

QUIZZ : QUI VEUT GAGNER DES TAMPONS / LA CUP D'OR



CYCLE MENSTRUEL

| | | |
|--|---|---|
| Le cycle menstruel est de 28 jours | Vrai ou Faux ? | <p><u>Réponse</u> : FAUX</p> <p>La durée moyenne d'un cycle est de 28 jours, mais elle peut varier de 25 à 35 jours sans que cela soit signe d'un problème ou d'une pathologie. Les intervalles strictement réguliers de 28 jours sont souvent dus aux contraceptions hormonales (pilules, système intra utérin hormonal, patch ou anneau) car elles libèrent chaque jour du cycle une dose identique d'hormones.</p> |
| Combien de temps les règles durent-elles en moyenne ? | 2 à 3 jours ? 4 à 6 jours ? 8 à 9 jours ? | <p><u>Réponse</u> : 4 à 6 jours</p> <p>Il s'agit d'une moyenne. La durée peut être différente selon les personnes et varier selon les mois entre 2 et 7 jours.</p> |
| Normalement les règles apparaissent régulièrement tous les ... ? | 21 jours ? 28 jours ? 31 jours ? | <p><u>Réponse</u> : 28 jours</p> <p>En temps normal, un cycle dure effectivement 28 jours, mais il ne s'agit là que d'une moyenne. Il peut en effet varier de 25 à 35 jours.</p> |
| En combien de phases se divise le cycle menstruel ? | 3 phases ? 4 phases ? 5 phases ? | <p><u>Réponse</u> : Le cycle menstruel se divise en 4 phases</p> <ul style="list-style-type: none"> - La phase folliculaire - l'ovulation - la phase lutéale. - les menstruations |
| Le premier jour des règles correspond à quel jour du cycle menstruel ? | Au 1 ^{er} jour ? Au 14 ^{ém} jour ? Au 28 ^{ém} jour ? | <p><u>Réponse</u> : Au 1^{er} jour du cycle menstruel</p> <p>L'apparition des règles marque la fin du cycle précédent et le début d'un nouveau cycle.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| Dans un cycle « normal », quelle hormone ne joue aucun rôle dans l'apparition des règles ? | Oestradiol ? Prolactine ? Progesterone ? | <u>Réponse</u> : Prolactine Les œstrogènes et la progestérone sont les hormones principales du cycle menstruel. La prolactine est l'hormone de la lactation qui apparaît après l'accouchement. |
| En France quel est l'âge moyen des premières règles ? | 11 ans ? 13 ans ? 16 ans ? | <u>Réponse</u> : 13 ans (exactement de 12,7 ans) 13 ans n'est que l'âge moyen, les règles peuvent survenir entre dix et quinze ans. Cette moyenne a largement évolué puisqu'au début du XXe siècle, elle se situait entre 14 et 15 ans. Les médecins expliqueraient ce rajeunissement de la puberté par des facteurs sociétaux, notamment une meilleure nutrition. |
| Sur combien d'années, en moyenne, une personne menstruée aura ses règles au cours de sa vie ? | 25 ans ? 30 ans ? 40 ans ? | <u>Réponse</u> : 40 ans 40 ans en moyenne si l'on estime que les premières arrivent vers 13 ans pour disparaître avec la ménopause aux alentours de 50-55 ans. Sachant qu'en France l'âge moyen de son apparition est de 51 ans. |
| Combien de temps cumulés passe en moyenne une personne menstruée à avoir ses règles au cours de sa vie ? | 3 ans ? 7 ans ? 10 ans ? | <u>Réponse</u> : En moyenne au cours de sa vie, une personne menstruée a ses règles durant environ 450 cycles menstruels, pour un cycle d'une durée de 5 jours, soit 2400 jours, soit pendant 6/7 ans. |
| Comment s'appelle l'arrêt définitif des règles à partir d'un certain âge ? | Andropause ? Ménopause ? Mélanopause ? | <u>Réponse</u> : la ménopause ! La ménopause correspond à l'arrêt de la fabrication d'hormones par les ovaires. |
| Combien de personnes sont concernées par les règles en France ? | 16 millions ? 25 millions ? 36 millions ? | <u>Réponse</u> : En France, 16 millions de personnes de 13 à 53 ans ont leurs règles. |
| Les règles sont déclenchées par un pic d'hormones | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : FAUX Au contraire, les règles surviennent lorsque le taux d'une hormone, la progestérone, chute brutalement. La progestérone est l'hormone dite « de grossesse ». Son taux augmente à l'ovulation puis diminue après quelques jours si l'ovule n'est pas fécondé, ce qui entraîne les règles. S'il y a fécondation, la quantité de progestérone continue d'augmenter pour maintenir des conditions propices au développement d'un embryon dans l'utérus. |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Qu'est-ce que l'ovulation ?</p> | <p>?</p> | <p>L'ovulation, c'est le moment où l'ovaire expulse un ovule au cours du cycle mensuel. L'ovulation est cyclique et se reproduit tous les 28 jours en moyenne quand il n'y a pas de grossesse.</p> |
| <p>Qu'est-ce qu'un cycle anovulatoire ?</p> | <p>Un cycle sans ovulation ? Un cycle avec 2 ovulations ? Un cycle avec 2 ovulations ?</p> | <p>Un cycle anovulatoire est un cycle sans ovulation : aucun follicule ne parvient à maturité en milieu de cycle ; il n'y a pas d'ovulation, pas de « corps jaune », pas de production de progestérone.</p> <p>Les cycles anovulatoires peuvent survenir à tout moment dans la vie d'une personne menstruée. Un cycle anovulatoire peut être long : faute de production de progestérone, le cerveau ne reçoit pas les informations dont il a besoin pour savoir s'il y a grossesse ou non, et le cycle n'en finit pas. La production d'œstrogènes se poursuit, et l'endomètre épaisse et l'utérus gonfle. Les règles surviennent lorsque l'utérus, distendu par un endomètre qui n'a cessé de proliférer, se contracte pour l'éliminer. Les règles sont souvent très abondantes. Ces retards de règles s'accompagnent des symptômes liés à l'accumulation des effets des œstrogènes : douleurs des seins, gonflement de l'abdomen, et parfois... nausées. Autrement dit, des symptômes évocateurs d'une grossesse. C'est ce que nos grands-mères appelaient autrefois une « grossesse nerveuse ».</p> |
| <p>Qu'est-ce que la phase folliculaire ?</p> | <ul style="list-style-type: none"> • C'est la période qui précède les règles ? ou • C'est la période durant laquelle l'ovaire amène à maturité plusieurs follicules ? <p><u>Réponse</u> : La phase folliculaire correspond aux 14 premiers jours du cycle à partir du premier jour des règles. C'est pendant cette phase que va avoir lieu la maturation d'un certain nombre de follicules, mais seul un de ces follicules donnera un ovocyte qui sera expulsé lors de <u>l'ovulation</u>.</p> | |
| <p>Au cours du cycle qu'est-ce que la phase « lutéale » ?</p> | <ul style="list-style-type: none"> • La période qui suit l'ovulation et qui dure jusqu'à l'arrivée des règles ? ou • La période pendant laquelle les follicules (petites poches qui contiennent l'ovule) se développent ? <p><u>Réponse</u> : La phase lutéale constitue la dernière partie du cycle ovarien, commençant avec l'ovulation et finissant avec l'implantation de l'embryon, s'il y a fécondation. Lorsqu'il n'y a pas de grossesse, cette phase prend fin avec le début des règles.</p> | |
| <h2>FERTILITE</h2> | | |
| <p>Vous pouvez tomber enceinte si vous avez un rapport non protégé pendant vos règles</p> | <p>Vrai ou Faux ?</p> | <p><u>Réponse</u> : VRAI Faire l'amour pendant les règles n'est ni impossible, ni contre-indiqué. Mais si vous n'utilisez pas de contraception, vous pouvez tout de même développer une grossesse ! Notamment si vous êtes sujet.te.s aux cycles courts : dans ce cas il peut arriver que l'ovulation, pic de fertilité, tombe à quelques jours seulement de vos règles. Or, les spermatozoïdes peuvent vivre dans l'utérus et les trompes – et donc féconder un ovule – jusqu'à cinq jours après un rapport.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Pendant combien de temps un ovocyte est fécondable ?</p> | <p>6 heures ? 12 heures ? 24 heures ?</p> | <p><u>Réponse</u> : 24 heures L'ovule expulsée ne vit en moyenne que 24 heures mais la période de fécondité est tout de même un peu plus longue, puisqu'elle débute généralement 3 à 4 jours avant l'ovulation et s'achève le jour suivant.</p> |
| <p>Après avoir été fécondé, où s'implante l'œuf ?</p> | <p>Dans la muqueuse utérine ? Dans les parois vaginales ? Dans les trompes ?</p> | <p><u>Réponse</u> : dans la muqueuse utérine L'œuf fécondé s'implante dans la muqueuse utérine environ 8 jours après la fécondation. Si l'œuf n'est pas fécondé, le corps jaune cesse son activité, puis dégénère.</p> |
| <p>Quelle est la durée de vie de l'ovule après l'ovulation ?</p> | <p>28 jours ? 5 jours ? 24 heures ?</p> | <p><u>Réponse</u> : 24 heures L'ovule survit 24 heures maximum après l'ovulation.</p> |
| <p>La glaire cervicale est un lubrifiant qui se vend en pharmacie ou en boutique spécialisée.</p> | <p>Vrai ou Faux ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Faux. La glaire cervicale est un mucus sécrété par les glandes de l'endomètre (situées sous le col de l'utérus), donc naturellement produit. Sa consistance varie – aux moments les plus fertiles, la glaire est transparente et abondante, ce qui permet aux spermatozoïdes de se rendre plus facilement jusqu'à l'ovule.</p> |
| <p>Combien de temps les spermatozoïdes peuvent-ils survivre dans l'organisme après un rapport sexuel ?</p> | <p>28 jours ? 5 jours ? 24 heures ?</p> | <p><u>Réponse</u> : 5 jours maximum Il est généralement accepté que les spermatozoïdes peuvent rester actifs jusqu'à 5 jours dans l'organisme d'une personne menstruée pendant sa fenêtre de fertilité. Quelques jours avant l'ovulation, une augmentation de la concentration d'œstrogènes favorise un environnement propice à la survie des spermatozoïdes.</p> |
| <p>Comment est-il possible que des rapports sexuels ayant lieu avant l'ovulation aboutissent à une grossesse ?</p> | <ul style="list-style-type: none"> • C'est possible car un ovule peut être fécondé avant l'ovulation ? • C'est possible car les spermatozoïdes peuvent rester actifs plusieurs jours dans l'organisme ? • C'est possible car un ovule peut survivre tout au long du cycle menstruel, il peut donc être fécondé à tout moment ? <p><u>Réponse</u> : C'est possible car les spermatozoïdes peuvent rester actifs plusieurs jours dans l'organisme. L'augmentation de la concentration d'œstrogènes juste avant l'ovulation indique que le mucus cervical devient plus propice à la survie des spermatozoïdes, qui peuvent alors rester actifs jusqu'à 5 jours. Si une personne menstruée a des rapports sexuels avant l'ovulation, les spermatozoïdes peuvent rester présents dans son organisme jusqu'au moment l'ovulation. Celle-ci peut donc tomber enceinte.</p> | |
| <p>Quelle est la période ou une personne</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Un jour après l'ovulation ? • Un jour avant l'ovulation et le jour de l'ovulation ? • Trois jours avant l'ovulation ? | |

| | | |
|--|--|--|
| menstruée est le plus fertile ? | <p><u>Réponse</u> : Un jour avant l'ovulation et le jour de l'ovulation</p> <p>Une personne menstruée ne peut développer une grossesse que si elle a des rapports sexuels dans sa fenêtre de fertilité, à savoir, au cours des jours précédant l'ovulation et le jour même de l'ovulation. Les 2 jours de fertilité maximale les plus favorables à la conception, sont les jours précédant l'ovulation et le jour même de l'ovulation. Cependant, comme les spermatozoïdes peuvent survivre plusieurs jours, elle peut également développer une grossesse en cas de rapports dans les jours qui précèdent cette période de fertilité maximale.</p> | |
| Une personne qui nourrit son bébé au sein retarde-t-elle le retour des règles ? | OUI ou NON ? | <p><u>Réponse</u> : oui</p> <p>En théorie, l'allaitement exclusif bloque l'ovulation et l'apparition des règles car la prolactine (hormone de la lactation) interrompt le cycle sexuel. Mais la réalité est plus complexe car on a observé que certaines personnes qui allaitent restent fécondes.</p> |
| Comment s'appelle la réapparition des règles quelques semaines après l'accouchement ? | <ul style="list-style-type: none"> • La fin des couches ? • Le début de la fausse couche ? • Le retour de couches ? <p><u>Réponse</u> : le retour de couches.</p> <p>Si une personne n'allait pas, le retour de couches se produit de six à huit semaines après la naissance de son enfant. »</p> | |
| Une personne peut tomber enceinte à tout moment au cours de son cycle menstruel. | VRAI ou FAUX ? | <p><u>Réponse</u> :</p> <p>Une personne menstruée peut tomber enceinte que certains jours par mois.</p> |
| Y a-t-il un lien entre l'allaitement et l'ovulation ? | OUI ou NON ? | <p><u>Réponse</u> : Oui</p> <p>Oui, car une sécrétion accrue de prolactine – l'hormone de production du lait – freine l'ovulation lorsque le bébé tète. Pendant les pauses (et uniquement pendant quelques heures), il peut toutefois y avoir ovulation.</p> |
| En moyenne, à partir de quel jour du cycle l'utérus est prêt à recevoir l'œuf ? | Vers le : 14 ème jour ? 20 ème jour ? 26 ème jour ? | <p><u>Réponse</u> :</p> <p>C'est vers le 20e jour du cycle que l'utérus est prêt à recevoir l'œuf.</p> |

FLUX

| | | |
|--|---|--|
| Quel est le nom scientifique des "règles" ? | ? | <p><u>Réponse</u> : La menstruation</p> <p>On parle scientifiquement de menstruations, - écoulement de sang qui apparaît une fois par mois- car elles font partie du cycle menstruel, qui prépare le corps à une éventuelle grossesse.</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| Les premières règles s'appellent... | Ménarches ? Mimose ? Méllargie ? | <u>Réponse</u> : les ménarches La ménarche est la période des premières menstruations, c'est-à-dire la première fois où, dans le cycle ovulatoire, une personne a ses règles. |
| Le sang des règles vient du vagin | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : FAUX Les règles sont composées de sang et de muqueuse utérine (ou endomètre), tissu qui recouvre l'intérieur de l'utérus. Au cours du cycle, ce tissu s'est épaissi pour préparer l'accueil d'un éventuel embryon. S'il n'y a pas de fécondation, la muqueuse est détruite et évacuée par voie vaginale. |
| La composition des menstruations n'est composée que de sang ? | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : FAUX Le sang menstruel est composé, bien évidemment, de sang mais il est également composé d'eau, de cellules souches de l'endomètre, des cellules de la muqueuse vaginale, des sécrétions du col et du vagin, des bactéries de la flore vaginale, des lipides, des protéines, d'hormones. Mais aussi peut être constitué de perturbateurs endocriniens et d'autres toxines... |
| Le sang brun est signe d'un dysfonctionnement | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : FAUX Si le sang de vos règles est brun plutôt que rouge, c'est simplement que vous n'en perdez qu'une petite quantité. L'écoulement est donc plus lent, et le sang reste alors plus longtemps dans l'utérus avant d'être évacué. Il y prend une couleur plus foncée en se décomposant, comme s'il "vieillissait". |
| Un liquide blanchâtre dans sa culotte est signe d'un dysfonctionnement | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : FAUX Les pertes vaginales sont un fluide parfaitement naturel que le corps produit pour empêcher l'assèchement du vagin et le protéger des infections. A la puberté leur apparition peut signifier que l'on est à quelques mois du début de règles. Une fois que l'on a ses règles, il est tout à fait normal que les pertes vaginales changent légèrement de couleur pendant le cycle. Elles peuvent varier du blanc clair au blanc laiteux, et leur quantité augmente souvent pendant l'ovulation. |
| Le sang des règles est sale | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : FAUX bien sûr ! Le sang des règles n'est pas sale et ne transporte aucune maladie. Il est d'ailleurs stérile tout le temps qu'il reste dans l'utérus. Parfois, au contact de l'air, le sang peut s'oxygéner ce qui lui confère une légère odeur. Ceci ne subvient qu'avec des serviettes hygiéniques puisque dans le cas des tampons et des coupes menstruelles, le sang reste à l'intérieur du corps, « à l'abri » de l'air. |
| Quel volume de sang perdent les personnes menstruées pendant leurs règles ? | Entre 50 et 150 ml ? Moins de 10 ml ? Environ cinq verres de rouge ? | <u>Réponse</u> : Entre 50 et 150 millilitres. En moyenne, les personnes menstruées perdent entre 4 et 12 cuillères à café de liquide menstruel pendant leurs règles, mais le sang n'en constitue qu'une petite partie et seul un petit volume de ce liquide s'écoule à la fois. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Une personne qui prend la pilule a-t-elle de "vraies" règles ?</p> | <p>OUI ou NON</p> | <p><u>Réponse</u> : Non Les petits saignements sont de 'fausses règles' nommées 'hémorragies de privation'. Ces petits saignements sont déclenchés par l'arrêt des pilules oestro-progestatives durant la période des 7 jours Ces pertes sanguines sont moins abondantes et moins longues que chez les personnes qui ne prennent pas la pilule.</p> |
| <p>Les règles sont dues à la désagrégation de la muqueuse de quel organe ?</p> | <p>Le vagin ? L'utérus ? Les trompes de Fallope ?</p> | <p><u>Réponse</u> : l'utérus Les règles arrivent lorsqu'il n'y a pas eu de fécondation. La couche superficielle de muqueuse de l'utérus, -qui s'était préparée à recevoir l'œuf-, ne servant plus à rien, se désagrège naturellement sous l'effet de la chute brutale des hormones oestro-progestatives.</p> |
| <p>Qu'est-ce que le SPOTTING ?</p> | | <p><u>Réponse</u> : Le terme anglais « spotting » (signifiant littéralement « tache ») désigne des saignements vaginaux survenant en dehors de la période des règles. Ces pertes de sang sont moins abondantes que les règles, elles sont indolores et généralement de couleur plus foncée et sans gravité. La plupart du temps, le spotting est causé par un dérèglement hormonal. En effet, sous l'effet de différents facteurs, les deux hormones principales qui régulent le cycle (œstrogènes et progestérone) peuvent se désynchroniser et entraîner alors de légers saignements. Différents facteurs peuvent entraîner une variation des taux d'hormones : la contraception hormonale, préménopause, stress et émotions, jet-lag, etc.</p> |

PROTECTIONS MENSTRUELLES

| | | |
|---|---|---|
| <p>Citez au moins 5 types de protection menstruelles</p> | <p>?</p> | <p>Tampon lavable, tampon jetable, serviette lavable, serviette jetable, culotte de règle/menstruelle, cup menstruel, disque menstruel, éponge menstruelle.</p> |
| <p>Combien de protections (jetables) une personne menstruée utilise-t-elle au cours de leur vie ?</p> | <p>Environ : 11 000 ? 8000 ? 6000 ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Environ 11000 à hauteur de 5 protections par jour, soit plus de 150kg de déchets, qui incluent les serviettes, tampons, applicateurs...</p> |
| <p>Combien de protections jetables sont utilisés par an dans le monde ?</p> | <p>20 milliards ? 45 milliards ? 70 milliards ?</p> | <p><u>Réponse</u> : 45 milliards de serviettes et de tampons sont jetés chaque année. Si on les mettait à la queue leu leu, on pourrait atteindre la lune !</p> |

| | | |
|--|--|--|
| Combien une personne menstruée dépense dans sa vie pour ses protections hygiéniques ? | 1200 ^e ? 1700 ^e ? 2600 ^e ? | <u>Réponse</u> : environ 2600 ^e . A hauteur de 40 années de règles, 13 menstruations par an, et 5 euros dépensés en protections hygiéniques par cycle, le coût total s'élève ainsi à 2600 euros. Il s'agit d'une moyenne. |
| En France, la précarité menstruelle touche combien de personnes ? | 2 millions ? 1 million ? 5 millions ? 1,7 million ? | <u>Réponse</u> : En France, la précarité menstruelle toucherait 1,7 million de personnes menstruées d'après les chiffres de l'association <i>Règles élémentaires</i> . Cela inclue les 56 600 femmes sans-domicile. |
| Quelle est la durée d'utilisation maximum d'un tampon ? | 4 heures ? 6 heures ? 12 heures ? | <u>Réponse</u> : Un tampon doit être changé toutes les 6 heures. L'usage de tampons ou de coupes menstruelles de manière prolongée, -ce qui favorise les bactéries-, peut entraîner le syndrome du choc toxique, une maladie rare mais dangereuse. |
| Qu'est-ce que le flux instinctif libre ? | <ul style="list-style-type: none"> • Le fait de contrôler l'écoulement du sang et se passer de protections hygiéniques ? • Le fait d'assumer ses règles et de ne porter aucune protection hygiénique ? • Le fait d'analyser son état de santé en inspectant la couleur du sang menstruel ? <p><u>Réponse</u> : Le fait de contrôler l'écoulement du sang et se passer de protections hygiéniques. C'est le fait de sentir à l'intérieur de son corps l'approche de l'écoulement du flux menstruel et d'aller le libérer au moment venu aux toilettes. Ce contrôle sollicite les muscles pelviens.</p> | |
| Quel est le premier pays au monde à avoir rendu les protections périodiques gratuites pour tou-te-s ? | Ecosse ? Allemagne ? Nouvelle-Zélande ? Suisse ? | <u>Réponse</u> : l'Ecosse ! Depuis novembre 2020 et le vote d'une loi en faveur d'un accès gratuit aux protections périodiques afin de lutter contre la précarité menstruelle, les protections périodiques sont à disposition dans les toilettes des écoles, lycées et universités ou encore dans les pharmacies, les clubs de jeunesse, les centres locaux, etc. |
| Le tampon est la solution idéale pour aller nager malgré ses règles ? | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : oui et non. Car s'il est bien sur très pratique, le cordon du tampon peut faire remonter dans le vagin par capillarité (phénomène du buvard ou de l'éponge) chlore, sel et autres eaux impures. |
| Combien d'années sont nécessaires pour que les serviettes jetables et les tampons se dégradent ? | 50 ans ? 100 ans ? 500 ans ? | <u>Réponse</u> : 500 ans pour se dégrader, autant qu'une bouteille en plastique, et ils ne sont pas recyclable. |

| | | |
|--|-----------------------|---|
| <p>Qu'est-ce que le Syndrome du Choc Toxique ?</p> | <p>?</p> | <p>Le Syndrome du Choc Toxique est une maladie aiguë grave mais qui est rare. Il s'agit de la multiplication d'une bactérie qui sécrète une toxine. Cette toxine entraîne une infection généralisée présente à l'état normal. Ce syndrome peut apparaître lors de l'usage de dispositif intra-vaginaux, comme les cups et tampons hygieniques.</p> <p>Les symptômes : fièvre soudaine, supérieure à 39°, vomissement, malaise avec mal de tête, trouble digestif avec diarrhée ou encore éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil</p> |
| <p>On ne peut pas porter une cup menstruelle et DIU (Dispositif Intra Utérin).</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : FAUX mais il y a quelques précautions à prendre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lors de la pose du DIU mentionner au professionnel.le que vous êtes utilisatrice de la coupe menstruelle. Ainsi demandez-lui de couper les fils de votre stérilet bien courts. Le risque est d'attraper les fils de votre stérilet et donc de le retirer ! • Un retrait brusque de la cup expose à un déplacement du DIU, voire à une diminution de son efficacité. Donc pour le retrait, ne pas tirer pas sur la tige mais pincez le fond de la cup de manière à la décoller des parois du vagin. L'air qui va s'immiscer entre la coupe et le vagin va ensuite permettre de la faire descendre sans effort. |

CORPS & MENSTRUATION

| | | |
|--|---|--|
| <p>Les menstruations peuvent débuter avant la puberté.</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Faux Les menstruations se manifestent pendant la puberté.</p> |
| <p>Il vaut mieux éviter de faire du sport pendant les règles ?</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : FAUX Faire du sport pendant ses règles n'est absolument pas un problème. Dans le cas de règles douloureuses (dysménorrhées) le sport permet même de diminuer l'intensité des crampes.</p> |
| <p>Les règles s'arrêtent quand on est dans l'eau.</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Une personne menstruée ne saigne pas non-stop pendant ses règles. La muqueuse utérine se détache petit à petit, même si on est dans l'eau. Lorsque vous êtes dans la mer ou dans une piscine (ou dans le bain !), la pression de l'eau a pour effet de ralentir la descente du flux menstruel, c'est la force de gravitation qui ne s'exerce pas aussi fortement dans l'eau.</p> |
| <p>Comment s'appelle la douleur des règles ?</p> | <p>Dysménorrhée ? Aménorrhée ? Leucorrhée ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Dysménorrhée Selon une étude, entre 10 et 15 % de personnes menstruées souffrent de dysménorrhées sévères et handicapantes, qui peuvent conduire à des arrêts de travail ou à l'absentéisme scolaire.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Peut-on prendre de l'aspirine pour soulager la douleur des règles ?</p> | <p>OUI ou NON ?</p> | <p><u>Réponse</u> : NON Il vaut mieux éviter l'aspirine qui empêche la coagulation du sang. Il fluidifie le sang, favorise les hémorragies et rend les règles plus abondantes. Pour soulager les douleurs, il est préférable d'utiliser un antalgique comme le paracétamol (Doliprane, Efferalgan). Ils ne provoqueront pas ces effets secondaires.</p> |
| <p>Qu'est-ce que l'endométriose ?</p> | <p>?</p> | <p><u>Réponse</u> : L'endométriose est une maladie gynécologique qui concerne une personne menstruée sur dix. Elle est liée à la présence de cellules de l'endomètre (muqueuse utérine) en dehors de l'utérus. Différents organes peuvent être touchés. La maladie peut être asymptomatique. Mais dans certains cas, elle provoque de fortes douleurs invalidantes (pendant et hors des règles) et/ou une infertilité. Un examen clinique et échographique, voire par IRM, permet de détecter une endométriose, même si le diagnostic définitif doit passer par l'analyse du tissu endométrial prélevé au cours d'une chirurgie.</p> |
| <p>Lequel de ces médicaments est un antispasmodique qui permet de soulager les douleurs des règles ?</p> | <p>Primalan ? Noroxine ? Spasfon ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Le Spasfon Le phloroglucinol contenu dans le Sapsfon lève le spasme des fibres musculaires lisses et calme la douleur.</p> |
| <p>Qu'est-ce que le syndrome prémenstruel ?</p> | <p>?</p> | <p><u>Réponse</u> : Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes physiques et/ou psychiques qui arrivent quelques jours avant les règles. Il survient en général une dizaine de jours avant les menstruations mais parfois quelques jours les précédents, voire quelques heures avant. Dans les jours précédant les règles, près de 70 % des personnes menstruées se plaignent de symptômes divers, aussi bien d'ordre psychique que physique : nervosité, anxiété, irritabilité, émotivité, dépression, gonflement douloureux des seins, maux de tête, jambes lourdes, etc.</p> |
| <p>Combien existe-t-il environ de symptômes prémenstruels ?</p> | <p>25 ? 50 ? 100 ? 150 ?</p> | <p><u>Réponse</u> : 150 Il existe plus de 150 symptômes prémenstruels, allant des maux de tête à l'état dépressif en passant par les troubles du sommeil.</p> |
| <p>Les règles jouent-elles sur l'humeur ?</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : VRAI Les modifications hormonales qui ont lieu pendant le cycle menstruel peuvent avoir une influence sur l'humeur. Ceci concernerait 90% des personnes menstruées et s'observe principalement au cours de la semaine qui précède les règles : c'est ce que les médecins appellent le syndrome prémenstruel (SPM), qui se caractérise notamment par une hypersensibilité, une irritabilité ou des difficultés à se concentrer.</p> |
| <p>Il existe des symptômes de l'ovulation ?</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : VRAI Il existe divers symptômes d'ovulation plus ou moins repérable selon les personnes ! Les plus communs sont le bas ventre congestionné avec des douleurs type règles accompagnées de maux de dos, des nausées aussi peuvent être repérées. Mais certaines personnes n'ont aucuns symptômes ou ne les ressentent pas !</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Comment s'appelle la muqueuse qui recouvre les parois de l'utérus ?</p> | <p>Endomètre ? Glaire cervicale ? Myomètre ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Endomètre L'endomètre correspond à la muqueuse interne de l'utérus. Si un ovule est fécondé par un spermatozoïde, l'endomètre reçoit l'embryon et lui permet de s'implanter dans l'utérus, puis de se développer tout au long de la grossesse. Si l'ovule n'est pas fécondé, la partie superficielle de l'endomètre se détruit en provoquant un saignement : ce sont les règles.</p> |
| <p>Comment s'appelle l'absence de la survenue des règles ?</p> | <p>Leucorrhée ? Dysménorrhée ? Aménorrhée ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Aménorrhée L'aménorrhée correspond à l'absence d'écoulement menstruel chez une personne menstruée. On distingue :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'aménorrhée primaire (absence de ménarche chez une personne possédant des ovaires de plus de 15 ans) • L'aménorrhée secondaire (absence de règles depuis plus de trois mois chez une personne antérieurement réglée) qui peut être causée par une grossesse, la ménopause mais aussi une anomalie utérine ou ovarienne, une ménopause précoce, un trouble d'origine hormonal, des troubles du comportement alimentaire, le stress, le mauvais dosage d'une pilule contraceptive, la pratique d'un sport à haut niveau. |
| <p>L'arrêt des règles est synonyme de grossesse.</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : FAUX Pas toujours ! Si une grossesse entraîne de manière quasi systématique l'arrêt des menstruations, l'inverse n'est pas vrai. Un arrêt des règles peut être provoqué par une perte de poids trop importante, un stress, un choc psychologique ou encore une réaction à certains médicaments. A partir de 45 ans, un cycle irrégulier avec des mois sans règles peut également être annonciateur de la ménopause.</p> |
| <p>Une personne naît avec un nombre fixe d'ovules.</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Vrai Aucun nouvel ovule n'est produit durant la vie d'une personne, elle naît donc avec le compte total de ses ovules (ovocytes plus spécifiquement). Les ovaires contiennent un grand nombre de petites cavités portant le nom de follicules ovariens. Chaque follicule contient un ovule immature appelé ovocyte. Chaque début du cycle menstruel (phase folliculaire) un certain nombre de follicules commencent à murir. Toutefois, seul l'un d'eux arrive à maturité et libère un ovule vers le 14^e jour du cycle dans une des trompes (ovulation). Dès leur naissance les personnes possédants des ovaires possèdent un nombre prédéfini de follicules ovariens (et donc d'ovocytes). Ce stock initial d'ovocytes, appelé réserve ovarienne, est constitué lors de la vie intra-utérine et ne cesse ensuite de diminuer jusqu'à la ménopause. Au cours d'une vie, seuls 300 à 400 follicules aboutiront à une ovulation.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Quelle est le rôle de la glaire cervicale ?</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Elle permet de faciliter ou au contraire d'obstruer le passage des spermatozoïdes au niveau du col de l'utérus ? • Elle permet de faciliter la nidation de l'œuf ? • Elle facilite les relations sexuelles ? <p>Réponse : proposition 1.</p> <p>La glaire cervicale appelée également mucus cervical est un liquide sécrété par le col de l'utérus sous l'effet des hormones. Le rôle de la glaire cervicale est primordial car elle favorise la fécondation en facilitant le passage des spermatozoïdes au niveau du col de l'utérus juste avant l'ovulation, et en leur barrant la route le reste du cycle.</p> <p>La glaire cervicale change de consistance au cours du cycle : ainsi, de translucide et filante en période d'ovulation, elle devient épaisse et opaque lorsque son rôle est d'arrêter les spermatozoïdes.</p> |
|--|---|

SOCIETES ET CULTURE

| | | |
|---|--|---|
| <p>D'où vient le mot « menstruation » ?</p> | <p>?</p> | <p>Réponse :</p> <p>L'expression repose sur les termes de menstruation (du latin mensis signifiant mois, et du grec mene signifiant lune) désignant une période réglée sur les cycles lunaires mensuels, et de cycle (du latin cyclus signifiant en cercle, en boucle) désignant ici un phénomène répétitif inscrit sur une période modèle.</p> |
| <p>Une personne menstruée « vierge » et qui souhaite le rester ne peut porter ni tampon, ni coupe menstruelle</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p>Réponse : FAUX</p> <p>L'hymen, membrane qui recouvre partiellement l'entrée du vagin, est suffisamment souple pour être distendu par un tampon sans se rompre (notamment par des modèles de petites tailles).</p> <p>L'hymen est naturellement percé en son centre, afin de permettre l'écoulement du sang des règles, et cette "ouverture" est suffisamment large pour permettre la pose de mini-tampons.</p> <p>Et qu'est-ce que la VIRGINITE ^^ ?</p> |
| <p>Selon une étude britannique de 2020, quelle est la proportion d'hommes gênés de parler de règles avec leur partenaire après 6 mois de relation ?</p> | <p>70% ? 15% ? 30% ? 50% ?</p> | <p>Réponse : l'étude* révèle donc que 70 % des hommes seraient gênés d'aborder les règles avec leur partenaire après six mois de relation.</p> <p>* <i>From Mars, 2020, https://www.frommars.com/relationship-comfort-zone</i></p> |
| <p>Selon un sondage de 2016 combien de françaises osent parler de leurs règles avec leurs partenaires ?</p> | <p>1 sur 2 1 sur 3 1 sur 4</p> | <p>Réponse : En France, seule une femme sur quatre oserait parler de ses règles avec sa/son partenaire, 19 % n'aborderaient jamais le sujet avec personne, et 43% seraient toujours gênées lors de l'achat de produits menstruelles.</p> <p>*L'étude SCA réalisée, en mai/juin 2016, via des sondages web auprès d'un échantillon de 12 000 personnes de 16 à 56+ ans, réparties dans 12 pays (1000 par pays).</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Quel clip de Taylor Swift a été parodié pour dénoncer la taxe sur les protections menstruelles ?</p> | <p>Shake it Off ? Blank Space ? Bad Blood ?</p> | <p><u>Réponse</u> : Bad Blood Pour dénoncer, en Angleterre, la TVA de 5% sur les protections menstruelles, une parodie du clip Bad Blood, de Taylor Swift avait été réalisée, en 2015 par les comédiennes Cariad Lloyd et Jenny Bed.</p> |
| <p>Les cycles menstruels de personnes menstruées vivant en communauté ont tendance à se synchroniser au fil du temps.</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : FAUX Appelé l'effet McClintock, il doit son nom à Martha McClintock, une psychologue qui, dans les années 70, s'est rendue compte que les femmes d'un même dortoir à l'université avaient leurs règles en même temps. L'hypothétique effet McClintock indiquerait que lorsque plusieurs personnes menstruées vivent ensemble, il y a synchronisation des règles. Cependant, cet effet est largement controversé et les preuves scientifiques actuelles tendent à indiquer l'absence de phénomène de synchronisation, la synchronisation constatée serait due à un effet statistique.</p> |
| <p>Sur certaines côtes australiennes et sur l'île de la réunion, il est déconseillé de se baigner pendant ses règles car cela attire les requins.</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : FAUX Voici une des idées reçues sur les règles les plus insolites qui soient. Il n'a jamais été démontré que le sang menstruel attire les requins. Bien sûr, évitez les eaux infestées de requins dans tous les cas, mais pas à cause des règles !</p> |
| <p>Mot populaire pour désigner les règles, quel est l'origine du mot « ragnagna » ?</p> | | <p><u>Réponse</u> : Même si son étymologie n'est pas vraiment certaine, il semblerait que le terme "ragnagnas" proviendrait de "arrouganh" signifiant "désir" ou "envie" en gascon, pour désigner le début du cycle comme étant le prélude à l'amour et au désir. <i>* Les mots du sexe, Philippe Brenot (éditions L'Esprit du Temps)</i></p> |
| <p>Il existe un musée sur les menstruations ?</p> | <p>VRAI ou FAUX ?</p> | <p><u>Réponse</u> : FAUX. Le seul musée au monde dédié à la culture des règles, fut créé par un américain, Harry Finley, qui l'avait installé dans le sous-sol de sa maison à Washington, entre 1994 et 1998. Le « <i>Museum of Menstruation and Women's Health</i> » est aujourd'hui uniquement accessible virtuellement : www.mum.org</p> |
| <p>Qu'est-ce que le « Chaupadi » ?</p> | | <p><u>Réponse</u> : Au Népal la tradition « chaupadi » veut que les femmes restent cloîtrées pendant une semaine durant leurs règles, période pendant laquelle elles seraient impures. Les femmes sont isolées dans des cabanes et n'ont presque pas de contact avec l'extérieur. Elles ne sont pas à l'abri des intempéries, des animaux sauvages et demeurent exposées aux risques d'infection et maladies mortelles, ce qui coûté la vie à plusieurs jeunes Népalaises. Ce rite prive de conditions d'hygiène décentes et participe à l'exclusion sociale des femmes qui travaillent ou vont à l'école. Bien que désormais interdite par la loi depuis 2005, la pratique de cette tradition perdure dans les régions les plus conservatrices.</p> |
| <p>Dans quel pays les filles ne doivent pas</p> | <p>Bolivie ? Equateur ?</p> | <p><u>Réponse</u> : En Bolivie, selon des croyances ancestrales, le sang des règles est perçu comme un fluide mortifère pouvant provoquer des maladies graves, comme des cancers, pour les autres personnes.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| jeter leurs serviettes à la poubelle ? | Pérou ? | Ainsi, pour ne pas contaminer d'autres individus, les femmes ayant leurs règles n'ont pas le droit de se laver et de jeter leurs protections hygiéniques dans une poubelle commune. Les jeunes filles n'ont également pas le droit de jouer avec les autres enfants. |
| Dans quel pays une croyance veut que les femmes n'aient pas le droit d'être "chef sushi" pendant leurs règles ? | Japon ? Corée du Sud ? Malaisie ? | <u>Réponse :</u> Au Japon , c'est un métier traditionnellement masculin, il y a donc très peu de femmes chef sushi car on estime que le cycle menstruel viendrait entraîner un « dérèglement » gustatif chez les femmes. Les règles sont un sujet tabou dans de nombreuses sociétés et le sang des menstruations considéré comme impur. Le rapport aux règles va parfois au-delà du tabou. Il peut être synonyme d'interdictions voire d'exclusion dues à des croyances ancestrales. |
| Dans quel pays une croyance veut que les femmes qui prennent des douches pendant leurs règles deviennent stériles ? | Afghanistan ? Turquie ? Jordanie ? | <u>Réponse :</u> Selon une croyance répandue en Afghanistan , le fait de se laver les parties génitales pendant les règles est responsable du "gazag" (la stérilité). Les règles sont un sujet tabou dans de nombreuses sociétés et le sang des menstruations considéré comme impur. Le rapport aux règles va parfois au-delà du tabou. Il peut être synonyme d'interdictions voire d'exclusion dues à des croyances ancestrales. |
| Quel pays a supprimé sa taxe TVA sur les tampons et serviettes hygiéniques au 1 ^{er} janvier 2021 ? | Allemagne ? Royaume-Uni ? Pologne ? | <u>Réponse :</u> À la suite du Brexit et sortie de l'Union européenne (UE), le Royaume-Uni n'est plus tenu par les lois de l'UE d'imposer une taxe de 5 % minimum sur les produits hygiéniques. |
| Dans quel pays peut-on trouver devant des temples des panneaux interdisant l'entrée aux personnes ayant leurs règles ? | Bali ? Malaisie ? Chine ? | <u>Réponse :</u> A Bali , l'entrée dans les temples hindouistes est interdite aux femmes en période de règles et, en certains endroits, une pancarte rédigée en anglais rappelle cette interdiction aux étrangères. Les règles sont un sujet tabou dans de nombreuses sociétés et le sang des menstruations considéré comme impur. Le rapport aux règles va parfois au-delà du tabou. Il peut être synonyme d'interdictions voire d'exclusion dues à des croyances ancestrales. |
| Selon une croyance populaire ancienne, un.e enfant qui aurait été conçu pendant les règles naîtrait ... | Roux ? Avec des taches rouges sur le corps ? Malade ? | <u>Réponse :</u> Au Moyen-Âge, avoir des rapports sexuels pendant les règles était interdit. La punition pour ceux qui transgressaient cet interdit ? La mise au monde d'un enfant roux - une couleur de cheveux elle aussi victime de nombreux mythes, qu'on assimilait alors au Mal -. |

| | | |
|--|---|---|
| Qu'est-ce que sont « les psychoses menstruelles » ? | <u>Réponse</u> : Au début du XXe siècle, le Docteur Séverin ICARD (français), élabore la théorie des « psychose menstruelle » en associant les menstruations à un état pathologique induisant chez les femmes indisposées des troubles psychologiques. Dr Icard élabore une véritable typologie de ce qu'il appelle « les psychoses menstruelles », et distingue huit catégories de psychoses dont la kleptomanie, pyromanie, dipsomanie, le délire religieux, excitation sexuelle (généésique), nymphomanie, monomanie suicide et monomanie homicide. | |
| Quel pays accorde des congés menstruels aux femmes ayant des règles douloureuses ? | Zambie ? Rwanda ? Afrique du Sud ? | <u>Réponse</u> : La Zambie accorde des congés menstruels aux femmes ayant des règles douloureuses La Zambie a mis en place depuis 2015 une "fête des mères" mensuelle, soit un jour octroyé aux salariées qui souffriraient en raison de leurs règles. Les femmes qui en auraient besoin peuvent en bénéficier sur simple demande, dans le public comme dans le privé. |
| Il existe un congé menstruel en France fiancé par la CAF. | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : FAUX ! Seulement de rares initiatives : comme une entreprise basée à Montpellier, <i>La Collective</i> , qui expérimente depuis 2021 le congé menstruel. Il s'agit du droit pour chaque femme ayant des règles douloureuses de ne pas se rendre au travail pendant une journée. Cette journée reste rémunérée et l'employée n'a pas besoin de justificatif médical pour y avoir droit. |
| Il existe une journée internationale de l'hygiène menstruelle . | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : VRAI ! Depuis 2014, le 28 mai est décrété Journée mondiale de l'hygiène menstruelle ou MHD pour <i>Menstrual Hygiene Day</i> . |
| Pourquoi la journée internationale de l'hygiène menstruelle a lieu le 28 mai ? | ? | <u>Réponse</u> : Cette journée a lieu le 28 mai car les cycles menstruels comptent en moyenne 28 jours et que les règles durent environ 5 jours par mois (mai étant le cinquième mois de l'année). |
| Le sang des règles est un bon engrais pour les plantes. | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : PAS SUR Le sang contiendrait du phosphore, azote et potassium qui stimulerait la biologie du sol mais le taux varie selon chaque personne et aucune preuve scientifique n'a encore étayé cette théorie du sang menstruel fertilisant. Utiliser son sang menstruel comme engrais, aurait selon les adeptes, des vertus positives, un moyen de se réapproprié son corps, en tirer fierté et dignité. |

SEXUALITES & MENSTRUATIONS

| | | |
|--|----------------|---|
| Les rapports sexuels vaginaux avec pénétration sont douloureux durant les menstruations. | VRAI ou FAUX ? | <u>Réponse</u> : VRAI et FAUX. Les jours de flux abondant, il arrive que, pour certaines personnes, la lubrification vaginale soit moins au rendez-vous, rendant ainsi la pénétration inconfortable, voire douloureuse. Alors que pour d'autres, les hormones libérées durant ce moment de plaisir contribuent à mettre un frein à la douleur. |
|--|----------------|---|

| | | |
|---|----------------|---|
| Si j'ai mes règles, après un rapport sexuel je vais encore plus saigner après. | VAI ou FAUX ? | <p><u>Réponse</u> : VRAI... mais moins longtemps !</p> <p>Après un rapport en effet, les saignements peuvent être importants, surtout si vous atteignez l'orgasme. Mais cette perte importante va souvent raccourcir la durée du cycle menstruel, car le volume de sang aura été évacué plus vite.</p> |
| Pendant les règles, on oublie le cunnilingus | VRAI ou FAUX ? | <p><u>Réponse</u> : FAUX</p> <p>Le clitoris ne saigne pas pendant les règles... Le sang s'écoule en effet du vagin. Plusieurs possibilités pour réaliser un cunnilingus : vous portez un tampon ou une coupe menstruelle, ou que votre partenaire le fasse sous la douche ou utilise une digue dentaire !</p> |
| Peut-on garder sa cup menstruelle durant un rapport sexuel vaginal pénétrant ? | OUI ou NON ? | <p><u>Réponse</u> : PAS CONSEILLE</p> <p>Car un pénis ou sex-toy peut pousser la coupe menstruelle jusqu'au col de l'utérus et causer une douleur ou un blocage de la coupe menstruelle entre les parois vaginales. Il existe une alternative à la cup, le disque menstruel ou coupe menstruelle, qui est un dispositif qui se place au bord du col de l'utérus, et non dans le canal vaginal. Elle permet donc une pénétration, sans inconfort, ni "débordements du flux sanguin".</p> |
| Les personnes menstruées ont un pic de libido au moment de leurs règles. | VRAI ou FAUX ? | <p><u>Réponse</u> : cela dépend !</p> <p>D'après une étude réalisée en 2003 par l'<i>Association of Reproductive Health Professionals</i>, 62% des personnes menstruées ont un pic de libido pendant les règles.</p> <p>D'après certaines études, cela serait dû à la testostérone qui viendrait booster la libido. Juste avant les règles, son taux augmente légèrement ce qui provoquerait une hausse du désir.</p> <p>Mais les hormones ne sont pas les uniques responsables des baisses ou montées de désir. La libido est multifactorielle et complexe !</p> |
| Il y a plus de risque de contracter et de transmettre une IST pendant un rapport sexuel au cours des règles ? | VRAI ou FAUX ? | <p><u>Réponse</u> : VRAI ! Une IST sera plus facilement transmise à cause du sang,</p> <p>Une personne menstruée peut contaminer son/sa partenaire de sang à sang, si le sexe de son/sa partenaire présente de petites éraflures ou plaies notamment. Une personne ayant un pénis, si elle est porteuse d'une IST, peut également être contaminant de sperme à sang et là, le risque est bien présent. Il est donc fortement conseillé de se protéger avec un préservatif.</p> |