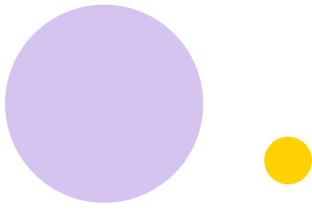


# On règle la question... des menstruations.



Pour les personnes qui ont leurs règles.  
Et les autres.

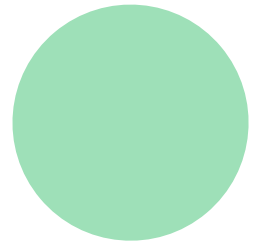


# Bienvenue! Heureux que tu sois là.

Nous avons créé ce cahier d'activités pour mieux informer les jeunes et aider à briser les tabous qui entourent les règles et les problèmes de santé connexes tels que l'endométriose. Tu y trouveras de l'information utile pour tout le monde, et pas seulement pour les personnes qui ont leurs règles.

Ce cahier d'activités peut servir dans toutes sortes de milieux et de situations, que ce soit les salles de classe, les maisons de jeunes, les bibliothèques, les cliniques, les centres communautaires ou les centres de formation. Son contenu s'adresse aux jeunes d'un vaste groupe d'âge (de 8 à 18 ans) et peut être adapté selon le public et le contexte.

*On règle la question... des menstruations* est d'abord et avant tout un outil de dialogue. Tout le monde sait que certaines personnes ont des règles, mais il y a beaucoup de non-dits et de désinformation autour des menstruations. Mettons fin au silence une fois pour toutes. Et réglons la question des menstruations.



Contribution financière :



Santé Health  
Canada Canada

Examen par un expert clinique par :



Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

© 2023 Le Réseau de l'Endométriose du Canada. Tous droits réservés.

Les renseignements contenus dans ce cahier d'activités sont fournis uniquement dans un but éducatif et ne peuvent se substituer à l'avis d'un médecin. Les sites Web mentionnés en référence sont fournis à titre informatif seulement. Le Réseau de l'Endométriose du Canada n'est pas responsable de leur contenu.

# On règle la question... des menstruations.

Ce programme est destiné à tout le monde, tant aux personnes qui ont des **règles** qu'à celles qui en auront prochainement et à celles qui n'en auront jamais. Il y a tant à savoir! Mais rassure-toi, ce cahier d'activités contient beaucoup d'informations, d'activités et de façons de continuer à apprendre.

Voici ce que nous allons apprendre :

- Pourquoi est-il important que tout le monde se familiarise avec les règles?
- C'est quoi, les règles? Qui a des règles, et pourquoi?
- Qu'est-ce que cela fait d'avoir ses règles? Quand les règles commencent-elles et finissent-elles?
- À quoi ressemblent des règles normales? Quand faut-il demander de l'aide?
- Pourquoi les règles sont-elles gardées secrètes?
- Comment faire le suivi des règles et en assurer la prise en charge?

Ensemble, nous allons engager un dialogue honnête au sujet des **menstruations**. Il s'agit d'un grand pas en avant pour abolir **les tabous** et **la stigmatisation** qui entourent les règles. Et ce dialogue inclura toutes les personnes qui tôt ou tard ont des règles. Parce qu'il ne suffit pas de regarder quelqu'un pour savoir si cette personne est menstruée ou pas.

## En d'autres mots

Les **menstruations** sont souvent appelées « **règles** » parce que les saignements sont réglés à une fréquence régulière pour une grande majorité de personnes. L'utérus est un organe en forme de triangle où un bébé peut se développer pendant la grossesse. La plupart du temps, les règles durent de 3 à 8 jours et reviennent tous les mois.

Une personne qui possède un utérus peut être :

- une jeune fille ou une femme **cisgenre**;
- une personne **trans, non binaire** ou **bispirituelle**;
- une personne qui s'est vu assigner un genre féminin à la naissance;
- une personne **intersexuée**.

Un **tabou** est un sujet dont un groupe de personnes, voire des sociétés et des cultures entières, évitent de parler parce qu'il peut être considéré comme offensant, dangereux ou inconvenant.

La **stigmatisation** consiste à adopter une vision et un discours négatifs à propos de quelque chose qui met les gens mal à l'aise.

Une **personne cisgenre (cis)** est une personne qui s'identifie au genre qui lui a été assigné à la naissance.

Une **personne transgenre (trans)** est une personne dont le genre ne correspond pas au sexe assigné à la naissance. Par exemple, un garçon trans est une personne dont on a dit qu'elle était une fille à la naissance, mais qui se réclame du genre masculin.



# On règle la question... des menstruations. (suite)

## En d'autres mots

Une **personne non binaire** est une personne dont certains aspects du genre sont ceux d'une femme, et d'autres aspects ceux d'un homme, ou encore d'un genre autre que celui de femme ou d'homme. On dit également que ces personnes sont « intergenres ».

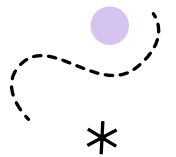
La **bispiritualité** est un concept employé par plusieurs peuples autochtones pour désigner une personne qui possède un esprit à la fois masculin et féminin. Certains peuples autochtones voient la bispiritualité comme un troisième genre ou comme un genre à mi-chemin entre le féminin et le masculin. Il s'agit pour certaines personnes d'une identité culturelle, spirituelle, sexuelle et de genre.

Une personne **intersexuée** est une personne qui naît avec un corps qui ne correspond pas aux schémas binaires traditionnels du féminin et du masculin. Ces personnes peuvent avoir des organes ou des hormones à la fois féminins et masculins. Les personnes intersexuées représentent près de 2 % de la population. L'intersexualité est un phénomène tout à fait naturel.

## Parlons menstruations

Pour de nombreuses personnes, avoir ses règles est une étape normale et naturelle de la vie. Il s'agit d'un signe vital ou d'un indicateur de santé pour les personnes qui ont leurs règles. À preuve, les médecins et les infirmières posent habituellement des questions à ce sujet lors des bilans de santé.

Avoir ses premières règles est une étape de la **puberté**. La grande majorité des personnes passent par là, qu'elles aient des règles ou pas. Même si la plupart d'entre nous finissent par atteindre la puberté, beaucoup n'en parlent pas et évitent de poser des questions à ce sujet. Pourtant, on peut se sentir seul à force de garder le silence et même éprouver de la honte ou de la gêne à propos de ce que l'on vit. Personne n'a à se sentir ainsi! Le premier grand pas en avant est d'en parler. Le dialogue peut être un outil puissant et libérateur pour tout le monde, et pas seulement pour les personnes qui ont leurs règles.



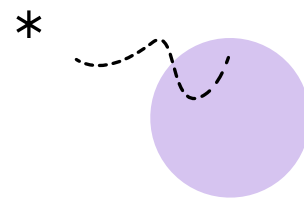
## En d'autres mots

La **puberté** est une étape que presque tout le monde franchit pour passer de l'enfance à l'âge adulte. Elle se passe différemment selon les **organes reproducteurs** que l'on a.

Les **organes reproducteurs** sont les parties du corps avec lesquelles une personne naît et qui pourraient lui permettre un jour d'être enceinte. Le vagin est un exemple d'organe reproducteur.

Voici quelques mots et expressions utiles pour parler des règles :

- Des règles
- Avoir ses règles
- Menstruations ou cycle menstruel
- Être menstruée
- Saignements
- Un cycle
- Avoir ses lunes
- Flux menstruel



# Parlons menstruations (suite)

Ajouterais-tu d'autres termes utiles ou positifs pour parler des règles?

---

---

Quels sont les termes qui ne sont pas utiles ou qui peuvent faire du tort quand ils sont utilisés pour parler des règles?

---

---

Comment le fait de parler des règles en termes négatifs peut-il faire du tort?

---

---

Consulte la liste des termes positifs utilisés pour parler des règles. Lesquels pouvons-nous convenir d'utiliser tous ensemble? Pouvons-nous également convenir de n'utiliser aucun des termes négatifs?

---

---

Pourquoi est-il important que tout le monde, et pas seulement les personnes qui ont leurs règles, se renseignent à ce sujet?

Voici quelques idées de réponse :

- Pour faire preuve de compassion et d'empathie quant à notre expérience et à celle des autres;
- Pour **promouvoir** notre santé et celle des personnes qui nous sont chères;
- Pour prendre conscience de la façon dont les règles sont présentées dans les médias et changer le discours;
- Pour apporter notre soutien aux personnes qui ont leurs règles;
- Pour mieux comprendre les effets des règles sur l'égalité des genres, la pauvreté et l'environnement.

Qu'ajouterais-tu à cette liste? En équipe, essaie de trouver d'autres réponses :

---

---

## En d'autres mots

**Promouvoir** signifie soutenir publiquement quelque chose qui nous tient à cœur. Lorsque tu défends ta santé ou celle des autres, tu exprimes tes besoins ou ceux de l'autre et tu t'assures d'obtenir de l'aide.

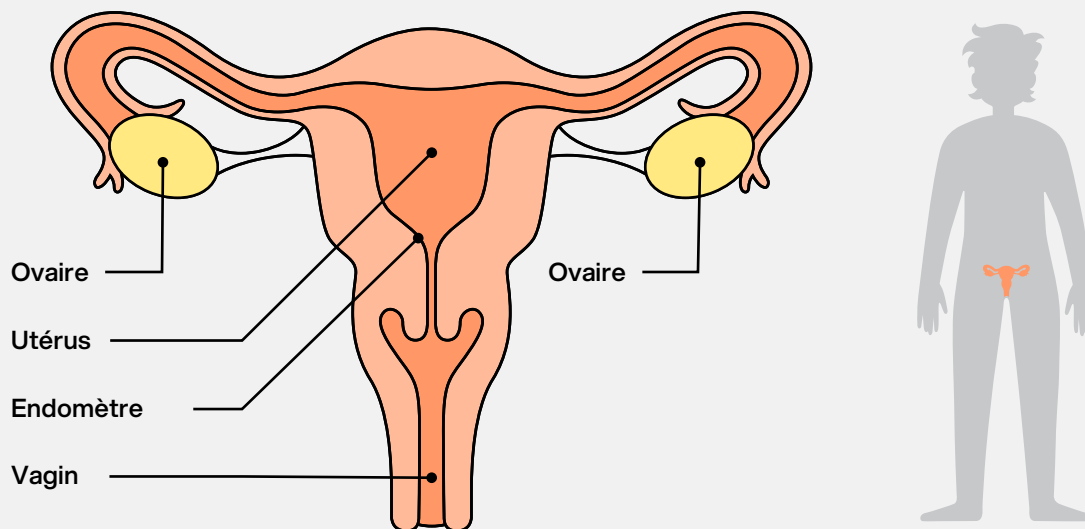
# L'abc des règles

Notre corps est une machine incroyable. Il y a tant à savoir à son sujet, et au sujet des règles. Commençons par la base.

## Que sont les menstruations? Que sont les règles? Pourquoi certaines personnes ont-elles des règles?

Avoir ses règles est l'une des phases d'un cycle qui est régulé par les hormones du corps. Sous l'effet de ces hormones, le tissu qui tapisse la paroi intérieure de l'**utérus** s'épaissit pour préparer le corps à accueillir une possible grossesse.

Chaque mois, si une personne pubère ne tombe pas enceinte, le tissu intérieur se décompose et est expulsée du corps par le **vagin** sous forme de saignements.



### En d'autres mots

L'**utérus** est un organe en forme de triangle dans lequel un fœtus peut se développer pendant la grossesse.

Le **vagin** est un conduit musculaire étroit qui commence à l'orifice vaginal et qui débouche sur l'utérus.

Les **ovaires** sont deux petites gonades ovales situées de part et d'autre de l'utérus. C'est là que sont produits et conservés les œufs (les ovocytes) et les hormones qui régulent le cycle menstruel et la grossesse.

L'**endomètre** est la paroi intérieure de l'utérus. Cette paroi s'épaissit pendant le cycle menstruel et se désintègre chaque mois en l'absence de fécondation, ce qui entraîne des saignements.

# L'abc des règles (suite)

## Qui peut avoir des règles?

Seules les personnes qui possèdent un utérus et des ovaires peuvent avoir des règles. Cela dit, on ne peut pas toujours savoir si une personne a des règles rien qu'en la regardant.

## Comment c'est d'avoir ses règles?

En général, les règles durent de 3 à 8 jours chaque mois. Le cycle menstruel a une durée totale de 27 à 30 jours environ. Certaines personnes ont des cycles plus courts, d'autres plus longs. La plupart ont leurs règles tous les 21 à 35 jours, soit environ une fois par mois.

Juillet						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
29	29	30	31			

Août						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Beaucoup de personnes ont des règles régulières, c'est-à-dire qu'elles savent quand elles auront des saignements tous les mois, d'autres ont des règles irrégulières qui peuvent être difficiles à prévoir. C'est particulièrement le cas pendant les premières années des menstruations.

À chaque cycle menstruel, on perd environ 2 ou 3 cuillères à soupe de sang, même si la quantité peut paraître plus abondante.

Personne n'est pareil et ne vit tout à fait les règles de la même façon.

Certaines personnes vont subir ce qui suit :

- Crampes dans le bas-ventre (sous le nombril)
- Seins sensibles
- Douleurs lombaires
- Étourdissements
- Diarrhée, constipation ou nausées
- Hypersensibilité sur le plan émotif
- Fatigue ou manque d'énergie

Ces symptômes ne se manifestent pas tous pendant les règles et ne sont pas vécus par tout le monde de la même façon. En fait, il n'est pas rare d'éprouver de l'inconfort pendant les règles. Heureusement, il y a plus d'une façon d'y remédier. Nous y reviendrons plus tard.



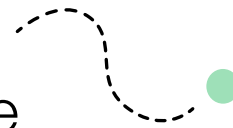
## On règle la question... par la discussion.

La liste des symptômes associés aux règles te surprend-elle? Est-ce qu'il y a des éléments qui manquent selon toi? Lesquels aimerais-tu ajouter à la liste?

---

---

# De la ménarche à la ménopause



C'est lors d'une période appelée « ménarche » que les premières règles font leur apparition. Comme on l'a vu précédemment, cette période marque une étape importante de la vie d'une jeune personne et est célébrée par de nombreuses cultures.

Le cycle menstruel ne dure pas indéfiniment. Le fait d'avoir ses règles signifie qu'une personne est possiblement **fertile** et qu'elle peut tomber enceinte si elle a un rapport ou un contact sexuel. Cette étape peut durer une quarantaine d'années avant que la fertilité diminue et que les menstruations prennent fin. C'est ce qu'on appelle la ménopause.

## En d'autres mots

Une personne qui a ses règles et qui est **fertile** peut porter un enfant.

## La ménarche : l'apparition des premières règles



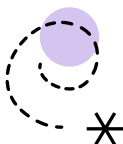
- Survient vers l'âge de 8 à 16 ans;
- Le moment des premières règles est impossible à prédire, mais en général, il se produit environ 2 ans après les premiers signes de puberté (comme l'apparition des seins et des poils pubiens);
- Chaque personne étant unique, certaines ont leurs règles plus tôt et d'autres plus tard (de même que certaines sont pubères plus tôt que d'autres);
- Divers facteurs peuvent nuire à l'apparition des règles chez certaines jeunes personnes, comme un déséquilibre hormonal, une maladie, un trouble de l'alimentation, un poids insuffisant ou la pratique très intense d'un sport;
- Les personnes dotées d'un utérus qui n'ont pas eu leurs règles dans les 3 années suivant le développement des seins pourraient vouloir en discuter avec un médecin, une infirmière ou à une personne adulte de confiance;
- Au cours de la première année des règles, celles-ci peuvent être imprévisibles et varier en durée, mais les choses se calment et le cycle devient plus régulier avec le temps;
- Les premières règles peuvent ne pas ressembler à l'idée qu'on se fait de menstruations régulières. Le sang peut paraître très foncé (presque marron) et avoir une consistance plus ou moins épaisse. Même si personne n'est pareil;
- Les premières règles peuvent être de courte durée (2 à 3 jours) et assez légères (écoulement faible).

Cet espace est réservé à tes notes :

---

---

---

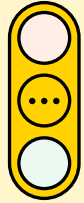




# De la ménarche à la ménopause (suite)

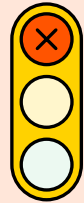
## La périménopause : une période de changement hormonal

- Survient vers l'âge de 40 à 50 ans;
- Les règles peuvent être moins fréquentes et irrégulières en raison d'éventuels changements hormonaux;
- Les règles peuvent devenir plus légères ou plus abondantes;
- Certaines personnes éprouvent des symptômes gênants ou dérangeants pendant la périménopause, dont les suivants :
  - Problèmes de sommeil (sueurs nocturnes, difficultés à dormir, fatigue);
  - Bouffées de chaleur;
  - Courbatures et douleurs;
  - Problèmes cutanés;
  - Difficultés à contrôler sa vessie;
  - Sautes d'humeur;
  - Trous de mémoire.



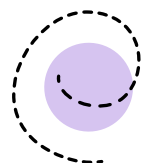
## La ménopause : l'arrêt des saignements

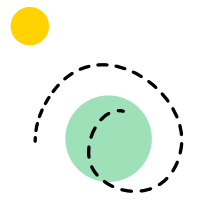
- Survient vers l'âge de 45 à 60 ans;
- Se caractérise par l'absence de règles pendant au moins 12 mois d'affilée;
- Marque la fin du cycle menstruel;
- La fertilité diminue, puis cesse définitivement;
- Chaque personne étant unique, certaines ont des symptômes désagréables qui s'apparentent à ceux de la périménopause, tandis que d'autres n'ont rien du tout.



## On règle la question... par la discussion.

- Pourquoi tout le monde doit-il connaître les étapes de la vie reproductive?
- Connais-tu une personne qui se trouve à chacune de ces étapes?
- Comment pouvons-nous apporter notre soutien aux personnes de notre entourage qui traversent la ménarche, la périménopause et la ménopause?





# Perspectives sur les règles

Pour beaucoup de gens, l'apparition des premières règles marque un tournant et une transition de vie importante. Avoir ses règles peut être considéré comme une nouvelle étape de la vie. Il s'agit d'une phase importante de la puberté qui marque le passage de l'enfance à l'âge adulte pour les personnes qui ont des règles.

Tout un chacun est différent et, donc, personne ne vit la puberté de la même façon. Cette période de développement et de changement s'accompagne non seulement de transformations physiques comme les règles, mais elle affecte aussi notre ressenti, dont notre humeur et nos émotions. Bref, il s'agit d'une phase qui peut être éprouvante pour certaines personnes. Si toi ou une connaissance vivez difficilement cette période, n'hésite pas à demander de l'aide. Tu peux en parler à une amie ou à un copain, à un adulte de confiance, à une professionnelle de la santé comme à un médecin, à une infirmière ou à un thérapeute.

La vision, les croyances et les coutumes entourant les différentes étapes de la vie, comme la naissance, la puberté, le mariage et la mort, varient selon les cultures, les religions et les individus. Si dans la culture occidentale les menstruations sont souvent entourées de secret, ce tournant de la vie est célébré dans d'autres cultures.

Nomme quelques-uns des principaux changements et étapes de la vie :

---

---

---

Comment toi, ta famille et la société soulignez-vous ou célébrez-vous ces moments importants?

---

---

---

Comment d'autres peuples, cultures et religions soulignent-ils ou célèbrent-ils ces moments importants?

---

---

---

Voici deux exemples qui illustrent la façon dont l'apparition des premières règles est célébrée par d'autres cultures du monde :

## L'abstention de petits fruits

Ce rite de passage marque l'apparition des premières règles dans les communautés algonquines et ojibwées. Il consiste à s'abstenir, pendant un an, de consommer des fraises (ainsi que tous les autres petits fruits dans certaines cultures autochtones). Un rite de passage est un rituel, une cérémonie ou un événement qui marque une étape charnière de la vie.



# Perspectives sur les règles (suite)

Pour les Autochtones, le fait d'avoir ses règles (ou d'« avoir ses lunes », comme le disent certaines Premières Nations) est vu comme un moment fort de la vie d'une personne, qui symbolise le renforcement de son lien avec la Terre mère.

L'abstinence de petits fruits est l'occasion d'apprendre de la précieuse sagesse des anciens tout en prenant conscience du caractère sacré du cycle menstruel et du pouvoir de donner la vie. Au bout d'un an, la jeune personne est considérée comme une leader par ses pairs et a droit à une fête communautaire organisée en son honneur pour marquer cette transition.

## Ritu Kala Samskara

Ritu Kala Samskara (ou Ritusuddhi) est une cérémonie traditionnelle hindoue qui symbolise le passage de l'enfance à l'âge adulte. Elle suit l'apparition des premières règles.

Ritu Kala Samskara vise à célébrer le développement physique et affectif d'une personne ainsi que son accession à l'âge adulte. Au cours de cette cérémonie, la jeune personne revêt pour la première fois un sari (une robe traditionnelle faite d'une longue étoffe enroulée autour du corps) à la suite d'un bain rituel destiné à purifier son corps et son âme.

Sur le plan socioculturel, cette cérémonie est l'occasion de recevoir la bénédiction et les conseils des aînés de la famille et de la communauté pour entamer avec succès ce passage à l'âge adulte.



### On règle la question... par la discussion.

- Regarde les exemples de célébrations présentés dans ce cahier d'activités. Que remarques-tu? D'après toi, comment la jeune personne voit-elle ses règles après avoir pris part à une cérémonie de ce genre?
- Toi ou une personne que tu connais avez-vous déjà participé à une célébration marquant une étape importante? Peux-tu la décrire brièvement?
- Comment les cérémonies comme celles qui sont décrites dans ce cahier d'activités forment-elles le regard que nous posons sur les grandes transitions de la vie?



### Enrichis tes connaissances

Mets tes aptitudes de recherche à profit pour te renseigner sur une autre cérémonie qui célèbre la puberté en tant que transition importante de l'enfance à l'âge adulte. Fais part de tes découvertes au groupe. Comment le fait de participer à un événement de ce genre peut-il modifier ou influencer ta façon de voir la puberté?



# Que considère-t-on comme des règles « normales »?

Presque tout le monde passe tôt ou tard par la puberté. Chaque personne étant unique, cette expérience n'est pas la même pour tout le monde. Ce qui est normal pour quelqu'un ne l'est pas forcément pour quelqu'un d'autre. Mais parce que les menstruations peuvent être un indicateur de santé ou un signe vital chez les personnes qui ont des règles, il peut être bon de savoir ce qui est généralement considéré comme normal ou pas.

Dans ce cahier d'activités, les termes « normal » et « anormal » renvoient à l'expérience vécue par la majorité. En groupe, voyez si vous préférez utiliser un autre mot pour désigner ce qui est jugé « normal » ou « anormal ». Si ton expérience diffère de ce qui est considéré comme « normal », il ne faut pas nécessairement conclure que quelque chose ne va pas ou que tu dois consulter un médecin. Toutefois, si tu soupçonnes un problème, parles-en à une ou un adulte de confiance. Ta santé est de la plus haute importance.

## À quoi ressemblent des règles dites « normales »?

### Combien de temps durent-elles?

- Les règles durent généralement de 3 à 5 jours, mais peuvent atteindre 8 jours;
- La durée des règles peut changer avec le temps, surtout au cours des premières années des menstruations.

### À quelle fréquence les règles reviennent-elles?

- On a ses règles environ une fois chaque mois;
- Les menstruations surviennent généralement à un intervalle de 21 à 35 jours;
- Pour connaître la durée d'un cycle menstruel, commence à compter à partir du premier jour d'une menstruation jusqu'au premier jour de la menstruation suivante;
- Un cycle menstruel typique est de 29 jours.

### Ça ressemble à quoi, avoir des règles régulières?

- On a des règles régulières quand on a une idée de la date de ses prochaines règles;
- Par exemple, si une personne a ses règles tous les 27 à 30 jours, on dit qu'elle a des règles régulières;
- Les règles peuvent être imprévisibles pendant les deux premières années des menstruations, mais les choses se tassent généralement avec le temps.

### À quel point les saignements menstruels sont-ils abondants?

- Le volume total de sang perdu pendant une menstruation est d'environ 2 à 3 cuillères à soupe;
- Cet écoulement peut être plus ou moins abondant selon les personnes (on peut perdre plus de 3 cuillères à soupe ou moins de 2 cuillères à soupe de sang);
- L'écoulement peut également être plus abondant pendant la première et la dernière année des menstruations;
- La quantité peut être plus abondante (l'écoulement peut être plus important) dans les premiers jours du cycle;
- La quantité peut diminuer vers la fin du cycle;
- La couleur du sang peut changer au cours du cycle (elle peut être rouge vif, rouge foncé ou marron);
- Il est normal d'avoir quelques caillots sanguins (des amas de sang à la consistance gélatineuse), surtout en cas de règles abondantes, tant que la taille des caillots n'atteint pas ou n'excède pas celle d'une pièce de 25 cents.



# Comment faire le suivi de son cycle

Pour les personnes qui ont leurs règles, il peut être très utile d'apprendre à faire le suivi du cycle. De cette façon, elles peuvent savoir ce qui est normal pour elles en observant la durée de leurs règles et celle de leur cycle. Cette information peut les aider à savoir quand tomberont leurs prochaines règles et à planifier en conséquence. Comme les règles sont un signe vital, le médecin ou l'infirmière peuvent également leur poser des questions à ce sujet lors d'un bilan de santé.

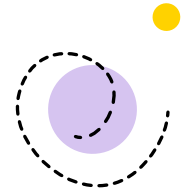
Il n'est pas toujours évident au début de savoir comment procéder, mais différentes méthodes sont possibles.

Une personne qui a ses règles peut :

- Utiliser une appli gratuite ou payante de suivi des règles;
- Se servir d'un calendrier;
- Prendre des notes dans un journal.

Il y a plusieurs facteurs que l'on peut surveiller à propos de son cycle :

- Quelle est la durée des règles?
- À quelle fréquence reviennent-elles (quelle est la durée du cycle)?
- Quels sont les **symptômes**?
- À quoi ressemblent l'alimentation et l'appétit?
- Quel est le degré d'activité physique?
- Quelle est la durée du sommeil?



## En d'autres mots

Les **symptômes** menstruels correspondent à ce qu'une personne ressent, c'est-à-dire à la façon dont elle se sent physiquement et émotionnellement avant et pendant ses règles.

## Suivez un cycle et prédisez les prochaines règles

Si tu as déjà eu tes premières règles et que tu te souviens de la date, tu peux utiliser ton cycle pour faire cette activité. Si tu n'as pas de règles, tu peux répondre aux questions à partir de l'histoire de Charlie ci-dessous. Tu peux travailler en solo ou en équipe de deux.

### Salut! Moi, c'est Charlie.

J'ai 13 ans et j'ai eu mes premières règles à l'âge de 10 ans. Il a fallu pas mal de temps pour que mes règles soient régulières et que je puisse prévoir les prochaines. Ça fait un petit bout que j'ai commencé à suivre mon cycle avec une appli sur mon cellulaire. C'est vraiment facile et super pratique. Finies les mauvaises surprises!





# Comment faire le suivi de son cycle (suite)

Voici les trois dernières fois que Charlie a eu ses règles :

Juillet						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
29	29	30	31			

Août						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Sers-toi du calendrier ci-dessus pour répondre aux questions sur le cycle de Charlie, ou utilise un calendrier et ton propre cycle comme exemple.

Combien de temps les règles durent-elles habituellement?

---

Quelle est la durée du cycle?

---



**Astuce :** commence à compter à partir du premier jour d'une menstruation jusqu'au premier jour de la menstruation suivante. Le jour où les saignements apparaissent est toujours le premier jour du cycle. Un indice : le premier cycle de Charlie est de 28 jours.

Quand est-ce que Charlie aura ses prochaines règles? Si tu fais cette activité à partir du cycle de Charlie, encercle le premier jour de ses prochaines règles sur le calendrier ci-dessous. Si tu fais cette activité à partir de ton propre cycle, écris ta réponse dans l'espace prévu à cet effet (voir plus bas).

---



**Astuce :** tu peux te servir de l'appli Calendrier sur ton cellulaire pour trouver les bonnes dates.

Octobre						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Pourquoi une personne qui a ses règles a-t-elle intérêt à suivre son cycle?

---

---

---



# Qu'est-ce que ça fait d'avoir ses règles?

Le cycle menstruel est régulé par un certain nombre d'hormones auxquelles chaque personne réagit un peu différemment. Chez certaines, les menstruations affectent l'humeur, l'émotivité et la santé mentale. Il peut être bon d'observer ces fluctuations de l'humeur pour pouvoir mieux les anticiper et aller chercher de l'aide au besoin.

Dans certains cas, les symptômes apparaissent avant les règles et peuvent être très difficiles à vivre. C'est ce qu'on appelle le syndrome prémenstruel (SPM). Le SPM peut jouer sur le bien-être, l'humeur et le comportement d'une personne.

## Symptômes corporels :

- Seins sensibles
- Ballonnements
- Maux de tête
- Crampes abdominales
- Diarrhée ou constipation
- Douleurs lombaires
- Baisse d'énergie
- Fringales

## Symptômes émotionnels et comportementaux :

- Irritabilité
- Anxiété
- Difficulté à se concentrer
- Tristesse
- Colère
- Envie de ne parler à personne

Certains de ces symptômes peuvent apparaître pendant les règles. Si ton état te préoccupe, il serait bon de noter tes symptômes et de voir avec une ou un adulte de confiance s'il est possible de prendre rendez-vous avec un médecin. Il existe aussi de nombreuses solutions qui peuvent améliorer le bien-être d'une personne avant et pendant ses règles. Nous en apprendrons davantage à ce sujet un peu plus loin.



## On règle la question... par la réflexion.

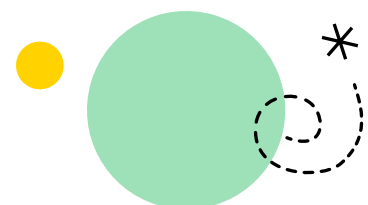
Examine la liste des symptômes ci-dessus. Y a-t-il d'autres sentiments ou émotions que tu aimerais ajouter? Que manque-t-il d'après toi?

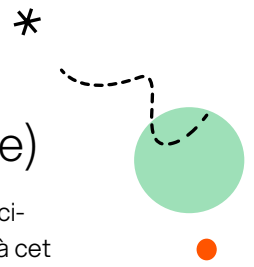
---

---

---

---



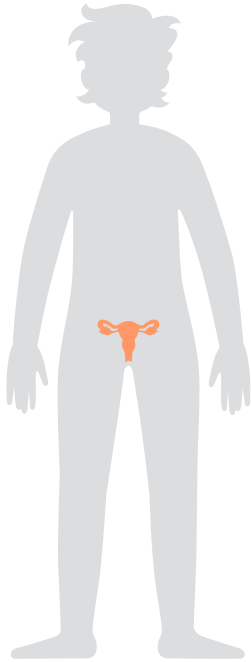


# Qu'est-ce que ça fait d'avoir ses règles? (suite)

Comment les règles se passent-elles pour toi ou pour une personne de ton entourage? Sur le dessin ci-dessous, encercle les parties du corps touchées par des symptômes physiques. Dans l'espace prévu à cet effet, note certains de tes symptômes émotionnels. Si tu n'as pas de règles, tu peux faire cette activité en pensant à une personne de ton entourage qui a ses règles.

## Symptômes physiques

## Symptômes émotionnels



---

---

---

---

---

---

---

Pourquoi est-il important de connaître les symptômes émotionnels (humeur et santé mentale) autant que les symptômes physiques?

---

---

Comment sais-tu quand demander de l'aide pour surmonter des émotions difficiles?

---

---

À qui peux-tu t'adresser si tu as besoin d'aide pour surmonter des émotions difficiles?

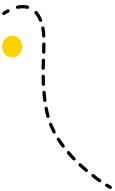
---

---

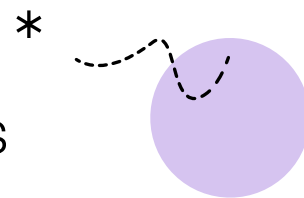
Comment peux-tu aider une personne proche qui vit des émotions difficiles?

---

---







# Que considère-t-on comme des douleurs menstruelles « normales »?

Il n'est pas rare d'éprouver un certain inconfort et même de la douleur pendant les règles. C'est tout à fait normal. Si les règles peuvent être indolores pour certaines personnes, elles peuvent aussi être très pénibles pour d'autres. Il n'est donc pas évident de savoir quand il faut demander de l'aide. Mais ton corps est très intelligent et c'est en apprenant à l'écouter que tu vas apprendre à mieux le connaître.

Voici des signes pouvant indiquer que les douleurs ne sont pas normales et qui devraient t'inciter à consulter un médecin :

- si la prise d'un antidouleur en vente libre (Advil, Tylenol ou Midol) ne te soulage pas;
- s'il n'est pas rare que tu manques l'école ou négliges tes activités habituelles à cause de la douleur;
- s'il t'arrive souvent de vomir, d'avoir la diarrhée ou de souffrir de constipation pendant ou autour de tes règles;
- si les saignements imbibent complètement une serviette, un tampon hygiénique ou une coupe menstruelle en moins de deux heures;
- si tu as l'impression que quelque chose ne va pas et aimerais avoir de l'aide.

Si tu te trouves dans l'une de ces situations, tu devrais peut-être en parler à un médecin, à une infirmière, à un parent ou à un aîné. Et rappelle-toi : il n'y a que toi qui sais comment tu te sens. **C'est toi qui connais le mieux ton corps.**



## On règle la question... par la discussion.

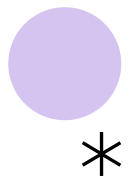
- D'après toi, pourquoi est-ce si difficile de savoir si des règles douloureuses cachent quelque chose de plus grave?
- Quel genre de choses as-tu entendu dire alors que toi ou une autre personne parliez des douleurs menstruelles?
- Pourquoi est-il important de demander de l'aide pour soulager les douleurs menstruelles?

Nous avons vu quelques-uns des symptômes qui peuvent précéder ou accompagner les menstruations. Certains d'entre eux sont tout à fait normaux, tandis que d'autres peuvent indiquer un problème de santé plus grave comme l'**endométri**ose, la ménorragie, le syndrome des ovaires polykystiques, l'adénomyose et les fibromes utérins.

Penchons-nous sur l'endométri



# Que considère-t-on comme des douleurs menstruelles « normales »? (suite)



L'endométriose (ou l'« endo ») est une maladie qui touche au moins 10 % des femmes et des jeunes filles. Elle touche aussi les personnes transgenres, non binaires et ayant diverses identités de genre, même si l'on ne sait pas encore dans quelle proportion. Les symptômes peuvent être pénibles et douloureux, et compromettre la qualité de vie d'une personne en l'empêchant d'étudier ou de travailler, de socialiser, de faire du sport et d'avoir des loisirs. L'endo est une maladie incapacitante. Elle est plus éprouvante et plus grave qu'une menstruation difficile.

## Qu'est-ce que l'endométriose?

- L'**endométriose** (l'« endo ») est une **maladie chronique** qui se caractérise par le développement, à d'autres endroits que l'utérus, de tissus semblables à ceux qui tapissent l'intérieur de l'utérus (l'« endomètre »);
- On trouve généralement du tissu endométrial mal placé dans la région pelvienne (sous le nombril), mais ce tissu peut également être présent dans d'autres parties du corps;
- Les hormones peuvent avoir sur l'endomètre un effet inflammatoire (irritant) semblable à celui qu'on observe pendant les règles;
- L'endométriose peut causer des douleurs intenses et une cicatrisation des tissus pouvant nuire au bon fonctionnement du corps.

### En d'autres mots

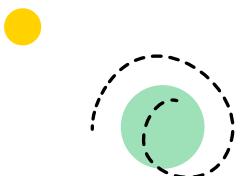
Une **maladie chronique** est un problème de santé qui persiste au-delà de 6 mois et qui peut s'aggraver avec le temps.

## Puis-je attraper l'endométriose?

L'endométriose apparaît parfois autour des premières règles. Ce n'est pas une maladie contagieuse comme le rhume, mais elle peut être héréditaire (« de famille »). Autrement dit, si vous avez des règles et qu'une personne de votre famille est atteinte d'endo, vous avez un plus grand risque de développer la maladie.

## Des diagnostics retardés

Beaucoup de personnes atteintes d'endo voient leur diagnostic retardé. Bien souvent, le premier médecin à qui elles confient leurs symptômes ne pense pas qu'elles puissent être atteintes d'endométriose. Dans certains cas, c'est parce que les symptômes s'apparentent à ceux d'autres problèmes de santé. Toutefois, le fait de savoir ce qui indique un problème et à quel moment il faut consulter peut aider à accélérer le processus diagnostique. Et le diagnostic est une étape importante pour obtenir de l'aide.





# Que considère-t-on comme des douleurs menstruelles « normales »? (suite)

Parce que beaucoup d'entre nous se font dire que les douleurs menstruelles sont normales, certaines personnes ne savent pas que leurs symptômes (comme ceux de l'endométriose) sont anormaux. Par conséquent, elles ne cherchent pas toujours à consulter.

## Si tu crois que quelque chose ne va pas, demande de l'aide

Certains symptômes de l'endo peuvent être embarrassants ou délicats à aborder, mais il n'y a pas de quoi avoir honte. Demande de l'aide. Si tes douleurs menstruelles te préoccupent, parles-en à un médecin, à une infirmière, à un parent ou à un aîné. C'est toi qui connais le mieux ton corps. L'endo est une maladie qui se soigne, mais dont on ne guérit pas. Et plus tôt elle est diagnostiquée, mieux c'est.

## Salut, je m'appelle Amira.

J'ai 15 ans et je vis avec ma famille à Montréal, au Québec. Avant, j'aimais aller à l'école, voir mes amis, jouer au hockey et faire du vélo. Mais depuis l'apparition de mes premières règles, il y a quelques années, j'ai souvent trop mal pour faire les activités qui me plaisent. Mes crampes sont si intenses qu'elles me rendent malade. Parfois, je ne peux même pas sortir du lit. Au début, j'avais mal juste quand j'avais mes règles, ce qui n'était déjà pas super. Mais dernièrement, j'ai commencé à avoir des crampes et des douleurs même quand je ne suis pas menstruée, et pas juste dans le bas du ventre. Rien n'y fait, pas même des Advil ou un bain chaud.

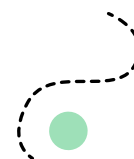
Je me suis mise à manquer l'école et mes entraînements de hockey à chacune de mes menstruations. Mon coach en a parlé à ma mère, mais celle-ci a dit que c'était normal de rester à la maison pendant cette « période du mois ». Quand je lui ai demandé si à mon âge elle restait souvent à la maison à cause de ses règles, elle m'a répondu que c'est souffrant d'être une femme et a refusé d'en parler.

Avant, j'avais vraiment de bonnes notes à l'école. Mais maintenant, je suis fatiguée tout le temps. Je n'arrive pas à me concentrer. Et certains aspects sont vraiment gênants, surtout quand je vais aux toilettes. Ma mère dit que c'est normal, mais ça ne me semble pas normal à moi. Je déteste ça. Mais qu'est-ce que je peux y faire?

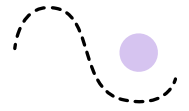


## On règle la question... par la réflexion.

Quels sont les indices qui t'amènent à penser qu'Amira souffre peut-être d'endo? Examine à nouveau la liste des symptômes menstruels anormaux à la [page 15](#). **Encerle** ou **surligne** chacun des indices contenus dans l'histoire d'Amira.



# Que considère-t-on comme des douleurs menstruelles « normales »? (suite)



## L'endométriose se soigne

On ne guérit pas de l'endométriose, mais c'est une maladie qui se soigne afin que les personnes comme Amira puissent reprendre les activités qui les passionnent. Plus tôt l'endométriose est diagnostiquée, mieux c'est. Car sans traitement, la maladie peut mener à l'**infertilité** et à des **douleurs pelviennes chroniques**. Si elle n'est pas diagnostiquée, l'endo peut s'aggraver et, dans certains cas, nécessiter le retrait des **organes pelviens**.

### En d'autres mots

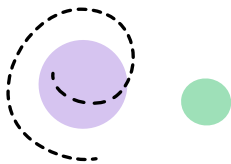
L'**infertilité** désigne l'incapacité d'une personne à concevoir des enfants.

Les **douleurs pelviennes chroniques** sont des douleurs dans le bas du ventre qui persistent pendant 6 mois ou plus. Cette douleur peut être constante ou intermittente.

Les **organes pelviens** comprennent tous les organes situés dans la région pelvienne (dans le bas du ventre, sous le nombril). Chez les personnes qui ont des règles, ces organes comprennent l'utérus, l'intestin, et d'autres organes.

L'endo se soigne par une combinaison de traitements : interventions chirurgicales, médicaments, autres formes de soins et modification des habitudes de vie. Les personnes qui en sont atteintes devraient consulter leur médecin afin d'examiner les traitements possibles. Si certains médecins connaissent bien le traitement de l'endo, ils ne sont pas tous experts en la matière.

La douleur causée par l'endo peut aussi être gérée par des moyens naturels et une modification des habitudes de vie, comme l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée, la physiothérapie pelvienne, le yoga et la méditation, l'acupuncture et l'aide psychologique. Chaque personne étant unique, ce qui compte, c'est d'essayer différentes solutions pour trouver celle qui te convient.



# Que considère-t-on comme des douleurs menstruelles « normales »? (suite)

La prise en charge de l'endo varie d'une personne à l'autre et peut comprendre les traitements suivants :

## 1. Médicaments

- Il existe différents types de médicaments qui peuvent aider à soulager les symptômes;
- Chaque personne étant unique, tous les médicaments ne conviennent pas nécessairement à tout le monde;
- Si tu souffres d'endo, consulte ton médecin pour trouver le médicament qui te convient. C'est toi qui connais le mieux ton corps et qui es la personne la mieux placée pour prendre des décisions le concernant!

## 2. Chirurgie spécialisée de l'endométriose

- Ce type de **chirurgie micro-invasive** consiste à utiliser une caméra et de minuscules instruments pour vérifier la présence d'endomètre en dehors de l'utérus;
- Cette opération permet d'effectuer simultanément le diagnostic et l'ablation (le retrait) des tissus;
- L'intervention est pratiquée par des chirurgiennes ou chirurgiens (des médecins qui font des opérations) spécialement formés en chirurgie micro-invasive et qualifiés pour retirer ces tissus.

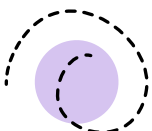
### En d'autres mots

Une **chirurgie micro-invasive** est une intervention chirurgicale pratiquée à l'aide de techniques et d'outils spéciaux qui rendent l'opération moins douloureuse et qui permettent une convalescence plus rapide.



### On règle la question... par la discussion.

- Pourquoi est-il important que tout le monde soit au courant de problèmes de santé reproductive comme l'endo?
- Réfléchis à l'histoire d'Amira. Que ferais-tu si tu étais à sa place?
- À qui Amira peut-elle s'adresser pour obtenir de l'aide?
- La mère d'Amira dit que « c'est souffrant d'être une femme ». Qu'en penses-tu? Pourquoi dit-elle cela à ton avis?



# Exprimer tes besoins en matière de santé

## C'est Amira. Tu te souviens de moi?

Eh bien, j'en avais ras le bol. Je ne voulais pas tout le temps souffrir. Après avoir manqué un important match de hockey avec l'école rivale le mois dernier et laissé tomber mon équipe une fois de plus, j'ai rassemblé mon courage et je suis allée voir une intervenante jeunesse de l'école. Je lui ai dit à quel point j'avais mal, presque tout le temps maintenant. Je lui ai aussi raconté que ma mère m'avait dit que c'est souffrir d'être une femme. Je ne peux pas croire que ce soit une douleur menstruelle normale. Ce n'est pas possible!

L'intervenante a été super gentille; elle m'a écoutée et m'a invitée à consulter un médecin. Elle m'a proposé d'aller à la clinique sans rendez-vous pour voir un généraliste. Elle m'a aussi conseillé de m'y rendre avec une personne de confiance qui pourra prendre des notes et m'apporter son soutien.

Je suis tout de même un peu nerveuse. Je ne sais pas trop à quoi m'attendre. Que vais-je dire au médecin? Quelles questions dois-je lui poser?



## Qu'est-ce qu'une accompagnante ou un accompagnant médical?

Les personnes atteintes d'endométriose («endo») doivent en moyenne compter jusqu'à 10 ans avant d'obtenir un diagnostic et un suivi médical. L'intervenante jeunesse à qui Amira a parlé a eu une bonne idée en lui suggérant de se faire accompagner par une copine ou un ami, un proche ou une personne de confiance.

Parfois appelée « **accompagnante médicale** ou **accompagnant médical** », cette personne pourra lui apporter du soutien, prendre des notes et poser des questions. Promouvoir sa santé ou celle des autres, c'est exprimer d'importants besoins, les siens ou ceux de l'autre, et s'assurer d'obtenir de l'aide.

### En d'autres mots



Une **accompagnante médicale** ou un **accompagnant médical** est une personne qui t'accompagne à un rendez-vous médical. Elle est à tes côtés pour t'apporter du soutien psychologique, prendre des notes et poser des questions.



## On règle la question... par la discussion.

- Amira n'a pas de médecin de famille. Et elle n'est pas la seule. Quelles raisons peuvent expliquer qu'une personne n'ait pas de médecin de famille? Pense à des aspects comme l'endroit où cette personne vit, ses croyances, le fait qu'elle travaille ou qu'elle aille à l'école.
- Que peut faire Amira pour se trouver un médecin?
- À quels autres endroits peut-elle aller pour obtenir un suivi médical dès maintenant?



# Exprimer tes besoins en matière de santé (suite)

C'est toujours une bonne idée de se préparer avant un rendez-vous médical. Voici quelques gestes qu'Amira peut poser en prévision de son rendez-vous pour s'assurer d'obtenir les soins dont elle a besoin.

Elle peut :

- observer et noter ses symptômes;
- faire le suivi de son cycle menstruel à l'aide d'une appli ou d'une autre méthode;
- noter les questions qu'elle désire poser au médecin;
- demander à une personne de confiance de l'accompagner;
- apporter un carnet et un stylo (ou télécharger une application de notes sur son téléphone) pour noter ce que lui dit le médecin.



## On règle la question... par la réflexion.

Qu'ajouterais-tu à la liste pour aider Amira à se préparer à son rendez-vous?

---



---



---

Malheureusement, il peut arriver qu'on n'obtienne pas l'aide ou les réponses dont on a besoin quand on va chez le médecin. Que peut-on faire si l'on s'inquiète pour sa santé et qu'on quitte un rendez-vous médical sans avoir obtenu de prise en charge ou de réponses à ses questions?

---



---



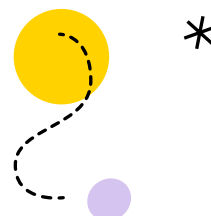
---

On peut toujours demander un deuxième avis. Autrement dit, on peut consulter un autre médecin, une autre infirmière ou un autre professionnel de la santé au sujet de son problème. N'oublie pas, c'est toi qui connais le mieux ton corps. Si tu penses que quelque chose ne va pas — surtout si cela t'empêche d'aller à l'école et de faire ce que tu aimes —, ne te laisse pas décourager. Continue de chercher des réponses. Tu mérites qu'on t'aide.

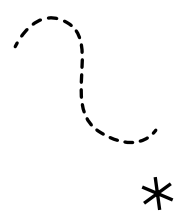
Pour en savoir plus sur l'endométriose et d'autres problèmes de santé reproductive :

**Le réseau de l'endométriose au Canada** : [reseaudelendometriose.com](http://reseaudelendometriose.com)

**TesRègles.ca** : [yourperiod.ca/fr/endometriosis/](http://yourperiod.ca/fr/endometriosis/)



# Produits menstruels: vous avez le choix



Le marché propose une vaste gamme de produits menstruels. Mais il n'est pas toujours facile de savoir lesquels utiliser et à quel moment. Pour démêler tout ça, il peut être utile de demander aux autres personnes qui ont leurs règles quels types de produits elles utilisent et ce qui fonctionne pour elles.

Le tableau ci-dessous présente les produits menstruels actuellement sur le marché. Consulte-le et remplis les sections vides marquées d'un astérisque ✎ pour chaque type de produit. S'il y a des produits que tu ne connais pas, tu peux les chercher sur Internet pour en apprendre davantage à leur sujet.

Le choix des produits menstruels et du moment de les utiliser est tout à fait personnel. Et ce choix peut changer au fil du temps. Voici les critères à prendre en compte pour faire ton choix et remplir le tableau :






**Confort** : ce qui convient à une personne peut ne pas convenir à une autre; cela peut dépendre aussi du type d'activités qu'elle pratique;

**Coût** : les produits menstruels peuvent coûter cher; si certains d'entre eux, comme les produits réutilisables, sont plus chers à l'achat, ils permettent cependant d'économiser à long terme;
















**Durabilité** : les répercussions environnementales des produits menstruels jetables;

**Commodité** : apprendre à utiliser et à entretenir ses produits menstruels comme il se doit peut prendre un certain temps;
















**Accessibilité** : comment et à quel endroit trouver des produits menstruels.

	 <b>Coupes menstruelles réutilisables</b>	 <b>Serviettes jetables</b>	 <b>Protège-dessous jetables</b>	 <b>Culottes menstruelles et serviettes réutilisables</b>	 <b>Tampons jetables</b>
<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	Il s'agit d'un petit réceptacle fait de silicone ou d'un autre matériau souple qui est inséré dans le vagin afin de contenir le flux menstruel. Les coupes menstruelles sont offertes dans un choix de tailles et de formes adaptées à différents types de physiologies. La coupe est dotée d'une petite tige qui permet de la retirer.	Ces serviettes jetables en coton absorbant sont munies d'un dessous plastifié. Elles sont offertes en différentes tailles et différents degrés d'absorption.	Un protège-dessous est une petite serviette jetable en coton absorbant assortie d'un dessous plastifié que l'on peut utiliser lors des jours de flux léger (en cas de pertes vaginales). Il est offert en différentes tailles et formes, mais il est plus mince que les serviettes.	<p><b>Les culottes menstruelles :</b> ressemblent à des sous-vêtements ordinaires, mais elles sont conçues pour absorber le flux menstruel. Plusieurs marques proposent différents modèles, dont des caleçons boxeurs.</p> <p><b>Les serviettes réutilisables :</b> ressemblent à des serviettes jetables, mais elles sont faites de tissu lavable et sont réutilisables.</p>	Un tampon est un petit tube fait d'un matériau absorbant (généralement du coton). Les tampons sont offerts en différents formats et degrés d'absorption; ils peuvent être dotés ou non d'un applicateur. Ils comportent un cordon afin d'en faciliter le retrait.



	 <b>Coupes menstruelles réutilisables</b>	 <b>Serviettes jetables</b>	 <b>Protège-dessous jetables</b>	 <b>Culottes menstruelles et serviettes réutilisables</b>	 <b>Tampons jetables</b>
<b>Comment les utiliser?</b>	<p>Laver la coupe avec de l'eau et du savon non parfumé. Plier la coupe encore humide, l'insérer dans le vagin et la relâcher de façon à ce qu'elle s'ouvre et ne présente pas de plis. Pour la retirer, trouver la tige, presser doucement les côtés et tirer en gardant la coupe bien droite. Vider, rincer et remettre la coupe en place plusieurs fois par jour pour éviter qu'elle ne déborde.</p>	<p>Détacher la serviette de son emballage, retirer le papier qui recouvre le côté adhésif, puis coller la serviette à l'intérieur du sous-vêtement. Certaines serviettes sont munies d'ailettes ou de petites languettes repliables qui adhèrent aux sous-vêtements pour maintenir la serviette en place. Changer toutes les 3 ou 4 heures.</p>	<p>Détacher le protège-dessous de son emballage, retirer le papier qui recouvre le côté adhésif, puis coller le protège-dessous à l'intérieur du sous-vêtement. Certains protège-dessous sont munis d'ailettes ou de petites languettes repliables qui adhèrent aux sous-vêtements pour maintenir le protège-dessous en place. Changer toutes les 3 ou 4 heures.</p>	<p><b>Les culottes menstruelles :</b> se portent comme des sous-vêtements ordinaires. Elles doivent être changées 1 ou 2 fois par jour en cas de flux abondant.</p> <p><b>Les serviettes réutilisables :</b> placer à l'intérieur du sous-vêtement, replier les ailettes et refermer à l'aide du bouton-pression. Changer toutes les 3 ou 4 heures.</p>	<p>Certains tampons sont munis d'un applicateur qui en facilite l'insertion à l'intérieur du vagin. D'autres n'en ont pas et doivent être insérés avec les doigts. Selon l'abondance du flux, changer de tampon toutes les 4 à 6 heures. Tirer doucement sur la corde pour retirer.</p> <p>Il peut être dangereux de laisser un tampon en place pendant plus de 6 heures.</p>
<b>Combien ça coûte?</b>	 \$	 \$	 \$	 \$	 \$
<b>Où ça se trouve?</b>					



	 <b>Coupes menstruelles réutilisables</b>	 <b>Serviettes jetables</b>	 <b>Protège-dessous jetables</b>	 <b>Culottes menstruelles et serviettes réutilisables</b>	 <b>Tampons jetables</b>
<b>Quand les utiliser?</b>	Les coupes menstruelles sont idéales les jours de flux abondant, mais elles peuvent aussi être utilisées à tout moment pendant les règles, même pour dormir. La plupart peuvent être portées pendant 10 à 12 heures avant d'être retirées et vidées.	Les serviettes sont offertes dans un choix de tailles adaptées à un flux plus ou moins abondant. Certaines sont conçues pour être portées la nuit, pendant qu'on dort. Les serviettes peuvent être inconfortables pour la pratique d'un sport et ne sont pas conçues pour la natation.	Les protège-dessous peuvent être utilisés les jours de flux léger, par exemple à la fin des règles. Ils peuvent aussi convenir aux personnes qui ont de légères pertes vaginales avant ou entre les règles.	Certaines <b>culottes menstruelles</b> sont conçues pour les flux abondants, d'autres pour les flux plus légers. Les jours de flux abondants, certaines personnes les portent avec une coupe menstruelle ou un tampon pour éviter les fuites. Certains fabricants proposent des culottes menstruelles pour la natation, la danse ou d'autres sports. <b>Les serviettes réutilisables</b> s'utilisent de la même façon que les serviettes jetables.	Certaines personnes portent des tampons pendant toute la durée de leurs règles. D'autres n'en portent qu'à la piscine, en voyage, au gym ou les jours de flux très abondants. Il est préférable de ne pas porter de tampon en dormant parce qu'il faut le changer toutes les 4 à 6 heures. Il peut être dangereux de laisser un tampon en place pendant plus de 6 heures.
<b>Comment les entretenir ou s'en débarrasser?</b>	Laver avec de l'eau et du savon non parfumé avant, après et entre chaque utilisation.  Les coupes menstruelles sont réutilisables et n'ont pas besoin d'être jetées.  Il est possible de les désinfecter à l'eau bouillante entre les règles.	Enrouler la serviette jetable, l'envelopper dans du papier hygiénique et la mettre à la poubelle ou dans le réceptacle prévu à cet effet.	Enrouler le protège-dessous jetable, l'envelopper dans du papier hygiénique et le mettre à la poubelle ou dans le réceptacle prévu à cet effet.	Rincer les culottes menstruelles et les serviettes réutilisables à l'eau froide et les essorer avant de les mettre dans la machine à laver. Les culottes et les serviettes peuvent être lavées avec le reste de la lessive si elles ont été rincées préalablement à l'eau froide. Suspender pour sécher.	Envelopper le tampon dans du papier hygiénique et le mettre à la poubelle ou dans le réceptacle prévu à cet effet. Ne pas jeter dans les toilettes.
<b>Avantages</b>					
<b>Inconvénients</b>					





# Qu'est-ce que la précarité menstruelle?

Il n'est pas donné à tout le monde de vivre dans un milieu où :

- on peut se permettre d'acheter les produits menstruels dont on a besoin;
- on peut trouver les produits menstruels dont on a besoin;
- on dispose de ce qu'il faut pour utiliser et entretenir ou jeter ses produits menstruels comme il se doit.

La **précarité menstruelle** est un enjeu de taille dans plusieurs régions du monde, y compris au Canada.

## En d'autres mots

On parle de **précarité menstruelle** quand une personne n'a pas accès à :

- des produits menstruels;
- de l'éducation et de l'information au sujet des règles;
- une salle de bain dotée d'une toilette et de l'eau courante.



## On règle la question... par la réflexion.

Si toi ou quelqu'un de ton entourage êtes en situation de précarité menstruelle, sais-tu où t'adresser pour obtenir de l'aide? Que peut faire une personne si elle :

Ne peut s'offrir ou trouver de produits menstruels?

---

---

N'en sait pas assez sur les règles pour s'occuper des siennes?

---

---

N'a pas régulièrement accès à une salle de bain équipée d'une toilette et de l'eau courante?

---

---



## On règle la question... par la pratique.

Fais une recherche en ligne sur la précarité menstruelle et dresse une liste des moyens d'accès gratuits à des produits menstruels et à de l'information.

---

















---



# Symptômes menstruels : comment les soulager?

Comme on l'a vu, certaines personnes ressentent de l'inconfort pendant leurs règles, d'autres éprouvent de la douleur à différents moments de leur cycle, et d'autres encore souffrent de douleurs intenses qui peuvent indiquer un problème de santé comme l'endométriose. Si tu as tes règles, il est important de connaître des façons de soulager les douleurs menstruelles et l'inconfort. Si tu n'as pas de règles, il est bon de faire preuve de compréhension et de savoir comment aider une personne aux prises avec des douleurs menstruelles.

Voici quelques trucs qui peuvent t'aider à soulager les douleurs menstruelles, l'inconfort et les symptômes gênants. En équipe de deux ou en petits groupes, remplissez les sections vides du tableau ci-dessous en y ajoutant des moyens que vous savez ou que vous pensez être efficaces.

Symptômes	Ce qui peut aider	Ce qui m'aide / aide les autres	Ce qui peut aggraver la situation	Ce que j'aimerais essayer (ou inviter quelqu'un à le faire)
<b>Crampes menstruelles</b>	Appliquer une bouillotte là où ça fait mal (sous le nombril) ou prendre un bain chaud		Caféine (boissons gazeuses, café, boissons énergisantes)	
<b>Hypersensibilité ou mauvaise humeur</b>	Yoga ou méditation		Manquer de sommeil	
<b>Maux de tête et douleurs musculaires</b>	Prendre un médicament en vente libre comme Tylenol ou Advil en cas de douleur intense. Toujours suivre le mode d'emploi. Il est important de consulter un pharmacien ou une personne adulte de confiance avant de prendre des médicaments.		Ne pas faire d'exercice ou en faire trop	
<b>Troubles digestifs (nausées, constipation, diarrhée, gaz, ballonnements, etc.)</b>	Adopter une alimentation saine et équilibrée		Se gaver de sucre ou d'aliments transformés	
<b>Seins sensibles</b>				
<b>Autres symptômes :</b>				

# Symptômes menstruels : comment les soulager? (suite)

Si tu as tes règles, tu pourrais noter tes symptômes (comme ceux dans le tableau de la page précédente) à chacune de tes menstruations pour savoir à quoi t'attendre et quoi faire pour te soulager.

Comme on l'a vu précédemment, si les douleurs menstruelles empêchent régulièrement quelqu'un de faire ce qui lui plaît, comme aller à l'école, faire du sport et passer du temps avec ses amis, c'est peut-être le signe que quelque chose ne va pas. Si les symptômes menstruels t'empêchent de vivre ta vie, ce n'est pas normal. Les problèmes de santé comme l'endométriose doivent être diagnostiqués par un médecin. D'où l'importance de savoir à qui s'adresser pour obtenir de l'aide quand on en a besoin.

Pense aux personnes, aux endroits et aux aspects de ta vie qui peuvent t'aider (ou aider une personne de ton entourage) à composer avec les symptômes menstruels.

## Vers qui me tourner pour obtenir de l'aide :

Par exemple : ma sœur.



## Comment cette personne peut m'aider :

Par exemple : je pourrais parler à ma sœur de mon hypersensibilité pendant mes règles, car elle saura m'écouter, me reconforter et partager son expérience avec moi.



## Où aller pour obtenir de l'aide :

Par exemple : un site Web comme [tesregles.ca](https://tesregles.ca)



## Comment cela peut m'aider :

Par exemple : je pourrais en apprendre davantage sur les règles et ce à quoi m'attendre.



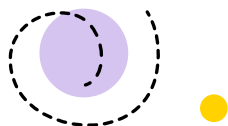
## Ce que je peux faire pour soulager mes symptômes menstruels :

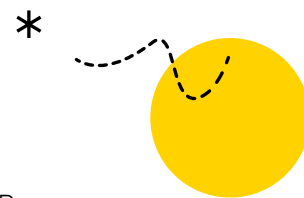
Par exemple : aller me promener à l'extérieur.



## Comment cela peut m'aider :

Par exemple : je pourrais prendre l'air, faire de l'exercice et profiter du soleil pour me remonter le moral.





# Les règles font partie de la vie

Il n'y a pas de mal à garder certaines choses pour soi, mais les règles n'ont pas à rester secrètes. Beaucoup d'adultes évitent de parler de certaines choses comme les règles, la santé reproductive ou la sexualité. C'est peut-être le cas à la maison. En fait, c'est assez fréquent. Tes parents ou les personnes qui veillent à ton éducation n'ont pas eu la chance de lire ce cahier d'activités! Et ils n'ont peut-être pas eu la chance non plus de parler franchement de leur santé sexuelle et reproductive. Mais les choses évoluent. On a le droit de poser des questions, de briser le silence et de se renseigner sur ces questions. Ton corps t'appartient, et il est normal de vouloir tout savoir à son sujet.

Nous avons vu un peu plus tôt comment parler des règles en termes clairs afin d'abolir les tabous et la stigmatisation entourant les menstruations. C'est un sujet qu'il est important d'intégrer aux conversations de tous les jours pour chasser la honte et la gêne que trop de gens ressentent pour rien à propos des règles. Et il y a d'autres raisons moins personnelles, mais tout aussi valables, de parler des règles en toute franchise.



## On règle la question... par la discussion..

- Tu te souviens d'Amira? À quel point la honte l'empêchait de consulter à propos de ses symptômes?
- Te souviens-tu aussi du nombre de jours d'école et de séances d'entraînement qu'elle a manqués à cause de ses règles douloureuses? T'es-tu demandé si elle bénéficiait de la même égalité des chances que les autres élèves qui font ce qu'ils aiment et qui n'ont peut-être pas de règles?



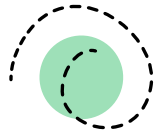
## Les règles dans les médias

Il y a beaucoup de désinformation et de désinformation à propos des règles. On parle de désinformation quand les faits communiqués sont erronés. La désinformation, quant à elle, consiste à déformer volontairement les faits dans le but de tromper ou d'induire quelqu'un en erreur. Et il y a enfin des choses tout simplement bizarres, comme les annonces de produits menstruels qui représentent le sang par du liquide bleu. Pourquoi ne pas tout simplement utiliser du liquide rouge?



## On règle la question... par la discussion.

- De quelles façons les règles et les personnes qui ont leurs règles sont-elles représentées dans les médias? Pense aux annonces publicitaires que tu as vues.
- En quoi ces images peuvent-elles être nocives? Quels effets peuvent-elles avoir?
- Comment aimerais-tu que les règles et les personnes qui ont leurs règles soient représentées à l'avenir?



# Pour en savoir plus

Que fais-tu quand tu te poses une question sur ta santé? La majorité d'entre nous consulte l'Internet pour obtenir des réponses. Et on agit souvent ainsi quand on est mal à l'aise de poser la question à quelqu'un d'autre. Internet est plein d'informations, mais ça peut être difficile de savoir ce qui est vrai. Rappelle-toi, il y a beaucoup de mésinformation et de désinformation sur le Web.

La meilleure façon de vérifier si une information est vraie, c'est de consulter une source fiable, c'est-à-dire qui transmet de l'information digne de confiance.

Liste de contrôle pour t'aider à savoir si un site Web est une source d'information fiable :

- L'adresse URL commence par les lettres « https » (la lettre « s » signifie que le site est sécurisé);
- Un symbole de cadenas apparaît à côté de l'adresse (ce symbole signifie que le site est sécurisé);
- Le site Web ne comporte pas de fautes d'orthographe ou de grammaire;
- Le site Web est convivial et tous les liens fonctionnent quand on clique dessus;
- Le site Web a une apparence professionnelle;
- Le site Web n'est pas encombré d'une multitude d'annonces ou de fenêtres contextuelles.



Un autre moyen de vérifier si l'information que tu trouves en ligne est exacte est de consulter différents sites. Si ces sites ont l'air fiable et qu'ils disent tous la même chose, c'est probablement que l'information est vraie.



## On règle la question... par la pratique.

Interroge un moteur de recherche en entrant la question suivante : « Que sont les crampes menstruelles? »

Trouve une source fiable dans les résultats de recherche. Pourquoi cette source te paraît-elle fiable?

**Un indice :** n'hésite pas à te servir de la liste de contrôle ci-dessus.

---

---

Vérifie la réponse à ta question dans trois sources fiables. Que disent ces sources? Donnent-elles toutes la même information?

---

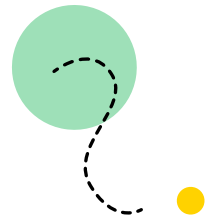
---

Selon tes résultats de recherche, quelle est la réponse à la question « Que sont les crampes menstruelles »?

---

---





# Pour en savoir plus (suite)



## Enrichis tes connaissances

Suis les étapes à la page précédente pour répondre à certaines des questions les plus fréquemment posées au sujet de la santé sexuelle :

Qu'est-ce que les pertes vaginales?

---

---

---

Est-il normal d'avoir des pertes vaginales?

---

---

---

Que faut-il surveiller pour savoir si des pertes vaginales sont normales?

---

---

---



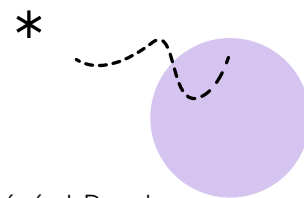
Le vagin sécrète du liquide; de légères pertes sont donc tout à fait normales.

## Engage-toi à accepter les règles

Accepter les règles, c'est parler ouvertement des menstruations en évitant les discours négatifs. C'est aussi faire valoir ses besoins et ceux des autres qui ont des règles. Il y a mille et une façons d'accepter les règles. Découvre-les à l'adresse [periodpositive.com](https://periodpositive.com) (en anglais).

En groupe, dressez une liste des façons de vous exercer à accepter les règles. Cette liste peut être transcrite sur une grande feuille et affichée à un endroit où tout le monde pourra la voir.





## Pour en savoir plus (suite)

Une mine de ressources s'offre à toi pour continuer à te renseigner sur les règles et ta santé en général. Dans la dernière activité, nous avons fait des recherches en ligne à partir de sources fiables. Internet est un bon endroit où obtenir des réponses, à condition de savoir où chercher.

Voici quelques sites Web qui peuvent t'aider à approfondir tes connaissances :

**TesRègles.ca** : [yourperiod.ca/fr/endometriosis/](http://yourperiod.ca/fr/endometriosis/)

Ce site de la Société des obstétriciens et des gynécologues du Canada (SOGC) contient une foule de renseignements sur les règles, les problèmes de santé liés aux règles (comme l'endométriose) et la santé reproductive.

**Period Positive** : [periodpositive.com](http://periodpositive.com)

Ce site propose des façons d'aborder les règles sous un angle positif ainsi que des liens menant à des contenus pédagogiques destinés au personnel enseignant.

**Le réseau de l'endométriose au Canada** : [reseaudelendometriose.com](http://reseaudelendometriose.com)

Ce site contient des compléments d'information sur ce qu'est l'endométriose, les traitements offerts et toutes sortes d'autres ressources utiles.

Tout le monde ne bénéficie pas du même accès à l'Internet et à des appareils. Selon que tu habites en ville, dans un village ou dans une région plus éloignée, tu n'as peut-être pas accès à ces sources d'information. Si tu es dans cette situation, n'hésite pas à t'adresser à des gens autour de toi comme une prof, un membre de ta famille ou encore un aîné.

Voici quelques portes auxquelles tu peux aller frapper pour continuer à te renseigner :

- Clinique de santé sexuelle
- Centre de santé communautaire ou publique
- Cabinet du médecin ou hôpital
- Centre des femmes ou des personnes 2SLGBTQIA+
- Bibliothèque
- Maison des jeunes
- Centre de formation

À quels autres endroits peux-tu aller pour t'informer sur ta santé?

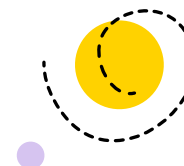
---

---

Si tu n'as pas accès à un médecin, à une infirmière ou à une clinique, à qui peux-tu t'adresser pour poser des questions et en savoir plus?

Voici quelques idées :

- Prof
- Copines, amis et famille
- Aînés ou chefs spirituels
- Je m'adresserais à cette personne :



---

---



## En d'autres mots...

Les **menstruations** sont souvent appelées « **règles** » parce que les saignements sont réglés à une fréquence régulière. L'utérus est un organe en forme de triangle où un fœtus peut se développer pendant la grossesse. La plupart du temps, les règles ont une durée de trois à huit jours et reviennent tous les mois.

Un **tabou** est un sujet dont un groupe de personnes, voire des sociétés et des cultures entières, évitent de parler parce qu'il peut être considéré comme offensant, dangereux ou inconvenant.

La **stigmatisation** consiste à adopter une vision et un discours négatifs à propos de quelque chose qui met les gens mal à l'aise.

Une **personne cisgenre (cis)** est une personne qui s'identifie au genre qui lui a été assigné à la naissance.

Une **personne transgenre (trans)** est une personne dont le genre ne correspond pas au sexe assigné à la naissance. Par exemple, un garçon trans est une personne dont on a dit qu'elle était une fille à la naissance, mais qui se réclame du genre masculin.

Une **personne non binaire** est une personne dont certains aspects du genre sont ceux d'une femme, et d'autres aspects ceux d'un homme, ou encore d'un genre autre que celui de femme ou d'homme. On dit également que ces personnes sont « intergenres ».

La **bispiritualité** est un concept employé par plusieurs peuples autochtones pour désigner une personne qui possède un esprit à la fois masculin et féminin. Certains peuples autochtones voient la bispiritualité comme un troisième genre ou comme un genre à mi-chemin entre le féminin et le masculin. Il s'agit pour certaines personnes d'une identité culturelle, spirituelle, sexuelle et de genre.

Une personne **intersexuée** est une personne qui naît avec un corps qui ne correspond pas aux schémas binaires traditionnels du féminin et du masculin. Ces personnes peuvent avoir des organes ou des hormones à la fois féminins et masculins. Les personnes intersexuées représentent près de 2 % de la population. L'intersexualité est un phénomène tout à fait naturel.

Un **signe vital** est un aspect sur lequel les médecins et les infirmières posent habituellement des questions lors des bilans de santé. Les menstruations sont l'un des signes vitaux des personnes qui ont des règles.

La **puberté** est une étape que presque tout le monde franchit pour passer de l'enfance à l'âge adulte. Elle se passe différemment selon les **organes reproducteurs** que l'on a.

Les **organes reproducteurs** sont les parties du corps avec lesquelles une personne naît et qui lui permettront peut-être un jour de procréer. Le vagin est un exemple d'organe reproducteur.

**Promouvoir** signifie soutenir publiquement quelque chose qui nous tient à cœur. Promouvoir sa santé ou celle d'autrui, c'est exprimer un besoin important pour s'assurer d'obtenir de l'aide.

L'**utérus** est un organe en forme de triangle dans lequel un fœtus peut se développer pendant la grossesse.

Le **vagin** est un conduit musculaire étroit qui commence à l'orifice vaginal et qui débouche sur l'utérus.

Les **ovaires** sont deux petites gonades ovales situées de part et d'autre de l'utérus. C'est là que sont produits et conservés les œufs (les ovocytes) et les hormones qui régulent le cycle menstruel et la grossesse.

L'**endomètre** est la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus. Cette muqueuse s'épaissit pendant le cycle menstruel et se désintègre chaque mois en l'absence de fécondation, ce qui entraîne des saignements.

## En d'autres mots...

Une personne qui a ses règles et qui est **fertile** peut porter un enfant.

Les **symptômes** menstruels correspondent à ce qu'une personne ressent, c'est-à-dire à la façon dont elle se sent physiquement et émotionnellement avant et pendant ses règles.

L'**endométriose** est une **maladie chronique** qui se caractérise par le développement de tissus semblables à ceux qui tapissent la cavité utérine (l'« endomètre ») à d'autres endroits du corps que l'utérus. On trouve généralement du tissu endométrial mal placé dans la région pelvienne (c.-à-d. sous le nombril), mais ce tissu peut également être présent dans d'autres parties du corps. Les hormones du corps peuvent avoir sur le tissu endométrial un effet inflammatoire (c.-à-d. irritant) semblable à celui qu'on observe pendant les règles. L'endométriose peut s'accompagner de douleurs intenses et causer une cicatrisation des tissus susceptible de nuire au bon fonctionnement du corps.

Une **maladie chronique** est un problème de santé qui persiste au-delà de six mois et qui peut s'aggraver avec le temps.

L'**infertilité** désigne l'incapacité d'une personne à avoir des enfants.

Les **douleurs pelviennes chroniques** sont des douleurs dans le bas du ventre qui persistent pendant six mois ou plus. Cette douleur peut être constante ou intermittente.

Les **organes pelviens** comprennent tous les organes situés dans la région pelvienne (dans le bas du ventre, sous le nombril). Chez les personnes qui ont des règles, ces organes comprennent notamment l'utérus et l'intestin.

Une **chirurgie micro-invasive** est une intervention chirurgicale pratiquée à l'aide de techniques et d'outils spéciaux qui rendent l'opération moins douloureuse et qui hâtent la convalescence.

Une **accompagnante médicale** ou un **accompagnant médical** est une personne qui t'accompagne à un rendez-vous médical. Elle est à tes côtés pour t'apporter du soutien psychologique, prendre des notes et poser des questions.

La **précarité menstruelle** désigne la situation d'une personne qui n'a pas accès à des produits menstruels, à de l'éducation ou à de l'information au sujet des règles, ou à une salle de bain munie d'une toilette et de l'eau courante.



info@reseaudelendometriose.com  
reseaudelendometriose.com

Contribution financière :



Santé  
Canada Health  
Canada

Examen par un expert clinique par :



Les opinions exprimées ici ne représentent  
pas nécessairement celles de Santé Canada.