

ET SI IL N'Y AVAIT PAS DE RÈGLES POUR PARLER DES MENSTRUATIONS ?

Qu'est ce que c'est ?

Les règles sont le signe que le corps commence à se préparer à une grossesse.

Les ovaires produisent des ovules qui vont aller jusqu'à l'utérus. Si des spermatozoïdes sont présents, une fécondation peut se produire. La paroi intérieure de l'utérus, l'endomètre, s'épaissit pour préparer une éventuelle grossesse. En l'absence de fécondation, l'utérus évacue cet endomètre, en se contractant. Du sang va sortir par le vagin pendant quelques jours.

Les règles commencent généralement entre 10 et 15 ans.

Elles reviennent environ une fois par mois, tous les 21 à 35 jours environ. Entre les règles, il peut y avoir des pertes blanches.

Avoir des crampes en bas du ventre pendant les règles est normal, mais il y a une limite ! Si la douleur empêche de faire ses activités habituelles, alors il faut en parler à un ou une médecin pour trouver des solutions.

Comment en parler ?

Avec des mots, pour commencer !

Le plus simple pour s'assurer que tout le monde comprend de quoi on parle, c'est d'expliquer et utiliser des mots comme : **vulve, vagin, ovaire, utérus, reproduction...** sans plus de gêne que si on parlait d'un coude ou du cuir chevelu !

Utiliser des ressources visuelles ou même faire un dessin est très aidant.

Si on est à l'aise pour en parler, le tabou disparaît.

À qui parler des règles ?

À tout le monde !

Tout le monde est concerné·e, directement ou indirectement !

Pour les personnes menstruées, cela permet de mieux comprendre ce qui se passe ou passera dans leurs corps. De pouvoir s'y préparer, d'identifier les situations qui ne seraient pas normales et les personnes ressources pour en parler, donc en bref : de mieux vivre ces périodes de règles.

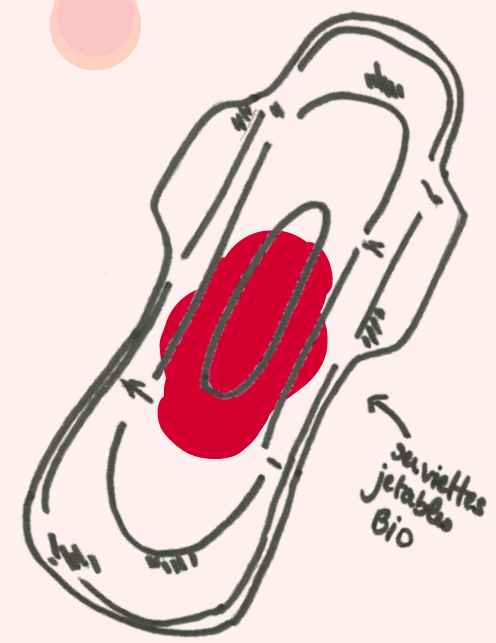
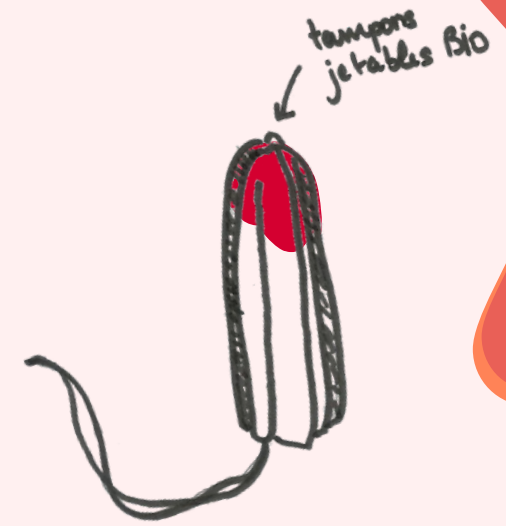
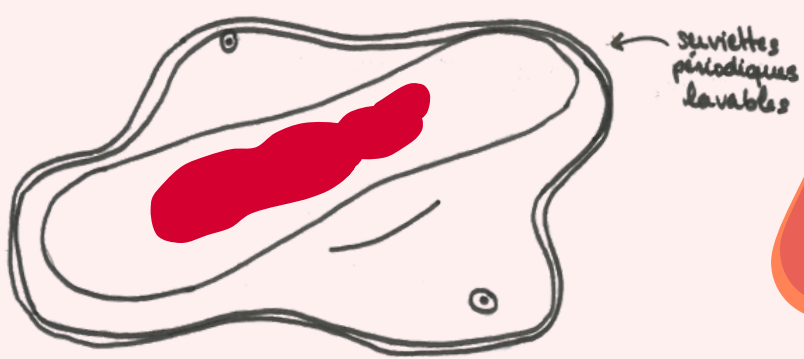
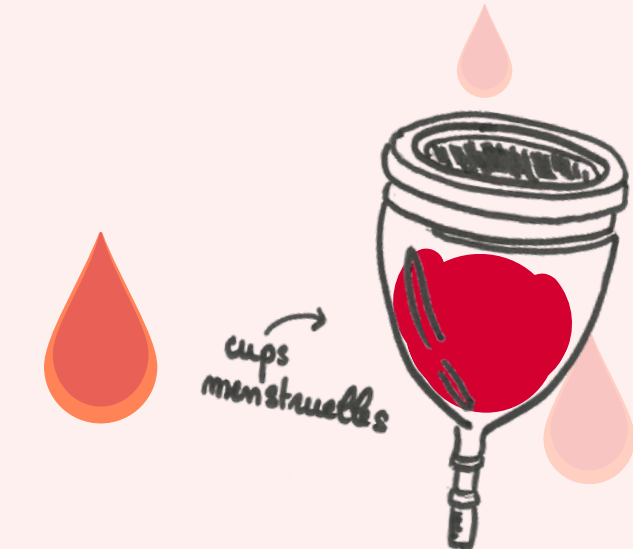
Pour les personnes non menstruées, on va développer la curiosité, l'empathie, et lutter contre le tabou. Les règles sont une **question de santé et de société** : précarité, travail, contraception... Même si on n'est pas concerné directement, on peut être amené à parler des règles : en tant que papa, partenaire sexuel, ou même en tant que professionnel.

Essayez de parler des règles avec des garçons, vous verrez qu'ils ont plein de questions !

Les protections menstruelles

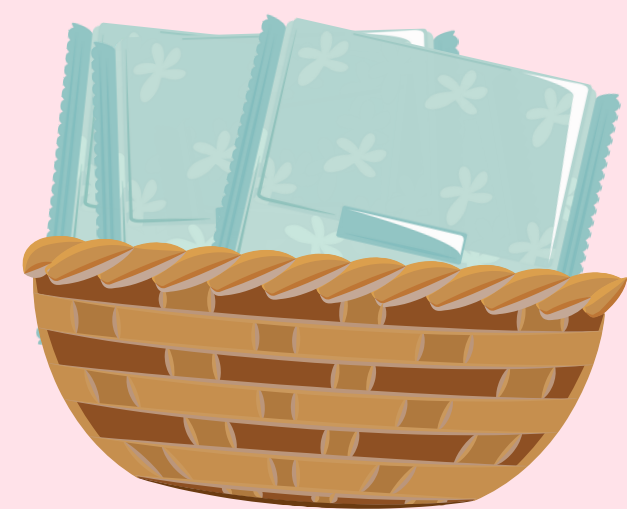
Connaître les différentes protections qui existent est essentiel pour que chaque personne puisse essayer et trouver ce qui lui convient le mieux, selon les situations et les préférences personnelles.

Au niveau de la santé, connaître les **bonnes pratiques d'utilisation** est très important pour limiter les risques d'exposition à des produits chimiques, mais aussi en prévention du Syndrome du Choc Toxique : les protections internes (tampons, coupes menstruelles) ne doivent pas être portées plus de 6 heures.



Comment mettre en place une distribution de protections périodiques dans son établissement / lieu de travail ?

Pas besoin de faire de grands investissements : installer un panier avec des serviettes jetables dans les toilettes (et le remplir régulièrement) et s'assurer qu'il y a une poubelle facilement accessible, c'est déjà beaucoup !



Quelques ressources

Sites Internet:

- questionsexualite.fr
- onsexprime.fr
- pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org

Partenaires :

- [Planning Familial 21](#)
- [Promotion Santé BFC](#)
- [Règles Élémentaires](#)

Livres:

- [Ma grande soeur est un loup-garou](#) d'Anne-Gaëlle Morizur (enfants)
- [Les petits illustrés de l'intimité](#) de Mathilde Baudy & Tiphaine Dieumegard (dès 6 ans)
- [Dans ma culotte, tout comprendre sur les règles](#) d'Anna Salvia (pré-ados)
- [Les règles... quelle aventure !](#) d'Élise Thiébaut & Mirion Malle (ados)

