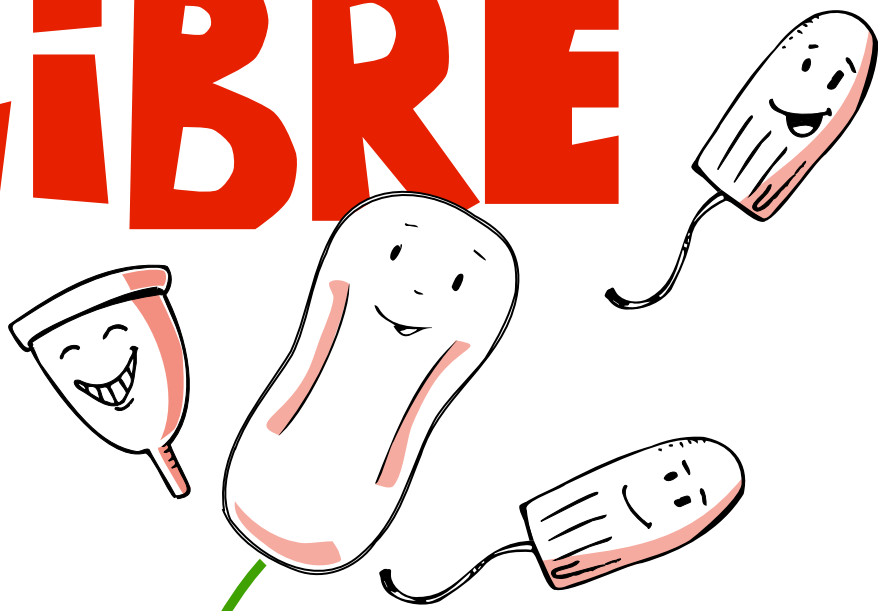


SANG TOI LIBRE



**Petit guide pour
mieux comprendre
les règles**



Liège

Services sociaux
et Proximité

SANG TOI LIBRE

Tous nos remerciements pour la collaboration et la relecture
à nos partenaires :



**Conseil des Femmes
Francophones de
Belgique asbl**
10, rue du Méridien
1210 Bruxelles
02/229.38.21
www.cffb.be/



**Synergie Wallonie pour
l'égalité entre les femmes
et les hommes asbl**
1, rue Vankeerberghen
4500 Huy
085 31 77 84
0489 58 21 34
synergie-wallonie.org



Sips
9, rue Soeurs de Hasque
4000 Liège.
Tél 04/223.62.82.
www.sips.be

Editeur responsable : L. Es Safi, rue des Guillemins 26 - 4000 Liège
Ne pas jeter sur la voie publique

ÉDITO

Une personne menstruée aura ses règles, tous les mois, pendant environ 38 ans et vivra jusqu'à 500 cycles.

Alors, pourquoi baissons-nous la voix pour demander une serviette ou un tampon ? Pourquoi le sang menstruel était-il bleu dans les publicités ? Ou bien pourquoi utilisons-nous des expressions telles que les «ragnagnas», «les Anglais débarquent», «être indisposée», ou encore «avoir ses trucs, ses machins» pour parler des règles ? Bien que les règles ne soient ni sales, ni dangereuses, on ne les montre pas, on n'en parle pas, on s'en méfie même. Pour briser ces tabous, on peut et on doit en parler librement et sans honte, aux filles comme aux garçons.

Les protections périodiques sont les produits de première nécessité les moins visibles et ceux dont on parle le moins. Face à ce silence, de nombreuses personnes manquent d'informations. Quels sont les produits accessibles, lesquels choisir, comment les utiliser ?

Ce tabou des règles peut également avoir des conséquences médicales. En effet, à l'heure actuelle, toutes les maladies dues aux cycles menstruels ne sont pas forcément identifiées, il n'existe pas encore de traitement pour toutes les problématiques et certaines complications sont détectées tardivement. Trop de personnes souffrent encore de leurs règles et trop de médecins répondent encore « C'est normal d'avoir mal au ventre pendant ses règles ».

Les protections périodiques ont un prix. Le coût est estimé entre 1500 et 2000 € dans

une vie pour se « protéger ». Ce chiffre ne prend pas en compte les autres dépenses annexes comme les antidouleurs ou les vêtements tâchés. Au total, une personne menstruée devra être capable de déboursier une somme d'environ 6200 € pour vivre ses règles sereinement. Dans un budget mensuel, elle doit donc avoir en poche entre 11 et 12 € par mois. Ainsi, pour certaines, cette dépense ne représente pas toujours une nécessité face à d'autres besoins comme l'alimentation. L'utilisation trop longue des protections, les produits «bricolées» ou de moins bonne qualité peuvent représenter un risque sanitaire.

Avoir accès à des protections périodiques ne devrait plus être un problème. Avoir ses règles ne devrait pas être un motif de gêne. Connaître son corps, se l'approprier et vivre sans honte, c'est essentiel pour prendre sa santé en main et communiquer avec le corps médical.

Dans ce petit livret, vous retrouverez toute une série d'informations sur les menstruations mais également des conseils pour vivre ses règles de façon plus sereine.

SANG TOI
LIBRE !

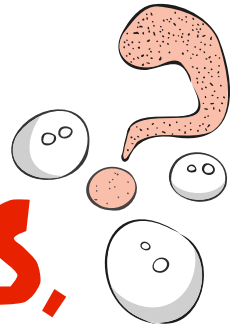
Julie Fernandez Fernandez
Echevin des Solidarités, de la
Cohésion sociale et des
Droits des Personnes

Table des matières

Edito	3
Les règles, c'est quoi ?	5
Les premières règles	6
L'absence ou le retard des règles	6
Parlons un peu du cycle menstruel	7
Les ovocytes	9
Les phases du cycle menstruel	9
La phase folliculaire - jours 1 à 14	9
L'ovulation - jour 14	9
La phase lutéale - jours 14 à 28.....	10
Quand les règles font mal	11
Qu'est-ce qui peut faire mal ?	12
L'endométriose	12
Le syndrome prémenstruel (SPM).....	13
La toilette intime	19
Le syndrome du choc toxique	20
Les protections périodiques	21
Les serviettes périodiques jetables	21
Les tampons.....	21
La coupe menstruelle ou cup	24
La culotte menstruelle	26
Les serviettes périodiques lavables	27
Conclusion	28
Informations utiles	29
Bibliographie	30

ENQUÊTE
AU DOS
DU LIVRET!

LES RÉGLES, C'EST QUOI ?



Pour avoir ses règles, il faut avoir un utérus et ovuler. Mais toutes les personnes qui ont un utérus ne sont pas des femmes et toutes les femmes n'ont pas d'utérus. Certaines n'ont pas leurs règles, certains hommes transgenres ou certaines personnes intersexes sont menstruées.

A partir de la puberté, des saignements menstruels, les règles, se produisent environ une fois par mois. Il s'agit d'un phénomène naturel.

Les règles s'écoulent par le vagin mais en fait c'est de l'utérus que provient le flux.

Les premières règles sont des signes de la puberté et que le corps se porte bien. Elles marquent le début de la fertilité, le corps est « techniquement » et « théoriquement » prêt à avoir un enfant.

Les règles peuvent durer de 3 à 8 jours. En moyenne, elles durent 5 jours. Elles peuvent être différentes selon les jours, les personnes et les cycles. Leur abondance peut fluctuer, la couleur peut varier, la consistance peut être différente, les sensations corporelles et psychiques peuvent aussi différer.

Les règles sont composées de sang, mais pas seulement, on y trouve aussi des fragments de la muqueuse utérine, des sécrétions cervicales et vaginales (qui permettent le nettoyage du col de l'utérus et du vagin) et l'ovule non fécondé. Les scientifiques se sont rendus compte récemment que ce sang contenait aussi des cellules souches, des cellules qui aident à réparer les organes en cas de blessure ou d'infection. Des recherches sont en cours pour tenter d'utiliser ces cellules pour fabriquer des traitements et guérir des maladies graves.

Les règles sont considérées comme très abondantes quand on est obligé de doubler les protections pour éviter les fuites (1 tampon et 1 serviette par exemple) et si on est obligé de changer de protection toutes les deux heures. On estime que durant les règles, on perd entre 30 et 80 ml de sang, soit l'équivalent d'une petite tasse à café sur plusieurs jours.

La couleur des règles peut varier et c'est normal. Elles peuvent être rose, rouge vif, bordeaux, marron, noir, suivant l'oxygénation du sang et le moment du cycle. Si le flux est gris ou qu'il s'accompagne de fièvre ou d'odeurs anormalement fortes, il s'agit certainement d'une infection, il est important de consulter.

LES PREMIÈRES RÈGLES

Les premières règles peuvent apparaître entre 10 et 16 ans. Elles surviennent le plus souvent vers l'âge de 13 ans. Si elles n'arrivent pas, vous pouvez consulter un spécialiste. Elles peuvent également apparaître avant l'âge de 10 ans pour diverses raisons hormonales ou génétiques, on parle alors de règles précoces.

Il n'existe aucune façon de déterminer exactement l'âge des premières règles et il n'y a rien que l'on puisse faire pour qu'elles commencent.

Au début, elles ont tendance à être irrégulières, surtout au cours des premières années. Elles se régularisent au fil du temps, ou pas. Les premiers cycles peuvent être plus douloureux, le corps se met en route. Il y a cependant des moyens pour atténuer la douleur (voir plus loin: Quand les règles font mal).

L'ABSENCE OU LE RETARD DES RÈGLES

Afin de mieux connaître vos règles et de pouvoir comprendre votre corps, il est conseillé de suivre votre cycle et de noter vos sensations au fil des semaines, soit en l'écrivant sur un calendrier, soit en utilisant une application, il en existe plusieurs pour smartphone (Clue, Flo, Glow,...). Cela vous aidera à comprendre ce qui se passe dans votre corps. Vous pourrez utiliser ces renseignements pour améliorer vos probabilités de devenir enceinte, pour bien gérer vos symptômes menstruels et pour détecter certaines anomalies qui pourraient nécessiter une consultation médicale. Ce calendrier, couplé à d'autres mesures (analyse de la glaire cervicale, prise de température quotidienne) font partie d'une méthode de contraception dite symptothermique. Cette méthode se fonde sur des paramètres fluctuants ou imprécis, et ne garantit pas une contraception optimale et est donc déconseillée.

Il peut arriver que les règles soient en retard pour d'autres raisons qu'une grossesse. Ce décalage de l'ovulation peut être dû à :

- Une perte ou une prise de poids importante ;
- Un stress ;
- Une fatigue intense ;
- Un problème de santé.

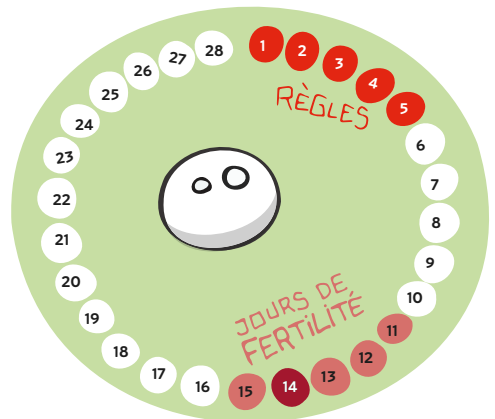
L'absence de règles, chez les personnes en âge de procréer, s'appelle l'aménorrhée. Si elle subsiste plus de deux mois, il est important de consulter. Elle peut avoir différentes causes :

- La grossesse. Si vous avez eu des relations sexuelles non protégées et que les règles ne viennent pas, il vaut mieux réaliser un test de grossesse, afin de vérifier si vous êtes enceinte ou pas.
- Le fait de ne pas manger suffisamment. Si vous faites régime, que vous souffrez d'anorexie, les règles peuvent s'arrêter ;
- Le stress, un choc psychologique, un grand changement, un chagrin d'amour, un départ en voyage, toutes ces causes peuvent provoquer une réaction corporelle et mettre en pause les menstruations;
- L'activité sportive intense. Les règles reviennent généralement quand on ralentit le rythme ;
- Des problèmes gynécologiques ;
- Certaines pilules contraceptives si prises en continu, l'implant et le DIU hormonal peuvent supprimer les règles.

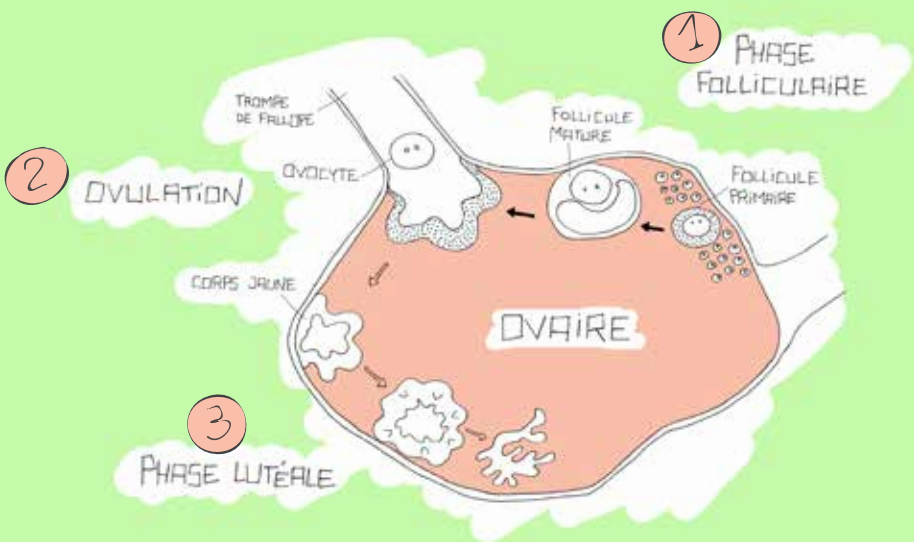
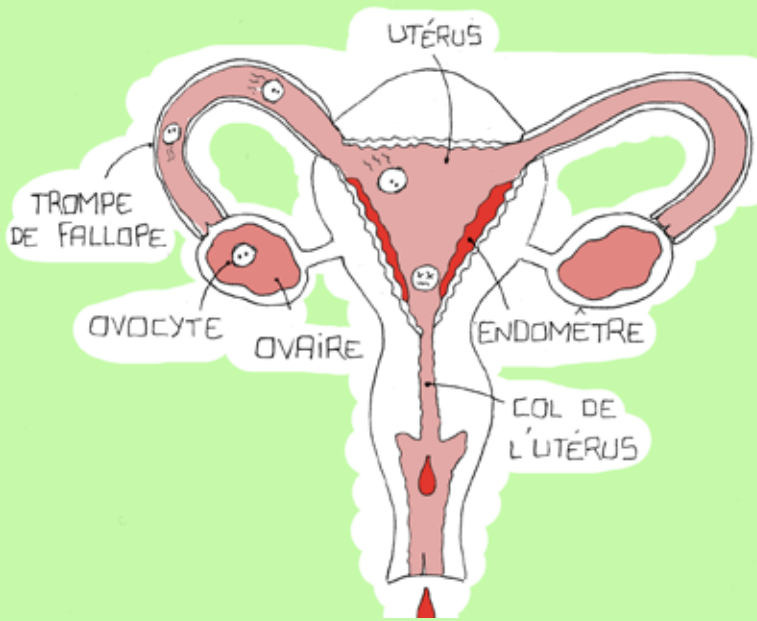
La ménopause marque la fin de la fécondité et des cycles menstruels. Elle arrive vers 51 ans environ.

PARLONS UN PEU DU CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel dure en moyenne 28 jours, mais peut varier de 21 à 40 jours. On compte que le cycle menstruel débute le 1er jour des règles jusqu'à la veille des règles suivantes. A chaque cycle, l'utérus se prépare à accueillir un embryon qui deviendra un fœtus. Mais, quand ce n'est pas le cas, celui-ci se débarrasse de la couche superficielle de sa muqueuse (l'endomètre) qui avait été créée pour accueillir un ovule fécondé, ce qui provoque un écoulement sanguin, la paroi de la muqueuse étant très riche en vaisseaux. Tout cela n'est possible que grâce à l'action des hormones sécrétées dans le cerveau.



Certaines personnes sont réglées comme du papier à musique, d'autres pas. Les premiers mois des règles sont souvent irréguliers. Il faut parfois attendre un an et plus pour que les cycles se régularisent.



Les ovocytes

Dans l'espèce humaine, la reproduction nécessite des gamètes femelles, les ovocytes et des gamètes mâles, les spermatozoïdes.

Les personnes dotées d'un utérus naissent avec un nombre prédéfini d'ovocytes qui constituent la réserve ovarienne. Cette réserve ne fait que diminuer avec l'âge et le cours de la vie et ne se renouvelle pas contrairement aux spermatozoïdes qui sont produits constamment.

A la naissance, ce stock est constitué de 1 à 2 millions d'ovocytes, ce chiffre baisse à 400 000 lors de la puberté, à 25 000 vers 37 ans, à 10 000 vers 40 ans pour atteindre moins de 1000 à la ménopause. Cette réserve conditionne la probabilité de tomber enceinte.

Les phases du cycle menstruel

Il se compose de trois phases :

- La phase folliculaire ;
- L'ovulation ;
- La phase lutéale.

La phase folliculaire - jours 1 à 14*:

Cette étape commence le premier jour des règles. Parallèlement aux saignements menstruels, le corps se prépare à ovuler.

L'hypophyse (glande située à la base du cerveau) libère l'hormone folliculostimulante (FSH). Elle va stimuler les **follicules ovariens** (« petits sacs » présents sur les ovaires) qui abritent chacun **un ovocyte**. Un seul d'entre eux va arriver à maturité. Les autres follicules se dégradent.

Le follicule dominant sécrète une hormone, l'œstrogène qui augmente durant la phase folliculaire pour atteindre un pic deux jours avant l'ovulation.

A la fin des règles, sous l'impulsion des œstrogènes, l'endomètre s'épaissit et se gorge de sang.

Vers le 12ème jour, le follicule libère l'ovocyte arrivé à maturité, c'est l'ovule.

L'ovulation - jour 14* :

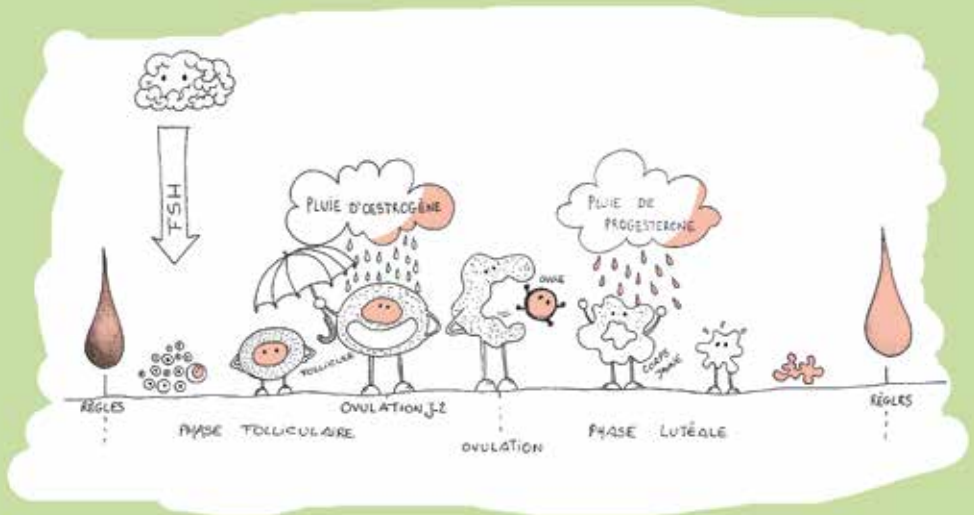
L'ovule est expulsé hors de l'ovaire. C'est ce que l'on appelle l'ovulation. Cela se produit environ 14 jours avant le début des règles. Dès que l'ovule est libéré, il survit entre 12 et 48 heures environ. Petit à petit, l'ovule libéré descend par la trompe de Fallope avant d'être fécondé ou de se dégrader. Ce cheminement peut prendre quelques jours et peut être douloureux. S'il n'est pas fécondé, il se désintègre environ 24 heures plus tard.

Après avoir libéré l'ovule, le follicule se referme et se transforme en ce que l'on appelle le corps jaune.

La phase lutéale - jours 14 à 28* :

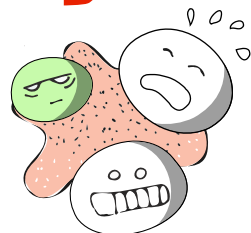
Ensuite se produit la phase lutéale, la dernière partie du cycle. Chaque mois, le corps se prépare à une nouvelle grossesse. Le corps jaune produit de la progestérone qui contribue à ce que l'endomètre se prépare à accueillir l'œuf en cas de fécondation. L'utérus prend la forme d'un nid tapissé d'une membrane d'environ 12 millimètres d'épaisseur. L'épaisseur de l'endomètre est la même lors de la phase folliculaire et lors de la phase lutéale, mais son aspect est différent.

La plupart du temps, l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde et il n'y a pas de grossesse. Si la fécondation ne se produit pas, l'ovaire va diminuer sa production de **progestérone**. Le corps comprend ainsi qu'il n'y a pas de grossesse. Cette chute de progestérone va provoquer peu à peu le détachement de la **muqueuse utérine** qui va s'évacuer par le vagin : ce sont les règles. Une fois le cycle terminé, un autre recommence.



**durée approximative. Les cycles varient d'une personne à l'autre*

QUAND LES RÉGLES FONT MAL



Les règles peuvent être inconfortables mais ne devraient jamais être douloureuses au point d'être incapacitantes. Si vos règles vous font trop mal, qu'elles vous empêchent de vous lever, de travailler, d'aller à l'école, de faire du sport, il est important de consulter. La douleur n'est pas forcément le signe d'un problème de santé, mais il est important de consulter pour savoir ce qui en est la cause, trouver un traitement et comment la soulager.

Durant la période des menstruations, on peut ressentir une gêne et sentir des contractions avec différents degrés d'intensité. En effet, pour que le flux menstruel s'évacue, l'utérus, qui est un muscle, se contracte.

A la douleur du bas-ventre d'autres types de désagréments peuvent s'ajouter :

- L'impression d'avoir le sexe gonflé ;
- Des douleurs dans le dos ;
- De la diarrhée, des nausées ;
- De la fatigue ;
- Des flatulences ;
- Des douleurs dans les jambes ;
- Des maux de tête ;
- Un sentiment de tristesse ou à l'inverse de contentement ;
- Des douleurs dans les seins ;
- Un appétit plus fort ;
- ...

Que peut-on faire quand on a mal ?

- On ressort la bouillotte de mamy ou les patches chauffants. Posés sur le bas du ventre ils vont permettre d'atténuer les douleurs ;
- On tente de faire du sport ou de marcher ;
- On s'alimente sainement ;
- On peut prendre une infusion de plantes telle que la camomille, la feuille de framboisier, l'achillée millefeuille, l'alchémille, l'estragon, le fenouille et la mélisse ;
- Sur avis médical, on peut prendre un moyen de contraception.

Parfois, on a tous les signes, parfois rien, parfois juste un. Ces symptômes peuvent apparaître la semaine précédant les règles on parle alors de syndrome prémenstruel (v. Point sur le syndrome prémenstruel).

QU'EST CE QUI PEUT FAIRE MAL ?

- Un excès de prostaglandines ;
- Le syndrome des ovaires polykystiques ;
- L'endométriose (voir ci-dessous) ;
- Une infection ;
- Des troubles hormonaux ;
- Une anomalie congénitale;
- Lors de règles très abondantes, la douleur peut être un signe d'un manque de fer ou de fatigue.

L'endométriose

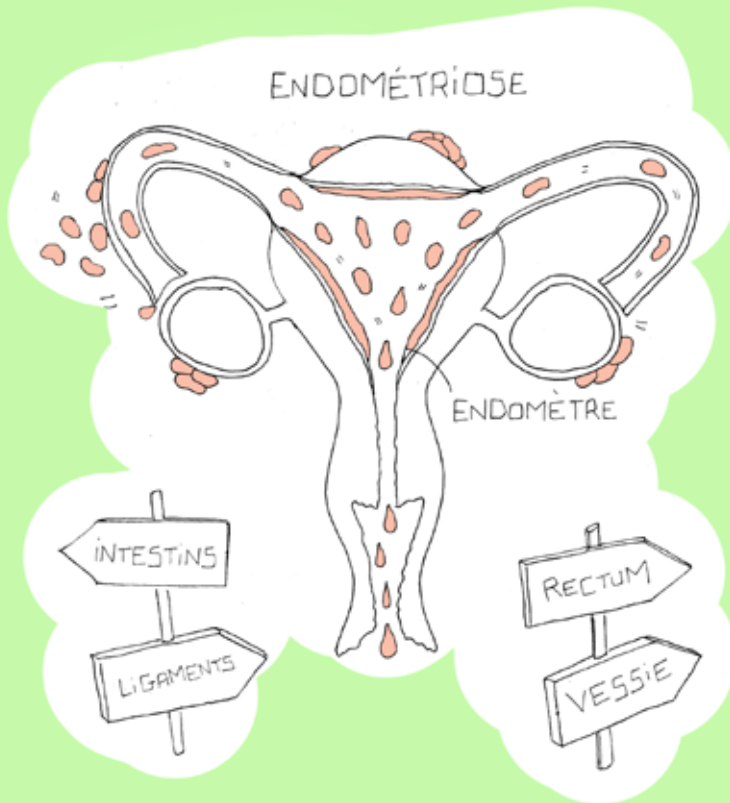
L'endométriose est une maladie gynécologique chronique liée aux cycles menstruels. Elle peut durer jusqu'à la ménopause. Elle rend la vie vraiment difficile et peut entraîner des difficultés pour avoir un enfant. Une personne menstruée sur 10 est concernée et souffre tous les mois de douleurs très importantes qui handicapent la vie quotidienne.

Habituellement, les cellules de l'endomètre se désagrègent et s'évacuent grâce aux règles. Dans le cas des personnes souffrant d'endométriose, ces cellules migrent et vont s'implanter dans la cavité abdominale. Elles se développent alors tout autour de l'utérus : sur les trompes, les ovaires, la vessie, les reins, les intestins, le diaphragme, ... Elles se comportent comme si elles étaient toujours dans l'utérus, elles provoquent des lésions, des kystes et peuvent être responsables de violentes douleurs.

Il faut en moyenne 7 ans pour poser le diagnostic. Souvent les personnes qui souffrent de cette pathologie ne sont pas entendues et n'osent pas en parler.

Si vos règles sont vraiment très douloureuses, que la douleur est de plus en plus forte, parlez-en à votre médecin. Si vous n'êtes pas écoutées, n'hésitez pas à changer de praticien.ne. Lorsqu'on souffre au point de ne pas pouvoir se lever, ce n'est pas normal !

Il existe des traitements qui permettent d'atténuer la douleur, on peut aussi prendre des hormones pour arrêter les règles. Parfois une opération est nécessaire afin d'éviter que les organes touchés ne s'abiment.



Toutefois, chaque cas est unique et il existe des endométrioses dites « asymptomatiques » qui se développent sans bruit et sans douleur. On découvre l'endométriose par hasard, ou lors d'un bilan de fertilité.

Pour plus d'informations: <https://toimonendo.com/>

Le syndrome prémenstruel (SPM)

Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes physiques et psychiques qui commencent un à sept jours avant les règles et qui s'estompent avec le début de celles-ci.

Les signes les plus fréquents sont la tristesse, l'anxiété, l'impression de n'être comprise par personne, des bouffées de chaleur, des frissons, des migraines, des trous de mémoire, des vertiges, des névralgies, un manque de concentration, des troubles du sommeil, la fatigue, une prise de poids, les jambes gonflées, des douleurs à la tête, au dos, aux seins, au ventre, et puis des problèmes digestifs ou encore dermatologiques.

Toutes ces manifestations sont sans gravité mais peuvent être très désagréables à vivre et parfois très handicapantes. La plupart des personnes n'ont pas tout cela en même temps, pour beaucoup, c'est même un simple et léger mal-être d'un ou deux jours.

Ce phénomène, malgré le fait qu'il touche 20 à 40 % des personnes menstruées, reste mal connu. Selon certains scientifiques, ces problèmes sont peut-être liés aux hormones du cycle menstruel qui peuvent modifier l'appétit, l'humeur, la digestion. Mais ce n'est pas la même chose pour tout le monde. Ce syndrome pourrait aussi être lié à des prédispositions génétiques ou des carences en sérotonine, en magnésium et en calcium. À l'heure actuelle, ce sont toujours des suppositions, rien n'ayant été scientifiquement encore prouvé.

Il n'existe pas de traitement mais des solutions afin de mieux vivre peuvent être mises en place. Les plus efficaces pour améliorer le bien-être dans ces moments-là sont l'activité physique, la relaxation et une alimentation équilibrée. Si les SPM sont trop douloureux et/ou anormaux, il est préférable d'aller consulter un.e professionnel.le de la santé.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
				RÈGLES	RÈGLES	RÈGLES
7	8	9	10	11	12	13
RÈGLES						
14	15	16	17	18	19	20
		 OVULATION				
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
RÈGLES	RÈGLES	RÈGLES	RÈGLES			

CALENDRIER PÉRIODIQUE



**SANG TOI
LIBRE**

LA TOILETTE INTIME

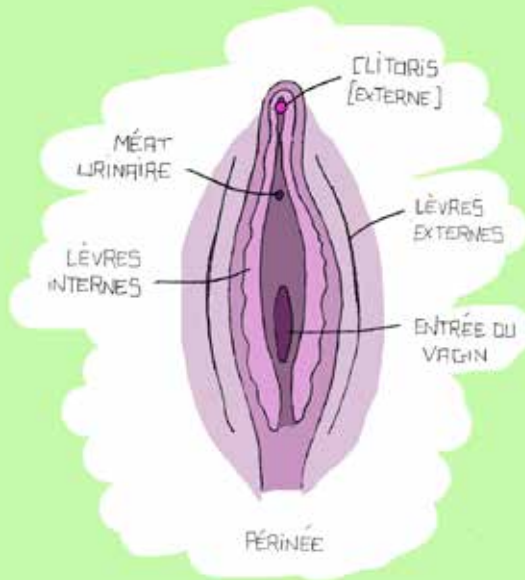


Comme dans la vie de tous les jours, durant les règles, une toilette intime est conseillée une fois par jour. La région intime est très sensible et fragile. Elle peut être sujette aux infections, mycoses et irritations.

La toilette intime consiste uniquement à nettoyer la vulve, la partie extérieure de la zone génitale. Il vaut mieux toutefois éviter les douches vaginales. En effet, le vagin est pourvu de bonnes bactéries, la flore bactérienne, qui lui permettent de se nettoyer seul. Le laver peut perturber cette flore et provoquer des mycoses et d'autres infections.

Pour la toilette intime, il est préférable de ne pas utiliser de gants de toilette, cela peut être des nids à bactéries, employez de préférence vos mains et de l'eau claire. Il faut se laver comme s'essuyer du méat urinaire vers l'anus et surtout pas l'inverse, cela pourrait ramener des bactéries anales et provoquer des cystites ou des infections. Séchez sans frotter avec une serviette propre.

Les déodorants, gels pailletés, ainsi que tous les produits qui peuvent nuire à la flore vaginale sont fortement déconseillés



Le syndrome du choc toxique.

Le SCT est une infection très rare et très grave qui peut arriver lorsque l'on porte une protection interne (cup, tampons,...) pendant plus de 6 heures. Il est dû à une bactérie, le staphylocoque doré, qui, lorsque le sang est bloqué dans le vagin, peut produire une toxine pouvant aller jusqu'à provoquer le décès ou une amputation.

Si vous avez vos règles, que vous portez une protection interne, et que vous développez des symptômes du type: fièvre soudaine, vomissements, sensation de malaise avec céphalée, diarrhée, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, douleurs musculaires, enlevez votre protection menstruelle et rendez-vous aux urgences. Plus cette maladie est soignée à temps, plus on a des chances d'en guérir sans problème.

Pour ne prendre aucun risque, il est conseillé de changer son tampon ou de vider sa coupe menstruelle tous les 4 à 6 heures. Cela signifie que ces deux protections ne peuvent pas être utilisées la nuit. Il est conseillé d'utiliser des protections externes (serviettes, culottes, ...) pendant votre sommeil.



LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES

Il existe plusieurs types de protections, c'est à vous de choisir celle qui vous convient le mieux. Il n'y a pas une protection meilleure qu'une autre. Votre choix peut varier selon les jours, les activités, la durée de votre cycle, mais aussi votre sensibilité ou vos opinions.

Si vous décidez de changer de moyens de protection, privilégiez une journée où vous pouvez être détendue, chez vous, afin de prendre le temps de lire la notice, de pouvoir tester et de bien comprendre le mode d'emploi.

Les serviettes périodiques jetables

Elles sont composées de bandes adhésives en matières synthétiques, qui contiennent un gel chimique absorbant et des parfums de synthèse.

Il existe plusieurs types qui sont adaptables selon vos besoins et votre flux. Elles sont souvent notées avec des gouttes (qui représentent l'abondance du flux pouvant être absorbé), le format (du plus petit au plus grand) et avec ou sans ailettes.

Elles doivent être changées toutes les 4 à 8h. pour des raisons d'hygiène, de sécurité et afin d'éviter des infections.



LES
+



- Elles sont faciles à trouver, financièrement plus abordables, vendues dans la majorité des magasins ;
- Elles sont très faciles d'utilisation ;
- Il n'y a pas besoin d'introduire quelque chose dans son vagin ;
- Elles peuvent être portées la nuit, sans limite de durée.

LES
-

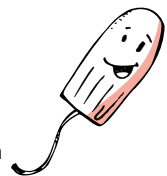


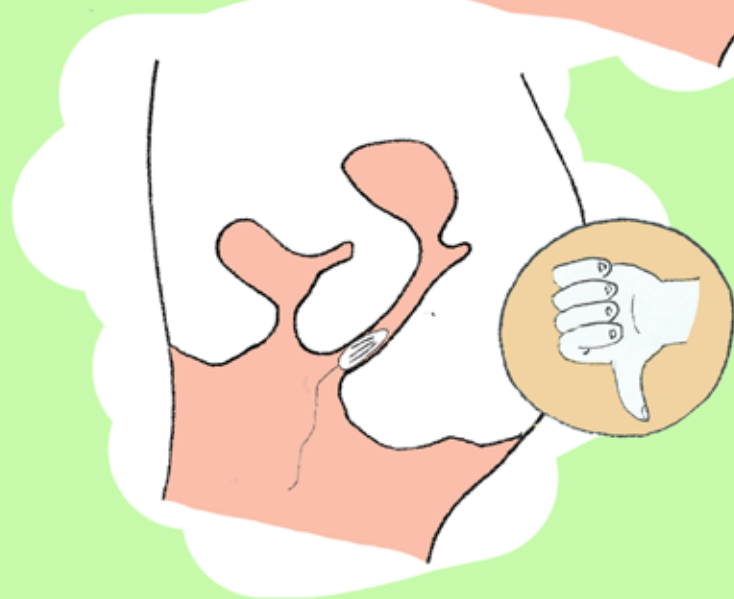
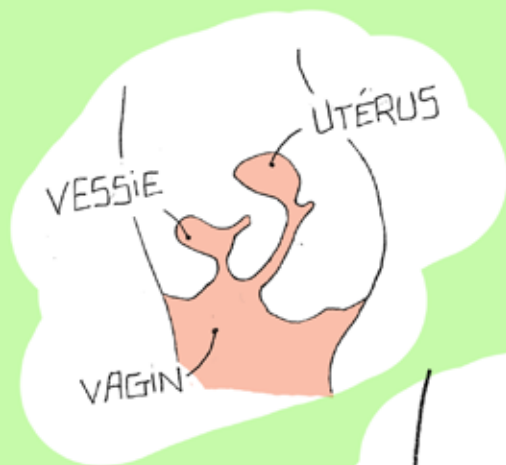
- Elles peuvent donner une sensation de couche et créer des irritations, c'est pourquoi il faut en changer régulièrement ;
- La composition n'est pas toujours connue, Elles peuvent contenir des produits chimiques, des colorants et des parfums. Il existe des alternatives en coton bio.

Les tampons

Les tampons sont introduits dans le vagin et ont comme but d'absorber le flux qui s'écoule. Ils agissent comme un barrage.

Le tampon peut être utilisé à n'importe quel âge, du début à la fin des règles, en ce compris chez les jeunes filles vierges, dont il ne déchirera pas l'hymen. Il n'y a également aucun risque qu'il remonte dans l'utérus.





Il existe en plusieurs tailles (mini, normal, maxi, nuit) et est muni d'une petite ficelle pour l'enlever facilement. On en trouve avec ou sans applicateur.

Mode d'emploi

L'utilisation d'un tampon ne doit pas être douloureuse, s'il est bien positionné, il ne doit pas se sentir.

Afin d'éviter les risques d'infection et le syndrome du choc toxique (v. Syndrome du choc toxique), il est très important de respecter quelques règles d'utilisation quand on décide d'employer des tampons:

- Il faut bien se laver les mains avant de l'appliquer ;
- Il ne faut jamais garder un tampon plus de 4 à 6 heures, il est dès lors vivement conseillé d'éviter de dormir avec ;
- Il est préférable de prendre des tampons moins absorbants afin de ne pas les garder trop longtemps.

Si vous choisissez le tampon avec applicateur, il faut l'introduire dans le vagin avant de pousser le tampon à l'intérieur. Sans applicateur, on utilise alors ses doigts. Le tampon doit être positionné dans le vagin, mais pas à l'entrée.

Pour les têtes en l'air, pensez à enlever votre tampon avant d'en introduire un autre (ça arrive) et ne l'oubliez pas au fond du vagin, à la fin de vos règles !



- Ils sont faciles à trouver, financièrement abordables, on en vend partout ;
- Ils sont discrets ;
- Ils permettent de se baigner, de faire du sport, de bouger, ... ;
- Ils ne sont pas encombrants.



- Les tampons peuvent être dangereux si vous ne respectez pas les précautions d'utilisation ;
- Il est préférable de ne pas en mettre pour dormir et de prévoir des pauses toilettes régulières durant la journée ;
- La composition n'est pas toujours connue. Ils peuvent contenir des produits chimiques, des colorants et des parfums. Il existe des alternatives en coton bio.

La coupe menstruelle ou cup



La cup se présente sous forme de cloche en silicone médical, en latex ou en caoutchouc et elle existe en différentes tailles. On l'insère à l'envers dans le vagin afin d'y recueillir le sang. Elle constitue un moyen plus écoresponsable et plus économique que les protections traditionnelles jetables puisque la cup est réutilisable. Comme toutes les protections périodiques, elle ne convient pas à tout le monde.

Par ailleurs, la cup ne protège pas contre le syndrome du choc toxique. Elle ne peut donc pas se porter la nuit. En journée, si vous n'êtes pas certaine de pouvoir la vider régulièrement, il est également préférable ne pas en utiliser.

Mode d'emploi

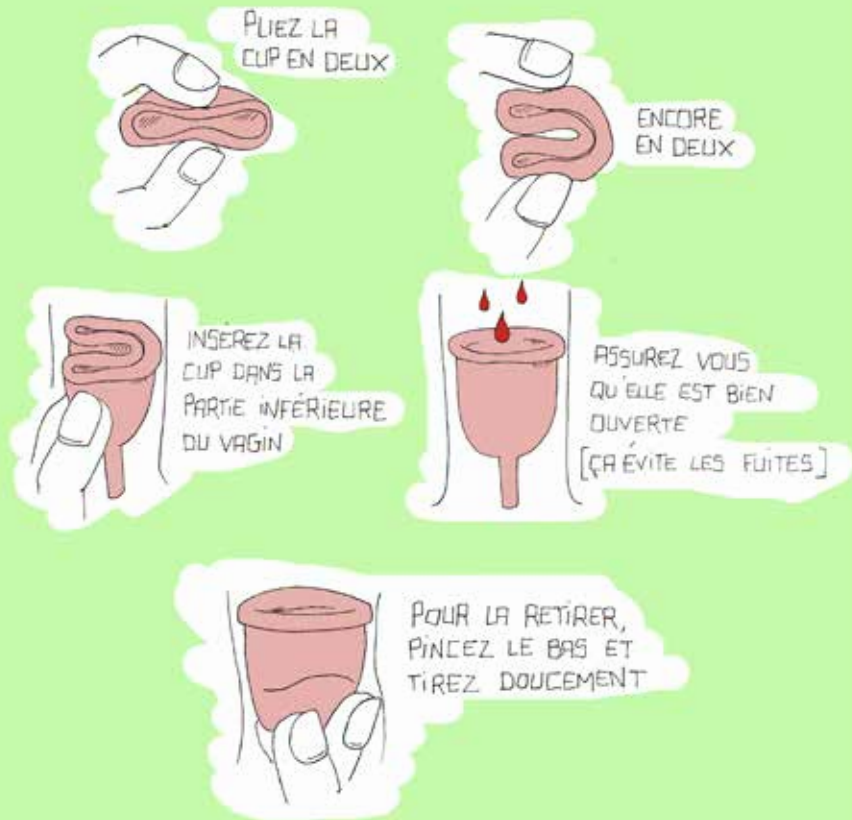
Petit préalable, avant d'utiliser une cup, il faut bien la nettoyer, et ce même pour une première utilisation.

Comment insérer la cup ?

- Il est très important de toujours bien se laver les mains avant et après chaque retrait/insertion ;
- On plie la coupe menstruelle ;
- On choisit une position confortable pour être bien détendue. Il existe plusieurs positions possibles : debout, assise, accroupie ou le pied posé sur les toilettes ;
- On insère la coupe menstruelle en tenant la coupe pliée d'une main et en écartant les lèvres de la vulve de l'autre. On pousse la coupe menstruelle dans le vagin jusqu'à l'entrée de celui-ci ;
- Pour vérifier si vous avez bien positionné votre cup, faites la pivoter sur un tour complet, elle doit tourner facilement. Si ce n'est pas le cas il suffit de la retirer et de recommencer. Lisez bien la notice pour plus de renseignements.

Comment retirer la coupe menstruelle ?

- A nouveau, bien se laver les mains ;
- Reprendre une position confortable ;
- Pousser avec vos muscles pelviens ;
- Insérer votre pouce et votre index dans le vagin jusqu'à sentir la petite tige en bout de coupelle ;
- Tirer délicatement la tige pour atteindre la base de la coupe menstruelle ;
- Pincer délicatement la coupe menstruelle à la base et l'incliner en la faisant bouger de gauche à droite pour annuler l'effet ventouse ;
- Tenir la coupe droite et vider son contenu dans les toilettes ou dans un évier ;
- Nettoyer la coupe menstruelle à l'eau claire.



Comment entretenir la coupe menstruelle ?

Avant de l'utiliser, au début des règles, il est important de la stériliser. Il vous suffit de placer votre cup à bouillir dans une casserole d'eau chaude pendant 7 minutes. Il faut un volume d'eau suffisant pour que votre cup ne touche pas le fond de la casserole.

Durant les règles, il n'est pas nécessaire de stériliser la cup à chaque utilisation. Il suffit de la vider à chaque fois et de la nettoyer à l'eau claire. Si vous n'avez pas accès à un évier, vous pouvez utiliser de l'eau en bouteille.

À la fin du cycle menstruel, quand vous n'avez plus besoin de votre cup, rincez-la à l'eau claire afin d'enlever tous les éventuels résidus de sang. Rangez-la dans une pochette ou dans un sac en tissu.

N'utilisez pas de vinaigre blanc, de détergent et ne la passez pas au lave-vaisselle. Vous risquez de l'endommager et de vous causer des rougeurs et/ou des irritations.



- Elle permet de se baigner, de faire du sport, de danser, ... ;
- Elle ne détruit pas la flore vaginale ;
- Elle est confortable, bien positionnée on ne la sent plus ;
- Elle est économique (une cup a une durée de vie de 5 à 10 ans) ;
- Elle est écologique.



- Elle est parfois difficile à utiliser ;
- Elle ne convient pas à tout le monde ;
- Elle ne protège pas contre le syndrome du choc toxique ;
- Il faut pouvoir avoir accès à un lavabo à proximité.

La culotte menstruelle (ou culotte de règles)



A la fois lingerie et protection périodique, la culotte menstruelle est composée de 3 à 4 épaisseurs de tissus technologiques qui permettent d'absorber le flux, même quand il est important:

- Une première couche externe (en contact avec la peau et les muqueuses) en tissu doux et respirant, qui draine le sang et qui maintient au sec ;
- Une seconde couche intermédiaire ultra absorbante, antibactérienne, anti-humidité et anti-odeurs ;
- Une dernière couche de fond, composée d'un tissu imperméable.

La culotte se rince à l'eau claire tiède ou froide, ensuite elle peut se laver en machine à maximum 30 degrés. On peut la réutiliser autant de fois que l'on veut.



- Elle est confortable et est adaptée à tous les types de flux ;
- Elle est sécurisante, on peut la mettre quand on sait que les règles vont arriver. La culotte se rince à l'eau claire tiède ou froide, ensuite elle peut se laver en machine à maximum 30 degrés.
- Elle est écologique et économique, elle peut être réutilisée de nombreuses fois ;
- Elle est jolie, il existe de nombreux modèles.



- Elle n'est pas toujours facilement trouvable en grande surface. Certaines grandes enseignes en produisent mais les produits utilisés ne sont pas toujours naturels et/ou bons pour la santé. On en trouve aussi dans certains magasins bio et de bien-être ;
- L'investissement peut être assez conséquent, il est nécessaire d'en avoir plusieurs ;
- Le temps de séchage, après lavage, est assez long.

Les serviettes périodiques lavables



Les serviettes réutilisables sont composées de 3 épaisseurs.

Le tissu du dessus, qui est en contact avec la vulve et la peau est généralement en coton.

L'intérieur des serviettes est composé d'inserts techniques ultra absorbants.

La partie du dessous est un tissu synthétique imperméable et respirant.

Pour mettre votre serviette hygiénique lavable en place dans votre culotte, il suffit de la fixer à l'aide du bouton-pression.

Il existe différentes tailles et différentes matières.

Ces serviettes hygiéniques sont lavables à 30°C. Il est important d'effectuer un premier lavage avant utilisation afin de garantir ses qualités d'absorption.



- Elles sont souvent mieux tolérées que les jetables et provoquent moins d'irritations, surtout quand elles sont composés en tissus respectueux OEKOTEX* ou GOTTs* ;
- Elles sont composées de moins de produits chimiques ;
- Elles sont économiques ;
- Elles sont plus écologiques que les serviettes jetables ;
- On peut les faire soi-même (il y a plein de tutos sur internet).
- Elles peuvent être portées la nuit (maximum 8h).



- Lavage : il faut laisser tremper et/ou faire un pré-lavage à l'eau froide ;
- Cela demande un peu d'organisation, il faut prévoir par exemple un sachet hermétique pour mettre les serviettes usagées ;
- Elles ne sont pas toujours facilement trouvable en grande surface. On en trouve dans certains magasins bio et de bien-être ;
- Elles coûtent un peu cher à l'achat.

* Le label OEKO-TEX® est une certification très stricte qui permet d'identifier et de certifier que les textiles mais aussi les fils, pressions et encres utilisés ne contiennent pas de produits nocifs pour la santé et pour l'environnement.

Le label GOTS indique que les fibres textiles proviennent de l'agriculture biologique. Cette certification impose qu'au moins 95 % des fibres de coton soient issues de l'agriculture biologique (c'est-à-dire n'ayant pas subi de traitements chimiques). L'organisme accepte une marge maximum de 5 % de fibres synthétiques seulement. Il a aussi une connotation sociale. En effet, les conditions de travail lors de la transformation textile sont également prises en compte pour l'obtention du label.

CONCLUSION

Ce petit livret voulait répondre à certaines questions que vous pourriez vous poser, mais il est loin d'être exhaustif.

Il vous reste des questions, vous rencontrez quelques petits problèmes ? N'hésitez pas à consulter. Vous pouvez consulter votre médecin ou un.e gynécologue. Si vous n'en n'avez pas encore, plusieurs possibilités s'offrent à vous : les plannings familiaux, les hôpitaux, les maisons médicales, ou dans un cabinet médical.

Il y a quelques petites choses à savoir avant votre première consultation. Quel que soit le problème que vous aborderez, les consultations sont confidentielles. Le.la praticien.ne se doit de respecter le secret médical. Le.la professionnel.le de santé ne peut en aucun cas réaliser un acte sans votre consentement et les examens médicaux ne sont pas nécessaires à chaque visite. Demandez à ce que l'on vous explique bien en quoi va consister les examens proposés. Vous avez droit à recevoir des informations claires et à être écouté.e sans jugement et sans réflexion sur votre mode de vie ou votre comportement. Si pour une raison ou pour une autre vous ne vous sentez pas à l'aise, changez de professionnel.le, il est important d'avoir face à vous quelqu'un en qui vous avez confiance et avec lequel vous pouvez dialoguer.

La manière dont on vit ses règles est propre à chacun.e. Il est bien possible de faire du sport, d'aller à la piscine, de sortir danser, il est important de trouver le moyen de protection le plus adapté à votre corps mais aussi à vos envies.

Informations utiles

Les plannings familiaux liégeois

Un planning familial est un lieu d'accueil ouvert à toutes les personnes qui désirent obtenir des informations, des conseils ou une aide en matière de relations amoureuses, sexuelles ou familiales. Ils proposent un accueil, une information, des consultations médicales, sociales, psychologiques et juridiques.

Centre de Planning Familial FPS

Rue des Carmes, 17 - 4000 Liège
cpf.liege@solidaris.be
04 223 13 73

Centre de Planning Familial le 37

Rue Saint-Gilles, 29Bte3 - 4000 Liège
info@le37.be
04 223 77 89

Centre Louise Michel

Rue des Bayards, 45 - 4000 Liège
info@louisemichel.be
04 228 05 06

Collectif Contraception

Rue Théodore Bouille, 29 - 4020 Liège
collectifcontraception@gmail.com
04 342 73 41

Estelle Mazy asbl

Rue de la Cathédrale, 94 - 4000 Liège
planningfamilial@estellemazy.com
04/223.51.20

Infor Famille

Rue des Pitteurs, 8 - 4020 Liège
planningfamilial.liege@inforfamille.be
04 222 37 97

Infor Femmes

Rue des Franchimontois, 4B - 4000 Liège
inforfemmesliege@gmail.com
04 222 39 65

SIPS

Rue des Sœurs-de-Hasque, 9 - 4000 Liège
sips@sips.be
04 223 62 82

Services de la Ville de Liège :

La MAdo

La Maison de l'Adolescent accueille les jeunes entre 11 et 25 ans en recherche de soutien. Elle propose un lieu d'accueil gratuit et confidentiel.

Boulevard d'Avroy, 5 - 4000 Liège
maison.adolescent@liege.be
04 238 56 20

Le Centre J

Le Centre J a pour mission d'accueillir, d'écouter et d'informer mais aussi de documenter, conseiller et guider les jeunes quelques soient les questions et les projets.

Boulevard d'Avroy, 5 - 4000 Liège
centrej@liege.be
04 223 00 00

Bibliographie

Ouvrages

GREDE Julie, *Ragnagnas une histoire sanglante, les filles savent pourquoi*, Paris, PixL, 2016.

MALLE Mirion et THIBAUT Elise, *Les Règles... Quelle aventure !*, Montreuil, La ville brûle, 2017.

ROY Anna, *Tout sur les règles !*, Paris, Flammarion, 2021, Paris.

FEMMES PREVOYANTES SOCIALISTES, *Dossier "Ragnagnas"*, Bruxelles, Femmes Plurielles Trimestrielle n°64. Décembre 2018.

Sources Internet

BETTON Noémie, *Cycle menstruel : comment faire quand les premières règles arrivent ?*, Dans ma culotte, 22 juin 2017, disponible à l'adresse suivante : <https://dansmaculotte.com/fr/blog/premieres-regles-le-cycle-menstruel-kezako--n80> (Consulté le 15 janvier 2022).

FAMELART Lise, *Comment choisir ses premières protections menstruelles ?*, Dans ma culotte, 29 septembre 2021, disponible à l'adresse suivante : <https://dansmaculotte.com/fr/blog/quelle-protection-hygienique-choisir-premieres-regles> (Consulté le 15 janvier 2022).

VALLEE Mélanie, *Serviettes hygiéniques lavables, tout ce que vous devez savoir - FAQ*, Dans ma culotte, 10 juin 2021, disponible à l'adresse suivante : <https://dansmaculotte.com/fr/blog/>

serviettes-hygiéniques-lavables-faq-tout-ce-que-vous-devez-savoir-n103 (Consulté le 15 janvier 2022).

Guide cup menstruelle, Dans ma culotte, disponible à l'adresse suivante : <https://dansmaculotte.com/fr/guides> (Consulté le 15 janvier 2022).

Règles chez la femme : calcul des cycles, durée, symptômes, Le Journal des femmes, 8 juin 2021, disponible à l'adresse suivante : <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sexo-gyneco/2488664-regles-femme-duree-cycle-calcul-symptome-definition-menstruation/> (Consulté le 15 janvier 2022).

Les différentes sortes de protections hygiéniques, Miu, 21 mars 2018, disponible à l'adresse suivante : <https://miu-cup.com/blog/ton-minou/les-regles/protection-periodique/> (Consulté le 15 janvier 2022).

PayeTonCycle : C'est quoi le syndrome prémenstruel ? Inserm, 10 décembre 2021, disponible à l'adresse suivante : <https://www.inserm.fr/c-est-quoi/payetoncycle-cest-quoi-le-syndrome-premenstruel/> (Consulté le 15 janvier 2022).

Puberté : mes règles - tout ce qu'il faut savoir sur les menstruations - cours 5, Canada : Teaching Sexual Health, Août 2017, disponible à l'adresse suivante : <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/puberte-mes-regles-tout-ce-quil-faut-savoir-sur-les-menstruations-lecon-5/> (Consulté le 15 janvier 2022).

**SANG TOI
LIBRE**

**Vous avez pu participer à l'Opération
"Sang toi libre", donnez-nous votre avis
via le QR code**

**Vous nous aiderez ainsi à mettre en place un
projet qui répond au mieux
à vos besoins et attentes.**

