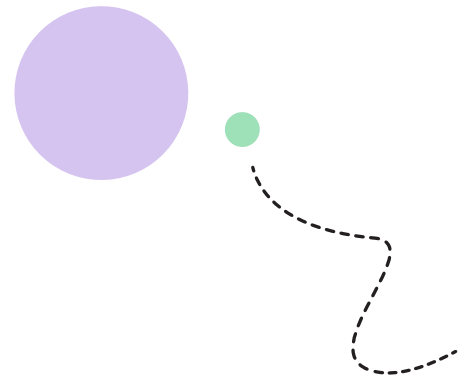


# On règle la question... des menstruations.

## Santé menstruelle et mésinf●rmation



\* 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.

Les menstruations font partie de la vie. Pourtant, beaucoup ne sont pas à l'aise d'en parler. Il n'y a pas de mal à garder certaines choses pour soi, mais les menstruations n'ont pas à être entourées de secret. Chaque personne devrait pouvoir discuter de son corps, sans tabou, poser les questions importantes qui la préoccupent et obtenir les réponses et l'aide dont elle a besoin.

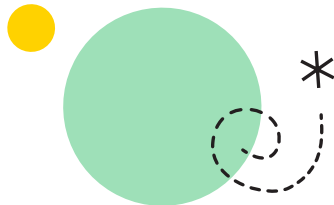
Avoir ses premières règles marque une étape de la puberté. La grande majorité des personnes passent par la puberté, qu'elles aient des règles ou pas. Malgré cela, beaucoup ne parlent pas des menstruations et évitent de poser des questions à ce sujet. Pourtant, ce silence cause de la solitude et peut nourrir un sentiment de honte et de gêne par rapport à ce que l'on vit. Ce n'est toutefois pas une fatalité.

Il est important d'intégrer le sujet des règles aux conversations de tous les jours pour chasser la honte et la gêne inutiles que trop de personnes ressentent à ce sujet. Discuter de santé menstruelle peut être une expérience riche et libératrice pour tout le monde, pas seulement pour les personnes menstruées.

De nombreux euphémismes sont utilisés pour contourner les mots «**règles**» ou «**menstruations**», ce qui porte à confusion et entretient le secret, la honte et la gêne.

Voici quelques mots utiles pour parler des règles :

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





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

Est-ce grave d'utiliser des termes ou expressions vagues ou à connotation négative pour parler des règles? Pourquoi?

À qui t'adresses-tu quand tu te poses des questions? En particulier à propos d'un sujet qui te semble tabou? Que fais-tu quand tu as des questions concernant la puberté et les règles?

---

---

---

Tu vas probablement en ligne. C'est le réflexe de bien des gens. Il n'y a qu'un problème avec Internet : on y trouve beaucoup de mésinformation et de désinformation concernant les règles.

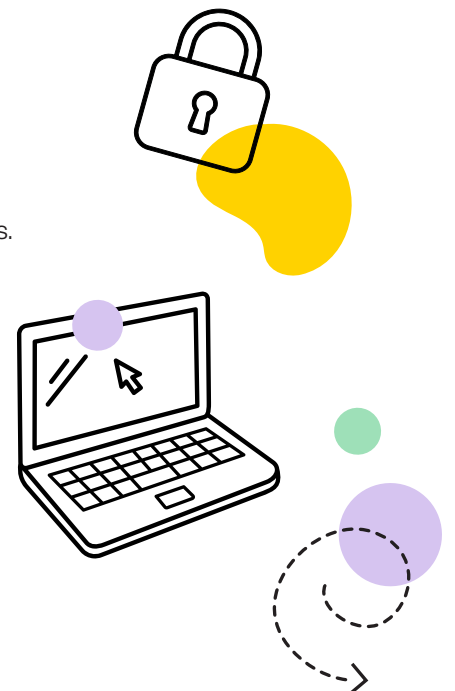
Il y a beaucoup de **mésinformation** et de **désinformation** à propos des règles. On parle de mésinformation quand les faits communiqués sont erronés. La désinformation consiste à déformer volontairement les faits dans le but de tromper ou d'induire quelqu'un en erreur.

La plupart des gens vont en ligne pour obtenir des réponses à leurs questions. Il peut toutefois être difficile de déterminer la véracité des renseignements trouvés. Le mieux est de consulter une **source fiable**, c'est-à-dire une source d'information à laquelle tu peux faire confiance.

Voici une liste de contrôle qui t'aidera à déterminer si le site Web que tu consultes est une source fiable :

- L'adresse commence par « https ». La présence du « s » indique que le site est sécurisé.
- Une icône de cadenas apparaît à côté de l'adresse. C'est un autre signe que le site est sécurisé.
- Il n'y a pas d'erreurs d'orthographe ou de grammaire.
- Le site est simple d'utilisation et tous les liens fonctionnent.
- Le site a une apparence professionnelle.
- Le site ne contient pas beaucoup de fenêtres contextuelles ou de publicités.

Une autre façon 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

1. Lance une recherche sur Internet pour trouver la réponse à la question : « Que sont les crampes menstruelles? »
2. Trouve une source fiable parmi les résultats de recherche. Pourquoi cette source est-elle fiable selon toi? Tu peux utiliser la liste de contrôle ci-dessus pour t'aider.
3. Vérifie la réponse dans trois sources fiables. Disent-elles toutes la même chose?
4. Selon tes recherches, que sont les crampes menstruelles?



## Où s'informer?

Les façons d'en apprendre plus sur ses règles et sa santé sont nombreuses. Internet peut être une bonne source de réponses à tes questions, surtout si tu consultes des sites fiables et si tu sais où chercher.

Voici quelques sites pour continuer à t'informer :

**Le Réseau de l'Endométriose du Canada :** [reseaudelendometriose.com](https://reseaudelendometriose.com) - Tu y trouveras des renseignements sur l'endométriose, les traitements possibles et d'autres ressources utiles.

**TesRegles.ca :** [yourperiod.ca/fr/](https://yourperiod.ca/fr/) - Site de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada qui donne des renseignements complets sur les règles, les problèmes de santé liés aux règles, comme l'endométriose, et la santé de la reproduction.



Contribution financière :  
Financial contribution:



Santé Canada Health Canada

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