



DONSSOLIDAIRES®

Donner > Distribuer > Partager

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

LE PETIT GUIDE DES RÈGLES

On sang parle !



avec la participation de

 **Reglez-
moi ça !**

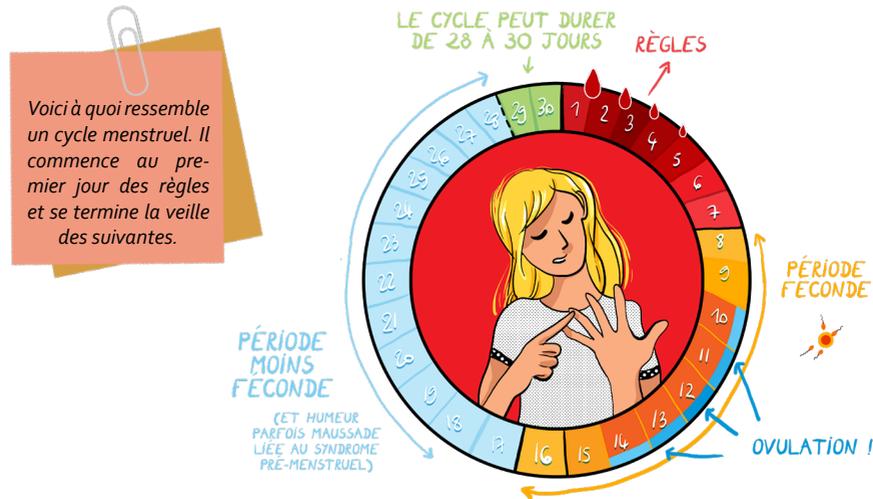
ASSOCIATION QUI SE BÂT CONTRE LA
PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Ce guide, initié par Dons Solidaires® et développé en partenariat avec des associations et spécialistes de la santé, vous dira tout sur les règles, sans tabou !



LE FONCTIONNEMENT DES RÈGLES

Les règles sont un **écoulement de sang** par le vagin, qui se produit tous les mois environ, c'est le **cycle menstruel**. Elles commencent à la **puberté** (âge de maturité des organes sexuels : souvent à l'adolescence). Autrement dit, c'est l'âge où se reproduire devient possible.



Le corps se prépare à l'**arrivée d'un embryon** qui deviendra un futur bébé. Pour cela, la paroi à l'intérieur de l'utérus, l'**endomètre**, se **développe et s'épaissit**. L'utérus est l'endroit où grandit le futur bébé, lorsque l'on est enceinte. Si, à la fin de ce cycle, il n'y a pas d'embryon, alors cette paroi devient inutile et est **rejetée par le corps**, il y a donc une perte de sang : ce sont les règles.

Quelques chiffres sur les règles *

10 à 15 ans Âge des 1 ^{res} règles	48 à 53 ans Âge d'arrêt des règles	3 à 6 jours Durée des règles par mois	28 à 30 jours durée d'un cycle, voire 23 à 40 jours
---	--	---	---

*Ces chiffres représentent une moyenne



LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES



Les serviettes périodiques

- À positionner sur la culotte
- À changer toutes les 4 à 6h max



Il existe également des **serviettes lavables**, plus chères (10-30 €) mais plus économiques sur le long terme et meilleures pour la planète !

4-6 €
le paquet



Les protège-slips

- Petites serviettes
- Idéales en début et en fin de règles quand le flux est peu abondant

1-3 €
le paquet



La cup menstruelle

- Petite coupe en silicone à placer dans le vagin
- Ne se sent pas une fois en place
- À vider plusieurs fois par jour selon le flux
- À garder 6h max et ne pas utiliser la nuit
- À faire bouillir après utilisation pour la stériliser

10-20 €

Attention !

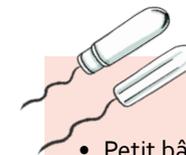
Il faut bien lire les **notices d'utilisation** et adapter le **format des protections** en fonction du flux !



La culotte menstruelle

- À utiliser comme une culotte normale, avec ou sans autre protection
- À changer régulièrement en fonction du flux (12h max)
- À laver à l'eau froide puis passage en machine
- Confortable & saine pour le corps et l'environnement

25-35 €



Les tampons

- Petit bâtonnet de coton à insérer dans le vagin avec les doigts ou un applicateur
- Pratique, notamment pour le sport ou dans l'eau
- À éviter au début et à la fin des règles car ils provoquent de la sécheresse vaginale
- À changer toutes les 4 à 6h max

4-7 €
le paquet

LES RÈGLES & MOI

Est-ce que les règles font mal ?

Les règles peuvent être **douloureuses ou non**, c'est différent pour chaque personne. C'est la **contraction de l'utérus** pour évacuer l'endomètre qui peut causer des douleurs, généralement ressenties dans le bas du ventre. Il faut **consulter un médecin** si les douleurs semblent très fortes car elles peuvent être le signe d'une maladie comme l'endométriose.

Nos conseils pour se sentir mieux

- Positionner une **bouillotte chaude** sur le ventre
- **Boire beaucoup** d'eau ou des infusions, réduire sa consommation de sucre et d'alcool et favoriser les fibres et les protéines (viande, poisson, œufs)
- **Pratiquer une activité physique** régulière peut aider à détendre les muscles

Pourquoi est-on plus émotive ou moins en forme avant les règles ?



C'est un phénomène normal, il s'appelle le **Syndrome PréMenstruel**. Des hormones sont libérées dans le corps, à l'approche des règles et disparaissent généralement peu après le début des règles. On peut alors se sentir **plus fatiguée, émotive, à fleur de peau** jusqu'à 5 jours avant et pendant les règles. Il est important que l'entourage comprenne que ces symptômes sont **liés aux hormones** et parfois à la douleur liée aux règles : bienveillance et compréhension plutôt que jugement !

Peut-on faire du sport ou se baigner pendant les règles ?

Bien sûr ! Se baigner ou faire du sport peut même contribuer à **atténuer les douleurs** des règles.

Comment doit-on se laver pendant les règles ?

Pas besoin de se laver plus que d'habitude, on peut utiliser son **savon ou gel douche classique**. Si des irritations apparaissent, il est possible d'utiliser un savon spécial toilette intime. Si la gêne est forte et dure longtemps, il faut **consulter un professionnel de la santé**.



A savoir

Le vagin est très bien fait et se nettoie tout seul, il ne faut surtout **pas se laver l'intérieur du vagin**.

Comment savoir si les règles sont abondantes ?

Nous perdons en moyenne de 35 ml à 70 ml de sang par cycle de règles, soit l'**équivalent d'une tasse à café**. Au-delà, et lorsque l'on doit utiliser **plus de 6 à 7 protections par jour**, on parle de règles abondantes. L'une des conséquences peut-être un manque de fer, qui provoque de **la fatigue**. Si vous vous sentez fatiguée, n'hésitez pas à consulter.



Pourquoi peut-on se sentir gênée de demander une protection périodique ?

C'est ce qu'on appelle un **tabou**, nous avons peu l'habitude de parler des règles et notamment devant les hommes ! Il n'y a pas de gêne à avoir : les règles sont un **phénomène naturel**, que tout le monde devrait comprendre. D'ailleurs, on en parle de plus en plus librement et c'est une bonne chose !

Qu'est-ce que le syndrome du choc toxique ?



C'est une **réaction rare** liée à **une bactérie** qui peut se développer quand **le sang reste trop longtemps dans le vagin**. Cela peut provoquer une infection dangereuse pour la santé. Le risque de choc toxique est plus important lorsque l'on utilise des **protections internes** comme les tampons ou la cup qui retiennent le sang dans le vagin.

Nos conseils d'utilisation

- Choisir des tampons et des cups **adaptés à son flux**
- Ne pas porter un tampon ou une cup **plus de 6h**
- Bien se **laver les mains** avant et après toute manipulation
- Bien **désinfecter** la cup en la faisant bouillir après chaque utilisation

Est-ce qu'on perd sa virginité si on met un tampon ou une cup ?

Non, on associe généralement la virginité à une membrane qui se trouve dans le vagin et qui s'appelle **l'hymen**. Elle n'est pas fermée puisqu'elle laisse le sang menstruel s'écouler. Les tampons et les cups ne vont pas rompre l'hymen et ne font donc pas perdre la virginité.



Peut-on avoir des rapports sexuels pendant les règles ?

Oui, c'est tout à fait possible si les deux partenaires en ont envie. Attention cependant, **on peut aussi tomber enceinte** pendant la période de règles.



POUR PLUS D'INFORMATIONS



Des questions ?



Pour plus d'informations, rendez-vous :

- Dans **les PMI** (centre de Protection Maternelle et Infantile)
- Dans **le CCAS** de votre ville (Centre Communal d'Action Sociale)
- Dans des associations d'aide et de distribution de produits d'hygiène
- Dans **les CROUS**, à l'infirmerie des lycées et collèges
- Dans les structures d'aide pour les étudiant.e.s
- Auprès des **travailleurs sociaux** (assistance sociale scolaire, éducateur de foyer, accueillant.e sociale de centre d'hébergement, etc.)



Des doutes ou des douleurs ?



En cas de gênes, douleurs, doutes ou questions, il ne faut surtout pas hésiter à **en parler au corps médical** : un.e médecin généraliste, un.e gynécologue, un.e infirmier.e, un.e sage-femme, un.e pharmacien.ne, **ils sont là pour ça !**



Et pour continuer à se renseigner



C'est par ici !

www.donsolidaires.fr/informations-autour-des-regles/





DONSSOLIDAIRES®

Donner > Distribuer > Partager

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

Qui sommes nous ?

Dons Solidaires®, association reconnue d'utilité publique, collecte des produits neufs non-alimentaires auprès des entreprises et les redistribue aux structures de solidarité pour lutter contre la précarité en France.



Guide illustré par Mademoiselle Caroline
Rédaction : Dons Solidaires® - Mise en page : Esther Houvriez

MERCI À TOUS LES CONTRIBUTEURS

Et à la relecture attentive du Dr en gynécologie Manon Mangiardi.



Soutenu
par


**MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ**

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction générale
de la cohésion sociale