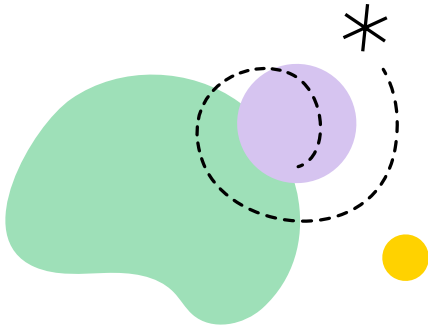
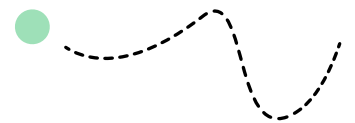




On règle la question... des menstruations.



Ménarche : les premières années des règles



* 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**.

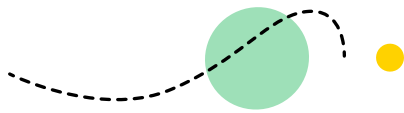
En d'autres mots

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.

C'est lors d'une période appelée « ménarche » que les premières règles font leur apparition. C'est une étape importante de la vie d'une jeune personne. 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. Le cycle menstruel ne dure pas indéfiniment, et la fertilité ne dure pas toute la vie : elle s'échelonne sur environ 40 ans, après quoi elle diminue et 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.



À quel âge une personne peut-elle avoir ses premières règles?

- Entre 8 et 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).

Une personne peut-elle ne jamais avoir ses règles?

- 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, une pratique sportive très intense ou un poids insuffisant.
- 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 une personne adulte de confiance.

Comment se passent les premières années des menstruations?

- Pendant la première année, les règles peuvent se déclencher de manière imprévisible et leur durée peut varier. Avec le temps, elles deviennent généralement plus régulières.
- Les toutes premières règles ne ressemblent pas nécessairement à ce qu'on imagine être des menstruations « normales ». Le sang peut être très foncé, presque brun, et plus épais que liquide.
- Pour certaines personnes, les premières règles peuvent être courtes (2-3 jours) et le flux léger (peu de sang). Pour d'autres, elles peuvent être longues (5-7 jours) et abondantes. Chaque personne est différente.



Perspectives sur les règles

Pour plusieurs personnes, les premières règles représentent une transition 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 celles qui ont un utérus.

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.

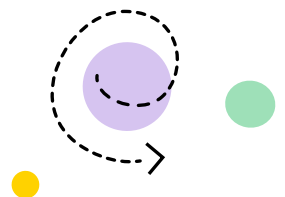
Bref, il s'agit d'une phase qui peut être éprouvante. Si toi ou une connaissance vives difficilement cette période, n'hésite pas à demander de l'aide. Tu peux en parler à une amie ou à un copain, à un adulte de confiance, à une professionnelle de la santé comme à un médecin, à une infirmière ou à un thérapeute.



On règle la question... par la discussion

Peux-tu nommer d'autres changements importants et d'autres grandes étapes de la vie?

À ton avis, comment les autres jeunes personnes vivent-elles leurs premières règles? Leur puberté?



Produits menstruels : beaucoup d'options

De quels produits menstruels a-t-on besoin lors des premières règles? Le choix des produits menstruels et du moment où on les utilise est très personnel. Il peut aussi changer avec le temps. Il y a toute une variété de produits menstruels, et il peut être difficile de savoir lesquels choisir et à quel moment les utiliser. N'hésite pas à discuter avec les personnes de ton entourage qui ont des menstruations : demande-leur quels produits elles utilisent et ce qui leur convient.

Au début, tu préféreras peut-être les serviettes hygiéniques ou les sous-vêtements menstruels. Plus tard, un tampon ou une coupe menstruelle te conviendra peut-être mieux. Il faudra peut-être faire quelques essais de différents produits et dans différentes situations avant de trouver ce qui te convient.

	 Coupes menstruelles réutilisables	 Serviettes jetables	 Protège-dessous jetables	 Culottes menstruelles et serviettes réutilisables	 Tampons jetables
Qu'est-ce que c'est?	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 physionomies. 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.	Les culottes menstruelles : ressemblent à des sous-vêtements ordinaires, mais elles sont conçues pour absorber le flux menstruel. Plusieurs marques proposent différents modèles, dont des caleçons boxeurs. Les serviettes réutilisables : ressemblent à des serviettes jetables, mais elles sont faites de tissu lavable et sont réutilisables.	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.

