

LES RÈGLES... SANG TABOU !



LIVRET D'INFORMATION À DESTINATION DES ÉLÈVES
DES COLLÈGES DE LA HAUTE-GARONNE



La précarité menstruelle est un sujet d'actualité, le 28 mai vient d'être décrété journée mondiale de l'hygiène menstruelle.

En traitant de la thématique des règles, ce livret répond en fait à plusieurs problématiques :

- Égalité filles-garçons
- Inégalités sociales, par le coût des protections
- Amélioration des infrastructures sanitaires en milieu scolaire, afin que les règles ne soient pas un frein à la scolarisation des filles, à leur participation et leur maintien à l'école, à la réussite scolaire, en raison de l'absentéisme engendré.
- Respect des autres dans leur diversité culturelle, d'identité de genre...
- Connaissance de son corps, anatomique et physiologique, base d'une réflexion sur la vie affective, relationnelle et sexuelle.
- Prévention de certaines pathologies gynécologiques, par un dépistage précoce.
- Impact écologique et respect de l'environnement
- Lutte contre les tabous, idées reçues, fake-new...
- Autonomie, liberté, émancipation de la femme

La qualité de réalisation de ce livret, associé à la mise en place de distributeurs de protections périodiques gratuites dans les collèges ne peuvent qu'avoir un impact positif sur le bien-être de nos élèves.

Un grand merci au conseil départemental pour avoir initié ce projet, ainsi qu'aux professionnels de nos deux institutions pour leur réalisation. Un merci tout particulier aux jeunes qui y ont participé !

Arnaud LECLERC

Directeur Académique des Services
de l'Éducation Nationale en Haute-Garonne



En France, une femme sur 3, notamment les plus jeunes, rencontre des difficultés à se procurer des protections hygiéniques notamment en raison du coût que cela représente. C'est ce que l'on appelle la précarité menstruelle.

Pour le Conseil départemental, les règles, comme la précarité menstruelle, ne doivent plus être un sujet tabou. C'est bien une question d'égalité dont il s'agit.

Pour cette raison, nous avons décidé d'équiper l'ensemble des collèges de Haute-Garonne de distributeurs de protections périodiques gratuites. La diffusion de ce livret constitue une étape supplémentaire dans la façon d'appréhender les règles en milieu scolaire.

L'objectif de ce guide pratique est d'informer les collégiennes pour qu'elles vivent leurs « années collège » le plus sereinement possible. Ce fascicule permettra aussi de répondre à des interrogations légitimes, des filles comme des garçons, et de parler sans honte et sans gêne de ce qui se passe dans leur corps.

Dans une société en pleine mutation, il est primordial d'aborder tous les sujets sans restriction. C'est l'une des conditions pour faire évoluer les mentalités et poursuivre l'objectif d'une égalité réelle entre les femmes et les hommes pour lequel le Conseil départemental s'engage pleinement. Je me réjouis que ce livret y contribue. Bonne lecture à toutes et à tous !

Sébastien VINCINI

Président du Conseil départemental
de la Haute-Garonne

Sommaire

- 4 POURQUOI CE LIVRET ?**
- 6 C'EST QUOI LES RÈGLES ?**
- 8 UNE VIE BIEN RÈGLÉE ?**
- 10 VRAI OU FAUX ?
VÉRITÉS ET CROYANCES
SUR LES RÈGLES**
- 12 QUE SE PASSE-T-IL
AVANT ET PENDANT
LES RÈGLES ?**
- 14 QUELLES PROTECTIONS
CHOISIR ?**
- 16 QUELS SONT
LES GESTES UTILES ?**
- 18 COMMENT BIEN VIVRE
LES RÈGLES AU COLLÈGE ?**
- 20 GLOSSAIRE**
- 22 QUIZZ**

Favoriser l'égalité entre les filles et les garçons pour « bien vivre ensemble » au collège

Conçu par le Département de la Haute-Garonne, en concertation avec le Conseil des Jeunes et travaillé avec des professionnel·les de santé et d'éducation, ce livret vise à informer les filles et les garçons, à lever des tabous encore présents à déconstruire les stéréotypes de genre* et à accompagner la lutte contre la précarité menstruelle.

Afin d'offrir un accès facile et sans tabou aux produits nécessaires, les distributeurs de protections périodiques gratuites seront installés dans tous les collèges publics de Haute-Garonne à la rentrée 2024.

* : Cf. glossaire page 20



Permettre aux collégiennes de Haute-Garonne d'accéder gratuitement à des protections périodiques est une avancée importante dans l'égalité filles/garçons.

En généralisant cette mesure à l'ensemble des établissements de son territoire, le Conseil départemental favorise le dialogue sur le sujet des règles tout en remettant en cause certains tabous et préjugés.

— — —

Sandrine FLOUREUSSES

Vice-présidente en charge du Dialogue citoyen, des Égalités et des Jeunesse



Avec l'installation de distributeurs de protections périodiques gratuites dans les collèges de Haute-Garonne, le Département apporte une solution à la précarité menstruelle.

Le phénomène concerne encore de trop nombreuses adolescentes.

Je me félicite que ce nouveau dispositif permette aux jeunes filles de vivre leur scolarité dans de meilleures conditions.

— — —

Vincent Gibert

Vice-président à l'Éducation, à la Vie associative, à la mémoire et aux Valeurs de la République

Pourquoi ce livret ?

Dans le monde, chaque jour, 800 millions de personnes ont leurs règles. En France, environ 15,5 millions de personnes sont concernées par les règles, c'est à dire une personne sur quatre.

En parler sans tabou...

Les règles peuvent être inattendues et amener à se poser des questions, mais elles sont avant tout naturelles. On peut vouloir en parler avec un ou une ami·e, un ou une adulte, et lutter en-

semble contre les idées reçues, les vieilles croyances qui en font parfois un moment gênant et où l'on peut ressentir un certain mal-être, des inquiétudes.

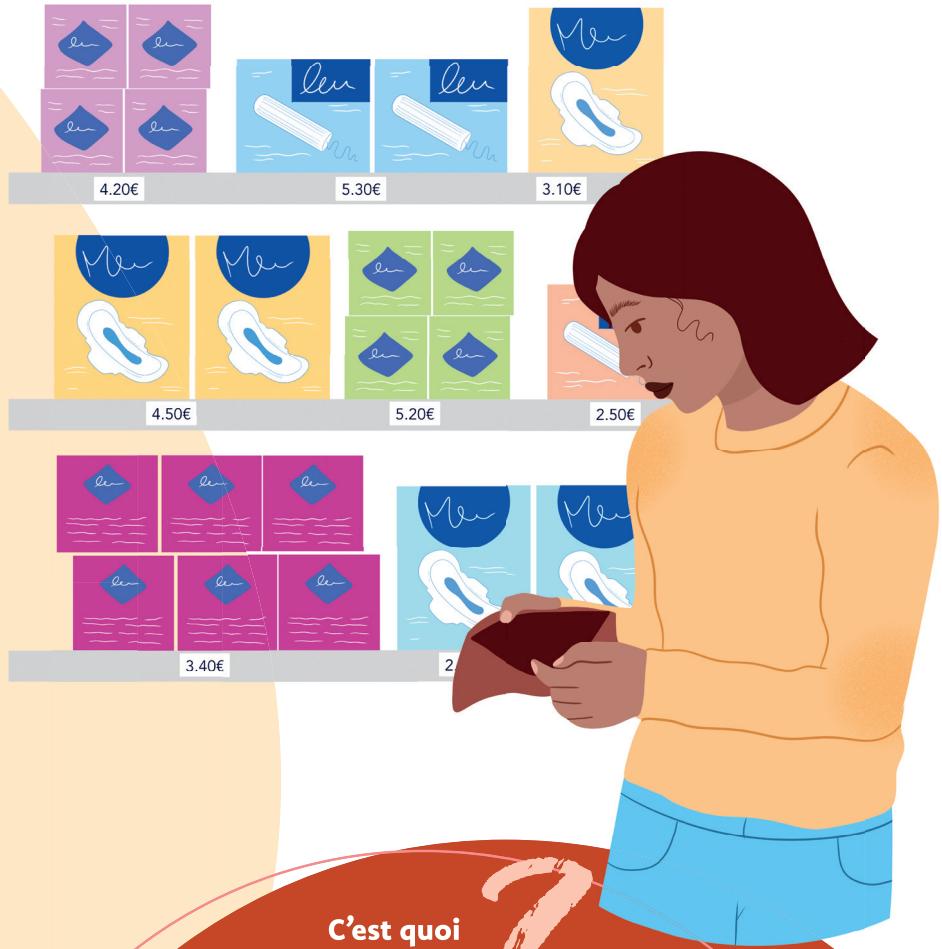
Avec ce livret, nous allons voir qu'on peut vivre ses règles d'une manière plus simple, sans honte, en comprenant ce qui se passe dans le corps tout en sachant prendre soin de soi et des autres.

À QUOI ME SERT CE LIVRET SI JE N'AI PAS DE RÈGLES ?

Les personnes qui n'ont pas leurs règles sont aussi concernées, parce qu'on connaît tous et toutes des personnes qui les ont : une mère, une sœur, une cousine, une amie, une camarade de classe.

Comprendre comment ça fonctionne, cela permet d'être compréhensif·ve et respectueux·se avec ce que vivent toutes les **personnes menstruées*** (qui ont leurs règles) autour de soi.

* : Cf. glossaire page 20



C'est quoi la précarité menstruelle

C'est le fait de ne pas avoir assez d'argent pour pouvoir acheter les protections périodiques dont on a besoin chaque mois.

En France, en moyenne 130 000 collégien·nes, lycéen·nes et même étudiant·es manquent régulièrement les cours en raison du prix des protections menstruelles. Cela produit des inégalités !

C'est pour cette raison que le Conseil départemental de la Haute-Garonne, dans un souci d'égalité, a décidé d'installer des distributeurs de protections périodiques gratuites dans les collèges publics du Département.

Les temps changent, les mentalités évoluent, et c'est tant mieux, car les règles c'est l'affaire de toutes et tous !

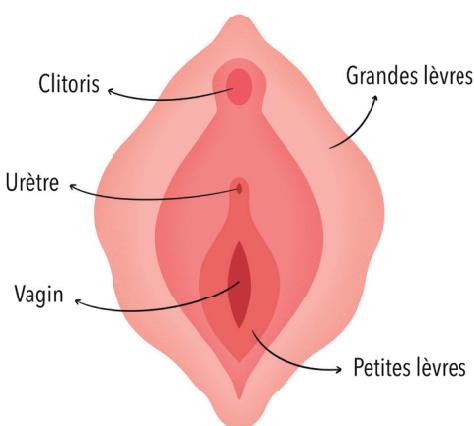
C'est quoi les règles ?

Une période de la vie

Quand on grandit, le corps change. Cette étape de la vie s'appelle la « puberté ». La prise de taille, de poids, l'apparition de poils, la modification de la vulve (chaque vulve est unique), est le signe que tu grandis, tout comme l'arrivée des règles...

Les règles sont constituées de sang provenant de l'utérus et qui s'écoule par le vagin. Elles font partie du « cycle menstruel », un processus qui se produit chaque mois, pendant lequel le corps se prépare à une éventuelle grossesse.

LA VULVE

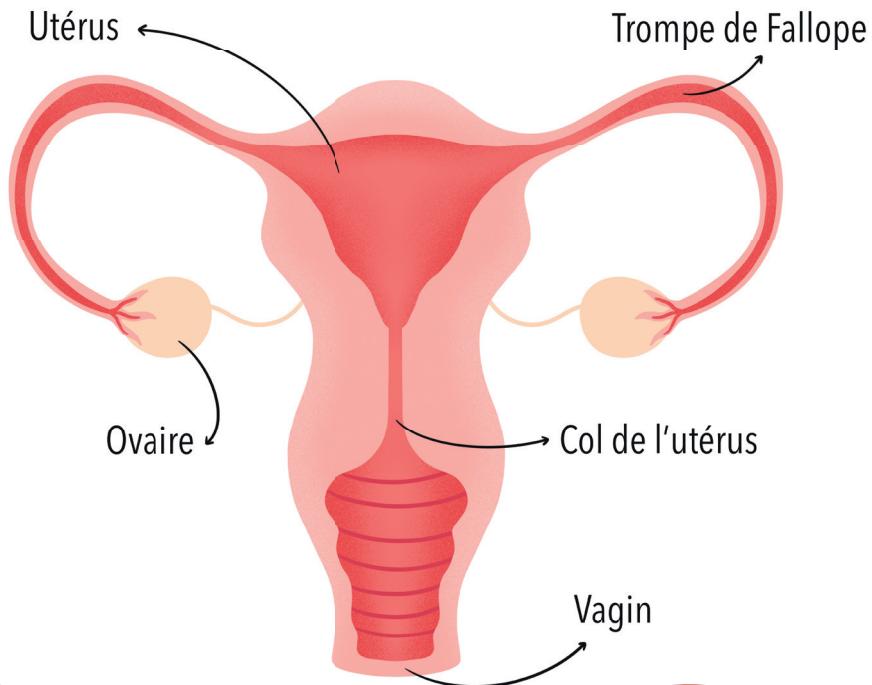


LE SAVAIS-TU ?

Les mots « règles » et « menstruations* » ont leurs origines dans des termes latins qui évoquent à la fois une « période » du mois et une certaine régularité. Dans une vie, on peut avoir en moyenne 450 cycles menstruels.

* : Cf. glossaire page 20

L'APPAREIL GÉNITAL FÉMININ



RAPPEL

La durée du cycle peut varier d'une personne à l'autre.

Dans 85% des cas, la phase d'ovulation a lieu entre le 11^e et le 16^e jour du cycle.

Le cycle menstruel se compte du premier jour des règles au premier jour des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours. **Cependant, chaque cycle est différent : la durée des règles (entre 3 et 7 jours), leur abondance et leur fréquence peuvent être très variables d'une personne à l'autre.**

Au début de la puberté, les règles sont irrégulières pendant environ 2 ans.

Une vie bien réglée

Les premières règles

Elles peuvent arriver entre 11 et 14 ans. Si elles arrivent avant 10 ans ou après 15 ans, il vaut mieux consulter un·e médecin. Les règles sont présentes jusqu'à environ 50 ans, au moment de la ménopause, c'est-à-dire l'arrêt définitif du cycle menstruel et donc de la possibilité de tomber enceinte.

Les règles font partie de la vie de presque toutes les personnes ayant des organes reproducteurs féminins (des ovaires et un utérus), quelle que soit leur apparence physique ou leur « genre ».

Pourtant, toutes les filles n'ont pas leurs règles, comme les personnes enceintes ou ménopausées.

Certaines personnes peuvent aussi avoir leurs règles sans pour autant être une femme : c'est par exemple le cas de certains garçons **transgenres*** et des personnes **non-binaires***.



* : Cf. glossaire page 20

LE SAVAIS-TU ?

« Les règles ailleurs »

Les premières règles sont souvent considérées comme une étape importante dans la vie. Dans certains pays du monde, leur arrivée est célébrée grâce à différents rituels.

Au Japon par exemple, la mère prépare souvent un plat à base de haricots azuki et de riz gluant, appelé sekihan. Les autres membres de la famille doivent deviner que ce plat est préparé pour cette occasion-là, ce n'est pas dit explicitement.

En Éthiopie et dans plusieurs pays d'Afrique du Nord, les premières règles sont un événement joyeux, durant lequel on offre des cadeaux et de la nourriture.

Au Sri Lanka, on organise une énorme fête pour marquer le moment. Ce rituel de passage se nomme Pooppunitha Neerattu Vizha.

La preuve que, même s'il reste encore du travail pour lever tous les tabous autour des règles, c'est un changement qui peut (et devrait !) être considéré comme normal, voire joyeux et positif, par tout le monde !

« Sexe » et « genre », c'est quoi la différence ?

Le « sexe » a un sens biologique, défini par les chromosomes et les organes reproducteurs féminins ou masculins de la personne, à sa naissance. Le « genre » montre les différences sociales et culturelles entre les femmes, les hommes, mais aussi les personnes qui ne s'identifient pas à ces catégories : c'est avant tout un ressenti personnel !

Vrai ou faux ?

Vérités et croyances sur les règles

« Je dois me laver différemment quand j'ai mes règles. »

Faux

On doit se doucher normalement. Pas besoin de se nettoyer le vagin, il s'auto-nettoie ! C'est le travail des glandes au niveau du col de l'utérus, qui sécrètent un mucus nettoyant. Néanmoins, que j'ai mes règles ou pas, la vulve (partie externe) doit être nettoyée avec un savon ou gel intime doux. Prendre un bain peut même soulager les douleurs sans risque de saignement dans l'eau car la contre-pression de l'eau empêche les fuites.



« Les règles, c'est sale ! »

Faux

Même si les règles sont encore souvent représentées par du liquide bleu dans les publicités, les règles sont généralement rouges et elles ne sont ni sales, ni honteuses.



Faux

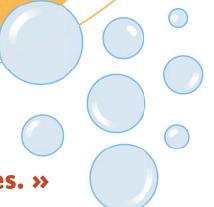
« Les règles, ça sent mauvais ! »

L'odeur légère des règles est naturelle et personne d'autre n'arrive à la sentir. Changer les protections menstruelles régulièrement est important pour éviter les odeurs désagréables et les infections. Rendez-vous à la page 14.

« T'as tes règles ou quoi ? ! »
« On est de mauvaise humeur quand on a ses règles. »

Vrai
E Faux

Qu'on ait ou non ses règles, on peut avoir plein de raisons d'être de mauvaise humeur ou énervé·e. Et on peut tout à fait avoir ses règles sans rien ressentir de particulier ! Dans la grande majorité des cas, avoir ses règles n'empêche pas de vivre normalement.



« On est en mauvaise santé si l'on n'a pas ou plus ses règles. »

Faux

L'âge des premières règles est variable, souvent entre 10 et 15 ans. Il n'y a donc pas de raison de t'inquiéter si tu ne les as pas encore. Certaines personnes n'ont plus leurs règles tous les mois et elles continuent à être en bonne santé.

La prise d'un contraceptif hormonal peut provoquer la diminution, voire l'arrêt des règles. La pratique d'un sport au niveau professionnel ou d'un sport exigeant peut aussi provoquer une aménorrhée (l'absence des règles). Mais dans le doute, il vaut toujours mieux consulter un·e médecin !



**Vrai
Et Faux**

« Avoir ses règles empêche de faire du sport "normalement" ? »

La pratique d'exercices est une alliée dans la lutte contre les crampes et les autres sensations désagréables liées aux règles. Mais si les douleurs sont trop importantes, il ne faut pas hésiter à l'expliquer aux enseignants et enseignantes.

Pour la natation et les baignades, des solutions existent : le tampon, la cup ou le maillot menstruel. Comme pour les bains, aucun risque que du sang s'écoule dans la piscine mais si tu ne te sens pas à l'aise les premiers temps, rien ne t'oblige à te baigner les jours où tu as tes règles.

Avoir ses règles pour la 1^{re} fois :

Si tu as des questions sur la sexualité, n'hésite pas à les poser au personnel infirmier de ton collège.

« Avoir ses règles pour la première fois signifie que l'on est officiellement adulte et que l'on peut avoir des relations sexuelles ? »

Faux

Avoir tes règles ne te fait pas devenir adulte et pourtant elles marquent une étape de la puberté où le corps se transforme pour être en capacité d'accueillir une grossesse. On peut tomber enceinte si l'on a un rapport sexuel non protégé avec contact du pénis à l'entrée du vagin ou avec pénétration. Mais cela ne veut pas dire qu'à partir du moment où une fille a ses règles, elle est prête à avoir des relations sexuelles ou à avoir un bébé. Même passée la puberté, on peut ne pas vouloir avoir des relations sexuelles, ni un enfant. Chaque personne est différente !

Que se passe-t-il avant et pendant les règles ?

Le « syndrome prémenstruel* (SPM) », c'est quoi ?

Dans les jours précédant les règles, certaines personnes présentent par exemple, à certains cycles ou à chaque fois :

- une sensation de tension dans les seins ;
- un ballonnement de l'abdomen (le ventre gonflé) ;
- une nervosité, une variation des émotions et de l'appétit... ;
- des maux de tête, nausées, boutons.

Est-ce que l'on ressent des douleurs ?

Le plus souvent, on peut ressentir des douleurs juste avant les règles et les premiers jours des règles. Parfois, il peut y avoir des douleurs en milieu de cycle, entre 2 épisodes de règles. Les douleurs de règles, appelées « dysménorrhée », sont très fréquentes pour 50 à 70 % des adolescent·es. La plupart du temps, les douleurs diminuent après 18 ans. Ces douleurs peuvent aller d'une simple gêne à de véritables crampes. Le plus souvent, elles sont soulagées par la prise d'un médicament contre la douleur ou des gestes simples qui peuvent aider à soulager les petites douleurs. (cf. page 16).

* : Cf. glossaire page 20

Santé menstruelle

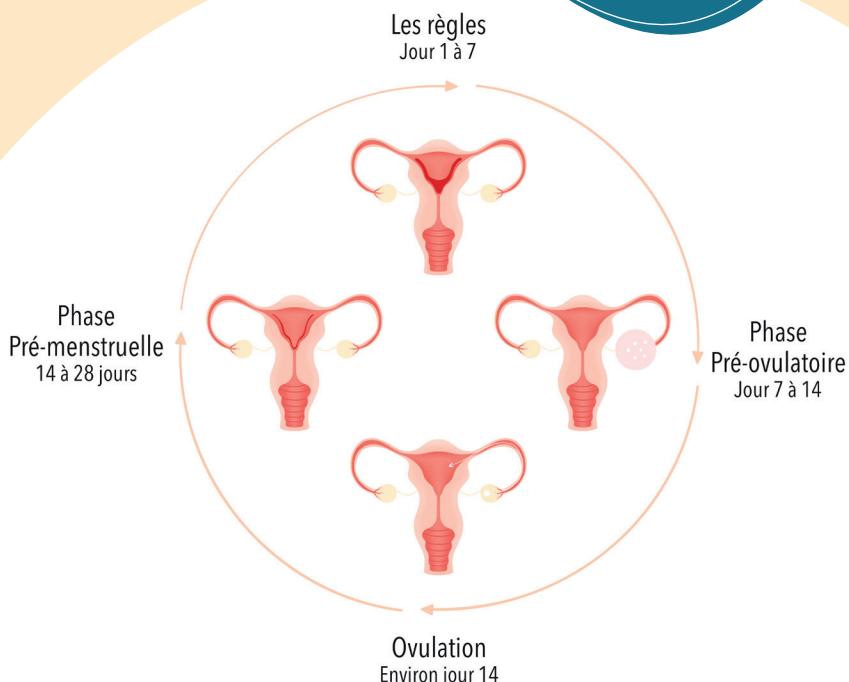
Dans les jours précédant les règles, Si tu as des douleurs inhabituelles ou de plus en plus importantes chaque mois, ou qui ne passent pas avec les médicaments, il faut consulter un·e médecin pour en parler. De même, consulte si tes règles sont très abondantes ou durent longtemps et que cela te perturbe. Le ou la médecin pourra te prescrire un bilan et, si besoin, un traitement adapté. En effet, il existe certaines maladies associées aux menstruations, comme par exemple **l'endométriose*** ou **le syndrome des ovaires polykystiques* (SOPK)**.

Les douleurs des règles ne doivent pas retentir sur ta vie quotidienne et t'empêcher de faire ce que tu souhaites.



BON À SAVOIR

Pour te repérer dans ton cycle, tu peux utiliser ton agenda en entourant le premier jour où tes règles arrivent, ce qui t'aidera à estimer la date des prochaines.



* : Cf. glossaire page 20

Quelles protections Choisir ?

Il y a beaucoup de choix dans les types de protections et dans les marques et on n'utilise pas toujours les mêmes au cours de sa vie... À toi de tester et de choisir la protection que tu préfères en fonction de tes activités, du moment de la journée, etc. C'est un choix qui t'appartient, car ce qui convient aux autres ne te conviendra peut-être pas et il n'y a aucun mal à ça !

BON À SAVOIR

On peut utiliser des protections internes : tampon (ou cup) même si on n'a jamais eu un rapport sexuel avec pénétration. Ces types de protection ne peuvent pas changer la taille du vagin, ni rompre l'hymen*.



* : Cf. glossaire page 20

	Les 	Les 	À SAVOIR 
CUP 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Invisible <input checked="" type="checkbox"/> Réutilisable <input checked="" type="checkbox"/> Écologique  <input checked="" type="checkbox"/> Économique  <input checked="" type="checkbox"/> Idéal pour les sports aquatiques 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Temps d'adaptation <input checked="" type="checkbox"/> Insertion moins facile quand on débute 	<ul style="list-style-type: none"> > À vider toutes les 4 h > Nécessité de nettoyer et stériliser la cup > Risque de syndrome du « choc toxique »** > Coût d'investissement
TAMPON 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Petit, discret <input checked="" type="checkbox"/> Invisible <input checked="" type="checkbox"/> Adapté pour les sports aquatiques 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Temps d'adaptation <input checked="" type="checkbox"/> Insertion moins facile quand on débute <input checked="" type="checkbox"/> Risque de sécheresse vaginale 	<ul style="list-style-type: none"> > À changer au maximum toutes les 4 h > Risque de syndrome du « choc toxique »** > À jeter dans une poubelle
SERVIETTE JETABLE 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Facile à utiliser <input checked="" type="checkbox"/> Idéale pour commencer <input checked="" type="checkbox"/> À privilégier la nuit  	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Risque de fuite 	<ul style="list-style-type: none"> > Éviter les serviettes parfumées qui peuvent irriter et perturber l'organisme > Favoriser les serviettes avec ailettes pour limiter les risques de fuites > À jeter dans une poubelle
SERVIETTE LAVABLE 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Moins d'allergies ou d'irritations <input checked="" type="checkbox"/> Réutilisable <input checked="" type="checkbox"/> Écologique  <input checked="" type="checkbox"/> Économique  	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Lavage à la main ou en machine 	<ul style="list-style-type: none"> > Prévoir plusieurs serviettes pour la durée des règles > Coût d'investissement
CULOTTE MENSTRUELLE 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Facile à utiliser <input checked="" type="checkbox"/> Réutilisable <input checked="" type="checkbox"/> Moins d'allergies ou d'irritations <input checked="" type="checkbox"/> Idéale pour commencer <input checked="" type="checkbox"/> À privilégier la nuit  <input checked="" type="checkbox"/> Écologique  	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Lavage à la main ou en machine 	<ul style="list-style-type: none"> > Prévoir plusieurs serviettes pour la durée des règles > Coût d'investissement

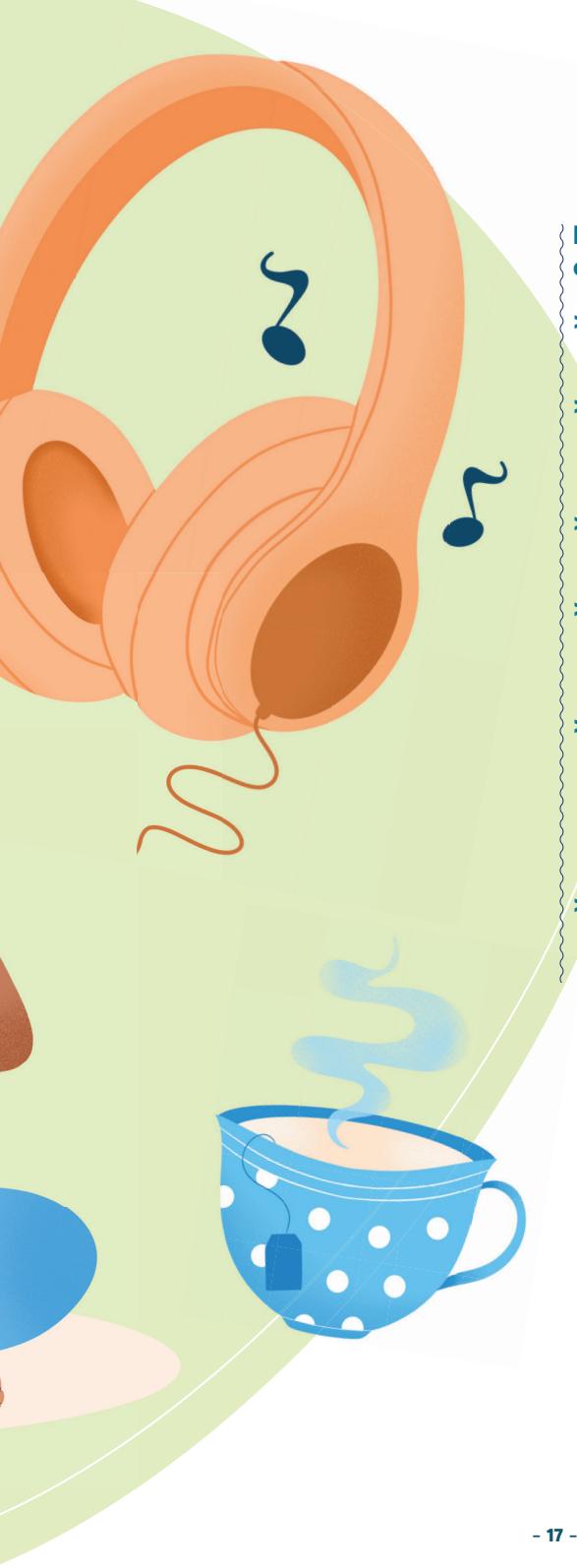
** : le « choc toxique », une maladie très rare mais qui peut être grave. Cela arrive lorsque le sang des règles reste à l'intérieur du vagin trop longtemps, sans être évacué et entraîne le développement de bactéries dangereuses. Mais pas de panique : il suffit de ne jamais porter de tampon ni de cup plus de 6 heures d'affilée ! J'apporte donc des protections de rechange au collège et la nuit, je dors avec une serviette hygiénique ou une culotte menstruelle.

Quels sont les gestes utiles ?

Certains gestes simples peuvent aider à soulager les petites douleurs et à se sentir mieux dans son corps :

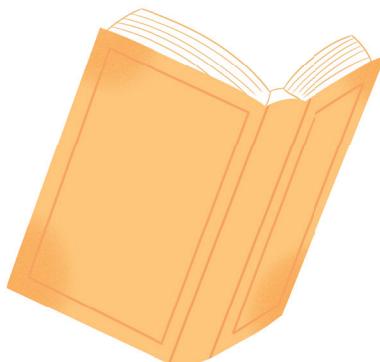
- Se masser le ventre ;
- prendre un bain ou une douche chaude ;
- appliquer une bouillotte sur son ventre ;
- pratiquer une activité physique douce (marcher, nager) ;
- faire des exercices de relaxation (ex. : yoga) ;
- boire une tisane à la camomille.





Pour passer au mieux cette période, pense aussi à :

- Bien dormir : 8h par nuit minimum ;
- manger une alimentation riche en fibres (fruits et légumes secs et frais, céréales complètes, ...) ;
- boire de l'eau pour conserver une bonne hydratation ;
- limiter les excitants (soda caféné, boissons énergisantes, sel, thé, etc.) ;
- effectuer ta toilette intime comme d'habitude avec un savon doux (PH neutre) en passant du haut vers le bas de la vulve ;
- utiliser des sous-vêtements en coton, respirants, pour éviter les irritations et les infections.

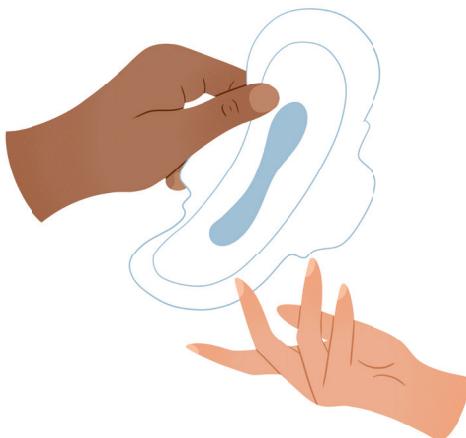


Comment bien vivre les règles au collège ?

Un petit conseil :

Garde toujours une petite réserve de protections dans ton sac : car au début les règles peuvent être irrégulières et arriver sans prévenir. En avoir avec soi peut aussi servir aux autres.

Si tu utilises des protections à usage unique (tampon ou serviette), il y a quelques astuces à connaître au moment de les changer. Quand tu vas aux toilettes, prends une protection neuve avec toi. Retire celle qui est usagée. Tu peux l'envelopper dans du papier toilette ou dans l'emballage de la nouvelle.



Ensuite, il te suffit de la jeter à la poubelle, qu'elle soit directement dans les toilettes, ou au niveau des lavabos à l'extérieur. Surtout, ne les jette jamais dans la cuvette des toilettes : cela pourrait la boucher et c'est mauvais pour la planète !

Tu peux désormais trouver un distributeur de protections gratuites dans les collèges publics.



BON À SAVOIR

Les tâches menstruelles arrivent parfois.

Utilise de l'eau froide pour les enlever de tes sous-vêtements ou vêtements. Laisse les tâches reposer dans de l'eau froide pendant la nuit. Après tout ça elles n'ont pas disparu ? Essaie le vinaigre blanc et le bicarbonate. C'est une astuce naturelle mais redoutable !



Le respect des autres :

Il est important de ne pas se moquer d'une personne qui parle de ses règles, qui a tâché ses vêtements ou qui a des protections périodiques dans son sac.

Il n'y a pas de raison d'avoir honte d'avoir ses règles au collège.

Si tu vois quelqu'un qui a une tâche de sang sur ses vêtements, tu peux lui dire discrètement et gentiment pour respecter son intimité : « Excuse-moi tu vas bien ? Tu as une tâche de sang sur le pantalon » ou « Je pense qu'il faudrait que tu ailles aux toilettes ».

Tu peux peut-être même lui prêter une veste ou un pull à mettre autour de sa taille, avant de l'accompagner à l'infirmier ou vers un·e adulte si elle en a besoin. Si tu le souhaites, le personnel infirmier de ton collège est à ta disposition pour échanger avec toi, te conseiller et répondre à toutes tes questions. C'est aussi ça être solidaire...

Glossaire

Endométriose : Maladie gynécologique fréquente qui concerne une personne menstruée sur 10. Elle est liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Elle peut provoquer de vives douleurs (notamment au moment des règles). Il faut consulter un·e médecin sans tarder en cas de fortes douleurs.

Hymen : Membrane à l'entrée du vagin qui n'a aucune fonction particulière. Il est élastique et perforé en son centre. 1 femme sur 3 naît sans hymen. Il peut se rompre facilement, sans que l'on s'en rende compte, en faisant des activités de la vie courante. En réalité, seule 1 femme sur 3 garde un hymen jusqu'à sa première relation sexuelle avec pénétration.

Menstruation : Aussi appelée période de règles, est le saignement qui a lieu lorsque l'ovule, expulsé par l'ovaire, n'est pas fécondé par un spermatozoïde. Elle intervient dans la dernière phase du cycle menstruel.

Non-binaire : Expression qui désigne le fait de ne pas se reconnaître dans l'une des deux catégories figées filles/garçons (le préfixe « bi » renvoie au chiffre 2, en latin). Une personne non-binaire n'est donc ni une fille ni un garçon, ou les deux à la fois, ou l'un et l'autre par alternance. Là encore, chaque personne est différente !

Ovulation : L'ovulation correspond à la libération d'un ovule prêt à être fécondé par un spermatozoïde, en général vers le milieu du cycle menstruel. L'ovulation est un processus continu depuis la puberté jusqu'à la ménopause.

Personne menstruée : Personne qui a ses règles/menstruations. La plupart des personnes menstruées sont des femmes, mais pas seulement. Certains hommes transgenres ont aussi leurs règles, tout comme certaines personnes non-binaires. D'autre part, toutes les femmes ne sont pas des personnes menstruées, comme par exemple les femmes transgenres ou ménopausées.

Spotting : Ce terme anglo-saxon signifie littéralement « tache » et désigne des saignements vaginaux qui peuvent avoir lieu en dehors de la période des règles. Ces pertes de sang sont moins abondantes que les règles, indolores, sans gravité et généralement de couleur plus foncée.

Stéréotypes : Idées « toutes faites » qui classent les gens en fonction de leur genre, de leur métier, de leur mode de vie, etc. Cela enferme les gens dans un rôle. Nous avons toutes et tous des stéréotypes dans nos pensées, mais il est possible de s'en débarrasser. La première étape est souvent de s'en rendre compte, afin de ne pas les laisser nous « enfermer » !

À cause de ces idées reçues, les filles et les garçons connaissent un traitement différent/inégal dès l'enfance, ce qui a des conséquences sur toute leur vie. Exemples : « Les filles sont douces et ne lèvent pas la voix. » « Un garçon doit être fort et ne pas pleurer. »

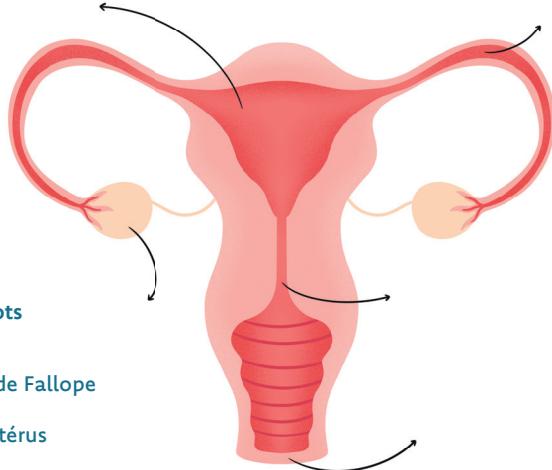
Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK) : Maladie hormonale qui touche au moins une personne menstruée sur 10. Elle peut se manifester de façon très différente, mais ses principaux symptômes sont : des troubles de l'ovulation (cycles longs, de plus de 40 jours) ; une acné sévère même après la puberté ; une hyperpilosité (beaucoup de poils) ; une facilité à prendre du poids ; ...

Syndrome prémenstruel (SPM) : C'est un ensemble de manifestations physiques, mentales et émotionnelles ressenties par certaines personnes dans les 2 à 10 jours précédant les menstruations. Il est complexe de définir précisément le SPM puisque ses symptômes varient énormément de forme et d'intensité d'une personne à l'autre.

Transgenre : Une personne transgenre ou trans est une personne dont l'identité de genre est différente de son sexe biologique. Une fille transgenre est une femme qui est née dans un corps de garçon.

Quizz

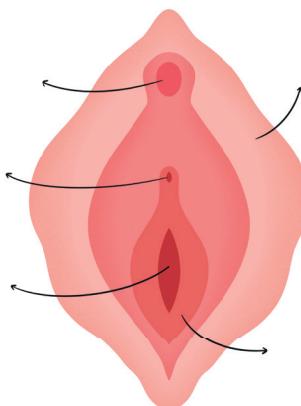
Sauras-tu replacer les mots au bon endroit ?



liste des mots
à placer :

- Utérus
- Trompes de Fallope
- Ovaire
- Col de l'utérus
- Vagin

L'APPAREIL GÉNITAL FÉMININ

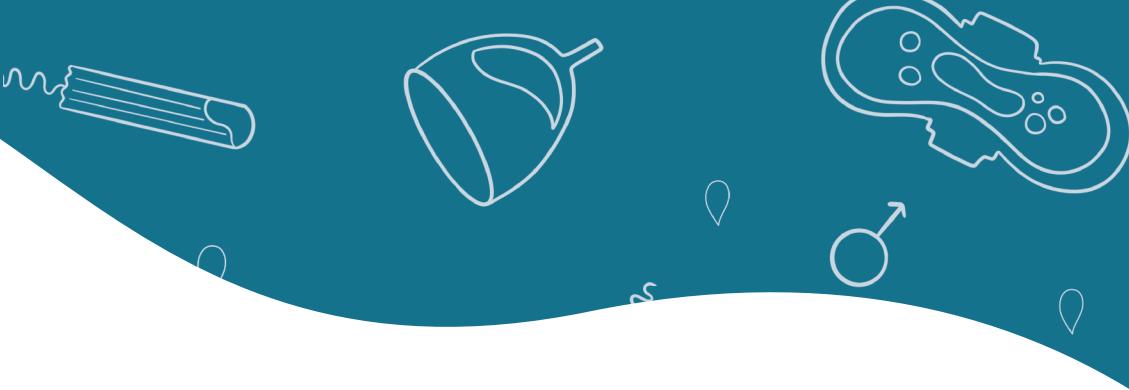


liste des mots
à placer :

- Clitoris
- Grandes lèvres
- Urètre
- Vagin
- Petites lèvres

LA VULVE

Réponses en pages 6 et 7



QCM

- 1) À quelle fréquence faut-il changer son tampon ou sa cup ?**
 - A. Toutes les 30 minutes
 - B. Toutes les 4h
 - C. Toutes les 24h
- 2) Dans quel(s) pays organise-t-on une fête pour célébrer l'arrivée des premières règles ?**
 - A. Au Sri Lanka
 - B. Au Japon
 - C. En Éthiopie
 - D. Les trois
- 3) Comment faire pour enlever une tache de sang ?**
 - A. Faire tremper le vêtement dans l'eau froide
 - B. Teindre le vêtement en rouge
 - C. Utiliser du vinaigre blanc et du bicarbonate
- 4) Que faire de son tampon ou de sa serviette usagée ?**
 - A. Les jeter dans les toilettes
 - B. Les cacher dans son sac de cours
 - C. Les enrouler dans du papier toilette ou dans l'emballage de la protection neuve, avant de les jeter à la poubelle
- 5) Que faire en cas de douleurs au moment des règles ?**
 - A. Serrer des dents et ne rien dire en attendant que ça passe
 - B. Utiliser une bouillotte
 - C. Si possible, pratiquer une activité physique douce comme la marche ou le yoga
 - D. Prendre un antidiouleur et ne pas hésiter à consulter un-e médecin si les douleurs sont trop intenses et/ou fréquentes



Conseil départemental
de la Haute-Garonne
1, boulevard de la Marquette
31090 Toulouse

Pôle Égalité Femmes-Hommes
efh@cd31.fr

Centre de Santé Sexuelle
05 62 13 23 77 - haute-garonne.fr

Un remerciement particulier
au Conseil des Jeunes de la Haute-Garonne
pour leur contribution,
Le Centre de Santé sexuelle,
Le Service Infirmier de l'Education Nationale.