentir fatiguée, parfois un peu déprimée. Les règles peuvent aussi amener avec elles de l'acné, des diarrhées ou au contraire des constipations. De plus, les contractions de l'utérus pour évacuer le sang peuvent provoquer des douleurs au niveau du ventre ou dans le bas du dos, comme des crampes. On appelle cela des dysménorrhées.

SI LES DOULEURS SONT TROP FORTES, IL FAUT EN PARLER AVEC SES PARENTS OU UN PROFESSIONNEL / UNE PROFESSIONNELLE DE SANTÉ, ELLES PEUVENT ÊTRE LE SIGNE D'UNE MALADIE QUI S'APPELLE L'ENDOMÉTRIOSE.

4 astuces POUR ATTÉNUER LES DOULEURS :



SE RÉCHAUFFER : prendre un bain chaud ou se mettre une bouillote sur le ventre peut aider !

BOIRE UNE TISANE, notamment à la camomille

BOUGER : Tu peux essayer de faire du sport pour voir si cela te soulage.



L'endométriose

est une maladie encore peu connue mais elle touche de nombreuses personnes réglées. Plus elle est prise en charge tôt, plus on peut limiter son évolution et les douleurs qui vont avec.



SE MÉDICAMENTER : un/une médecin pourra te prescrire des médicaments anti-douleurs pour te soulager (antispasmodique, paracétamol ou ibuprofène).

ATTENTION à ne pas prendre d'aspirine qui fluidifie le sang.



Pour une efficacité au top du top :

- PRENDRE-LES AVANT D'AVOIR MAL
- PENDANT 2 À 3 JOURS
- EN RESPECTANT LES DOSES

9 rappels

À PROPOS DES RÈGLES POUR LUTTER CONTRE LES CLICHÉS



LES RÈGLES, CE N'EST PAS SALE :

Les règles ont une mauvaise image dans notre société, elles sont souvent considérées comme une chose qu'il faudrait cacher, alors qu'elles sont parfaitement naturelles et saines.



LES RÈGLES CE N'EST PAS HONTEUX

Même s'il appartient à chacune de décider d'en parler ou non, les règles ne sont pas honteuses. La moitié de la population mondiale a eu, a ou aura ses règles au cours de sa vie, c'est une bonne raison pour ne pas en faire un tabou, non ?

ON PEUT ÊTRE DE BONNE HUMEUR QUAND ON A SES RÈGLES !

Comme évoqué plus haut, les règles peuvent jouer un peu sur l'humeur, mais il ne faut pas en faire une généralité. Et puis, il peut y avoir beaucoup d'autres raisons au quotidien d'être de mauvaise humeur. L'idée selon laquelle on serait de mauvaise humeur quand on a ses règles est un cliché concernant les filles !



UNE FEMME N'EST PAS IMPURE QUAND ELLE A SES RÈGLES

Dans certains pays du monde, les filles ne peuvent pas se rendre à l'école et sont mises à l'écart les jours où elles ont leurs règles. Les règles sont encore trop souvent perçues comme quelque chose d'impur. Elles sont par exemple souvent représentées par du liquide bleu dans les publicités. En Suisse, on a longtemps cru que si l'on cuisinait une mayonnaise pendant les règles on allait la rater, c'est évidemment un cliché complètement faux.



ON PEUT ALLER À LA PISCINE, FAIRE DU SPORT QUAND ON A SES RÈGLES

Il est tout à fait possible de faire du sport quand on a ses règles, c'est même parfois une façon d'atténuer les douleurs. Ceci dit, si les douleurs sont trop importantes, n'hésite pas à l'expliquer à ton professeur/ta professeure. Pour les baignades, des solutions existent : le tampon, la cup ou le maillot de bain menstruel.. Aucun risque que l'eau de la piscine ne devienne rouge, ne t'inquiète pas.



ON PEUT, SI ON LE SOUHAITE, AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES PENDANT SES RÈGLES

Il est possible d'avoir des relations sexuelles à n'importe quel moment du cycle, **on fait comme on veut !** Il ne faut pas pour autant en oublier de se protéger car le fait d'avoir ses règles n'empêche pas de tomber enceinte ni d'attraper des infections sexuellement transmissibles.



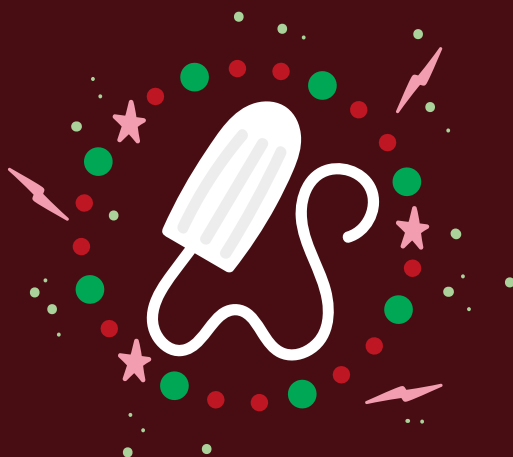
AVOIR SES RÈGLES NE VEUT PAS FORCÉMENT DIRE QUE L'ON EST PRÊTE À AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES

Ça n'a rien à voir ! On peut avoir passé la puberté depuis longtemps et ne pas avoir envie de relations sexuelles, à chacune son rythme !



ON PEUT METTRE UN TAMPON MÊME SI ON N'A JAMAIS EU DE RAPPORT SEXUEL AVEC PÉNÉTRATION

On peut mettre un tampon ou une cup même si on n'a jamais eu de rapport sexuel avec pénétration, ça n'a aucun rapport ! L'hymen, dont tu as peut-être déjà entendu parler, est une petite membrane fine et souple, située au niveau du vagin, qui peut se distendre, se rompre, disparaître à la puberté, ou même n'avoir jamais été là, sans que cela ne soit lié à la pénétration. D'autre part, un tampon ne peut absolument pas modifier la taille de ton vagin.



ON PEUT ÊTRE EN BONNE SANTÉ SANS AVOIR SES RÈGLES TOUS LES MOIS

Certaines pilules permettent de ne plus avoir ses règles du tout et ce n'est pas grave. Elles peuvent être prescrites par exemple pour les personnes souffrant d'endométriose. Ceci dit, prendre un contraceptif hormonal est une décision qui doit être réfléchie et discutée avec un ou une médecin.

AVOIR SES RÈGLES NE T'OBLIGE PAS À ALLER CONSULTER UN MÉDECIN OU UNE GYNÉCOLOGUE TOUT DE SUITE !

Avoir ses règles est une étape normale de la puberté, cela ne nécessite pas obligatoirement d'aller voir un ou une gynécologue. Le premier examen gynécologique est conseillé au plus tard à 21 ans.



les protections PÉRIODIQUES

EN MATIÈRE DE PROTECTION PÉRIODIQUE, LE CHOIX EST VASTE, C'EST À CHACUNE DE TROUVER CELLE QUI LUI CORRESPOND LE MIEUX. IL S'AGIT D'UN CHOIX INTIME QUI N'APPARTIENT QU'À TOI.

LES PROTECTIONS INTERNES

Les protections internes sont celles qui s'insèrent dans le vagin. Il faut donc bien veiller à se laver les mains avant et après l'installation car les mains sont pleines de bactéries qui ne font pas bon ménage avec les parties intimes. De plus, il faut bien les choisir en fonction de leur taille pour les adapter à la fois à ton corps mais aussi à ton flux (c'est-à-dire la quantité ou le flot du sang). Les gouttes sur les paquets de protections périodiques indiquent leur niveau d'absorption.

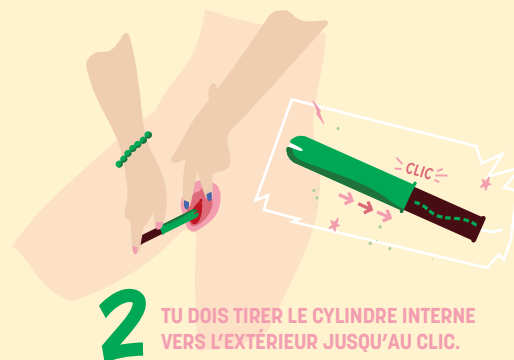
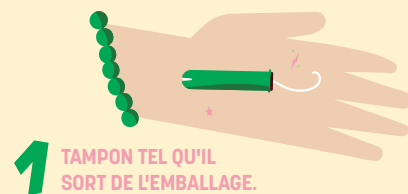
Ces protections sont pratiques car elles sont discrètes et permettent d'aller à la piscine, par exemple. Ceci dit elles peuvent nécessiter un peu d'entraînement pour réussir à les mettre facilement.

le tampon :

Le tampon est un cylindre de coton qui s'insère dans le vagin, attaché à un cordon permettant ensuite de le retirer. Le tampon se choisit en fonction du niveau de ton flux du moment : **plus il y a de sang qui coule, plus il faudra un tampon à forte absorption.** Si ton tampon est complètement mouillé en moins de trois heures, utilise un niveau d'absorption supérieur. Par contre, si ton tampon n'est toujours pas complètement plein après quatre à six heures, choisis un niveau d'absorption plus bas.

Attention, ce n'est pas parce qu'un tampon est plus absorbant qu'il peut être gardé plus longtemps !

Comment mettre un tampon avec applicateur ?



IL EXISTE DEUX TYPES DE TAMPONS :

Avec applicateur : le tampon est dans un tube qu'il faut déplier (cf schéma). La première partie s'insère dans le vagin tandis que la partie plus fine sert à pousser le tampon jusqu'à son installation complète.

Sans applicateur : le cylindre s'insère alors avec le doigt. En général, il faut pousser sur environ deux phalanges pour qu'il soit bien placé.



Et pour l'enlever ? Un tampon ne fait pas mal quand on le retire : tire sur le cordon du tampon, ne t'inquiète pas, il ne peut pas se détacher, le tampon ne peut pas non plus s'égarer dans ton corps car l'ouverture de l'utérus est trop étroite. Plus le tampon est mouillé, plus il sera facile à retirer. Si tu sens une résistance, c'est que le tampon n'est pas assez imbibé pour le retirer confortablement. Garde-le donc un peu plus longtemps et pense à utiliser un tampon avec une absorption plus faible la prochaine fois.

ATTENTION ! IL NE FAUT PAS METTRE PLUSIEURS TAMPONS EN MÊME TEMPS, NI METTRE UN TAMPON OU UNE CUP QUAND ON N'A PAS SES RÈGLES «AU CAS OÙ» : CELA PEUT ABÎMER LA FLORE VAGINALE

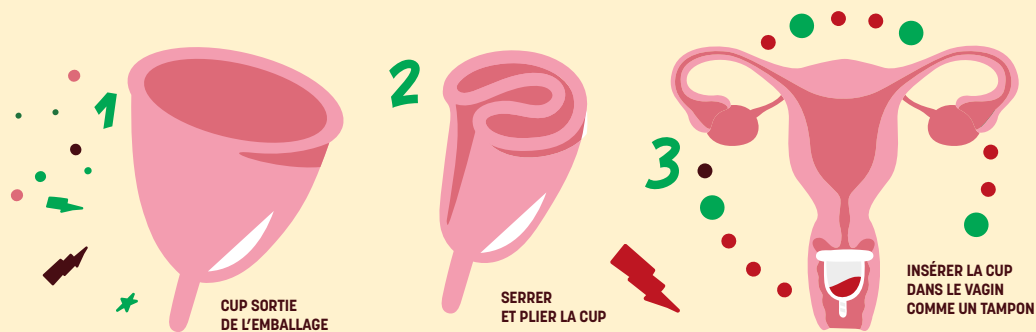
Dans tous les cas, pour le mettre, il faut l'enfoncer dans le vagin de façon inclinée, en direction des fesses. En effet, le vagin n'est pas un tube vertical mais un peu incliné, comme tu peux le voir sur le dessin.

L'insertion ne doit en aucun cas être douloureuse ! Si ça résiste, tu peux changer l'inclinaison et en essayer une autre. Tu peux commencer par les tampons les plus petits au début. Si tu sens une gêne, c'est que le tampon n'est pas bien positionné. Le tampon doit être changé toutes les 4 à 6h !

la cup ou coupe menstruelle :

En forme de petit vase, elle s'insère dans le vagin en la pliant en deux. Il en existe en silicone ou en latex. Une fois posée, elle s'ouvre et se colle contre les parois vaginales, ce qui permet de recueillir le sang. Certaines sont dotées d'une petite tige pour faciliter leur retrait, d'autres non. Il en existe de différentes formes et de différentes tailles.

Elle est réutilisable, elle n'assèche pas le vagin et est moins irritante que les tampons. La cup doit se changer et être lavée à l'eau claire toutes les 4 à 6h au maximum !



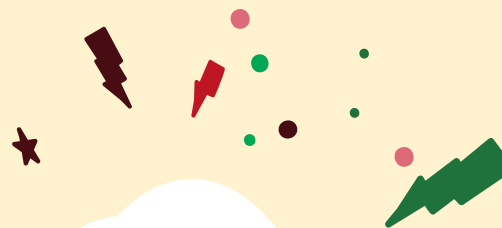
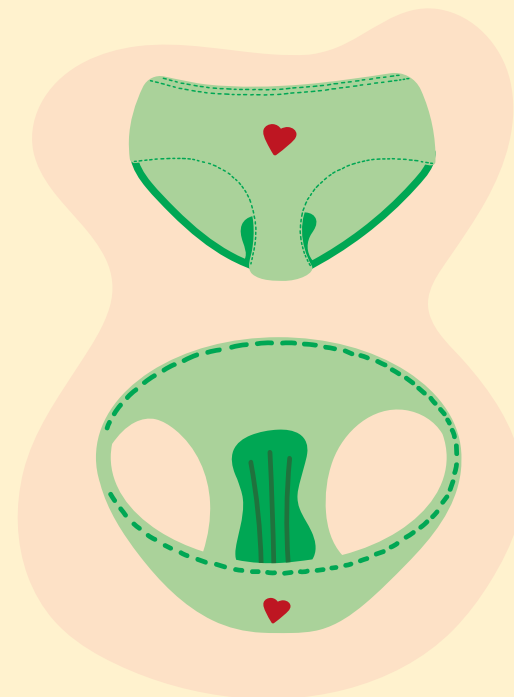
laver sa cup : avant chaque utilisation, mets ta cup à bouillir pendant 7 minutes dans une casserole d'eau chaude. Rince-la ensuite à l'eau froide pour la refroidir. Pendant le cycle, rince ta cup à l'eau claire quand tu la vides. Attention, cela nécessite de trouver des toilettes qui disposent d'un lavabo !

LE CHOC TOXIQUE : IL NE FAUT JAMAIS GARDER UNE PROTECTION INTERNE PLUS DE 6 HEURES (IL NE FAUT DONC PAS EN METTRE LA NUIT). CELA POURRAIT PROVOQUER UN « SYNDROME DU CHOC TOXIQUE », C'EST TRÈS RARE MAIS ÇA PEUT ÊTRE GRAVE. SI TU UTILISES UN TAMPON OU UNE CUP ET QUE TU TE SENS MAL (FIÈVRE IMPORTANTE, VOMISSEMENTS...) N'HÉSITE PAS À CONSULTER UN OU UNE MÉDECIN EN URGENCE.

LES PROTECTIONS EXTERNES

le protège-slip :

il est destiné aux flux très légers, ou peut être utilisé lorsqu'on attend ses règles sans savoir quand elles arrivent. Il s'agit d'une protection, le plus souvent en coton et qui se colle à la culotte, avec une bande adhésive, pour éviter de la tacher.



la serviette :

le principe est le même que pour le protège-slip mais la taille et l'épaisseur sont plus importantes. Il en existe avec ou sans ailette. Et elle peut être jetable ou réutilisable :

a. La serviette jetable est faite avec du coton, elle ne sert qu'une seule fois et doit être jetée après son utilisation. Elle peut être un peu irritante, il faut donc la changer toutes les 3 à 4 heures environ.

b. La serviette réutilisable est en tissu, elle s'accroche autour du sous-vêtement et peut être lavée. Tu peux la garder jusqu'à ce qu'elle soit pleine.

LES PROTECTIONS JETABLES : elles sont moins écologiques, elles produisent plus de déchets et on ne sait pas toujours ce qu'il y a dedans. Tu peux, si tu le souhaites, te procurer des protections en coton bio ou sans parfum ni produits chimiques.

le sous-vêtement menstruel :

Il prend souvent la forme de culotte ou de shorty et dispose d'un fond épais permettant l'absorption du sang. Il se met comme n'importe quel sous-vêtement et peut être réutilisé pendant plusieurs années. **Comme pour les autres, il en existe pour tous les flux.** Tu peux le garder toute une journée ou toute une nuit tant qu'il n'est pas plein. Les culottes menstruelles, comme les serviettes lavables, limitent les allergies et les irritations.



POUR LAVER SA CULOTTE MENSTRUELLE, IL FAUT LA PASSER SOUS L'EAU FROIDE, PUIS LA METTRE EN MACHINE À FAIBLE TEMPÉRATURE ET ENFIN LA LAISSER SÉCHER À L'AIR LIBRE ET NON AU SÈCHE-LINGE.

LES PROTECTIONS EXTERNES SONT TRÈS FACILES À INSTALLER. INCONVÉNIENT ? ON NE PEUT PAS SE Baigner AVEC. AUCUNE PROTECTION PÉRIODIQUE NE DOIT ÊTRE JETÉE DANS LES TOILETTES !

ET les garçons ?

Les garçons n'ont pas de règles sauf certains garçons transgenres. Cela ne veut pas dire pour autant qu'ils ne sont pas concernés. En effet, ils vivent avec des personnes qui les ont : leur mère, sœur, amie, petite copine etc.

Concrètement, un garçon – ou toute personne qui n'a pas ses règles – peut se renseigner pour savoir ce que c'est et oser poser des questions. S'informer et en parler est essentiel pour mieux comprendre et être respectueux.

Les garçons peuvent aussi rassurer leur entourage féminin, en rappelant que les règles sont normales, que ce n'est pas honteux, ou même accompagner une amie à l'infirmerie si besoin.

L'ÉGALITÉ ENTRE LES FILLES ET LES GARÇONS PASSE AUSSI PAR LÀ !



★ SI TU AS LA MOINDRE QUESTION
SUR LES RÈGLES, LA SEXUALITÉ OU AUTRE,
n'hésite pas à en parler à une personne de confiance,
à aller chez l'infirmière scolaire s'il y en a une
dans ton école ou à te rendre dans un des deux
Centres de santé sexuelle - planning familial du canton.

LES CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE – PLANNING FAMILIAL DU CANTON DE NEUCHÂTEL

LA CHAUX-DE-FONDS

NEUCHÂTEL



CENTRE
DE SANTÉ SEXUELLE
planning familial



ICI, ON PEUT EN PARLER !

CONSEIL / INFORMATION / PRESTATIONS MÉDICALES / SOUTIEN

NEUCHÂTEL

LU / MA / ME : 13H-18H

JE : 17H-19H

VE : 14H-18H

RUE ST-MAURICE 4
2000 NEUCHÂTEL
T. 032 717 74 35
SANTE.SEXUELLE.NE@NE.CH
WWW.NEUCHATELVILLE.CH/
SANTESEXUELLE



N Neuchâtel

LA CHAUX-DE-FONDS

LU / MA

ME / VE :

13H30 - 18H00

RUE DE LA SERRE 14
2300 LA CHAUX-DE-FONDS
T. 032 967 61 87
SANTE.SEXUELLE.VCH@NE.CH WWW.
CHAUX-DE-FONDS.CH/ SANTE-
SEXUELLE



La Chaux-de-Fonds
MÉTROPOLÉ HORLOGÈRE

GSN
GENERATIONS SEXUALITÉS NEUCHÂTEL

Pour toutes questions relatives
à l'éducation à la santé sexuelle :
GÉNÉRATIONS SEXUALITÉS NEUCHÂTEL
ÉDUCATION À LA SANTÉ SEXUELLE



Ou te rendre sur **CIAO.CH** pour avoir des réponses à toutes tes questions



CRÉATION GRAPHIQUE - MAXIME LE CLANCHE

ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

VILLE DE
Neuchâtel

À l'initiative de

Ille & Vilaine
LE DÉPARTEMENT

DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ, DES RÉGIONS ET DES SPORTS - SERVICE DE LA SANTÉ PUBLIQUE
RUE DE TIVOLI 28 - CASE POSTALE 1 - 2002 NEUCHÂTEL 2

www.ne.ch/santepublique