

DÉCRYPTER LES IDÉES REÇUES SUR LES RÈGLES

Initial

Avoir ses règles est un phénomène naturel et normal lorsqu'on grandit. C'est un signe qui montre que ton corps se développe bien. Et il n'y a aucune raison de se sentir gênée par rapport à cela - environ 300 millions de femmes ont leurs règles en même temps que toi. Il existe de nombreuses idées reçues sur ce que tu peux faire ou non au moment des règles. La plupart d'entre elles sont toutes simplement fausses :

QUAND TU AS TES RÈGLES, TOUT LE MONDE LE SAIT

Personne n'est au courant, sauf si tu choisis de le dire. Peut-être que tu te sens différente, mais cela ne se voit pas. Et, puisque le fait d'avoir ses règles est un phénomène naturel lorsqu'on grandit, tu n'es pas obligée de garder cela pour toi. Tu peux en parler avec tes amies, elles aussi sont concernées.

TU NE PEUX PAS PRENDRE DE DOUCHE, NI ALLER NAGER

Il est conseillé de se laver tous les jours afin d'éliminer les bactéries en prenant une douche ou un bain. Tu peux également aller nager. Pense à mettre un tampon ou une coupe menstruelle lorsque tu nages (les serviettes hygiéniques ne fonctionnent pas dans l'eau) et à en changer régulièrement, toutes les 2 à 6 heures, en fonction de ton flux.

TES RÈGLES ARRIVENT TOUS LES 28 JOURS

Ce n'est pas vrai pour tout le monde. Les règles arrivent en général tous les 21 à 45 jours et la durée du cycle varie en fonction des personnes. Ne t'inquiète pas si ton cycle évolue d'un mois à l'autre au cours des premières années, il se stabilisera avec le temps.

FAIRE DE L'EXERCICE EST NOCIF

C'est faux. Ne te prive pas de faire du sport ou d'assister aux cours d'éducation physique et sportive (EPS) simplement parce que tu as tes règles. Si tu t'en sens capable, faire de l'exercice est même bon pour toi car cela libère de l'endorphine dans le sang, ce qui contribue à soulager les crampes menstruelles et à te mettre de bonne humeur.

TOUTES LES FILLES CONNAISSENT UN SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM), CE QUI LES REND IRRITABLES ET ÉMOTIVES

De nombreuses filles ne connaissent pas de SPM et il ne survient pas nécessairement à chaque cycle. Un petit nombre de filles peuvent ressentir des sautes d'humeur. Si tu penses que c'est ton cas, discute des moyens susceptibles de les calmer avec tes parents ou tes enseignants.



LES RÈGLES, C'EST NORMAL!
LA VIE NE DOIT PAS S'ARRÊTER À CAUSE D'ELLES

TRUCS ET ASTUCES POUR BIEN VIVRE TES RÈGLES

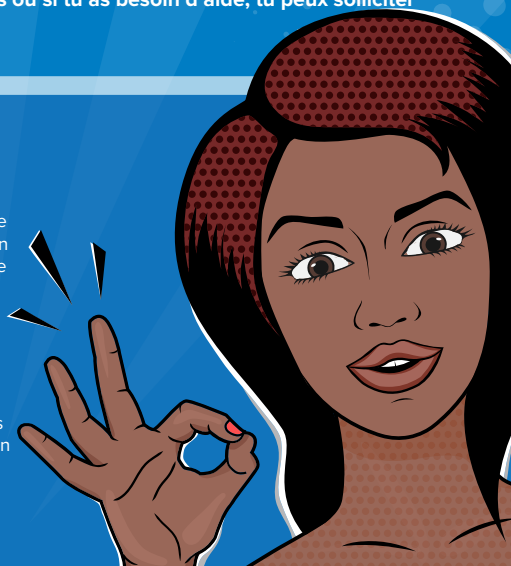
Les règles sont un phénomène naturel et normal. Il faut parfois du temps pour s'y habituer surtout lorsqu'elles viennent juste de commencer mais elles ne doivent pas t'empêcher de faire ce que tu fais d'habitude. Au sein de ton établissement scolaire, si tu as des questions concernant tes règles ou si tu as besoin d'aide, tu peux solliciter l'infirmière ou ton enseignant(e).

SI TES RÈGLES ARRIVENT À L'IMPROVISTE

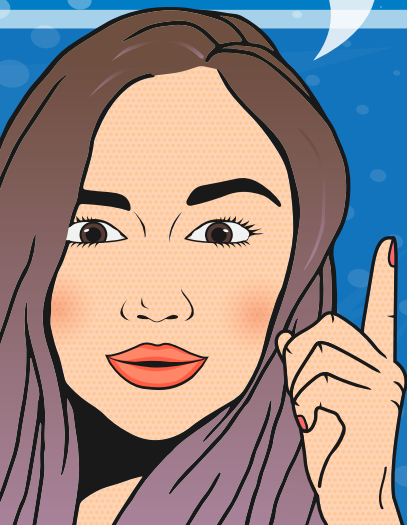
Les règles peuvent survenir plus tôt ou plus tard que prévu, auquel cas il n'y a aucune raison de paniquer. Mets quelques tampons ou serviettes supplémentaires (voire des culottes de rechange) dans une pochette ou un sac propre pour les avoir avec toi au cas où. Si tu n'en as plus, ou que tu n'en as pas, demandes-en à une amie, à l'infirmière scolaire ou à un(e) enseignant(e). Évite d'utiliser des produits de substitution non hygiéniques, tels que des chiffons.

QUELLE PROTECTION HYGIÉNIQUE UTILISER ET À QUELLE FRÉQUENCE EN CHANGER ?

Tu peux gérer tes règles à l'aide de serviettes hygiéniques, de tampons ou de coupes menstruelles : utilise ce que tu trouves le plus confortable. Choisis une taille, une forme et une capacité d'absorption adaptées à ton flux et change de protection régulièrement - toutes les 4 heures pour une serviette et toutes les 2 à 6 heures pour un tampon - afin d'éviter une accumulation de bactéries pouvant provoquer une infection.



LES RÈGLES, C'EST NORMAL!
TA VIE NE DOIT PAS S'ARRÊTER À CAUSE D'ELLES



ÉVITER UNE ODEUR DE RÈGLES DÉSAGRÉABLE

Les bactéries peuvent proliférer dans le sang donc, si tu remarques une odeur, change de serviette et utilise des lingettes intimes à la place du papier toilette pendant la journée scolaire. Jette les lingettes dans une poubelle - ne les jette pas dans les toilettes, car elles risquent de les boucher.

QUE FAIRE D'UNE PROTECTION HYGIÉNIQUE USAGÉE ?

Enveloppe la serviette usagée dans l'emballage d'une nouvelle serviette ou bien dans du papier toilette (pour un tampon) et jette-la dans la poubelle à côté des toilettes. Ne la jette pas dans les toilettes, car même un tout petit objet peut les boucher. S'il n'y a pas de poubelle, emporte la protection usagée - bien enveloppée - avec toi jusqu'à ce que tu trouves une poubelle où la jeter correctement.

SE LAVER LES MAINS

Il est essentiel de se laver les mains avec de l'eau et du savon après être allée aux toilettes ou après avoir changé de protection afin d'éviter la transmission et la propagation de bactéries.

MYTHES ET RÉALITÉ À PROPOS DES RÈGLES

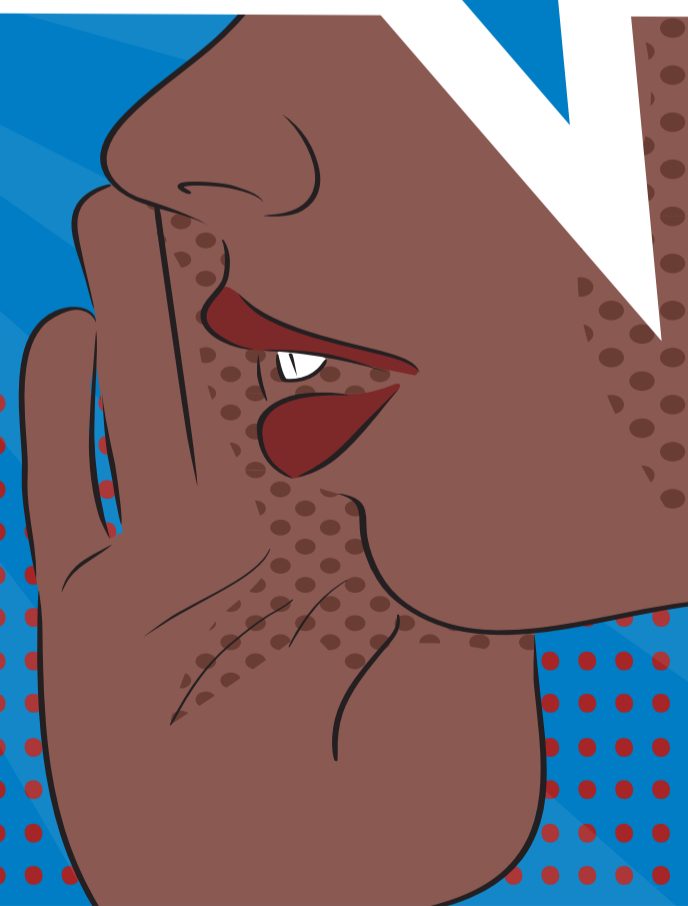
Initial

MYTHE : tu ne peux pas aller nager ni pratiquer un sport quelconque

RÉALITÉ : tu peux pratiquer l'activité de ton choix pendant tes règles, faire de l'exercice peut aider à soulager les crampes. Si tu vas nager, pense à utiliser des tampons ou une coupe menstruelle et changes-en régulièrement.

MYTHE : tout le monde le sait, quand tu as tes règles.

RÉALITÉ : personne ne peut savoir que tu as tes règles, sauf si tu choisis de le dire.



**LES RÈGLES, C'EST NORMAL
– METTONS LES CHOSES AU CLAIR**

DES MILLIONS DE FILLES NE VONT PAS EN CLASSE À CAUSE DE LEURS REGLES

initial

AUJOURD'HUI ENCORE, LES FILLES EPROUVENT DE LA GENE À PARLER DE LEURS REGLES. BON NOMBRE D'ENTRE ELLES PREFERERAIENT UTILISER DES PRODUITS NON ADAPTES OU DANGEREUX, À LA PLACE DES PROTECTIONS HYGIENIQUES, PLUTOT QUE DE DEMANDER DE L'AIDE.

DANS CERTAINS CAS, LES FILLES NE CONNAISSENT TOUT SIMPLEMENT PAS LES OPTIONS QUI S'OFFRENT À ELLES POUR RENDRE LES REGLES PLUS CONFORTABLES (SERVIETTES HYGIENIQUES, TAMPONS OU ANALGESIQUES). ET SURTOUT, ELLES NE BENEFICIENT PAS DE CONSEILS PRATIQUES QUI LEUR PERMETTRAIENT DE GERER LEURS REGLES EFFICACEMENT ET EN TOUTE SECURITE.

LES GARÇONS DEVRAIENT EGALEMENT PRENDRE PART AUX CONVERSATIONS CONCERNANT L'HYGIENE MENSTRUELLE AFIN DE CREER UN ENVIRONNEMENT PLUS FAVORABLE POUR LES FILLES.

IL EST TEMPS D'AGIR DANS LE CADRE DE LA **JOURNEE DE L'HYGIENE MENSTRUELLE LE 28 MAI** EN RESPONSABILISANT LES FILLES ET GARÇONS DE LA PROCHAINE GENERATION. AFIN, QUE LA VIE NE S'ARRETE PAS LORSQUE LES REGLES COMMENCENT.



Initial

NE CROIS PAS

**TOUT CE QUE
TU ENTENDS**

**MYTHES ET REALITES A PROPOS
DES REGLES**

MYTHE : toutes les filles ont des sautes d'humeur lorsqu'elles ont leurs règles

RÉALITÉ : ce n'est pas parce qu'une fille a ses règles qu'elle sera forcément de mauvaise humeur ou fatiguée. Ce phénomène ne touche pas toutes les filles.

MYTHE : les filles ne peuvent pas aller nager, faire du sport ou participer au cours d'EPS

RÉALITÉ : les filles peuvent pratiquer toutes les activités qu'elles veulent pendant leurs règles. Faire de l'exercice aide à soulager en cas de douleurs.

**LES RÈGLES,
C'EST
NORMAL...**

METTONS LES CHOSES AU CLAIR