

C'est quoi les règles?

À peu près chaque mois, la femme perd du sang, c'est ce qu'on appelle les règles (ou menstruations). Cela t'inquiète? Réjouis-toi, cela veut dire que tu grandis. Et, dans la vie d'une femme, elles sont un signe de bonne santé!

Experte

Dre Michal Yaron, médecin adjointe agrégée, responsable de l'Unité de polyclinique de gynécologie et de gynécologie pédiatrique et des adolescentes

Les règles, ça sert à quoi?

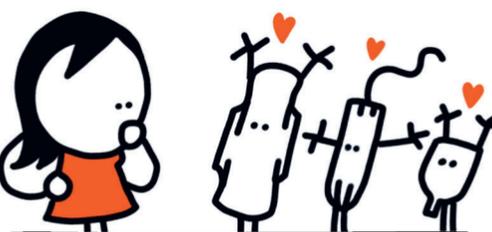
L'arrivée des premières règles veut dire que le corps est prêt pour faire un bébé. Quand il n'y a pas de grossesse, autrement dit lorsque l'ovocyte (cellule reproductrice féminine) n'a pas été fécondé par un spermatozoïde (cellule reproductrice mâle), le corps évacue tout le « matériel » qu'il avait préparé pour accueillir le bébé dans l'utérus. Voilà pourquoi on perd du sang.

En partenariat avec

RTS Découverte

À quel âge a-t-on ses règles pour la première fois?

Durant la puberté, le corps de la fille subit de nombreux changements (poils, développement des seins, etc.). Et, enfin, c'est l'arrivée des premières règles, en moyenne à l'âge de 12 ans et demi. Peu de temps avant, il arrive souvent que l'on grandisse d'un coup. Si à 15 ans tu n'as pas encore tes règles, il est conseillé de consulter un ou une gynécologue.



Comment cela se passe?

Tous les 21 à 28 jours environ, un peu de sang (environ 40 ml par cycle, l'équivalent de 3 cuillères à soupe) s'écoule du vagin. Durant 2 à 7 jours, tu devras utiliser des protections hygiéniques*. Il en existe de plusieurs sortes: serviettes hygiéniques et tampons jetables, serviettes lavables, culotte et coupe menstruelles, etc. Le plus important est de te sentir à l'aise et de choisir en fonction de ton flux sanguin (début et fin de cycle, jour, nuit). Les règles, ce n'est pas sale. Pour éviter les odeurs désagréables, change régulièrement (3 à 6 fois par jour) de protection et fais une toilette intime avec de l'eau seulement (lèvres et entrée du vagin) à cette occasion. Une douche au moins une fois par jour pendant les règles est conseillée.



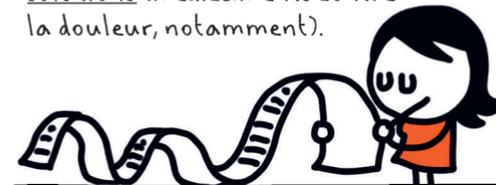
Est-ce qu'on peut aller à la piscine?

Oui, mais il faut mettre un tampon hygiénique dans le vagin et en changer régulièrement.



Est-ce que cela fait mal?

Quelques jours avant ou pendant les règles, tu peux avoir mal dans le bas-ventre (comme des crampes) ou le bas du dos, voire dans les jambes. Il se peut aussi que tu aies mal à la tête, des boutons, que tu te sentes fatiguée, que tu sois plus sensible ou que ton humeur change. Les règles ne doivent pas gâcher ta vie! Parles-en à ton médecin, car il y a des solutions (médicaments contre la douleur, notamment).



Est-ce que tout est normal?

Pour en être sûre, il est très important de noter les jours de règles dans ton agenda ou dans une application spécifique sur ton smartphone. Indique aussi ces informations: longueur des cycles, flux léger ou abondant, douleurs, maux de tête, changement de l'humeur, fatigue, etc. Chez les adolescentes, le cycle menstruel est souvent irrégulier. Au bout de deux ans, si tu n'as soudainement plus tes règles ou si les cycles durent moins de 21 jours ou plus de 45 jours, il faut le dire à ton ou ta gynécologue. Consulte également si elles durent plus de 7 jours, si tu dois changer de protection toutes les 1 à 2 heures ou si les douleurs sont intenses malgré les antidouleurs.

* Pour en savoir plus sur:

- les protections hygiéniques: <https://www.ge.ch/document/24709/telecharger>
- la gestion des douleurs liées aux règles: https://www.hug.ch/sites/interhug/files/documents/douleurs_menstruelles.pdf