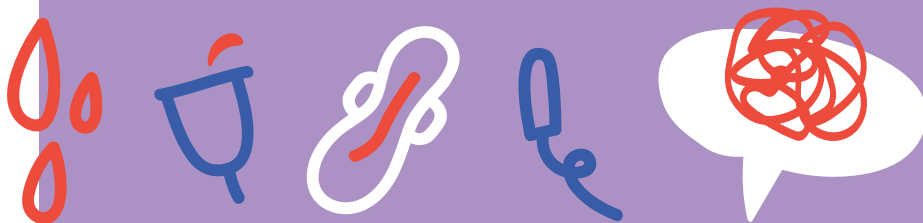


# Tout ce que tu as toujours voulu savoir sur les règles

sans peut-être jamais  
avoir osé le demander !



MÉTROPOLE

GRAND LYON

  
**ACADÉMIE  
DE LYON**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
du Rhône

# Sommaire

- P.4 **La puberté, ça annonce plein de changements !**
- P.6 **Avoir ses règles ? C'est naturel !**
- P.8 **C'est quoi un cycle menstruel ?**
- P.12 **Les différentes façons de se protéger pendant les règles**
- P.14 **Les règles : on arrête d'en faire toute une histoire ?**
- P.15 **Règles et sexualité / fertilité**
- P.16 **Pour aller plus loin**

## La puberté...

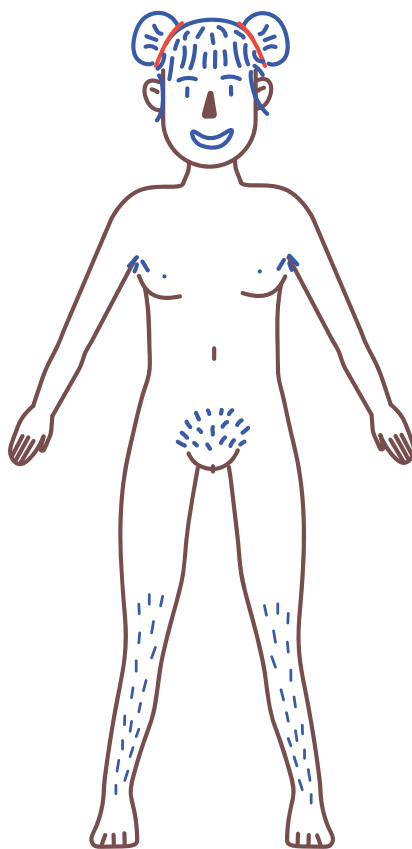
**La puberté concerne à la fois les filles et les garçons.**

Ton corps va progressivement passer d'un corps d'enfant à un corps d'adulte et ta personnalité va s'affirmer. La puberté dure plusieurs années, et tout le monde passe par là !

**Qu'est-ce qu'il se passe ?**

**Chez les filles :** C'est d'abord la poitrine qui commence à se développer, puis les poils font leur apparition sur le pubis mais aussi sous les aisselles. Et généralement deux ans après ces premiers signes : les règles apparaissent !

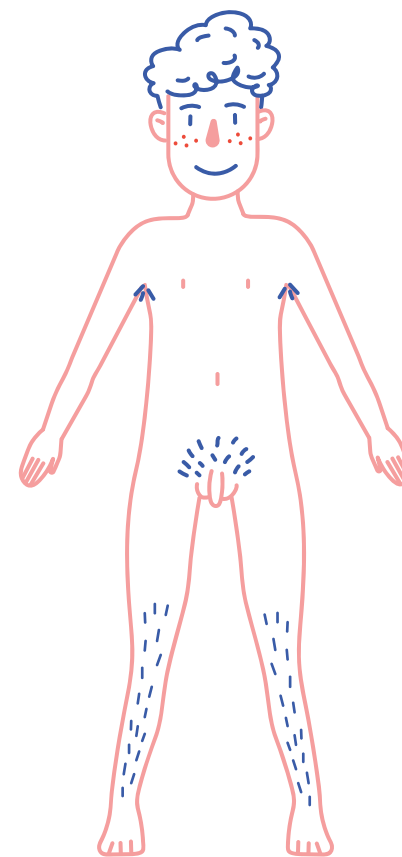
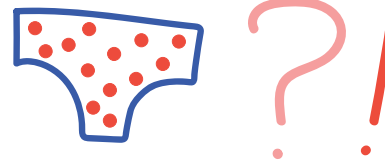
Le mot puberté vient du latin « pubis » qui veut dire poil.



## ... ça annonce plein de changements !

**Chez les garçons :** Les premiers signes de la puberté sont les pieds qui grandissent ! Puis c'est la taille des testicules et de la verge qui augmente. C'est le début des érections spontanées, avec le sexe qui se durcit quand on ne s'y attend pas ! Tout cela est normal !

Puis la voix change, la masse musculaire se développe, et enfin les poils apparaissent : ceux de la moustache et de la barbe sont ceux qui apparaissent en dernier.



## Avoir ses règles ?

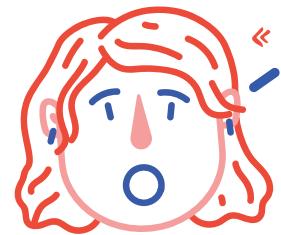
### C'est quoi les règles ?

C'est du sang qui s'écoule du vagin. En moyenne, on perd entre 50 et 150 millilitres de sang pendant les règles, soit l'équivalent de 3 à 9 cuillères à soupe.

Le jour des toutes premières règles est impossible à prévoir. On le découvre un jour par surprise, en allant aux toilettes ou en voyant des traces de sang sur sa culotte. En moyenne, cela arrive entre 10 et 16 ans.

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

*Le mot règle vient d'un mot latin, regula, qui veut dire « la régularité ». Mais les règles ont plein d'autres noms : les menstruations (c'est le nom scientifique) mais aussi les ragnagnas, les rouges, les choses...*



« Ah mais on fait pipi du sang ? »



« Mais non, c'est pas le même endroit ! »

## C'est naturel !

### Est-ce que ça fait mal ?

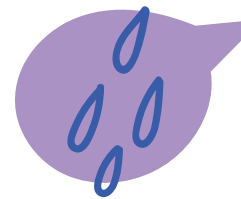
Les règles peuvent donner des crampes et donc faire un peu mal dans le bas du ventre ou dans le dos. **Mais cette gêne n'empêche pas de vivre normalement.**

Si les règles sont douloureuses, il vaut mieux **en parler à ses parents** qui prendront rendez-vous chez le médecin. Des médicaments contre la douleur peuvent être prescrits si besoin. L'infirmière de l'établissement peut aussi répondre à toutes les questions sur la puberté et les règles.

### Les femmes ont des règles différentes !

Certaines filles ont des règles abondantes, d'autres ont des règles légères. Certaines ont mal, d'autres non. Et le sang peut être plus ou moins foncé, plus ou moins épais. Ce n'est pas parce qu'une maman a eu mal que sa fille vivra la même chose !

### Il n'y a pas de règles pour les règles !



## C'est quoi un cycle menstruel ?

### Que se passe-t-il dans le corps des filles et des femmes ?

Les règles reviennent chaque mois et durent entre 3 et 7 jours.

Les règles annoncent chaque mois le début d'un **cycle menstruel**. Une fois un cycle terminé un autre recommence !

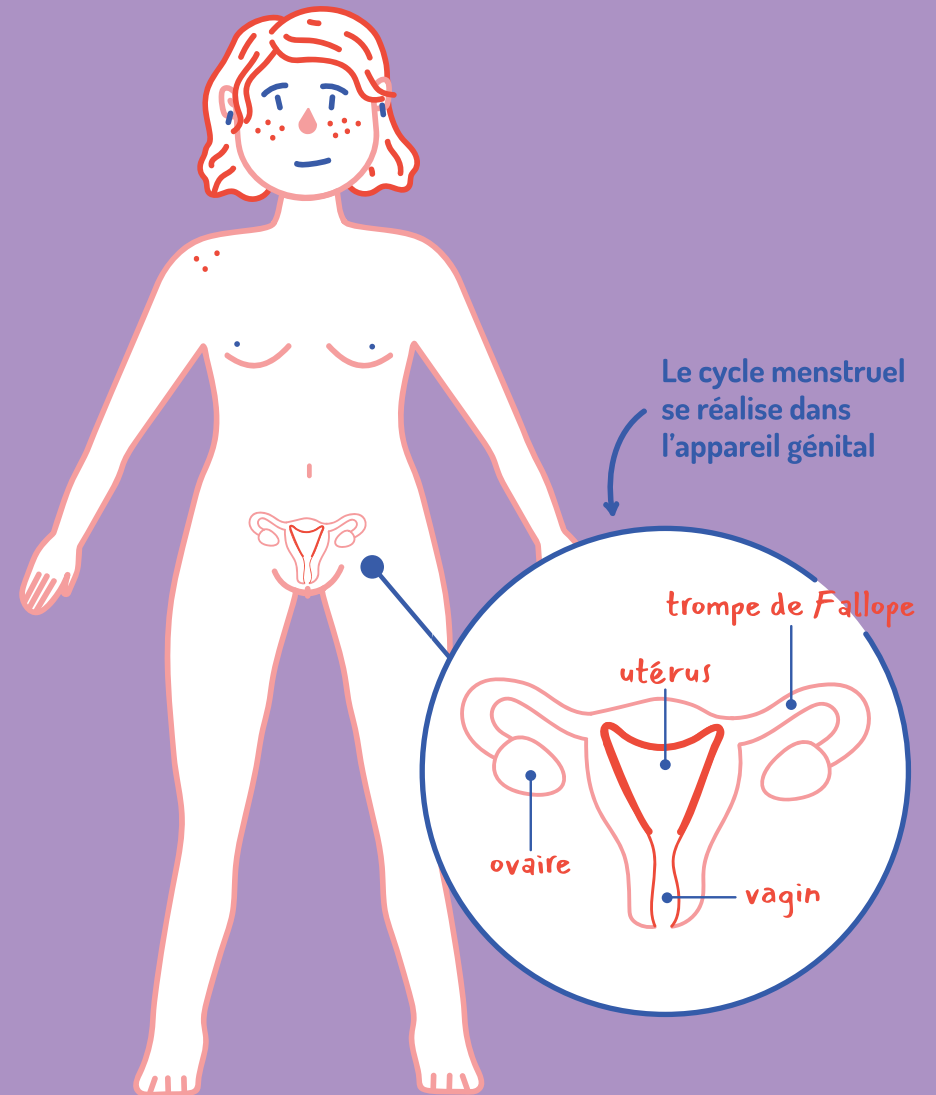
Le cycle menstruel, c'est donc la période qui va du premier jour des règles au premier jour des règles suivantes : en moyenne, il dure 28 jours, mais il peut être plus ou moins long selon les femmes.

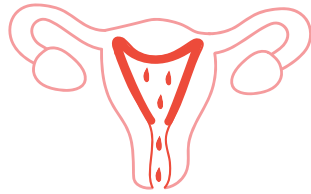
Pendant ce cycle, il se passe beaucoup de choses dans le corps d'une femme ! Au début, les cycles menstruels peuvent être irréguliers. Quand on vient d'avoir ses règles, il est très courant que le cycle ne soit pas encore régulier et l'on peut ainsi ne pas avoir ses règles tous les mois. Il faut attendre un peu, le temps que tout se mette en place !

**C'est complètement normal !**



## Situer l'appareil reproductif féminin





Le cycle menstruel débute le 1er jour des règles

**JOUR 1**

S'il n'y a pas eu fécondation de l'ovule, l'utérus évacue la muqueuse qui couvre ses parois (l'endomètre) par le vagin (sous forme de sang) : ce sont les règles.

**RÈGLES**

L'ovule est désormais dans l'utérus.

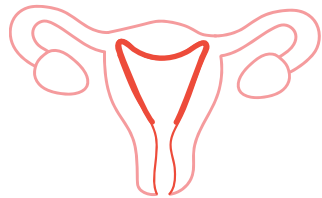
- Soit, il avait rencontré un spermatozoïde dans les trompes de Fallope pendant la période de fécondation : l'ovule est alors fécondé et forme un œuf, qui va grandir dans l'utérus, c'est le début de la grossesse.  
- Soit il n'a pas été fécondé et le corps se prépare pour les règles.

**JOUR 21**

- Soit il n'a pas été fécondé et le corps se prépare pour les règles.

**FIN DES RÈGLES**  
(durée moyenne)

## Comprendre le cycle menstruel

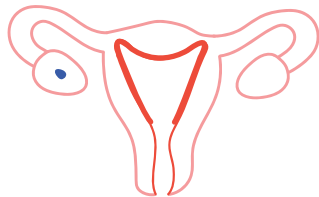


Après les règles, l'endomètre se reforme et s'épaissit sur les parois de l'utérus.

**JOUR 16**

La période de fécondité est la période où la femme a le plus de possibilité de tomber enceinte s'il y a un rapport sexuel. Cette période dure généralement 3 j avant l'ovulation et 24h après l'ovulation.

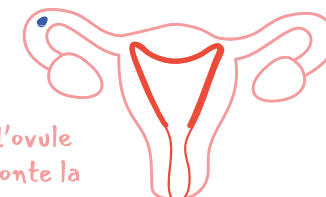
**OVULATION**



Puis un ovule se forme et mûrit dans un des ovaires.

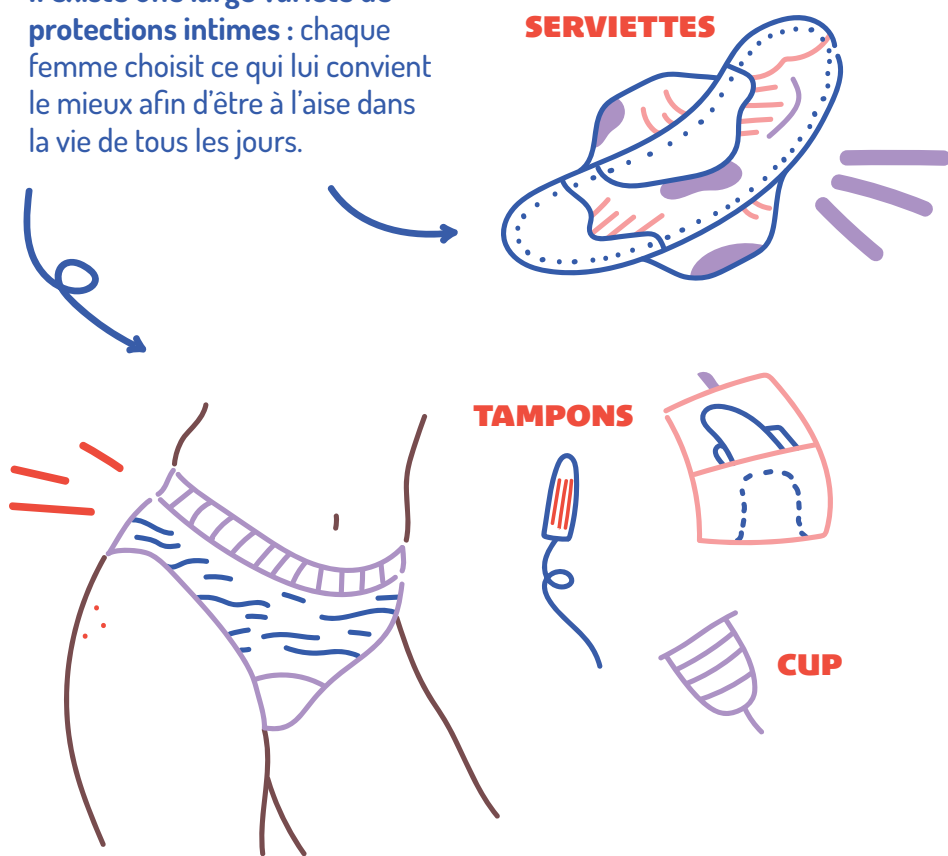
**JOUR 14**

Une fois arrivé à maturité, l'ovule est relâché par l'ovaire et remonte la trompe de Fallope.





# Les différentes façons de se protéger pendant les règles !

Il existe une large variété de protections intimes : chaque femme choisit ce qui lui convient le mieux afin d'être à l'aise dans la vie de tous les jours.



**CULOTTES DE RÈGLES**

	+	-	Utilisation
<b>Serviettes</b> (jetables)	Facile à utiliser / existe en plusieurs tailles. Pour la nuit, il existe des serviettes plus grandes	Risque de fuite 	En fonction du flux, elle doit être changée toutes les 4 à 6h. Ne pas les jeter dans les toilettes
<b>Tampons</b> (jetables)	Petit et discret / existe en plusieurs tailles et avec ou sans applicateur	Plus difficile à mettre au début - temps d'adaptation et non adapté pour la nuit	À changer toutes les 4 à 6h. Ne pas les jeter dans les toilettes
<b>Serviettes lavables</b> (réutilisables)	Facile à utiliser / existe en plusieurs tailles	Il faut prévoir un contenant pour récupérer la serviette usagée	En fonction du flux doit être changée toutes les 4 à 6h. Lavage à la main ou en machine
<b>Culottes de règles / culottes menstruelles</b> (réutilisables)	Facile à utiliser / existe en plusieurs tailles	Il faut prévoir un contenant pour récupérer la culotte usagée	À changer toutes les 8 h environ
<b>Cup</b> (réutilisable)	Invisible 	Nécessite un temps d'adaptation pour savoir la mettre et un point d'eau pour la laver avant de la remettre	À vider toutes les 4h



« Bien se laver les mains avant et après chaque changement de protection intime »

## Les règles : on arrête d'en faire une histoire ?

### Parler des règles reste encore souvent tabou...

...Pourtant avoir ses règles n'est pas sale, dégradant ou honteux : c'est simplement naturel, et ça touche toutes les femmes du monde ! C'est d'ailleurs une condition essentielle pour la reproduction et la survie de l'espèce humaine. Dans certaines cultures, on fête même l'arrivée des règles !

Cela fait partie de la vie et rien n'est interdit quand on a ses règles. Les femmes peuvent faire les mêmes activités que d'habitude et notamment du sport.



« Si une élève a un vêtement taché, tu peux lui dire discrètement et gentiment, sans te moquer ! »

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, soeur, amie, petite copine, etc.

## Règles et fertilité / sexualité

Quand une femme a une relation sexuelle et qu'elle tombe enceinte, le premier signe de la grossesse sera l'arrêt de ses règles.

Attention :  
Contrairement à ce qu'on dit, on peut être enceinte dès la première relation sexuelle et même si l'on vient juste d'avoir ses premières règles !



« Donc à partir du moment où une fille a ses règles, elle peut tomber enceinte si elle a un rapport sexuel ? »

« Oui. Mais ça ne veut pas dire qu'on est prête à avoir des relations sexuelles dès qu'on a ses règles ! »







## Pour aller plus loin

Si tu as d'autres questions, n'hésite pas à en parler à tes parents, l'infirmière scolaire, un professionnel de santé, un adulte en qui tu as confiance.

Tu peux aussi te rendre dans l'un des 17 **centres de planification et d'éducation familiale (CPEF)** de la Métropole de Lyon qui sont là pour répondre à tes questions. Ce sont des lieux **d'information, d'écoute et de consultation**. Ils accueillent tout le monde : les adolescentes et adolescents, les adultes, les couples, les familles...

**Ces centres sont gratuits pour les mineurs et les personnes qui n'ont pas d'assurance médicale.**



### Les CPEF sur le territoire de la Métropole de Lyon

#### CPEF de la Métropole de Lyon

##### Bron

52 rue Marcel Bramet  
04 28 67 25 68

##### Givors

Maison emploi et services publics  
6 rue Jacques Prévert  
04 28 67 30 80

##### Lyon 9<sup>e</sup>

15 rue de Bourgogne  
04 26 83 96 10

##### Neuville-sur-Saône

2 avenue M. T. Prost  
04 28 67 24 54

##### Oullins

198 Grande rue  
04 28 67 32 23

##### Rillieux-la-Pape

22 avenue Général Leclerc  
04 28 67 24 45

##### Vaulx-en-Velin

22 rue Condorcet  
04 28 67 26 00

##### Vénissieux

3 bis place Grandclément  
04 28 67 29 91

#### CPEF associatifs

##### Décines-Charpieu

28 rue de la République  
04 37 43 26 22

##### Saint-Priest

35 Grande rue  
04 78 20 68 85

##### Tassin-la-Demi-Lune

29 avenue du 11 novembre  
04 78 34 98 75

##### Villeurbanne

2 rue Lakanal  
04 78 89 50 61

#### CPEF en centres hospitaliers

##### Lyon 3<sup>e</sup>

Édouard Herriot  
5 place d'Arsonval (Pavillon K)  
04 72 11 03 95

##### Lyon 4<sup>e</sup>

Croix-Rousse  
92 Grande rue de la Croix-Rousse  
04 72 07 16 47

##### Lyon 7<sup>e</sup>

Saint-Joseph Saint-Luc  
20 quai Claude Bernard  
04 78 61 81 38

##### Pierre Bénite

##### Lyon sud

165 Chemin du Grand Revoyet  
(Bât. 3B - 2<sup>e</sup> étage)  
04 26 73 96 24

##### Givors - Montgelas

9 avenue Professeur Flemming  
04 78 07 30 51

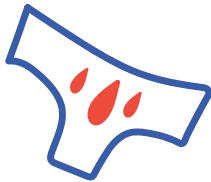
### Sur le web : un fil santé jeunes pour répondre à tes questions

Un site internet à destination des jeunes de 12 à 25 ans avec un espace où poser ses questions (forum ou tchat), et un numéro d'aide anonyme :

**www.filsantejeunes.com**  
**0 800 235 236**  
**(entre 9h et 23h).**

# Notes

A series of horizontal lines for writing notes, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are spaced evenly down the page.





Retrouve  
ton guide  
en ligne !

MÉTROPOLE

GRAND LYON

  
**ACADÉMIE  
DE LYON**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
du Rhône