

On règle la question... des menstruations.

Tes douleurs menstruelles
te pré●ccupent?

Pour t'informer et obtenir du soutien

* 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.

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

Chaque personne étant unique, l'expérience des règles n'est pas la même pour tout le monde. De nombreuses personnes ressentent des symptômes physiques et émotionnels désagréables avant et pendant leurs menstruations.

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

Tes douleurs menstruelles ne sont pas normales...

- 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 néglige tes activités habituelles à cause de la douleur;
- si tu vomis, as la diarrhée ou souffres de constipation de manière régulière pendant (ou autour) de tes règles;
- si tes saignements imbibent complètement une serviette, un tampon hygiénique ou une coupe menstruelle en moins de deux heures.



* Si l'une ou l'autre de ces affirmations s'applique à toi, 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, une infirmière ou une personne aînée de ta communauté.

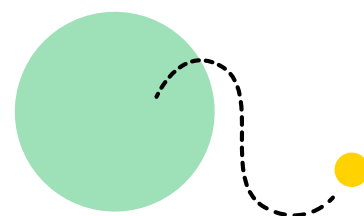
Il n'est pas rare d'éprouver un certain inconfort pendant les règles, ce qui explique qu'il est parfois difficile de déterminer s'il faut consulter quelqu'un. Certains symptômes physiques sont normaux, mais d'autres peuvent signaler un problème de santé plus sérieux, comme l'endométriose.

Qu'est-ce que l'endométriose?

L'endométriose, parfois appelée l'endo, est l'un des principaux problèmes de santé liés aux règles. Elle touche au moins 1 personne sur 10 parmi les femmes et les 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.

L'endométriose 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 ce tissu mal placé dans la région pelvienne (sous le nombril), mais il 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.



Fais entendre tes besoins

Beaucoup de personnes atteintes d'endo reçoivent un diagnostic tardivement. Bien souvent, le premier médecin à qui elles confient leurs symptômes ne pense pas qu'elles puissent être atteintes d'endométriose. Beaucoup se font dire que les douleurs menstruelles sont normales. Certaines personnes qui éprouvent des douleurs très intenses, comme celles caractéristiques de l'endo, peuvent ne pas savoir que leur expérience des règles est anormale. Par conséquent, elles ne cherchent pas toujours à consulter. Or, le diagnostic est une étape importante pour obtenir de l'aide. Tu pourrais devoir **faire valoir tes besoins** en matière de santé ou aider une personne qui t'est chère à faire valoir les siens.

En d'autres mots

Faire **valoir une cause**, c'est la défendre publiquement. Faire valoir ses besoins en matière de santé, c'est exprimer clairement ce dont on a besoin et s'assurer d'obtenir des réponses et de l'aide.

Se préparer à un rendez-vous médical

Voici quelques conseils pour te préparer à un rendez-vous médical :

- observe tes symptômes, note-les, indique ce que tu ressens et le moment;
- fais le suivi de son cycle menstruel à l'aide d'une appli ou d'une autre méthode;
- note les questions que tu désires poser au médecin;
- demande à une personne de confiance de t'accompagner;
- apporte un carnet et un stylo (ou télécharge une application de notes sur son téléphone) pour noter ce que dit le médecin.

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					





On règle la question... par la discussion

Malheureusement, il peut arriver de ne pas obtenir l'aide ou les réponses dont on a besoin lorsque l'on consulte un médecin. Que peut-on faire si l'on s'inquiète pour sa santé après être sorti d'un rendez-vous médical sans avoir obtenu de prise en charge ou de réponses à ses questions?

Tu as le droit de demander un deuxième avis. Autrement dit, tu peux consulter un autre médecin, une autre infirmière ou un autre professionnel de la santé au sujet de ton problème. Si tu crois que quelque chose ne va pas, surtout si ça 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.

Voici quelques endroits où poursuivre ton apprentissage et obtenir du soutien dans ta communauté :

- Clinique de santé sexuelle
- Bibliothèque
- Groupe de médecine familiale ou CLSC (pour le Québec)
- Organisme d'aide aux jeunes
- Bureau du médecin ou hôpital
- Centre d'apprentissage communautaire
- Centre pour femmes ou centre 2SLGBTQIA+

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. L'endo est une maladie qui se soigne, mais dont on ne guérit pas. Plus tôt elle est diagnostiquée, mieux c'est.

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

Le Réseau de l'Endométriose du Canada reseaudelendometriose.com

