

# À la découverte des règles



UN ENGAGEMENT DU DÉPARTEMENT

Loire  
Atlantique

Avoir ses règles pour la première fois, c'est un événement important. Pour bien le vivre, il faut comprendre ce qui se passe dans son corps, savoir prendre soin de soi et être à l'aise pour en parler. Cela semble évident, et pourtant les règles sont encore trop souvent associées à la gêne, au dégoût, voire à la honte.

Pour accompagner les jeunes dans cette étape clé de la puberté, le Département de Loire-Atlantique met à la disposition des élèves de 6<sup>e</sup> ce livret pédagogique.

Travaillé avec des professionnel·les, il vise à informer les filles comme les garçons, à lever le tabou et à déconstruire les clichés.

Cette initiative s'inscrit dans l'engagement du Département de Loire-Atlantique en faveur de l'égalité entre les femmes et les hommes. Elle participe également de son souhait de favoriser l'épanouissement de chacun·e des collégien·nes à travers son projet éducatif, « Mon parcours collège ».

**Michel Ménard**

Président du Département de Loire-Atlantique



# Les règles, c'est quoi ?

Un peu de sciences pour savoir de quoi on parle...



# D'où vient ce sang ?

Les règles sont un phénomène naturel qui se traduit par un écoulement de sang. La succession des étapes qui provoquent l'apparition des règles est appelée cycle menstruel.

**1** À partir de la puberté, environ tous les mois, dans le corps féminin, le même processus se met en place : un ovocyte, c'est-à-dire une cellule reproductrice, est libéré par un des ovaires et se déplace dans une des trompes de Fallope en direction de l'utérus.

**2** En même temps que l'ovocyte se déplace, la paroi intérieure de l'utérus, un organe en forme de poche, s'épaissit. Cette paroi est une couche de cellules irriguée de vaisseaux sanguins et s'appelle l'**endomètre**. Il existe aussi un joli mot pour la désigner : la dentelle utérine.

**INFO +**

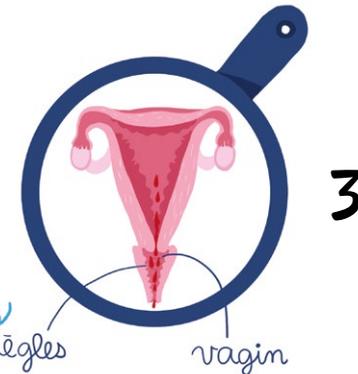
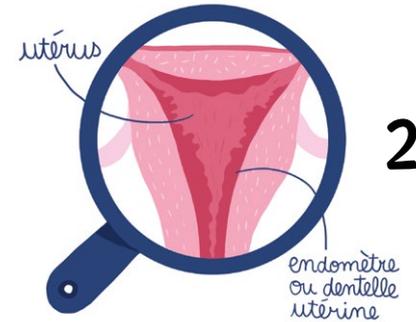
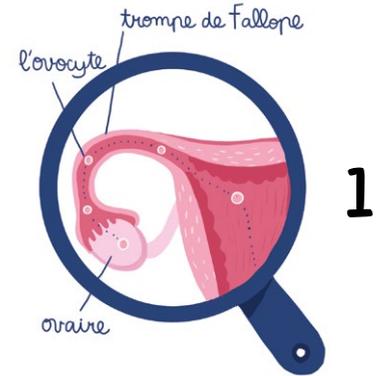
En dehors de l'espèce humaine, il n'y a que quelques femelles animales qui ont leurs règles. C'est le cas notamment des bonobos, des chimpanzés, des chauves-souris et d'un petit rongeur, la musaraigne à trompe.

**3** Si l'ovocyte est fécondé par un spermatozoïde lors de son voyage, ensemble ils formeront une cellule œuf. Cette cellule deviendra un être humain si la grossesse se poursuit. La cellule œuf s'accroche alors dans l'utérus pour débiter son développement. Dans ce cas, il n'y a pas de règles.

En l'absence d'un début de grossesse, l'endomètre épaissi devient inutile et se détache. Les muscles de l'utérus se contractent pour l'évacuer par le vagin : **ce sont les règles !**

**INFO +**

Le liquide qui sort du vagin pendant les règles est composé à la fois de sang et de cellules de l'endomètre, le tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus. C'est pour cela qu'il a différentes couleurs, du presque noir au rouge clair, en passant par le marron, le bordeaux ou le rouge foncé... Et c'est aussi pour cela qu'il peut être plus ou moins fluide ou épais, parfois avec des petits morceaux (caillots).



## Ça dure combien de temps ? Quelle quantité de liquide est évacuée ?

La durée moyenne des règles est de **3 à 5 jours**, mais c'est très variable. Cela dépend du développement de l'endomètre : plus il est épais, plus les règles seront longues et abondantes.

Pendant cette période, le corps féminin perd en moyenne **50 à 150 millilitres de sang**. Ça représente environ 7 cuillères à soupe.

Si des règles durent plus d'une semaine ou sont très abondantes, il ne faut pas hésiter à en parler à un-e professionnel-le de santé : infirmier-ère, médecin, sage-femme...

Les femmes ont en moyenne leurs règles 450 fois dans leur vie, sur une période de 38 ans. Cela ne dure pas toute la vie, les règles s'arrêtent en moyenne à 50 ans : cet arrêt s'appelle la **ménopause**.

### INFO +

Le cycle menstruel provoque les règles, mais aussi des pertes vaginales, souvent appelées pertes blanches. Ces sécrétions naturelles favorisent la bonne santé du vagin et aident à la fécondation.

Du blanc au jaune clair, plus ou moins épaisses, en plus ou moins grande quantité, elles sont présentes pour toutes, à différentes étapes du cycle menstruel.



## Quand est-ce que ça arrive ? Est-ce qu'on peut le prévoir ?

L'âge moyen des premières règles est très variable d'une fille à une autre. Elles arrivent le plus souvent autour de **12-13 ans**, mais parfois dès 8 ans et jusqu'à 17 ans, sans que ce soit le signe d'une anomalie.

**Le premier jour des règles est impossible à prévoir.** Toutes les personnes qui ont leurs règles les ont découvertes un jour par surprise, en allant aux toilettes ou en voyant des traces sur leurs sous-vêtements. Pas d'inquiétude, c'est seulement un petit peu de

liquide qui s'écoule. Il est possible d'avoir sur soi une protection menstruelle pour être rassurée au cas où cela arrive en dehors de la maison.

Ensuite les règles reviennent tous les 28 jours en moyenne, mais cela peut aller de 23 à 35 jours, voire plus, selon les personnes ou les moments de la vie.

Les cycles sont souvent irréguliers pendant les deux ou trois premières années : une jeune fille peut avoir une première fois ses règles, puis plus du tout pendant plusieurs mois, ou de façon aléatoire.

Et durant toute la vie, l'aspect et le rythme des règles peuvent changer : tous les cycles de la vie adulte ne ressemblent pas aux premières règles !

### INFO +

Au collège, des protections peuvent être accessibles à l'infirmerie, aux bureaux des assistant-es d'éducation et du ou de la conseiller-ère principal-e d'éducation (CPE) ou encore dans les toilettes.

## Est-ce que ça fait mal ?

Chaque fille et femme ressent des choses différentes pendant leurs règles. **Pour la majorité, les règles ne provoquent pas de douleur**, parfois un inconfort ou une légère fatigue.

Pendant ses règles, on peut donc continuer à vivre de façon tout à fait normale : aller à l'école ou au travail, faire du sport, aller à la piscine, réaliser l'ensemble de ses activités habituelles...

**Si les règles sont douloureuses**, cela peut être un moment très difficile. Ce n'est pas normal d'avoir mal. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à en parler à un ou une professionnel-le de santé : infirmier-ère, médecin, sage-femme... Des traitements anti-douleurs peuvent être prescrits.

Parfois, c'est avant les règles que le corps envoie des signaux : cela s'appelle **le syndrome prémenstruel**. Il se manifeste de façon variée : maux de ventre, de tête, de dos, seins gonflés et douloureux...

### INFO +

Mettre une bouillotte sur le bas du ventre ou du dos et faire des activités qui aident à se détendre, à penser à autre chose, sont dans tous les cas les bienvenues !



## Les règles, ça concerne qui ?

Les filles, les garçons et tous les autres...



## Qui a ses règles ?

Ce sont très majoritairement des filles et des femmes. Mais il existe aussi des personnes intersexes (c'est-à-dire dont les caractéristiques sexuelles physiques ne correspondent pas aux définitions traditionnelles du corps masculin ou féminin) et des personnes transgenres (c'est-à-dire qui ont un sexe biologique féminin mais qui s'identifient comme des garçons ou des hommes). Ces personnes peuvent elles aussi être concernées par les règles.

### INFO +

En France, environ 15,5 millions de personnes sont concernées par les règles, c'est-à-dire une personne sur quatre.

### INFO +

Au collège, il y a souvent des ouvrages sur les règles disponibles au centre de documentation et d'information (CDI).

## Pourquoi est-ce que ça s'appelle les règles ?

Le mot règle est issu d'un terme latin, *regula*, qui désigne la régularité. On parle aussi de menstruations, qui vient d'un autre terme latin, *mensis*, qui désigne le mois.

Et pourtant d'une personne à l'autre, d'un cycle à l'autre, le calendrier des règles peut être très différent !

D'ailleurs, les règles ont plein d'autres noms : les coquelicots, les ragnagnas, les ourses... À chacun-e de choisir ou d'inventer le sien.

### INFO +

Toutes les phrases qui commencent par « les filles qui ont leurs règles sont » (de mauvaise humeur / déprimées / agitées / comme ci ou comme ça...) sont... des clichés !

## Est-ce qu'on peut en parler ? Avec qui ?

Alors que les règles concernent la moitié de l'humanité, elles sont encore taboues dans la plupart des pays du monde. Beaucoup de femmes et d'hommes n'osent pas en parler, sauf très discrètement et à de très rares personnes. Les serviettes hygiéniques et les tampons sont cachés comme si c'était quelque chose de top secret. Et en famille, il peut y avoir un grand silence autour de ce sujet, par gêne ou pour d'autres raisons.

Pourtant, il ne faut pas hésiter à en parler à des personnes avec qui on se sent à l'aise. Cela peut être sa famille, des ami-es, des professionnel·les de santé (médecin traitant, sage-femme...) ou le personnel du collège (infirmier·ère, assistant·e social·e, CPE et assistant·e d'éducation...). Mais on peut aussi le garder pour soi : cela concerne son intimité, et cela ne se voit pas.



## Est-ce une étape importante ?

Dans de nombreuses cultures, les premières règles sont célébrées comme un événement important.

Du Japon au Brésil, en passant par l'Australie et la Grèce, le Ghana, les États-Unis et l'Afrique du Sud, des célébrations et des cadeaux peuvent accompagner leur arrivée : fête, changement de coiffure, bouquet de fleurs, danse ou repas traditionnel.

Selon sa culture et sa personnalité, on peut avoir envie de garder le secret, sauf auprès de quelques personnes très proches. Chaque personne a le droit au respect de son intimité.

### INFO +

À partir du moment où une fille a ses règles, elle peut tomber enceinte si elle a un rapport sexuel. Cela ne veut pas dire qu'elle est prête à avoir des relations sexuelles ou à avoir un bébé.



## Et si on se moque ?

Tout un tas de préjugés ont circulé et circulent encore sur les personnes qui ont leurs règles. Les femmes, durant cette période du mois, seraient impures, diminuées dans leurs capacités ou encore incapables de faire monter une mayonnaise ! On imagine aussi que les règles sont sales ou sentent mauvais.

### C'est important de lutter contre ces clichés

Les règles sont naturelles, et essentielles à la survie de l'espèce humaine. Il n'y a pas de honte à les avoir et les filles n'ont pas à être traitées moins bien que les garçons à cause de leurs règles.

### INFO +

Dans certains pays du monde, des filles ne peuvent pas se rendre à l'école et sont mises à l'écart les jours où elles ont leurs règles.

Si des moqueries se font entendre, il ne faut pas hésiter à intervenir pour aider l'élève en difficulté ! Le plus important est de s'imaginer à sa place...



## Et les garçons dans tout ça ?

Les garçons n'ont pas de règles mais ils vivent avec des personnes qui en ont ! Les filles et les femmes qui les entourent sont toutes concernées : mère, sœur, amie, petite copine, etc.

### Concrètement, un garçon peut :

- D'abord, se renseigner pour savoir ce que sont les règles. C'est chose faite avec ce livret pédagogique !
- Ensuite, respecter leur intimité et ne pas se moquer d'une fille qui a ses règles, qui a une tache de sang sur ses vêtements ou qui se déplace avec des protections périodiques.
- Il peut même la rassurer si besoin en lui disant que c'est normal, de ne pas avoir peur ou honte ou encore l'accompagner, si elle le souhaite, vers un ou une adulte ou à l'infirmerie...

### INFO +

Si parler des règles était plus simple, les filles et les garçons seraient plus égaux ! Les filles, les garçons, les femmes et les hommes tous ensemble ont un grand rôle à jouer pour briser le tabou des règles.



## Les règles, ça se gère comment ?

Quelques informations pratiques pour être à l'aise



## Quelle protection choisir ?

**En matière de protection périodique, le choix est vaste.** Culottes menstruelles, serviettes lavables ou jetables, tampons ou coupes menstruelles : chaque type de protection a des caractéristiques différentes.

### INFO +

Les seules règles à retenir ? Ne pas hésiter à aller aux toilettes quand le besoin s'en fait sentir et se laver les mains, avant de changer de protections, et après ! Ce sont des gestes essentiels pour prendre soin de sa santé.

Chaque personne devrait pouvoir choisir librement le type de protections qu'elle porte, selon son âge, son flux, sa taille, ses activités ou encore l'heure de la journée. C'est un choix intime : ce qui est adapté à l'une ne sera pas forcément pour une autre.

Les protections menstruelles ont un coût important : on estime qu'avoir ses règles coûte sur toute la vie au total entre 4500 et 23000 € par personne. Les personnes sans abri, ou qui vivent dans des régions du monde très pauvres ou en guerre, ont difficilement accès aux protections.

Les protections menstruelles ont aussi un impact écologique : lorsqu'elles deviennent des déchets, elles peuvent mettre très longtemps à disparaître. Et malheureusement, certaines contiennent du plastique et des produits chimiques, qui peuvent atteindre autant l'environnement que la santé.

Les règles peuvent tâcher les sous-vêtements et les vêtements. Avoir une protection adaptée à son flux et changer de protection régulièrement permet en général d'éviter la tâche. Une tâche ne doit pas être source de moqueries, c'est quelque chose qui peut arriver et qui n'est pas honteux.

### INFO +

Grâce aux divers types de protections, on peut conserver ses activités habituelles. On peut par exemple aller à la piscine ou faire du sport. Mais si certaines ont trop mal ou se sentent gênées, elles peuvent en parler, consulter un-e professionnel-le pour trouver des solutions.

## Quelle est la différence entre serviettes jetables et serviettes lavables ?

Les serviettes hygiéniques sont des bandes absorbantes qu'on accroche dans sa culotte, avec des autocollants ou des boutons. Elles ont parfois des ailettes, c'est-à-dire des rabats qu'on colle sous la culotte pour maintenir la serviette bien en place.

- **Une serviette jetable** se jette à la poubelle une fois utilisée. Elle produit donc des déchets mais cela peut être pratique quand ce n'est pas simple de faire une lessive. Certaines serviettes sont composées à 100% de coton bio.
- **Une serviette lavable** est recyclable : elle est rincée et passée en machine pour être réutilisée. Ainsi, on est sûre de ne produire aucun déchet et de n'être exposée à aucun produit chimique. Une fois utilisée, on peut la transporter dans un étui étanche pour la laver à la maison.
- **Les protège-slips** sont comme des serviettes jetables, mais plus fines. Ils peuvent être utiles au début ou à la fin des règles, si le flux est très léger.

### INFO +

Une serviette se garde 4 à 8 heures en moyenne. Les jours de flux très importants, on peut en changer toutes les deux heures.



## La culotte menstruelle, quelle différence avec une culotte classique ?

Une culotte menstruelle est une culotte qui dispose entre les jambes d'une épaisseur imperméable et de plusieurs couches de tissus épais qui absorbent le sang. Elle fonctionne comme une culotte avec une serviette déjà intégrée.

### INFO +

Une culotte menstruelle peut se garder toute une journée ou toute une nuit, en fonction de son flux.

Enfiler une culotte menstruelle, c'est exactement comme mettre une culotte classique. On peut la compléter avec une autre protection, par exemple une serviette le matin, pour la garder toute la journée. Il existe également des maillots de bain menstruels.

Comme une serviette lavable, une culotte menstruelle doit être rincée puis passée à la machine à laver avant d'être réutilisée.



## Coupe menstruelle et tampons, avec ou sans applicateur : que choisir ?

Il existe des protections dites « internes », c'est-à-dire qu'on glisse à l'intérieur du vagin pour recueillir le liquide des règles avant qu'il n'en sorte : le tampon et la coupe menstruelle. Comme ces protections sont insérées à l'intérieur, il faut choisir une taille adaptée à son corps et surtout ne pas oublier de se laver les mains avant de les utiliser.

Avec ces protections, quasiment aucune goutte ne sort du corps, et elles sont presque invisibles : pratique pour aller à la piscine ou porter des vêtements moulants. Quand un tampon ou une coupe menstruelle est bien placé, on ne le sent pas.

**À retenir : utiliser un tampon ou une coupe menstruelle ne fait pas perdre sa virginité !** Perdre sa virginité, c'est avoir une première relation sexuelle. L'hymen est une petite membrane qui se trouve à 1 cm environ à l'intérieur du vagin et qui le ferme en partie. Certaines personnes pensent que c'est lui qui indique si une fille est vierge ou non. Mais en réalité, toutes les filles n'ont pas le même hymen, et parfois même certaines n'en ont pas. Ce qui est sûr, c'est qu'il n'est pas complètement hermétique car les règles peuvent s'écouler au travers, et donc un petit tampon inséré délicatement aussi.

Pour mettre un tampon, il faut déjà avoir envie d'essayer. Il faut le sortir de son emballage et trouver une posture confortable. À chacune la sienne : assise, accroupie, debout, avec un pied surélevé... Il faut ensuite l'insérer doucement dans le vagin, entre l'urètre (là où sort le pipi) et l'anus, en le poussant délicatement avec un doigt, sur environ deux phalanges, et en tenant la ficelle pour qu'elle reste à l'extérieur.

Si c'est un tampon avec applicateur, il faut parfois d'abord le préparer en tirant délicatement sur le cylindre à l'intérieur. Puis, il faut l'insérer doucement dans le vagin et pousser l'applicateur afin que le tampon en sorte et se positionne.

La ficelle à l'intérieur ne peut pas se détacher, aucun risque de le perdre !

Pour mettre une coupe menstruelle, il faut la plier puis l'insérer entièrement dans le vagin. Une fois à l'intérieur, la cup se déploie et se positionne dans le vagin, plus bas qu'un tampon. Elle se retire un peu comme un tampon.

Mettre un tampon ou une coupe menstruelle n'est pas toujours facile, surtout au début ! Au fur-et-à-mesure des utilisations, on y arrive de mieux en mieux. Ce sont des protections qu'on utilise souvent longtemps après ses premières règles. Dans tous les cas, il faut bien lire le mode d'emploi.

### INFO +

Une coupe menstruelle ou un tampon ne doit pas être porté plus de 4 à 6 heures, c'est très important. Il existe en effet un risque très rare mais très grave pour la santé si on porte trop longtemps une protection interne : la prolifération de mauvaises bactéries à l'intérieur du corps, appelée syndrome du choc toxique. Pour la nuit, il faut donc privilégier une serviette (jetable ou lavable) ou une culotte menstruelle.





Ce livret a été rédigé par le Département de Loire-Atlantique  
[loire-atlantique.fr/regles-au-college](http://loire-atlantique.fr/regles-au-college)



Département de Loire-Atlantique  
3 quai Ceineray  
CS 94109 - 44041 Nantes cedex 1  
Tél. 02 40 99 10 00  
Courriel : [contact@loire-atlantique.fr](mailto:contact@loire-atlantique.fr)  
Site internet : [loire-atlantique.fr](http://loire-atlantique.fr)