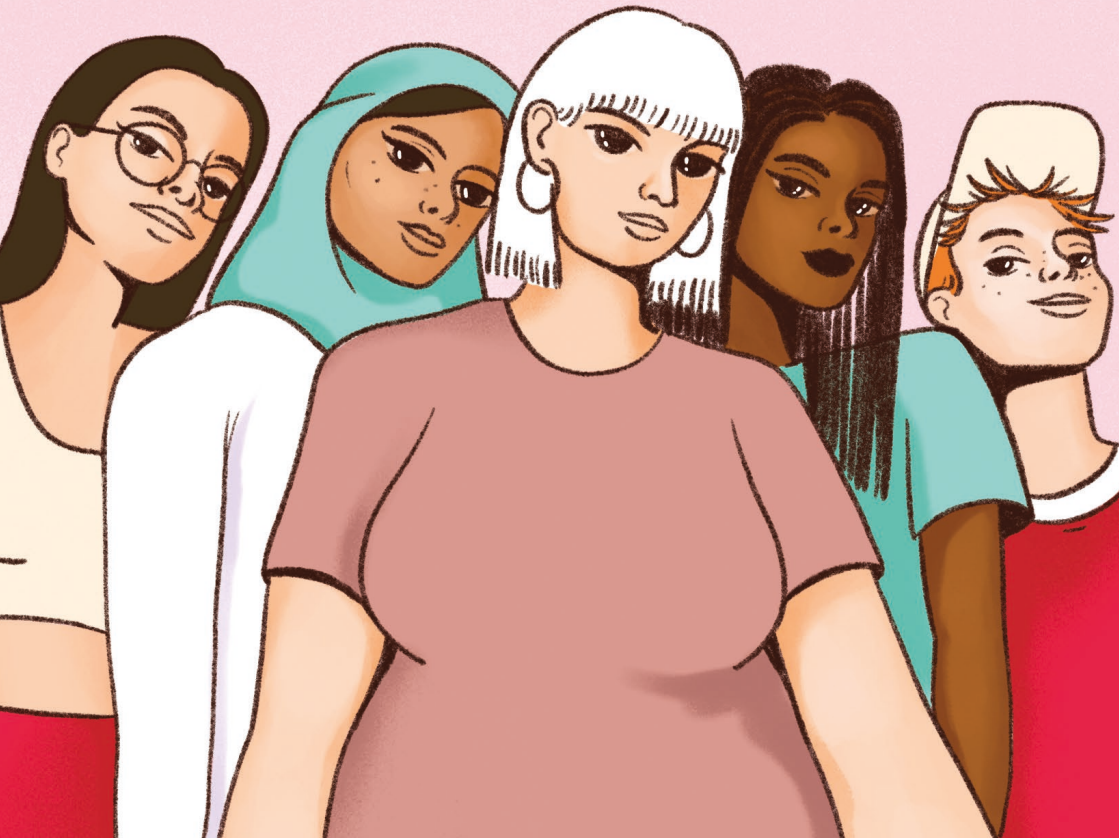


Sang-tai LIBRE!



Sang·toi LIBRE!

Le petit guide pour tout savoir
sur les règles (mais pas que)

3

PARLER DES RÈGLES

7

CONNAÎTRE TA VULVE

11

COMPRENDRE LE CYCLE MENSTRUEL

19

CHOISIR TES PROTECTIONS

23

AVOIR ACCÈS À DES PROTECTIONS
GRATUITES OU PAS CHÈRES

27

VIVRE TES RÈGLES SEREINEMENT

31

BÉNÉFICIER D'UN SUIVI MÉDICAL ADAPTÉ



Tu trouveras sur notre site internet des infos et des ressources en complément de ce guide (tutos, adresses utiles, sélection de livres, podcasts, vidéos, sites internet...).

[infojeunes-na.fr > Prendre soin de soi > Bien dans son corps, bien dans sa tête > article « Sang toi libre, le guide sur les règles mais pas que »](#)

Liberté n°1:

PARLER

DES

RÈGLES

POURQUOI FAIT-ON CE GUIDE ?

Pour libérer la parole sur les règles, et tous les sujets qui y sont liés ! Pour rendre l'information accessible à tous et à toutes, afin qu'aucun-e jeune ne se retrouve face à une culotte tachée de sang sans savoir ce qui se passe dans son corps, que chaque personne menstruée puisse parler de ses règles et les vivre dignement et sereinement.

Les règles, **ce n'est pas juste du sang qui coule, c'est aussi un sujet politique**. Que ce soit en France ou ailleurs, les règles peuvent avoir un impact important sur la vie quotidienne des personnes menstruées, au point que certains droits pourtant fondamentaux (droit à la dignité, à la santé, à l'éducation, au travail...) sont parfois mis à mal. Cela crée des inégalités entre les personnes menstruées et celles qui ne le sont pas.

Au cours de sa vie, une personne menstruée passe en moyenne trois à huit ans à avoir ses règles. Autant faire en sorte que ces quelques années se déroulent le mieux possible, non ?



À QUI CE GUIDE S'ADRESSE-T-IL ?

À tout le monde ! Qui que tu sois, quel que soit ton rapport aux règles, ce guide est fait pour toi. Les règles, ce n'est pas juste un « problème de femmes » ou des « histoires de filles ». Même si on s'adresse directement aux personnes menstruées dans ce guide, les informations qu'il contient sont utiles pour tout le monde : savoir ce que sont les règles et comment elles fonctionnent permet de lutter contre la désinformation, les stéréotypes et les tabous qui peuvent entourer ce sujet.

LES MOTS QU'ON UTILISE DANS CE GUIDE

Menstruations : c'est tout simplement un autre mot pour parler des règles, qui vient du mot latin *mensis*, le mois. Tu verras aussi l'adjectif « menstruel », qui a la même origine !

Personne-s menstruée-s : plutôt que de parler des filles ou des femmes, on a choisi d'utiliser cette expression plus inclusive, car on peut être une fille ou une femme et ne pas avoir ses règles, et à l'inverse, on peut avoir ses règles alors qu'on est un homme, une personne non-binaire ou d'un autre genre.

LES STÉRÉOTYPES ET LES TABOUS, PARLONS-EN...

Les règles sont vécues par près de la moitié de la population. Pourtant, on en entend très peu parler, et quand ça arrive, c'est souvent de façon négative. Tu as peut-être déjà entendu que les personnes menstruées sont sales, impures, qu'elles ne doivent pas faire de sport ni prendre de bain, ou même qu'elles ne peuvent pas faire monter une mayonnaise ? Les superstitions et les croyances autour des règles ont toujours existé, dans le monde entier, et elles peuvent avoir des conséquences graves, qui vont de la stigmatisation à la privation de liberté : dans certains pays, les personnes menstruées sont enfermées pendant leurs règles...



La Journée mondiale de l'Hygiène Menstruelle a été créée pour lutter contre la désinformation et les tabous autour des règles. Elle a lieu chaque année le 28 mai. Si le sujet t'intéresse, tu peux te renseigner sur le site [Menstrual Hygiene Day](#) (en anglais).

Au quotidien, les petites remarques qui ont l'air anodines contribuent aussi à faire des règles un sujet tabou : quand une personne te dit que « les règles c'est dégueu » ou que « ça pue », ça ne donne pas très envie d'en parler... Et que dire du fameux « oh la la, t'as tes règles ou quoi ? » qu'on entend beaucoup trop régulièrement ?

Ces remarques ne créent pas un climat bienveillant et propice pour parler des règles. Mais on ne devrait pas être gêné-e ou en avoir honte. Alors si tu en as le courage et l'envie, n'hésite pas à rétablir la vérité et à informer les gens autour de toi !



LES RÈGLES
C'EST PAS SALE

LES RÈGLES
ÇA SENT PAS
MAUVAIS

LA DOULEUR
C'EST PAS NORMAL

AVOIR SES RÈGLES ÇA
VEUT PAS DIRE ÊTRE
DE MAUVAISE HUMEUR

COMMENT PARLER DES RÈGLES ?

Parler des ragnagnas, dire que les anglais débarquent, qu'on a ses ours ou ses lunes, qu'on est indisposé-e... Il existe plein d'expressions pour désigner les règles sans les nommer. Elles permettent de contourner le sujet et de ne pas prononcer le mot. Parfois, elles ont même une connotation négative et participent à renforcer les stéréotypes sur les règles. Mais **tu as le droit de dire haut et fort « j'ai mes règles »** : tu n'es pas obligé-e de vivre cette période en rasant les murs, en cachant tes protections et en croisant les doigts pour que personne ne se rende compte de rien. Tu peux en parler !

Avec ta famille

Les adultes de ta famille ne sont pas très à l'aise avec les règles ? C'est peut-être une question de génération... mais il n'est jamais trop tard pour commencer à en parler : demande-leur comment ça se passait avant, ou dis-leur que tu ne comprends pas pourquoi on ne parle pas plus des règles au quotidien. Tu peux aussi montrer l'exemple toi-même et en discuter avec les plus jeunes de ta famille.

Avec tes ami·es

Ce sera peut-être plus facile pour toi d'aborder le sujet avec tes ami·es. Vous pourrez vous aider et vous soutenir pendant les moments pénibles de vos règles, et vous aurez sûrement des anecdotes à vous raconter, des astuces à vous partager... Prête-leur ce guide, par exemple !


Avec ton ou ta partenaire

Que ton ou ta partenaire soit occasionnel·le ou stable, c'est important que tu puisses lui dire quand tu as tes règles, parler de tes douleurs, lui demander de t'acheter des protections ou des médicaments...

Avec tes collègues

Tu n'auras peut-être pas souvent l'occasion de parler de tes règles sur ton lieu de travail, mais tu n'es pas obligé·e de les cacher pour autant. Tu peux aussi aider tes collègues si besoin, que ce soit en répondant à une remarque déplacée ou en donnant une serviette ou un tampon.

POURQUOI MONTRER LES RÈGLES ?



Est-ce que tu as déjà lu un livre, une BD ou un manga avec un personnage qui a ses règles ? Est-ce que tu as déjà vu un film ou une série qui montre une personne ayant ses règles ? Est-ce que tu as déjà vu une pub pour des protections périodiques avec du sang rouge au lieu d'un liquide bleu ? Tu as répondu oui à une ou plusieurs questions ? Pas mal ! Mais est-ce que tu as plusieurs exemples ? Si oui, bravo ! On veut bien tes références ! Tu as répondu non à toutes les questions ? Nous aussi... et c'est dommage.

La représentation dans les médias, dans la culture et dans les arts permet de normaliser les règles, de montrer aux personnes menstruées qu'elles ne sont pas seules face à leur cycle menstruel et que leur vécu est digne d'intérêt. Cela remet les règles et le cycle menstruel à leur juste place : **un sujet du quotidien qui touche de nombreuses personnes et qui ne devrait pas être invisible.**



Liberté n°2:

CONNAÎTRE

TA

VULVE

À QUOI RESSEMBLE UNE VULVE ?

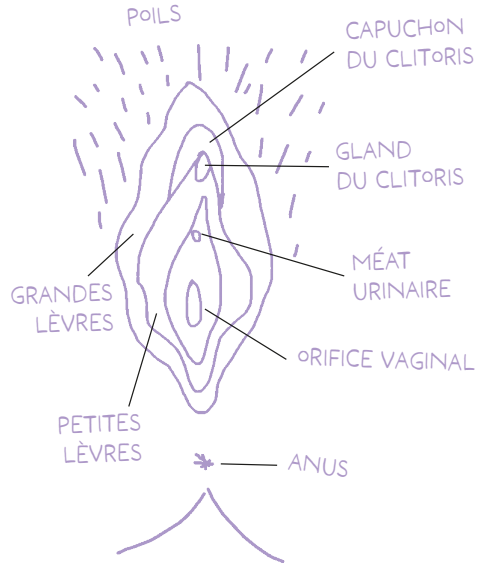
Vulve : ce mot désigne l'ensemble de tes parties génitales externes.

Petites et grandes lèvres : leur nom est trompeur, car la taille des lèvres varie beaucoup d'une personne à l'autre. Les grandes lèvres sont sur les côtés externes de ta vulve, et les petites lèvres sont à l'intérieur des grandes lèvres. Elles peuvent être plus ou moins gonflées en fonction de ton excitation sexuelle ou de ton cycle menstruel.

Clitoris : c'est un organe érectile (c'est-à-dire qu'il peut durcir et gonfler – oui, comme un pénis !), dont la plus grande partie est en fait cachée derrière la vulve.

Méat urinaire : c'est un orifice qui sert à évacuer l'urine.

Orifice vaginal : c'est l'entrée du vagin, un conduit qui relie la vulve à l'utérus.



Mais un schéma reste un schéma, et ce dessin ne peut pas représenter la diversité de toutes les vulves qui existent ! **Ton sexe, quelles que soient son apparence, sa forme ou sa couleur, est normal.** Si tu es curieux·se, fais un tour sur [le compte Instagram @the.vulva.gallery](#), qui représente une multitude de vulves pour montrer à quel point chacune est unique. Il existe même des tutos pour faire des origamis en forme de vulve, pour apprendre à dessiner une vulve...

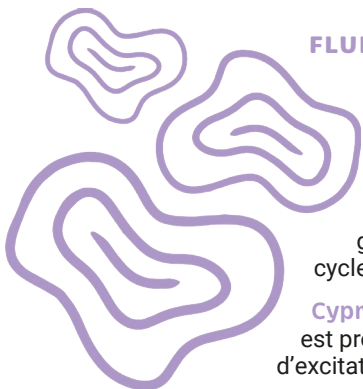
Tu peux aussi observer ta propre vulve dans un miroir pour voir à quoi elle ressemble si tu en as envie. Assieds-toi sur le bord de ton lit en tenant le miroir d'une main, ou bien accroupis-toi sur le sol au-dessus d'un miroir posé par terre.

VULVE ≠ FEMME

Si un bébé naît avec un pénis, on dit que c'est un garçon, et si un bébé naît avec une vulve, on dit que c'est une fille. Mais avoir une vulve ne veut pas forcément dire que tu te considères comme une femme. Le sexe (= des caractéristiques physiques) et l'identité de genre (= la façon dont on se perçoit) sont deux choses différentes. Tu peux t'informer à ce sujet sur les sites [Ton Plan à Toi](#) et [Question Sexualité](#).

Il est donc possible que tu ne t'identifies pas au genre qu'on t'a assigné lorsque tu es né·e, et/ou que tu ressentes un mal-être à cause de ce décalage. Si c'est ton cas, tu peux contacter une association LGBTQIA+ pour recevoir des conseils et du soutien. Le site [WikiTrans](#) contient aussi des informations et des ressources utiles.

FLUIDES ET SÉCRÉTIONS



Règles, menstruations : un mélange de sang et de tissus qui s'écoule depuis l'utérus – sur lequel tu sauras (presque) tout quand tu auras fini de lire ce guide.

Glaire cervicale : des sécrétions produites par les glandes du col de l'utérus, dont l'aspect change au fil du cycle menstruel (épais, collant, gélatineux...).

Cyprine, mouille : un liquide généralement transparent, qui est produit par deux glandes situées à l'entrée du vagin en cas d'excitation et/ou de stimulation sexuelle.

Pertes blanches, leucorrhées : un mélange composé de glaire cervicale et de sécrétions liées à l'auto-nettoyage du vagin. Ces pertes sont transparentes ou blanchâtres, avec une consistance variable. Le cycle menstruel, la contraception, l'alimentation et l'état psychologique peuvent avoir une influence dessus. Si tes pertes te semblent bizarres (couleur inhabituelle, odeur forte, texture grumeleuse), consulte un-e professionnel-le de santé, en particulier si tu ressens un inconfort ou une douleur.

Éjaculat : un liquide produit lors de l'éjaculation féminine (ou *squirting*), qui n'est pas composé de cyprine ni d'urine. C'est un phénomène encore mal connu, mais ça existe !

COMMENT PRENDRE SOIN DE TA VULVE ?

- ~ Privilégie des sous-vêtements dans des matières naturelles comme le coton, qui ne te serrent pas trop.
- ~ Ton sexe est une partie de ton corps au même titre que tes bras, ton ventre ou tes jambes : il faut le nettoyer quand tu te laves. Utilise ta main plutôt qu'un gant de toilette ou une fleur de douche.
- ~ Ne nettoie pas l'intérieur de ton vagin : il le fait tout seul ! Tu risquerais de déséquilibrer ta flore vaginale (c'est-à-dire l'ensemble des micro-organismes qui se trouvent dans le vagin) et de favoriser les infections et les mycoses.
- ~ Tu peux utiliser le même savon ou gel douche pour ton corps et pour ta vulve : rien ne t'oblige à utiliser des produits pour l'hygiène intime (savon, lingettes...). Évite simplement d'utiliser des produits agressifs.
- ~ Tu as le droit de garder tes poils – et c'est valable pour toutes les zones de ton corps ! Si tu le souhaites, tu peux les raccourcir avec une tondeuse ou des ciseaux, ou bien les enlever avec de la cire ou de la crème dépilatoire. Il vaut mieux éviter d'utiliser un rasoir, car tu risques de te couper et/ou d'avoir des poils incarnés.

STOP AUX IDÉES REÇUES !

« Ça pue »

Même si les fluides peuvent avoir une légère odeur, une vulve en bonne santé ne dégage pas d'odeur désagréable. Si tu trouves que ton sexe ou tes sécrétions ont une odeur forte et/ou inhabituelle, demande un avis médical.



« L'hymen permet de savoir si on est vierge ou pas »

L'hymen est une membrane élastique située à l'entrée du vagin, avec un trou au centre. Parfois, l'hymen est formé différemment et bloque le passage ; il peut être nécessaire de pratiquer une incision chirurgicale. Dans tous les cas, l'hymen n'est pas un indicateur de la virginité : d'abord parce que la virginité, c'est une notion propre à chacun-e, et surtout parce que l'hymen ne se déchire pas, il s'élargit.

« On fait pipi par le vagin »

Pas du tout ! Regarde le schéma et tu verras qu'il y a bien deux trous distincts, le méat urinaire (par lequel passe l'urine) et l'orifice vaginal. Le méat urinaire est relié à la vessie, tandis que le vagin est relié à l'utérus.

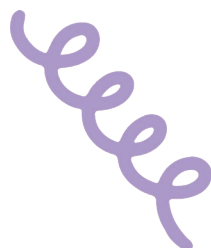


« Le vagin est une sorte de tube lisse »

Le vagin est un organe très extensible, dont les parois peuvent s'écarter et se resserrer. La plupart du temps, ces parois sont collées l'une à l'autre, et le vagin ne se dilate que quand c'est nécessaire, pour laisser passer un doigt, un tampon, un pénis, un sextoxy, un bébé... Tu l'as peut-être déjà constaté si tu as touché l'intérieur de ton vagin, mais ces parois ne sont pas lisses : elles sont tapissées de petits plis. Sache aussi que le vagin est légèrement incliné, il ne remonte pas tout droit vers le haut mais part un peu vers l'arrière.

« Plus on a de rapports sexuels, plus le vagin est distendu »

En plus d'être entièrement fautive, cette idée est très sexiste, parce qu'elle sous-entend qu'une personne qui aurait beaucoup de rapports sexuels serait physiquement abîmée ou dégradée. Que tu aies un vagin ou un pénis, tu es libre d'avoir autant de rapports sexuels et de partenaires que tu le souhaites.



Liberté n°3 :

COMPRENDRE

LE CYCLE

MENSTRUEL

Les règles constituent la première étape du cycle menstruel, un ensemble de phénomènes qui se produisent dans les organes génitaux internes chaque mois, pour préparer le corps à une éventuelle grossesse.

À QUOI RESSEMBLENT LES ORGANES GÉNITAUX INTERNES ?

Endomètre : la muqueuse qui tapisse l'utérus.

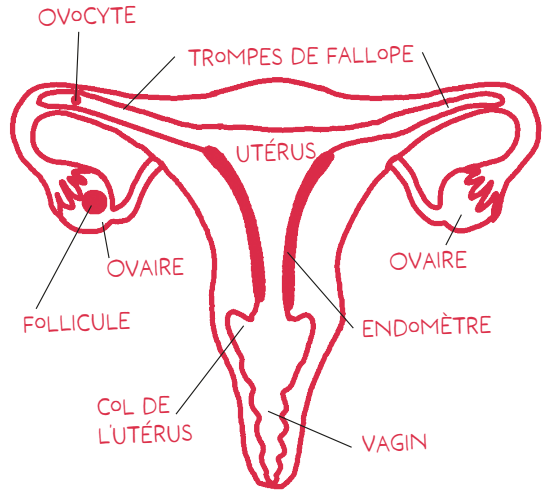
Follicule : un amas de cellules qui sert à la création des ovocytes.

Ovaires : l'organe où sont produits les ovocytes.

Ovocyte : une cellule libérée par le follicule lors de l'ovulation.

Trompes de Fallope : les canaux qui relient les ovaires à l'utérus.

Utérus : l'organe où peut se développer la grossesse. Il peut être rétroversé, c'est-à-dire basculé vers l'arrière plutôt que vers l'avant.



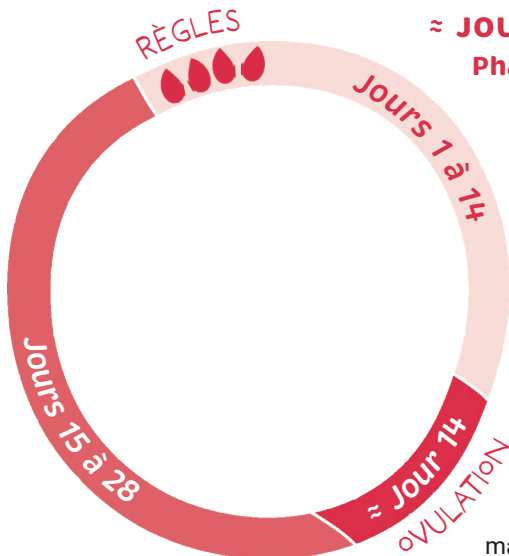
LE CYCLE MENSTRUEL EN BREF

Le cycle menstruel commence le premier jour des règles et se termine avec les règles suivantes. Il comporte trois étapes : la phase folliculaire, la phase ovulatoire et la phase lutéale. Il dépend principalement de deux types d'hormones, les œstrogènes et la progestérone.

Attention, **un cycle menstruel ne dure pas forcément 28 jours** ! C'est un nombre indicatif qui ne correspond pas à la réalité de tout le monde, mais qui permet de schématiser le cycle menstruel. En fait, la longueur d'un cycle varie d'une personne à l'autre et parfois d'un cycle à l'autre. Un cycle peut durer entre 20 et 35 jours, voire plus.

Après l'apparition des premières règles, les cycles peuvent mettre plusieurs années à se réguler. Par la suite, même si tes cycles sont d'habitude très réguliers, il peut arriver que certains facteurs les modifient (stress, contraception, maladie...). Si tes cycles sont vraiment très irréguliers, il y a peut-être un souci : parles-en avec un-e professionnel-le de santé.





≈ **JOURS 1 À 14**

Phase folliculaire

L'endomètre qui a épaissi au cycle précédent est évacué : ce sont les règles. Dans les ovaires, plusieurs ovocytes se développent dans des follicules grâce aux œstrogènes. En général, la production des ovocytes a lieu dans un ovaire différent à chaque cycle : une fois à gauche, une fois à droite.

≈ **JOUR 14**

Phase ovulatoire

C'est l'ovulation : un ovocyte parvenu à maturité sort de son follicule et part à la rencontre d'un éventuel spermatozoïde dans la trompe de Fallope.

≈ **JOURS 15 À 28**

Phase lutéale

La progestérone entre en scène pour épaissir de nouveau l'endomètre. Si l'ovocyte rencontre un spermatozoïde, il devient un ovule : c'est la fécondation. Cet ovule vient ensuite se nicher dans l'endomètre : c'est la nidation. Si l'ovule s'accroche, et si la grossesse n'est pas interrompue, il deviendra un embryon puis un fœtus. Si l'ovocyte n'est pas fécondé, c'est parti pour un nouveau cycle !

LE SYNDROME PRÉ-MENSTRUEL (SPM)

À la fin de la 3^e étape du cycle menstruel (la phase lutéale), s'il n'y a pas de fécondation, les taux d'hormones baissent, et ça peut provoquer divers symptômes qui ressemblent parfois à ceux des règles (fatigue, maux de tête, ballonnements, douleurs dans les seins ou le dos...), ainsi que des changements d'humeur plus ou moins importants. C'est le syndrome pré-menstruel ; et même si ce n'est pas très agréable, c'est normal. Si tu te sens vraiment très déprimé·e durant cette période, tu souffres peut-être du trouble dysphorique pré-menstruel : c'est une forme sévère de SPM. Ne reste pas seul·e avec tes idées noires, parles-en avec tes proches et avec ton ou ta médecin pour trouver des solutions.

À l'exception des règles, la plupart des phénomènes du cycle sont invisibles. Mais tu peux repérer certains signaux de ton corps tout au long de ton cycle, à cause des variations hormonales : maux de tête ou migraines, évolution des pertes blanches, augmentation de la libido, tiraillements dans le bas du ventre, seins lourds voire douloureux, acné, ballonnements, troubles digestifs...

Pour savoir où tu en es dans ton cycle, reste à l'écoute de ton corps. Tu peux aussi utiliser un calendrier ou une application de suivi sur ton téléphone pour calculer la date approximative de ta prochaine ovulation ou de tes prochaines règles.



CYCLE MENSTRUEL ET CONTRACEPTION

Les méthodes de contraception hormonales mettent le cycle menstruel en sommeil, et les saignements qui surviennent lors de la semaine de pause de la pilule, d'un patch ou d'un anneau sont en réalité provoqués par l'arrêt des hormones. Ce ne sont donc pas des « vraies » règles ! Ça implique deux choses :

- ~ avoir des saignements quand tu es sous contraception hormonale ne veut pas dire que tu ne peux pas être enceinte ;
- ~ tu peux prendre certaines pilules en continu pour éviter les saignements : parles-en avec ton ou ta médecin.

Les contraceptifs d'urgence (pilule du lendemain et du surlendemain) peuvent également perturber le cycle menstruel, entraîner des saignements et retarder l'arrivée des règles.

Les méthodes de contraception qui ne contiennent pas d'hormones n'ont pas d'impact sur les règles, à part le stérilet au cuivre, qui peut augmenter la durée des règles et les rendre plus douloureuses et plus abondantes.



Pour tout savoir sur les différentes méthodes de contraception, et choisir celle qui te convient le mieux, consulte notre article sur notre site.

infojeunes-na.fr > Prendre soin de soi > Amour et sexualité > article « Choisir ma contraception »

PILULE



PATCH



STÉRILET



PRÉSERVATIF



SPERMICIDE



ANNEAU



IMPLANT



VASECTOMIE



LIGATURE
DES TROMPES



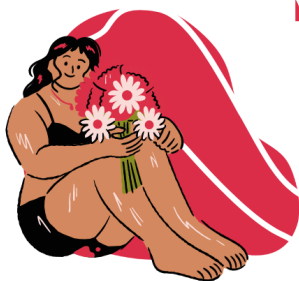
DIAPHRAGME ET
CAPE CERVICALE



INJECTION



J'AI MES RÈGLES



D'OÙ VIENNENT LES RÈGLES ?

De l'utérus ! Plus exactement, les règles sont liées à l'endomètre, la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus et s'épaissit à chaque cycle menstruel pour préparer une éventuelle nidation. S'il n'y a pas d'œuf fécondé, l'endomètre se détache et c'est de là que viennent les règles. Ce n'est donc pas que du sang, mais aussi des cellules et des tissus.

À QUEL ÂGE ÇA COMMENCE ?

Les premières règles surviennent lors de la puberté, à un âge qui varie selon les personnes. En moyenne, ça commence autour de 12 ou 13 ans, mais elles peuvent aussi arriver plus tôt ou plus tard : ça ne sert à rien de comparer avec tes ami·es, chaque corps a son propre rythme ! Si tu n'as toujours pas tes règles à 17 ans, tu peux demander un avis médical à un·e professionnel·le de santé.

À QUEL ÂGE ÇA S'ARRÊTE ?

Vers 50 ans, les cycles menstruels s'arrêtent, et les règles disparaissent : il s'agit de la ménopause. Ça peut se faire progressivement ou d'un seul coup.

COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?

Ça dépend des personnes, des cycles, de la contraception utilisée... En moyenne, les règles durent entre 2 et 5 jours.

EST-CE QUE ÇA FAIT FORCÉMENT MAL ?

Non ! Il y a des personnes qui n'ont pas mal pendant leurs règles, et d'autres si. La plupart du temps, la douleur est causée par les contractions de l'utérus pour évacuer l'endomètre. Ce qu'il faut retenir, c'est que la douleur n'est pas une fatalité et que ce n'est pas normal de souffrir pendant tes règles. Pour en savoir plus, tu peux lire les chapitres « Vivre tes règles sereinement » et « Bénéficier d'un suivi médical adapté ».

À QUOI ÇA RESSEMBLE ?

L'aspect des règles peut varier d'une personne à l'autre, d'un cycle à l'autre, et tout au long des règles. Et tu ne verras pas tes règles de la même façon selon les protections menstruelles que tu utilises !

COMBIEN DE SANG ON PERD ?

Même si les protections menstruelles peuvent donner l'impression que l'on perd beaucoup de sang, on perd en moyenne entre 30 et 80 ml de sang à chaque cycle, c'est-à-dire l'équivalent de 2 à 5 cuillères à soupe environ. Au-delà de 80 ml, on parle de règles très abondantes. Pour évaluer la quantité de sang que tu perds, tu peux faire un test sur le site [Règles Abondantes](#).

Les textures

Les règles ne sont pas forcément liquides, elles peuvent contenir des « morceaux ». Ce sont des caillots de sang coagulé.

Les odeurs

Oui, les règles peuvent avoir une odeur, mais elles ne sentent pas forcément mauvais. Il est possible que certaines protections contiennent des composants chimiques qui créent une odeur désagréable au contact du sang ; essaie une autre marque si ça te gêne.

Les couleurs

Les règles peuvent aller du rose clair au marron foncé en passant par le rouge vif. C'est tout à fait normal ! Ce qui n'est pas normal, c'est plutôt le liquide bleu des pubs pour les protections menstruelles... Souvent, le sang est plus clair pendant les premiers jours, puis rouge vif ou foncé durant les jours suivants, et enfin plutôt marron à la fin des règles. Ça dépend notamment de l'oxygénation du sang : lorsqu'il est en contact avec l'air, il brunit.

QUAND LES RÈGLES SE DÉRÈGENT

Aménorrhée : c'est le fait de ne pas ou de ne plus avoir ses règles, suite à l'utilisation d'une méthode de contraception hormonale, une grossesse, un allaitement, un stress intense ou un choc émotionnel, un apport alimentaire insuffisant, une pratique sportive intensive, une maladie hormonale, la pré-ménopause...

Dysménorrhée : ce mot désigne les règles douloureuses.

Ménorragie ou hyperménorrhée : il s'agit de règles très abondantes. Elles peuvent être bénignes, ou causées par un déséquilibre hormonal, une pré-ménopause, des lésions dans l'utérus, un fibrome...

Métrorragie ou spotting : ce sont des saignements qui surviennent en dehors des règles, en lien avec un oubli de pilule, la prise d'une contraception hormonale qui amincit l'endomètre et le rend plus sensible aux contractions de l'utérus, la pose ou le retrait d'un stérilet, un rapport sexuel, une grossesse...

Si tu te reconnais dans l'une de ces situations, n'hésite pas à consulter un·e professionnel·le de santé pour faire un bilan.

STOP AUX IDÉES REÇUES !

« Avoir ses règles tous les mois = être en bonne santé »

Avoir ses règles n'est pas obligatoire : tu peux tout à fait prendre une contraception hormonale en continu pour ne pas avoir tes règles ! Et dans certaines situations, il est normal de ne pas avoir ses règles (grossesse, allaitement, ménopause...).



« Pendant une grossesse, on n'a pas ses règles »

C'est vrai la plupart du temps, mais certaines personnes continuent à avoir leurs règles pendant les premiers mois de grossesse, et dans le cas d'un déni de grossesse, les règles ne s'arrêtent pas.

« On ne peut pas tomber enceint-e pendant les règles »

Avoir tes règles ne t'empêche pas de tomber enceint-e, ni d'attraper des IST ou le VIH, alors n'oublie pas de te protéger si tu as des rapports sexuels avec pénétration et que tu ne souhaites pas avoir d'enfants.



« Le cycle menstruel et le cycle lunaire sont liés »

Même si la durée du cycle lunaire (29,5 jours) peut parfois correspondre à la durée du cycle menstruel, il n'y a aucun rapport entre les phases lunaires et le cycle menstruel.

« Quand on vit avec d'autres personnes menstruées, nos règles finissent par se synchroniser »

Rien ne prouve que les règles se produisent systématiquement en même temps chez les personnes menstruées habitant ensemble. Mais comme la durée du cycle et des règles varie, il peut arriver que tu aies tes règles en même temps qu'une autre personne menstruée de ton foyer : c'est une histoire de hasard !



« Règles = mauvaise humeur »

On est parfois de mauvaise humeur pendant (ou avant) les règles, mais ce n'est pas une généralité. Ce qui est sûr, c'est que la probabilité d'être de mauvaise humeur augmente fortement quand quelqu'un-e te dit « bah alors, t'as tes règles ou quoi ? » – et c'est vrai même en dehors des règles !

Liberté n°4 :

CHOISIR

TES

PROTECTIONS

Il existe plusieurs types de protections menstruelles (lavables ou jetables, internes ou externes). Pour faire ton choix, pose-toi quelques questions : est-ce que tu es à l'aise avec le sang ou pas trop, est-ce que tu peux insérer une protection dans ton vagin, est-ce que tu as facilement accès à une machine à laver...



N'hésite pas à tester plusieurs protections pour trouver ce qui te convient : **la meilleure protection, c'est celle avec laquelle tu es confortable !** Tu peux aussi varier les protections que tu utilises au fil des jours selon tes activités et ton flux.

Il n'y a pas d'âge pour utiliser des protections internes, d'autant plus qu'il existe plusieurs tailles et que les protections peuvent être adaptées au corps de chacun-e, et il n'y a aucune honte à avoir si tu préfères une protection plutôt qu'une autre.

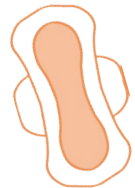
Enfin, n'oublie pas de changer régulièrement de protections (6h maximum pour les protections internes, 12h maximum pour les protections externes). Et ne jette pas les protections usagées dans les toilettes !

PROTECTIONS EXTERNES

Serviettes

Les serviettes jetables se collent directement sur ton sous-vêtement. Il y a des tailles et des formes différentes en fonction de ton flux et de tes préférences. L'absorption est indiquée avec des gouttes ; plus il y a de gouttes, plus la serviette est absorbante.

Prix : entre 2 et 6 €, selon les marques et l'absorption. Attention, le nombre de serviettes dans un paquet peut varier !



Serviettes lavables

Les serviettes lavables se mettent aussi sur ton sous-vêtement, mais s'attachent en général avec des boutons pressions ; le côté à motifs doit être au contact de ta vulve. Elles se lavent en machine et peuvent être réutilisées à chaque cycle. Tu auras l'embarras du choix en termes de motifs et d'absorption !

Prix : à partir de 12 € pour les plus petites et 20 € pour les plus grandes.



Sous-vêtements menstruels

Les sous-vêtements menstruels se portent à la place de tes sous-vêtements habituels. Ils se lavent en machine et peuvent être réutilisés à chaque cycle. Il en existe pour tous les goûts et tous les flux : culottes, boxers, strings, tangas... que tu préfères les basiques ou la dentelle, le noir ou les couleurs, tu devrais trouver ton bonheur !

Prix : entre 15 € et 50 € selon les marques et l'absorption.



PROTECTIONS INTERNES

Tampons

Les tampons s'introduisent dans le vagin, avec ou sans applicateur. Ils sont munis d'une petite ficelle pour les retirer. Comme pour les serviettes jetables, l'absorption peut être indiquée avec des gouttes.

Prix : entre 2 et 6 €, selon les marques et l'absorption. Attention, le nombre de tampons dans un paquet peut varier !



Cup

La cup ou coupe menstruelle est une sorte de petit récipient en silicone qui s'insère au fond du vagin. Il y a plusieurs tailles et plusieurs formes de cup – et il en existe même à paillettes !

Prix : entre 15 et 25 €.



Disques menstruels

Les disques menstruels sont également des petits récipients qui s'insèrent au fond du vagin. Ils sont plus plats que les cups et permettent d'avoir des relations sexuelles avec pénétration. Attention : certains sont réutilisables, d'autres non.

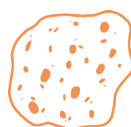
Prix : entre 25 et 45 €.



Éponges menstruelles

Oui, tu as bien lu, il existe vraiment des éponges menstruelles ! Elles doivent être insérées dans le vagin après avoir été humidifiées. Les éponges permettent d'avoir des relations sexuelles avec pénétration. Attention : certaines sont réutilisables, d'autres non.

Prix : environ 12 € pour 3 éponges.



COMMENT LES METTRE ?

Tu auras peut-être besoin de plusieurs essais avant de réussir à mettre une protection interne : c'est normal, ne te décourage pas tout de suite ! Prends ton temps, explore ton vagin avec tes doigts pour bien sentir l'angle dans lequel tu dois mettre la protection, et essaye plusieurs positions (accroupi-e dans la douche ou la baignoire, debout devant les toilettes avec un pied sur la cuvette...).

POURQUOI FAUT-IL CHANGER RÉGULIÈREMENT DE PROTECTION ?

Garder un tampon ou une cup trop longtemps peut provoquer un Syndrome du Choc Toxique (SCT) : c'est une maladie rare mais qui peut être très grave, alors sois vigilant-e ! Change ta protection interne toutes les 4 à 6 heures, même si elle n'est pas remplie ; pour la nuit, privilégie les serviettes ou les sous-vêtements menstruels. N'oublie pas de toujours bien te laver les mains à chaque fois que tu changes de protection, avant et après. Si tu utilises une protection interne, et que tu te sens mal (forte fièvre, vertiges, vomissements, diarrhée...), consulte en urgence un-e médecin ou appelle le 15.



Les serviettes et les tampons contiennent souvent des produits (parfum, agents blanchissants, plastique...) qui peuvent assécher tes muqueuses et provoquer des irritations voire des mycoses. Si tu éprouves une sensation d'inconfort, si tu as des démangeaisons et/ou des brûlures, mieux vaut changer de marque et éventuellement essayer des produits bio si ce n'est pas trop cher pour toi.

OÙ TROUVER MES PROTECTIONS ?

Les protections jetables se trouvent facilement dans la plupart des épiceries, supermarchés, magasins bio, parapharmacies... Quant aux protections lavables et réutilisables, elles sont de plus en plus accessibles : tu peux en commander sur internet, mais tu devrais aussi en trouver en pharmacie ou parapharmacie, et dans les supermarchés ou les magasins bio autour de chez toi. Elles restent plus chères à l'achat que les protections jetables, mais les prix commencent à baisser, et c'est un investissement de long terme car tu peux les garder plusieurs années. En plus, elles produisent moins de déchets.

Si tu es habile de tes mains, tu peux fabriquer toi-même tes propres serviettes ou culottes lavables ! Tu peux aussi aller dans des associations qui proposent des ateliers pour coudre soi-même des protections menstruelles.

Il est également possible de trouver des protections gratuites ou à petit prix dans certains endroits ; pour en savoir plus, va vite lire le chapitre suivant !

LE FLUX INSTINCTIF LIBRE

Cette technique consiste à ne pas porter de protection et à contrôler l'écoulement du sang : concrètement, il s'agit de retenir le sang des règles en contractant les muscles du périnée, pour l'évacuer directement aux toilettes – un peu comme quand on fait pipi ! Il faut du temps et de l'entraînement pour y parvenir, et ça ne marche pas pour tout le monde, mais ça fonctionnera peut-être pour toi. Tu as envie d'essayer ? Tu trouveras des conseils sur les sites [Dans ma culotte](#) et [Kiffe ton cycle](#).

Liberté n°5 :

AVOIR ACCÈS

À DES PROTECTIONS

GRATUITES

OU PAS CHÈRES

Prêt-e pour un petit exo de maths ? Une personne menstruée dépense entre 5 et 15 € par mois pour ses protections. Dans la mesure où les règles commencent autour de 14 ans et s'arrêtent autour de 50 ans, combien d'argent dépense-t-on sur toute une vie pour acheter des protections menstruelles ?

60 À 200 € PAR AN

ENTRE 2 160 € ET
7 200 € SUR UNE VIE

= BEAUCOUP D'ARGENT !

Il faut aussi prendre en compte les achats en lien avec les règles : médicaments, bouillottes, sous-vêtements neufs...

Quand on a peu ou pas de ressources financières, cela peut vite devenir très compliqué... On parle alors de précarité menstruelle. Cela concerne à la fois :

- ~ les personnes qui ne peuvent pas acheter des protections menstruelles du tout, ni accéder aux soins et aux médicaments dont elles ont besoin ;
- ~ les personnes qui doivent limiter l'achat de protections et ne peuvent donc pas en changer assez souvent ;
- ~ les personnes qui ne peuvent pas acheter des protections plus chères (protections lavables, cup...) alors qu'elles le souhaiteraient, et qui sont obligées d'utiliser des protections qui ne leur conviennent pas entièrement.

La précarité menstruelle a des conséquences graves. Certaines personnes menstruées sont obligées de rester chez elles, et ne peuvent pas aller en cours ou au travail. D'autres utilisent des substituts inconfortables comme des mouchoirs ou du papier toilette. Cela peut provoquer de la honte, de l'isolement social, des difficultés scolaires ou professionnelles, et des problèmes de santé (irritations, mycose, syndrome du choc toxique...).

Aujourd'hui, en France, l'achat de protections menstruelles concerne environ 15 millions de personnes. **1,7 million d'entre elles sont en situation de précarité menstruelle.** Ce phénomène touche particulièrement les jeunes de 20 à 30 ans, notamment les étudiant-es et les personnes précaires.



J'AI BESOIN DE PROTECTIONS, JE FAIS COMMENT ?

Quelle que soit ta situation, il n'y a pas de honte à demander de l'aide : personne ne devrait avoir à choisir entre un paquet de pâtes et un paquet de tampons, et tout le monde devrait avoir accès à des protections menstruelles facilement et aussi souvent que nécessaire.

Il existe des endroits où tu peux trouver des protections gratuites ou à petit prix :

- ~ auprès des **associations caritatives** : Croix Rouge, Restos du Cœur, Secours populaire...
- ~ dans **certaines structures sociales et médico-sociales*** : antennes du Planning Familial, CPEF (Centres de Planification et d'Éducation Familiale), centres de santé sexuelle, accueils PMI (Protection Maternelle et Infantile), Maisons des Ados ou Paej (Points accueil et écoute jeunes), CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), Missions locales, lieux Info Jeunes, points Caf (Caisse d'allocations familiales)...
- ~ **certains bars ou restaurants** mettent à disposition des boîtes à dons où tu peux te servir librement : ça peut dépanner !
- ~ les **magasins de déstockage** vendent parfois des protections menstruelles (jetables ou lavables) à des prix très bas.

Tu peux trouver les coordonnées de ces associations et de ces structures en cherchant sur internet ou en te renseignant auprès de la mairie de ta ville ou de ton quartier.

Sache enfin que certaines mutuelles (ou complémentaires santé) ont des forfaits pour le remboursement des protections menstruelles. Renseigne-toi auprès de ta mutuelle pour savoir si tu peux en bénéficier !

** Cette liste n'est pas exhaustive ; et toutes les structures citées ne proposent pas forcément de protections gratuites : ça dépend des endroits...*

Si tu es collégien·ne ou lycéen·ne, l'infirmier·ère scolaire peut te donner des protections gratuitement. Il existe aussi des distributeurs gratuits dans certains établissements : renseigne-toi auprès de la vie scolaire.

Si tu es étudiant·e, tu peux te rendre à l'épicerie sociale de ton université et avoir accès à des protections à petit prix. Il y a aussi des distributeurs gratuits dans les résidences universitaires, les bâtiments du campus et les services sociaux et/ou de santé. Contacte le Crous et le Service de Santé Universitaire (SSU) ou étudiant (SSE) pour en savoir plus.



Sur notre site, tu trouveras des infos sur les initiatives et les associations locales, régionales et nationales de lutte contre la précarité menstruelle.

infojeunes-na.fr > Prendre soin de soi > Bien dans son corps, bien dans sa tête > article « Sang toi libre, le guide sur les règles mais pas que »

ET MOI, JE PEUX AIDER ?

Tu as envie de t'engager dans la lutte contre la précarité menstruelle, de militer pour la gratuité des protections menstruelles, d'informer les gens sur les règles ?

Plusieurs possibilités s'offrent à toi :

- ~ **Parles-en autour de toi** (à tes proches, ami·es, professeur·es, soignant·es, sur les réseaux sociaux...) car l'information et la sensibilisation sont toujours utiles pour faire prendre conscience d'un enjeu.
- ~ **Fais des dons de protections menstruelles** à des associations ou participe à des collectes en donnant des protections. Certaines collectes sont organisées ponctuellement par des associations caritatives, étudiantes, sociales... Suis l'actualité de ta commune pour te tenir informé·e. Il existe également des collectes organisées tout au long de l'année, comme celles de l'association Règles Élémentaires. Pour trouver un de leurs points de collecte, utilise la carte interactive sur le site de l'asso.
- ~ **Organise toi-même une collecte** dans ton établissement scolaire, sur ton lieu de travail, dans l'association où tu es bénévole... Ou fais une demande auprès de Règles Élémentaires pour devenir un point de collecte.
- ~ **Contacte directement les élu·es politiques**, notamment le ou la député·e de ta circonscription, qui se doit d'être à l'écoute des préoccupations des citoyen·nes. Selon ce que tu préfères, tu peux aller à sa rencontre lors de ses permanences dans ta circonscription, lui envoyer un courrier ou un mail, ou bien l'interpeller sur les réseaux sociaux s'il ou elle a un compte. Les coordonnées des député·es sont accessibles sur le site de l'Assemblée Nationale.
- ~ **Deviens bénévole dans une association qui lutte contre la précarité menstruelle**, afin de participer aux actions (collecte, ateliers, interpellation des élu·es...), ou bien crée ta propre association !



Liberté n°6 :

VIVRE

TES RÈGLES

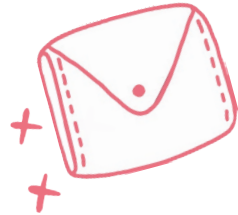
SEREINEMENT

Aujourd'hui, une personne menstruée sur deux et jusqu'à 60% des personnes menstruées âgées de 15 à 19 ans ont des règles douloureuses, voire invalidantes. Pourtant, peu de moyens sont mis en place pour répondre à ces douleurs et s'adapter à cette réalité : **il est grand temps de parler de confort et de bien-être menstruel !**

PRÉVOIR ET ANTICIPER

Si tu ne peux pas toujours prévoir avec exactitude à quel moment tes règles vont commencer, tu peux au moins anticiper et avoir toujours dans ton sac une trousse spéciale règles, où tu pourras mettre par exemple :

- ~ la ou les protections menstruelles de ton choix ;
- ~ des médicaments contre les douleurs ;
- ~ un sous-vêtement de rechange ;
- ~ une mini-bouillotte.

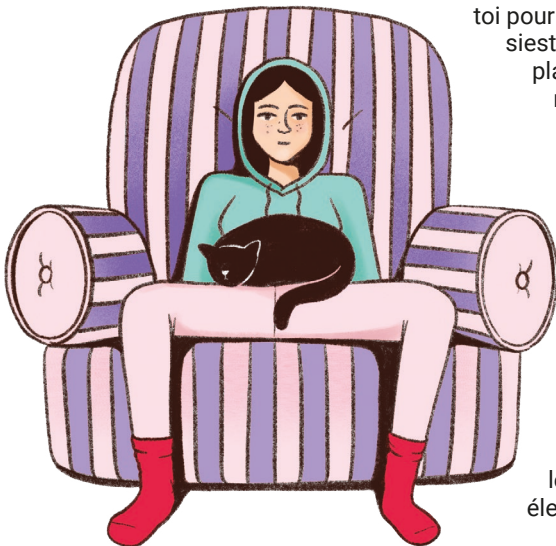


Évidemment, tu peux adapter cette liste à ta situation. Ce kit peut aussi servir à dépanner un-e ami-e en galère !

Si tu en as la possibilité, essaye de planifier ton emploi du temps en fonction de tes règles et d'alléger les journées difficiles.

GÉRER LA DOULEUR

Un petit rappel s'impose : si tes règles sont douloureuses ou invalidantes au point de t'empêcher de continuer tes activités habituelles (sport, travail, études, loisirs...), ce n'est pas normal. Parles-en avec un-e professionnel-le de santé, qui pourra te prescrire des médicaments pour atténuer les douleurs, ou des examens pour en comprendre la cause. Les règles ne devraient pas mettre en pause ta vie quotidienne ni te priver des choses qui te font plaisir !



À l'inverse, si tu as envie de rester tranquille chez toi pour lire, regarder une série ou faire une sieste, c'est ok. Tu es la personne la mieux placée pour savoir quand il te faut du repos ou quand il faut que tu t'actives.

Si tu prends des médicaments (anti-douleurs, anti-inflammatoires), mieux vaut les prendre dès que tu commences à avoir mal : ils seront moins efficaces si la douleur est bien installée.

Tu peux aussi mettre une bouillotte sur ton ventre : la chaleur va soulager les crampes et les douleurs.

Il existe enfin des petits appareils avec des électrodes à placer sur le ventre, qui envoient des ondes électriques pour atténuer les crampes.



Sur notre site, tu trouveras un tuto pour fabriquer ta propre bouillotte personnalisée de A à Z. Promis, c'est facile !

infojeunes-na.fr > [Prendre soin de soi](#) > [Bien dans son corps, bien dans sa tête](#) > [article « Sang toi libre, le guide sur les règles mais pas que »](#)

AVOIR TES RÈGLES...

Au collège ou au lycée

Si certain·es profs interdisent aux élèves d'aller aux toilettes pendant les cours, si les toilettes sont sales, qu'il n'y a jamais de papier toilette ou de savon, parles-en à tes parents, tes profs, tes délégué·es, aux membres du CVC (Conseil de Vie Collégienne) ou du CVL (Conseil de Vie Lycéenne), au ou à la CPE, à l'infirmier·ère scolaire, aux surveillant·es... Les adultes ont le pouvoir et le devoir de t'aider.

Si tu as tes règles pour la première fois ou si tu as oublié de prévoir une protection, demande à un·e amie ou va voir l'infirmier·ère scolaire. Tu peux aussi demander à rentrer chez toi si les douleurs sont trop intenses.

Pendant tes études

L'avantage de la vie étudiante, c'est que tu es un peu plus libre de tes mouvements qu'au collège ou au lycée... Bien sûr, on ne va pas te conseiller de sécher les cours dès que tu as tes règles ! Mais si tu n'es pas en état d'aller en cours, tu peux récupérer le cours sur un autre créneau, suivre le cours en visio, demander à un·e ami·e de te passer ses notes...

Au travail

Si tu en as la possibilité, facilite-toi la vie : fais du télétravail, ramène ta propre bouillotte... ou bien demande la mise en place du congé menstruel ! C'est un congé de 1 à 3 jours, accordé par l'employeur aux personnes menstruées qui en ont besoin. Parles-en avec les représentant·es élu·es au CSE (Comité social et économique) ou la personne référente sur l'égalité hommes-femmes. Tu peux aussi demander à ce qu'il y ait des protections mises à disposition pour les salarié·es.

Si tu rencontres des difficultés dans ta vie professionnelle (limitation ou interdiction des temps de pause réglementaires, discrimination envers les personnes menstruées...), tu peux en parler avec le ou la délégué·e du personnel ou le syndicat de l'entreprise, contacter l'inspection du travail ou faire appel au Défenseur des Droits.

COMMENT PRENDRE SOIN DE TOI PENDANT TES RÈGLES ET AU QUOTIDIEN ?

- ~ Couche-toi à des heures régulières et dors autant que tu en as besoin, que ce soit 6h ou 9h par nuit !
- ~ Mange de façon équilibrée mais sans te priver : aucun aliment n'est mauvais en soi, il faut simplement essayer de varier tes repas.
- ~ Hydrate-toi. Il est recommandé de boire environ 1,5 litre d'eau par jour. Tu peux utiliser une application pour te rappeler de boire régulièrement, acheter une gourde que tu gardes toujours à portée de main...

NETTOYER LES TACHES

N'utilise surtout pas d'eau chaude : ça fige le sang dans le tissu. Rince la tache à l'eau froide ou tiède et frotte avec tes mains pour faire partir le plus de sang possible. Tu peux utiliser du savon ou du liquide vaisselle. Passe ensuite le linge taché à la machine. Si la tache est déjà sèche, fais la même chose, mais laisse tremper ton linge pendant 1 ou 2 heures avant de le mettre à la machine.



Tu as tout essayé mais rien à faire, la tache se tape l'incrûte ? Tu peux utiliser du percarbonate de soude (un détachant sous forme de poudre ou de cristaux). Mélange quelques cuillères à soupe de percarbonate avec de l'eau tiède dans une bassine et laisse tremper ton linge dedans pendant plusieurs heures, puis frotte la tache et passe le linge à la machine.

FAIRE DU SPORT

Le sport peut diminuer les douleurs menstruelles, alors si tu as envie d'enfiler tes baskets ou ton maillot de bain, ne te prive pas ! Une simple séance d'étirements ou de yoga peut déjà te faire beaucoup de bien.

Tu as peur des fuites ? Essaie des protections plus enveloppantes, comme un boxer menstruel, ou bien utilise une protection interne.

Tu as envie de te baigner mais tu ne veux pas mettre de tampon ou de cup ? Il existe maintenant des maillots de bain menstruels ! Et lorsque ton flux n'est pas très abondant, tu peux te baigner en eau libre (mer, lac, rivière...) sans mettre de protection.

FAIRE DU SEXE

Tu peux tout à fait te masturber ou avoir des relations sexuelles (avec ou sans pénétration) pendant tes règles si tu le souhaites. En plus, l'orgasme produit des hormones qui réduisent les crampes menstruelles.

Pour éviter de mettre du sang partout, tu peux utiliser une serviette de bain, faire du sexe sous la douche, mettre une éponge ou un disque menstruel...

DÉDRAMATISER

Parfois, le meilleur moyen de mieux vivre ses règles, c'est d'en parler autour de soi et de se raconter des anecdotes plus ou moins rigolotes, pour se sentir moins seul-e ! Alors on te partage les nôtres :

J'AI DÉJÀ MÉLANGÉ
CHOCOLAT, MAYO ET FRITES
DANS LE MÊME REPAS

J'AI FAIT TOMBER
MA CUP PLEINE
DE SANG DANS
LES TOILETTES
D'UN BAR

J'AI OUBLIÉ UN
TAMPON ET JE
N'ARRIVAIS PLUS À
L'ENLEVER... MON
MEC A DÛ S'Y COLLER

AVANT D'AVOIR MES RÈGLES,
JE PENSAIS QU'IL FALLAIT
METTRE LE CÔTÉ COLLANT DES
SERVIETTES SUR LA VULVE

J'AI RATÉ MON PROPRE
ANNIVERSAIRE SURPRISE PARCE
QUE J'AVAIS TROP MAL AU VENTRE

Liberté n°7 :

BÉNÉFICIAIRE

D'UN SUIVI

MÉDICAL

ADAPTÉ

Pour prendre soin de toi et avoir un rapport sain à ton corps, ton cycle menstruel et tes règles, ta sexualité, tu mérites un suivi médical adapté à ta situation. Chacun-e devrait pouvoir accéder aux informations et aux soins dont il ou elle a besoin.

On l'a dit et répété tout au long de ce guide : peu importe ton âge, il ne faut pas hésiter à consulter un-e professionnel-le de santé si tu te poses des questions ou si tu as un problème et que tu as besoin d'un avis médical.

Tu peux par exemple aller voir un-e pro si :

- ~ tu as une question concernant tes seins, ta vulve, ton vagin, ton utérus, tes ovaires ;
- ~ tu as besoin d'une ordonnance pour des médicaments ou une méthode de contraception ;
- ~ tu envisages de faire une Interruption Volontaire de Grossesse (IVG), c'est-à-dire un avortement ;
- ~ tes règles sont douloureuses ;
- ~ tes pertes blanches ont une odeur et/ou une texture inhabituelle-s ;
- ~ tu ressens des gênes ou des douleurs lors de tes rapports sexuels ;
- ~ tu as besoin d'un suivi de grossesse.

MÉDECIN, SAGE-FEMME, GYNÉCO... QUI FAIT QUOI ?

Le suivi gynécologique de base (frottis, ordonnances pour des médicaments et/ou des contraceptifs, pose d'un implant ou d'un stérilet...) peut être effectué par un-e médecin généraliste, un-e gynécologue ou un-e sage-femme. Le ou la gynécologue est, en plus, spécialiste des maladies gynécologiques, tandis que le ou la sage-femme accompagne aussi les personnes enceintes durant leur grossesse, puis pendant et après l'accouchement.

Pour ton suivi gynécologique, tu peux choisir : **médecin, sage-femme ou gynéco, homme ou femme, c'est toi qui vois !** Si tu n'es pas à l'aise avec le ou la pro qui te suit, tu as tout à fait le droit de changer.

Il est conseillé de faire certains examens plus ou moins régulièrement :

- ~ à partir de 25 ans, les frottis permettent de dépister le cancer du col de l'utérus : cet examen consiste à faire un prélèvement au niveau du col ;
- ~ lorsque tu as eu une relation sexuelle non protégée, si tu souhaites arrêter d'utiliser des préservatifs avec ton ou ta partenaire, ou si tu envisages une grossesse, il existe des dépistages pour les IST et le VIH.

Des vaccins peuvent aussi t'être proposés pour prévenir l'hépatite A (VHA), l'hépatite B (VHB), et le papillomavirus (HPV). Depuis 2018, le vaccin contre l'hépatite B est obligatoire ; les autres ne sont pas obligatoires mais sont recommandés dans certains cas. Tu peux aller sur le site [Question Sexualité](#) pour en savoir plus.

TROUVER UN·E SOIGNANT·E PRÈS DE CHEZ TOI

Pour trouver des professionnel·les de santé près de chez toi, la carte interactive du site [Ton Plan à Toi](#) ou la liste de soignant·es sur le site [Gyn&Co.wordpress.com](#) sont très pratiques.

Si tu es mineur·e, ou majeur·e sans assurance maladie, tu peux aussi te rendre [dans un CPEF \(Centre de Planification et d'Éducation](#)



Familiale) ou un centre de santé sexuelle pour bénéficier de consultations gynéco gratuites et de dépistages pour les IST et le VIH.

Si tu es étudiant·e, tu peux avoir accès à des consultations gratuites avec des professionnel·les de santé (médecin généraliste, infirmier·ère, gynécologue, psychologue...) grâce au SSU (Service de santé universitaire) ou SSE (Service de santé étudiant).

Enfin, les CeGiDD proposent des dépistages gratuits pour les IST et le VIH, et tous les laboratoires d'analyse médicale permettent d'effectuer un test de dépistage du VIH gratuitement et sans ordonnance.

RENDEZ-VOUS MÉDICAL, MODE D'EMPLOI

~ Tu as le droit d'être actif·ve lors d'un rendez-vous médical, c'est-à-dire de poser des questions, de demander des explications, de prendre des notes...

~ Il n'y a pas toujours d'examen clinique lors d'un rendez-vous médical : d'abord parce que ce n'est pas forcément nécessaire, ensuite parce qu'un·e professionnel·le de santé n'a pas le droit de te toucher sans ton consentement. Si tu n'as pas envie d'être examiné·e, quelle que soit la raison, c'est ok !

~ Lors d'un examen (palpation des seins, frottis...), il est normal que le ou la professionnel·le de santé t'explique les différentes étapes et les gestes effectués. S'il ou elle ne le fait pas, tu peux lui demander.

~ Tu peux consulter un·e professionnel·le de santé sans que tes parents ou tes responsables légaux ne le sachent et/ou sans leur accord, grâce au secret médical. À l'inverse, tu peux aussi être accompagné·e par tes parents ou responsables légaux, et tu peux leur demander de venir avec toi lors du rendez-vous ou de rester dans la salle d'attente.

TROUBLES ET MALADIES GYNÉCOLOGIQUES

Il en existe beaucoup, et ils ne sont pas toujours bien connus par les personnes menstruées. En voici quelques-uns :

~ **Endométriose** : cette maladie se définit par la présence de muqueuse utérine en dehors de l'utérus, et provoque de fortes douleurs (pendant et en dehors des règles) qui peuvent aller jusqu'à causer des vomissements ou des évanouissements.

~ **Fibrome utérin** : c'est une masse qui se développe dans l'utérus et qui provoque des règles très abondantes et/ou douloureuses et des saignements abondants en dehors des règles.

~ **SOPK (Syndrome des Ovaires Polykystiques)** : ce trouble se traduit par des cycles menstruels très longs et des règles irrégulières, une pilosité importante sur le visage et le corps, de l'acné et une difficulté à perdre du poids.

Si tu es atteint·e d'un trouble ou d'une maladie gynécologique et que cela te pèse, il existe des associations spécialisées pour chaque trouble ou maladie, qui pourront t'apporter des informations et du soutien. Tu pourras également rencontrer d'autres personnes atteintes pour échanger.

N'hésite pas à prendre rendez-vous avec un·e professionnel·le de santé mentale si tu en ressens le besoin. Lorsqu'elle impacte fortement la vie quotidienne, une maladie peut être difficile à vivre. Tu n'as pas à te sentir honteux·se si cela t'affecte psychologiquement.



MALTRAITANCES MÉDICALES

L'expression « maltraitements médicaux » fait référence aux paroles et aux gestes violents infligés par des professionnel·les de santé à un·e patient·e, qu'il y ait ou non une intention malveillante. On peut parler de maltraitements médicaux si le ou la soignant·e :

- ~ se moque de toi ;
- ~ juge ton corps, ta sexualité, ton orientation sexuelle, tes choix ;
- ~ t'empêche de choisir la contraception que tu souhaites ;
- ~ ne respecte pas tes demandes et ne répond pas à tes questions ;
- ~ exige que tu sois entièrement déshabillé·e ;
- ~ te fait mal et ne prend pas ta douleur en compte ;
- ~ fait des commentaires déplacés ou des allusions sexuelles ;
- ~ effectue des gestes sans ton accord ou sans te prévenir.

COMMENT RÉAGIR EN CAS DE MALTRAITANCES MÉDICALES ?

Si tu es confronté·e à l'une de ces situations, tu as le droit d'exprimer ta gêne ou ton malaise durant le rendez-vous. Tu peux également faire un signalement ou saisir le conseil de l'ordre du département où le ou la soignant·e exerce. Contacte le 3919 pour avoir des informations et des conseils. Le CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) de ton département peut aussi te soutenir et t'accompagner dans tes démarches. Enfin, l'association de soignant·es Pour une MEUF se bat contre les discriminations sexistes dans le milieu médical et propose des ressources utiles sur son site internet.



Notre site internet comprend une rubrique dédiée à la santé, dans laquelle tu trouveras des conseils pour ton suivi médical, des infos sur la sécurité sociale et les mutuelles, des carnets d'adresses...

infojeunes-na.fr > Prendre soin de soi

« Ce guide a été réalisé avec le soutien de la DREETS Nouvelle-Aquitaine suite à l'appel à projets régional 2021 « Lutte contre la précarité menstruelle ».

REMERCIEMENTS

L'équipe d'Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine tient à remercier :

- ~ les structures du réseau Info Jeunes qui ont répondu à nos sollicitations ;
- ~ les professionnel·les qui ont participé aux relectures : Jenny Buord, Léa Merzeaud, Antonin Pequeriau, Joann Plusalainet, Stéphanie Tabois ;
- ~ les professionnel·les et partenaires qui ont manifesté leur intérêt pour le projet, nous ont fait part de leurs besoins, ont échangé avec nous et/ou ont diffusé nos enquêtes ;
- ~ les 250 personnes qui ont répondu à notre questionnaire sur les règles, ainsi que les nombreuses personnes ayant répondu à nos stories Instagram ;
- ~ toutes les personnes qui ont permis à ce guide de voir le jour.

POUR LES PROS

Nous mettons à disposition des professionnel·les un document et des ressources pour vous accompagner dans l'utilisation de ce guide.

[Rendez-vous sur infojeunes-na.fr > Espace pro > Boîte à outils.](#)

MENTIONS LÉGALES

Directrice de publication : Constance d'Auber de Peyrelongue

Coordination et rédaction : Marie Coiffard, Anne-Louise Martinat

Avec l'appui de : Marine Besse, Florène Chopard, Sarah David, Anne de Kermoysan, Marine Le Delliou, Karima Mouslime, Juliette Pissavy, Robin Sabourin, Eileen Seguin

Maquette : Anne-Louise Martinat

Impression : Imprimerie Rochelaise

Dépot légal : novembre 2022

CRÉDITS

L'illustration de couverture, la typographie du titre, ainsi que les illustrations des pages 4, 20, 24 et 28 ont été réalisées par Julie Andriamampianina ([artkid.fr](#)) spécialement pour ce guide.

Page 2 : dooder - Freepik. — Page 3 : iconfield - Canva. — Page 4 : Freepik. — Page 5 : rawpixel.com - Freepik. — Page 6 : rawpixel.com - Freepik / stephanie2212 - Freepik. — Page 7 : iconfield - Canva. — Page 8 : Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine / Freepik. — Page 9 : stephanie2212 - Freepik / BarusMima - Canva / Byherline - Canva. — Page 10 : stephanie2212 - Freepik. — Page 11 : iconfield - Canva. — Page 12 : Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine / Freepik. — Page 13 : Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine. — Page 14 : Freepik / dooder - Freepik. — Page 15 : iconfield - Canva / stephanie2212 - Freepik / Zabi Jose pour Sketchify Education - Canva. — Page 17 : rawpixel.com - Freepik. — Page 18 : stephanie2212 - Freepik. — Page 19 : iconfield - Canva. — Page 20 : Freepik. — Page 21 : Freepik / Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine. — Page 22 : rawpixel.com - Freepik / Freepik. — Page 23 : iconfield - Canva. — Page 24 : rawpixel.com - Freepik. — Page 25 : rawpixel.com - Freepik / dooder - Freepik. — Page 26 : sparklestroke - Canva / Tris pour Sketchify Education - Canva. — Page 27 : iconfield - Canva. — Page 28 : stephanie2212 - Freepik / Freepik. — Page 29 : dooder - Freepik / Freepik. — Page 30 : Freepik. — Page 31 : iconfield - Canva. — Page 32 : Freepik. — Page 33 : BarusMima - Canva / Byherline - Canva / stephanie2212 - Freepik. — Page 34 : Freepik / rawpixel.com - Freepik. — 4^e de couverture : alicia_mb - Freepik.



infojeunes-na.fr