

POURQUOI PARLER DES RÈGLES ?



Il existe de nombreuses **idées reçues** sur les règles.

Pourquoi ?

C'est un sujet encore **tabou** pour certaines personnes qui pensent qu'on ne peut pas en parler en public, en famille, entre ami.e.s...

Le problème ?

On ne sait pas trop ce qui se passe dans le corps, on ne sait pas ce qui est normal, on n'ose pas poser de questions, on reste seul.e avec des douleurs, sans protection, mal à l'aise face à son propre corps... pourtant c'est naturel et ça concerne plus de la moitié de l'humanité.

ALORS, PARLONS-EN !

Si vous avez des **règles douloureuses, des migraines, des difficultés émotionnelles ou psychologiques, des saignements irréguliers, trop abondants ou au contraire plus de saignements...** Ou toute autre question, n'hésitez pas à **demandez conseil au Planning Familial** ou à un autre centre de santé sexuelle, à votre médecin, à une infirmière...

“PERSONNES MENSTRUÉES” : KÉSACO ?

Au Planning Familial, on parle de personnes menstruées car...

Toutes les femmes n'ont pas leurs règles

Avant la puberté, après la ménopause, en lien avec une pathologie, certaines femmes intersexes, femmes trans...



Il n'y a pas que les femmes qui peuvent avoir leurs règles

Personnes non-binaires, agenres, intersexes, hommes trans...

C'est une manière d'inclure toutes les personnes qui peuvent être concernées !

NOUS TROUVER


Le Planning Familial est une association nationale composée d'antennes locales. Retrouve le centre de santé sexuel le plus proche de chez toi sur planning-familial.org


Tu peux aussi t'adresser au numéro vert suivant :


0800 08 11 11

anonyme & gratuit

Cette brochure a été réalisée par le Planning Familial de l'Isère.

 www.38.planning-familial.org

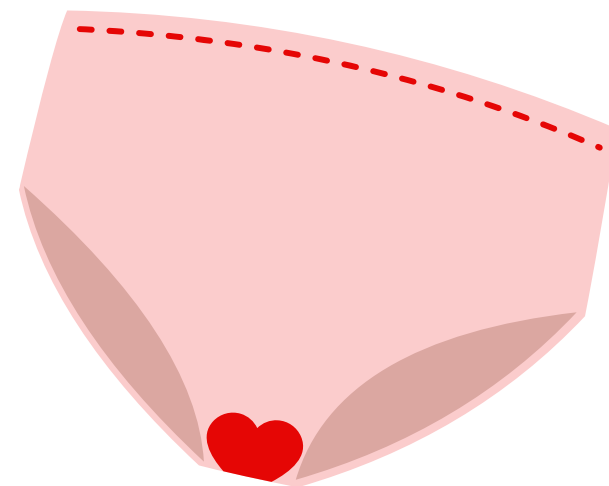
 Planning Familial 38

 [planningfamilial38](https://www.instagram.com/planningfamilial38)



LES RÈGLES OU MENSTRUATIONS

UNE BROCHURE POUR MIEUX COMPRENDRE



C'EST QUOI EXACTEMENT?

Les règles, c'est un **écoulement de sang** provenant de l'utérus. Elles durent quelques jours puis s'arrêtent : la durée, l'intensité... sont **très différentes d'une personne à l'autre**. Elles recommencent environ un mois plus tard : c'est ce qu'on appelle le **cycle menstruel**.

Les règles commencent à la **puberté**, parce que le corps est biologiquement prêt à concevoir des enfants (même si nous, on n'en a pas forcément envie !)

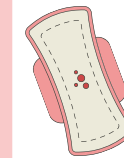
EN CHIFFRES

- **Durée d'un cycle menstruel** : de 21 à 35 jours
- **Durée des règles** : 3 à 7 jours de saignements
- **50 et 150 ml de sang par cycle** (l'équivalent d'une tasse à expresso !)
- **Premières règles** environ entre 11 et 14 ans
- **Arrêt des règles (ménopause)** environ à 50 ans

Ces chiffres sont des moyennes : ça dépend d'une personne à l'autre, mais aussi d'un cycle à l'autre ! Ils peuvent être influencés par l'environnement de vie, le stress, la fatigue, les émotions, la pratique physique...

LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES

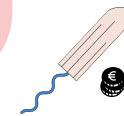
Il en existe une **variété** que tu peux tester pour choisir **la ou les solutions qui te conviennent le mieux !**
Voici quelques exemples :



Serviette jetable
protection externe
€ 4€ le paquet



Serviette lavable ♻️
protection externe
€ 10€



Tampon jetable
protection interne
€ 4€ le paquet

♻️ **Coupe menstruelle**
protection interne
€ 20€



Sous-vêtement menstruel ♻️
protection externe
€ 30€

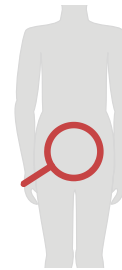
♻️ Réutilisable.

Les protections internes s'insèrent dans le vagin.

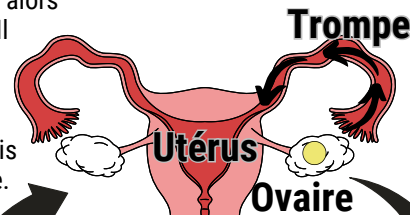
Tu peux changer de protection en fonction de tes activités (ex : sport, baignade, vacances...), de ton flux, de ce que tu trouves confortable, de l'accès à un point d'eau ou à un lieu pour se changer...

QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CORPS ?

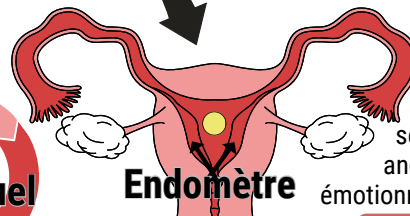
ZOOM SUR L'APPAREIL GÉNITAL DIT FÉMININ



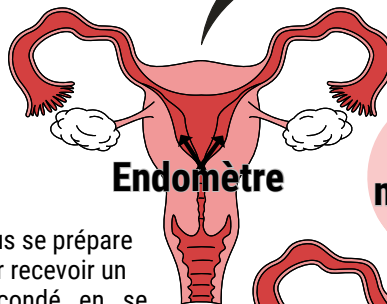
1. Un **ovule** arrive à maturité et sort alors de l'ovaire dans lequel il a grandi. Il passe par les **trompes** pour arriver jusqu'à l'**utérus**. C'est le moment où un spermatozoïde peut le féconder pour faire un embryon, puis un fœtus, et un bébé à la naissance.
C'est l'ovulation.



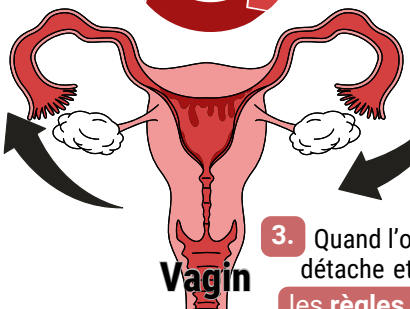
2. L'**endomètre** continue d'épaissir. Les hormones baissent et un ensemble de symptômes physiques et/ou émotionnels peuvent se manifester (fatigue, maux de tête, sensibilité des seins, angoisse, difficultés émotionnelles, tristesse,...).
C'est le **syndrome prémenstruel.**



4. L'utérus se prépare à pouvoir recevoir un ovule fécondé en se tapissant d'une muqueuse souple et spongieuse, remplie de sang (c'est l'**endomètre**).



3. Quand l'ovule n'est pas fécondé, l'**endomètre** se détache et est évacué par le **vagin** : ce sont les **les règles.**



LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Sur toute une vie, c'est **entre 8 000 et 23 000€** dépensés pour ses règles !*

C'est très cher, c'est pourquoi certaines personnes ont des difficultés face à ces dépenses. On parle de **précarité menstruelle**.

En France, en 2023, on estime que ce sont **4 millions de personnes** concernées par cette précarité.**

*Rapport d'information sur les menstruations de l'Assemblée Nationale, 2020.
**Enquête de Opinion Way pour l'association Règles Élémentaire, 2023.