



MENSTRUES SANS TABOU.

MIEUX SAISIR SA VIE
MIEUX SAISIR SA VIE

TOUT SAVOIR SUR LES RÈGLES ET LE CYCLE MENSTRUEL



API
AFRIQUE

feminin



SpeakUpAfrica.

Uguy
Papi
Papi

ADOLESCENCE

MON CORPS CHANGE



L'adolescence est le passage de l'enfance à l'âge adulte. À cette période, l'adolescente a généralement envie de liberté et d'indépendance.

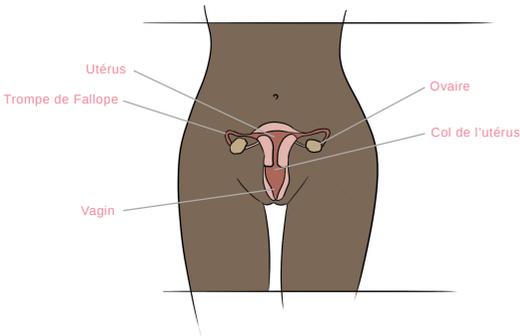
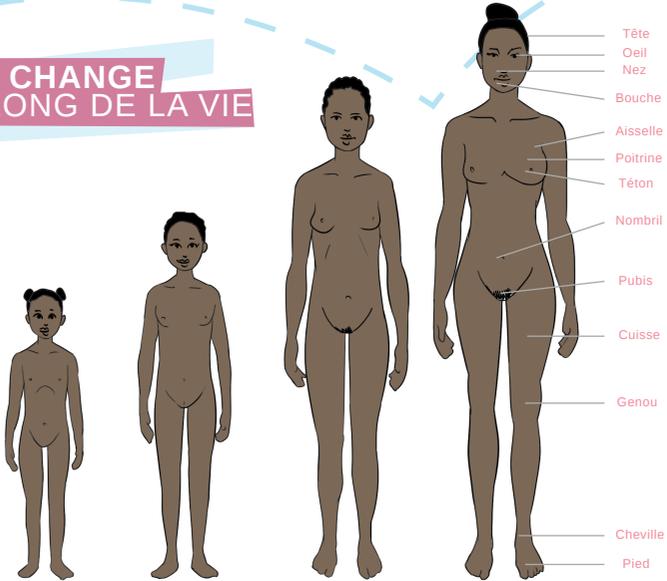
Le corps change beaucoup : c'est la puberté!

- Les poils se développent.
- La taille augmente.
- L'acné (boutons) apparaît parfois.
- Les seins poussent.
- Les premières règles arrivent.

À partir de là, le corps est capable de faire des enfants. Attention, avoir des enfants très jeune peut être dangereux pour la mère et l'enfant.

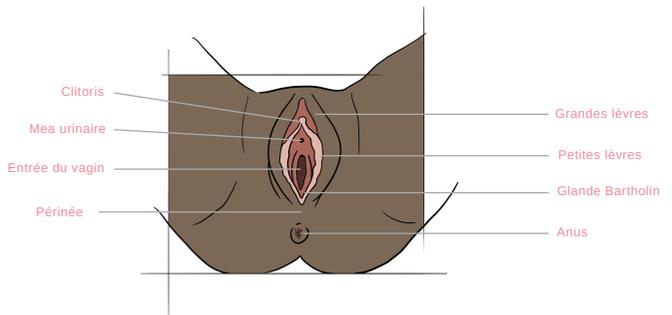
LES PARTIES DU CORPS CHEZ LA FILLE ET LA FEMME

**LE CORPS CHANGE
TOUT AU LONG DE LA VIE**



**L'APPAREIL
GENITAL FEMININ**

LA VULVE



**MENSTRUES
SANS TABOU**



LES REGLES: COMMENT ÇA MARCHE?

Il est naturel pour les femmes d'avoir du sang qui coule du vagin tous les mois: ce sont les règles (ou menstrues, menstruations). Ces saignements durent 2 à 7 jours. C'est le début du cycle menstruel qui dure en moyenne 28 jours. C'est différent pour chaque femme.

Quand est-ce que ça arrive ?

Les filles ont leurs premières règles entre 8 et 19 ans et jusqu'à environ 50 ans. C'est normal et c'est un signe de bonne santé!

Qu'est-ce-qu'il se passe dans mon corps ?

Tous les mois, le corps de la femme se prépare pour une éventuelle grossesse : la

paroi de l'utérus (la muqueuse utérine) s'épaissit pour être prête à accueillir un œuf (rencontre de l'ovule et d'un spermatozoïde).

Un ovule se forme au cours de chaque cycle chez la femme (tous les 28 jours environ)

► S'il y a eu un rapport sexuel et qu'un spermatozoïde rencontre l'ovule, cela forme un œuf qui s'installe dans l'utérus et y grandit pour devenir un bébé. Dans ce cas là, il n'y a plus de règles pendant toute la grossesse (9 mois).

► Si aucun spermatozoïde ne rencontre l'ovule, la muqueuse utérine se détache et coule sous forme de sang par le vagin: ce sont les règles.



LE CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel dure de 25 à 31 jours. La durée des règles et la période de fécondité changent donc en fonction. Le schéma ci dessous est basé sur un exemple de 28 jours.

S'il n'y a pas eu fécondation, la muqueuse utérine se détruit et s'écoule sous forme de sang : ce sont les règles.

Si l'ovule n'est pas fécondé, le corps se prépare pour les règles, parfois avec fatigue, mal de ventre, tension.

JOUR 1
DEBUT DES RÈGLES

JOUR 28
FIN DU CYCLE

Règles

JOUR 5

La paroi de l'utérus se reforme et s'épaissit

JOUR 7

Période de fécondité

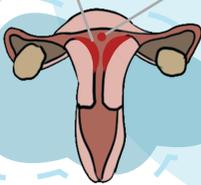
si rapport sexuel la femme a plus de chances de tomber enceinte

JOUR 10

JOUR 21

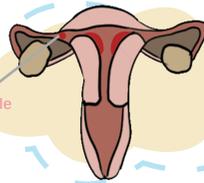
Muqueuse utérine

Ovule



JOUR 14
OVULATION

Ovule



Un ovule mûrit au cours de chaque cycle. Une fois l'ovule arrivé à maturité, l'ovaire le relâche.

CONSEILS D'HYGIENE GENERALE



Se laver les mains

chaque fois que vous changez de protection hygiénique, avant et après.



Comment se laver les parties intimes ?

Lavez doucement, avec de l'eau cela suffit. Utilisez du savon, une fois par semaine pas plus et ne mettez jamais de savon dans le vagin!



Les protections

hygiéniques : utilisez des protections hygiéniques propres. La flore vaginale est fragile : les protections hygiéniques peuvent irriter si on ne les change pas assez souvent.



Les sous-vêtements :

utilisez une culotte en coton et changez au moins 1 fois par jour, même en dehors des périodes de règles. Lavez et faites sécher au soleil, ou repassez.



Des irritations : Les règles ne sont pas sales. Mais les parties intimes peuvent être sensibles aux produits, à l'humidité, à la chaleur, etc. Une protection hygiénique mal lavée ou gardée trop longtemps peut entraîner des infections.



Changer régulièrement de protection hygiénique

: toutes les 3 ou 4 heures pour les serviettes hygiéniques, maximum toutes les 6 heures pour les tampons et 10h pour les coupes menstruelles.



LES GALERES

- **Les pertes blanches :**

C'est un liquide blanc qui sort du vagin et qui fait souvent des taches

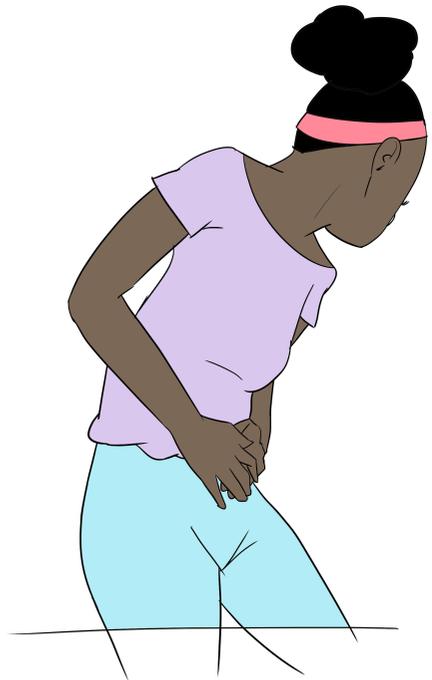
blanches sur la culotte. Elles sont normales et saines si elles sont blanches, si il n'y en a pas beaucoup, si ça ne gratte pas, si elles n'ont pas d'odeur, et que vous n'avez pas mal. Sinon, parlez-en à une sage femme ou un médecin.

- **Douleurs :** Les règles peuvent faire mal au ventre et au bas du dos mais ça ne doit pas être insupportable. La chaleur peut soulager (boire une boisson chaude par exemple). Les médecins ou sage femme peuvent souvent traiter la douleur.

- **Les premières règles :** Les règles arrivent avec la puberté. À partir de 10 ans gardez dans votre sac une serviette hygiénique propre pour avoir ce qu'il faut quand les règles arriveront. Quand vous voyez vos

règles, parlez-en à votre maman ou une personne adulte de confiance.

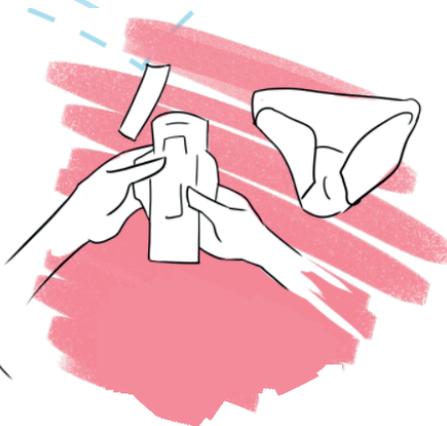
- **Les odeurs :** Le sang des règles ne sent pas mauvais, l'odeur désagréable est celle du sang au contact de l'air. Pour éviter les odeurs, il suffit de changer régulièrement de protection hygiénique, de sous-vêtement et d'avoir une bonne hygiène intime.



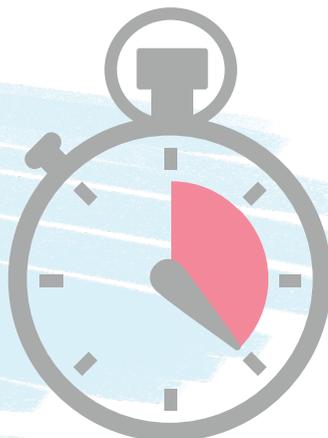
COMMENT UTILISER UNE SERVIETTE HYGIENIQUE JETABLE



Ecartez les rabats ou ailettes et retirez la longue bande à l'arrière de la serviette, qui couvre la partie adhésive.



Collez la partie adhésive dans votre culotte et rabattez les ailettes sous la culotte.



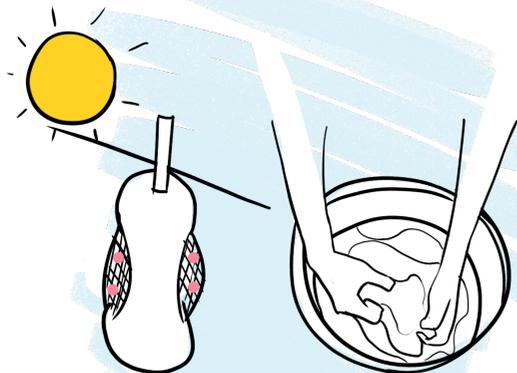
**Changez votre serviette
hygiénique toutes les 4h
jetez à la poubelle, jamais
dans les toilettes.**



COMMENT UTILISER UNE SERVIETTE HYGIENIQUE REUTILISABLE

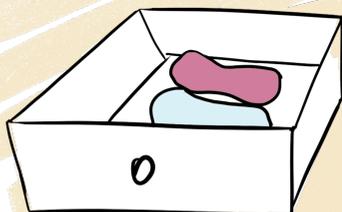


Posez la serviette dans votre culotte et rabattez les ailettes sous la culotte puis fixez avec les pressions.



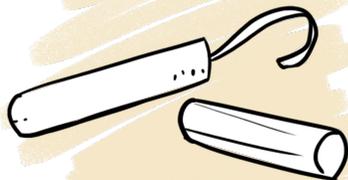
Rincez à l'eau froide puis lavez avec du savon, rincez bien et faites sécher au soleil.

Vous pouvez repasser le côté coton si vous n'avez pas la possibilité de faire sécher au soleil.



Gardez les serviettes propres dans un endroit sec.

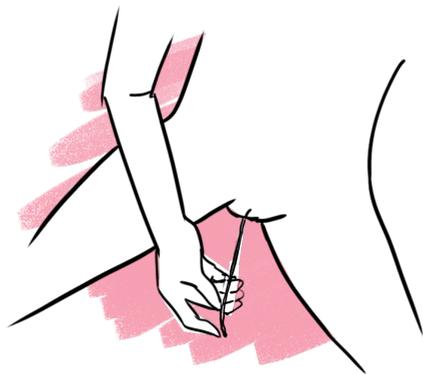
COMMENT UTILISER UN TAMPON



Il existe deux types de tampon : avec ou sans applicateurs. L'applicateur est la partie en plastique, il ne sert qu'à mettre le tampon.



Insérer la partie à bout rond dans le vagin et pousser le tube en plastique pour faire sortir le tampon. Tirez doucement l'applicateur hors de votre vagin. Vous ne devez pas sentir le tampon et seule la ficelle doit dépasser.



Détendez-vous, tirez lentement la ficelle au bout du tampon et tirez pour enlever le tampon.

Garder 6h maximum.

COMMENT UTILISER LA COUPE MENSTRUELLE



Faites bouillir 5 minutes la coupe menstruelle au début de chaque cycle pour la stéréliser.



Repliez la coupe sur elle-même en forme de C.



Mettez la coupe dans le vagin, relâchez pour qu'elle s'ouvre complètement, la tige ne doit pas dépasser et vous ne devez pas la sentir.



Pour retirer la coupe, pincez un peu la base et tirez doucement. Videz et rincez avant de la replacer.

**Changez toutes les 8h.
Rangez jusqu'au prochain
cycle dans un endroit propre.**

LES ASTUCES

- **Noter le premier jour** de ses règles.
- **Prendre au moins 3 protections hygiéniques** pour la journée.
- **Prévoir un sac plastique ou une pochette imperméable** pour mettre les protections sales.
- **Prévoir une culotte de rechange.**
- **Prévoir une petite bouteille d'eau** pour se laver les mains dans toutes les situations.
- **La nuit**, mettre une serviette hygiénique plus large et plus absorbante. Evitez de porter un tampon pendant la nuit.



S'informer,
en parler

C'est naturel, c'est un
signe de bonne santé

Choisir la protection
qui me convient
le mieux

Apprendre à calculer
son cycle,
c'est pratique !

Aller voir la sage-femme
ou le gynécologue

MON CALENDRIER

- **Le jour 1 du cycle est le 1er jour des règles.**

La période de fécondité est autour du 14e jour, au moment de l'ovulation. C'est la période où la femme a le plus de chances de tomber enceinte si elle a un rapport sexuel non protégé.

- **Suivre son cycle menstruel** permet de :

- **Prévoir l'arrivée des prochaines règles**
- **Connaître ses périodes de fécondité**
- **Savoir si il y a un problème** : des règles qui deviennent irrégulières peuvent être le signe d'une grossesse, d'une maladie, d'une carence alimentaire par exemple.

Pour utiliser ce calendrier, il suffit de mettre une croix à chaque premier jour de vos règles.





MENSTRUES SANS TABOU.

MIEUX DANS MON CORPS
MIEUX **DANS MA VIE**

#menstruessanstabous

LES REGLES
PARLONS-EN

- **Facebook** : @Femin'in – règles et cycle menstruel sans tabou
- **Site internet** : www.changeonslesregles.org
- **Speak Up Lab Pikine** +221 33 821 49 22
- **Clinique NEST Dakar** +221 33 867 58 58

API
AFRIQUE

*Yay
Pikine*



SpeakUpAfrica.

Conception et réalisation : apiafrique.com

Merci au docteur Abdoulaye Diop de la Clinique Nest pour sa relecture