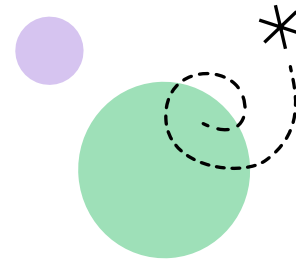


On règle la question... des menstruations.



Des règles normales, c'est quoi?



* Le programme *On règle la question... des menstruations* s'adresse à tout le monde : les personnes qui ont des règles, celles qui en auront et celles qui n'en auront jamais. Ensemble, discutons franchement et ouvertement de **menstruations**.

En d'autres mots

Les **menstruations** sont souvent appelées « règles » parce qu'elles reviennent habituellement de façon cyclique. Elles correspondent au moment du cycle menstruel où une personne ayant un utérus saigne par le vagin. L'utérus est un organe en forme de triangle inversé situé à l'intérieur du corps, sous le nombril. C'est à cet endroit qu'un bébé peut se développer pendant la grossesse. Généralement, les menstruations durent de 3 à 8 jours et surviennent une fois par mois.

Presque tout le monde passe tôt ou tard par la puberté. Pour certaines personnes, les premières règles marquent une étape de la puberté. Chacune étant unique, cette expérience n'est pas la même pour tout le monde. Parce que les menstruations peuvent être un indicateur de santé ou un signe vital chez les personnes qui ont des règles, il peut s'avérer utile de savoir ce qui est généralement considéré comme normal et ce qui ne l'est pas. Mais comment une personne peut-elle savoir si ses règles sont normales? D'ailleurs, des règles « normales », c'est quoi?

Les termes « normal » et « anormal » renvoient à l'expérience vécue par la majorité. Si ton expérience diffère de ce qui est considéré comme « normal », il ne faut pas nécessairement conclure que quelque chose ne va pas. Toutefois, si tu soupçonnes un problème, parles-en à une ou un adulte de confiance.

Qui peut avoir des règles?

Seule une personne avec un utérus et des ovaires peut avoir des règles. On ne peut pas savoir si une personne a des menstruations simplement en la regardant.

Quand commencent les menstruations?

- La plupart des personnes ayant un utérus auront leurs premières règles entre 8 et 16 ans.
- Il est impossible de prédire le moment des premières menstruations, mais elles surviennent généralement environ 2 ans après les premiers signes de la puberté, comme le développement des seins et l'apparition des poils pubiens.
- Certaines jeunes personnes ayant un utérus n'ont pas de menstruations. Cette situation peut s'expliquer par un déséquilibre hormonal, une maladie, un trouble alimentaire ou une pratique sportive très intense.
- 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.

Combien de temps durent les règles?

- Les règles durent généralement de 3 à 5 jours, mais peuvent atteindre 8 jours.
- La durée des règles peut varier au fil du temps. C'est notamment le cas pendant les premières années des menstruations.

Quelle est la fréquence des règles?

- On a ses règles environ une fois chaque mois.
- La plupart des personnes ont leurs règles tous les 21 à 35 jours. Le cycle menstruel typique est de 29 jours.
- **ASTUCE:** Pour connaître la durée d'un cycle menstruel, il faut compter à partir du premier jour d'une menstruation jusqu'au premier jour de la menstruation suivante.

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

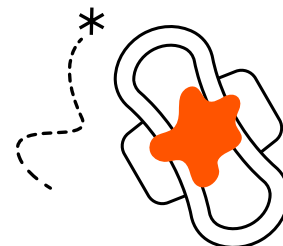
Septembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Ça ressemble à quoi, avoir des règles « régulières »?

- Avoir des règles régulières, c'est quand on a une idée assez précise du moment des prochaines menstruations.
- Par exemple, si une personne a ses règles tous les 27 à 30 jours, on peut dire qu'elles sont régulières.
- Le cycle peut être imprévisible dans les premières années des règles.
- Toutefois, les règles deviennent plus régulières au fil du temps pour la majorité des personnes.

À quoi *ressemblent* des règles normales?

- 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 les premières et les dernières années des menstruations ainsi que pendant les premiers jours des règles.
- 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 on se *sent* quand on a des règles?

Parce que chaque corps est différent, les règles sont ressenties différemment d'une personne à l'autre.

Certaines personnes vont subir ce qui suit :

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



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 manquants, selon toi? Lesquels aimerais-tu ajouter à la liste?

Qu'est-ce qu'on considère 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 même assez commun. 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.

Les douleurs et symptômes menstruels sont probablement anormaux...

- si la prise d'un antidouleur en vente libre (Advil, Tylenol ou Midol) ne soulage pas;
- s'il n'est pas rare que tu manques l'école ou négliges tes activités habituelles à cause de la douleur;
- si tu as régulièrement la nausée, la diarrhée ou souffres 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 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. Tu connais ton corps mieux que n'importe qui.

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

Certaines personnes éprouvent des symptômes embarrassants ou difficiles à aborder, mais il n'y a aucune honte à en parler. Demande de l'aide. C'est toi qui connais le mieux ton corps. Si tes douleurs menstruelles te préoccupent, parles-en à un médecin, une infirmière, un parent ou une personne aînée de ta communauté.

Pour en savoir plus sur l'endométriose et les autres maladies liées aux menstruations, visite :

Le Réseau de l'Endométriose du Canada reseaudelendometriose.com

