

Mon guide PREMIÈRES RÈGLES



Avec les
ÖKO·TEENS



Tu veux avoir des informations sur les menstruations? Ce livret simple et ludique est rempli d'informations et de ressources essentielles pour vivre cette étape de la vie en toute sérénité.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Salut! C'est Yuri! J'ai 12 ans.
Cette année, j'ai eu toute une surprise:
mes règles ont commencé!!!
Heureusement que Vaness était là
pour moi! Si tu veux, je te raconte
comment ça m'est arrivé.



Moi c'est Vaness!
J'ai 15 ans. Mes règles ont
commencé quand j'avais
10 ans, alors tu peux me
croire, je suis maintenant
une pro des règles ;)
Quand j'ai su que Yuri avait
eu les siennes, je voulais être
là pour elle. Peut-être que toi
aussi tu as plein de questions
à ce sujet. Ça tombe bien,
nous avons plein de réponses!

Tu trouveras dans
ce carnet:

- Les règles, c'est quoi? p.3
- Le cycle menstruel p.5
- Les pertes blanches p.7
- Les différents produits menstruels p.8
- Bien-être pendant les règles p.10
- Mythes sur les règles p.11
- Mes ressources p.14

"J'étais dans la salle de bain de l'école, lorsque j'ai aperçu une tache brunâtre dans mes culottes... Ouais, le timing est pas toujours idéal. J'étais stressée! Je me demandais si un déluge de sang s'en venait!"



Vaness, à l'aide! J'ai une tache brune dans ma culotte!
Est-ce que ce sont les règles, tu penses? 😨

Oui, ça doit être ça! Tu as commencé tes règles! 🎉

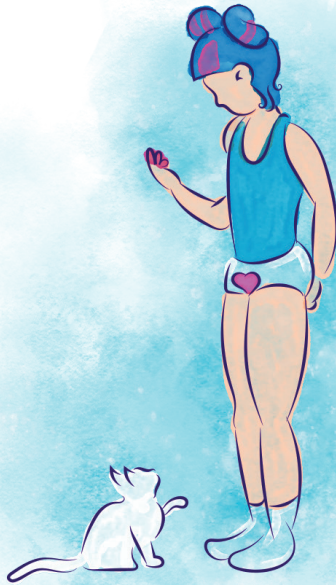
OMG! C'est du sang, peut-être que je suis blessée
ou que c'est qqch d'autre?

Yuri, calme-toi et respire! Pas mal sûre que c'est tes
règles! T'inquiète pas, tout va bien aller! Je vais
aller te chercher une protection.

Merci, tu me sauves la vie! 😭

C'est rien! J'arrive dans 1 min

"La vérité c'est qu'on ne peut pas prédire quand nos règles se déclancheront pour la première fois, à moins d'être une voyante ;) Ça pourrait arriver n'importe où, n'importe quand. Je te donne un bon conseil: il vaut mieux se préparer, pour éviter une situation stressante comme la mienne! Traîne-toi toujours une protection dans ton sac, au cas où!"



Les règles, c'est quoi?



Comme Yuri a remarqué, les menstruations peuvent apparaître sous différentes couleurs: rouge clair, rose, brun et même noir à la fin des règles (mais jamais bleu comme dans les publicités!). Elles changent d'aspect tout au long du cycle.

Elles prendront même la forme de petits caillots de sang, c'est tout à fait normal. Mais au total, une personne menstruée ne perdra qu'entre 2 à 5 cuillères à soupe de sang au cours d'un cycle. Et au cas où tu te poserais la question: non, ce n'est pas du tout dangereux de perdre le sang menstruel!

Yuri, voilà la serviette, mets-la dans ta culotte et tu pourras retourner dans ton cours!

Je pensais pas que ça m'arriverait maintenant, je ne me sens pas prête!

Allez! L'important, c'est de respirer et de laisser le robinet couler lol! Ça montre que tu es en bonne santé 😊 À 12 ans, c'est normal que ça arrive!

Je fais maintenant partie du club! 😊

Hi! Hi! Oui, le club des personnes menstruées!

Et qu'est-ce que je fais pour la tache???

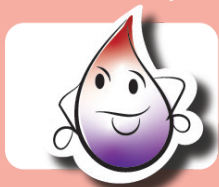
Si ton pantalon est taché, on peut frotter à l'eau froide, ça va partir. Pour la culotte, tu peux juste essuyer avec un papier et la laver à la maison.



"Vaness avait raison, c'était normal que mes règles commencent, parce que ça arrive normalement entre 9 et 15 ans, tout dépend de la personne. Cette journée-là, je suis sortie de la salle de bain un peu troublée. Mais j'étais aussi fière d'être rendue à cette étape de ma vie! De toute façon, comme dit Vaness, la moitié des humains sur terre ont des règles, ça fait partie de la vie!"



Le cycle menstruel



Oh oui, Yuri, ça fait partie de la vie et c'est incroyable! Les règles marquent le début d'un cycle complètement naturel dans la vie d'une personne menstruée. Pendant le cycle, la paroi utérine se gonfle

comme un coussin en se remplissant de sang pour un **potentiel oeuf**. Mais quand rien ne se passe, cette paroi se vide: il s'agit alors des menstruations!



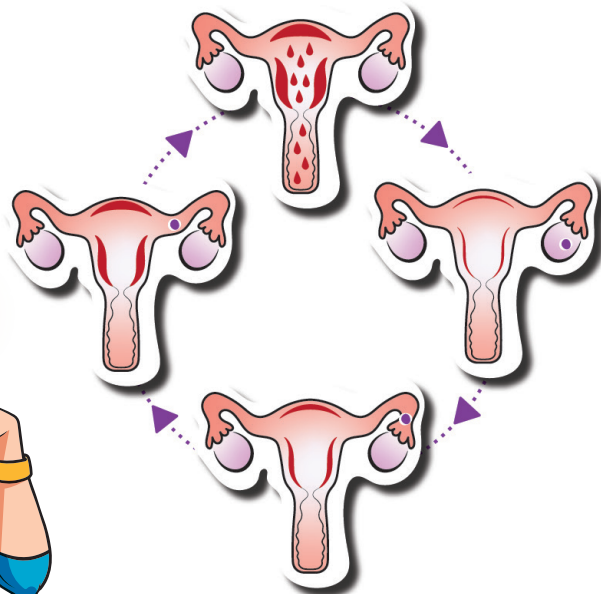
Potentiel oeuf?
Plus d'infos ici



Le cycle?
Plus d'infos ici

Le **cycle** dure à peu près de 21 à 35 jours et les menstruations de 2 à 7 jours (pour un bon 30 à 40 ans de ta vie). Mais il se peut également que le cycle aille au-delà de 35 jours ou que les règles durent plus de 7 jours. Dans ce cas, il serait important d'en parler à tes proches, ta famille ou à un.e professionnel.le de la santé.

Les premières fois, il se peut que ton cycle soit irrégulier. Mais ensuite, tu pourras facilement calculer la durée de ton cycle et estimer quand commenceront tes prochaines règles.



"Une fois revenue à la maison, j'ai texté Vaness parce que je voulais avoir plus d'informations. Mes parents n'étaient pas encore arrivés et j'avais besoin d'en parler à quelqu'un!"



Merci de m'avoir aidée aujourd'hui! J'avoue que je me sens un peu bizarre 😞

Eh! Je te comprends! Je me sentais comme ça aussi. Essaie d'être indulgente avec toi-même quand tu as tes règles. Perso, j'en profite toujours pour me gâter!

Parfois, avant ou pendant les règles, on peut avoir certaines manifestations comme une légère douleur au bas du ventre, des boutons 😞 ... des moments d'anxiété, des faims bizarres...

Ça explique pourquoi j'étais moins motivée cette semaine et pourquoi je voulais manger que des bonbons!

...Et j'avais comme des liquides dans ma culotte 😳

Oui, c'était à cause de ça! Il faut juste faire attention: si tu ne manges que des bonbons ou des chips, ou si tu ne bois pas assez, tu pourrais avoir encore plus mal au ventre lol! 😊

Et pour les liquides dans ta culotte, t'inquiète, c'est normal aussi. Ça s'appelle des pertes blanches.

Puberté et changement corporels?
Plus d'infos ici



Les pertes blanches



Hé! On parle souvent des règles, mais on oublie de parler des **pertes blanches**! En fait, le corps déverse différentes sécrétions qui peuvent varier de transparentes à blanches ou crémeuses.

Une fois que tu sais les différencier, c'est assez facile de savoir quand tes prochaines règles arriveront! La couleur, la quantité et la texture de ces sécrétions varieront au cours de ton cycle.

Tu n'as pas besoin, au quotidien, d'utiliser des protections pour les gérer: elles sont tout à fait naturelles et s'écoulent en petite quantité. Mais si tu ressens tout de même le besoin d'en utiliser de temps en temps, au moment où elles sont plus abondantes, assure-toi de choisir un protège-dessous sans parfum ou lavable afin de limiter les risques d'irritation.

Des pertes blanches?
Plus d'infos ici



"Finalement, Vaness est venue me voir à la maison. Elle voyait bien que je manquais d'informations! Je ne connaissais pas vraiment toutes les options de produits menstruels non plus. Elle a décidé de me montrer ce qui était possible de porter pendant mes règles pour que je puisse les gérer comme une pro!"



Les produits menstruels



C'est vrai que quand il s'agit des **produits menstruels**, il vaut mieux tout connaître pour bien comprendre ses options!

D'ailleurs, c'est mieux de choisir selon les activités prévues, le niveau de confort ou même selon le lieu où tu te trouveras...

Par exemple, si tu vas nager ou danser, tu pourrais te tourner vers un produit interne (tampon ou coupe). Et pour les jours où tu saignes beaucoup ou bien si tu dois passer plusieurs heures dans un avion ou dans un cours par exemple, tu pourrais te sentir plus à l'aise avec des serviettes. Tu peux même combiner 2 protections, par exemple: coupe menstruelle et serviette. Mais ce qui compte, c'est que tu choisisses l'option qui te convient le mieux!

Plus d'infos sur les
produits menstruels?
C'est ici



"Bon, tu vas nous trouver un peu intenses, mais nous avons fait un tableau pour m'aider à choisir quelles protections utiliser! J'ai réalisé qu'il y avait des produits internes (qu'on insère à l'intérieur du vagin) et externes (que l'on porte sur la culotte)." Voici notre tableau:

Produits externes

Serviette jetable: C'est une serviette absorbante que l'on colle sur la culotte.

- + Bonne option en terme de prix et efficace pour absorber le sang menstruel.
- + Elles sont très bien pour débiter car elles sont facile à mettre.
- + C'est toujours pratique d'en avoir dans son sac au cas où...
- Certains produits sont parfumés et peuvent causer des irritations.
- Les produits jetables créent beaucoup de déchets.

Serviette lavable: C'est une serviette absorbante en tissu que l'on met sur la culotte. Il y a des ailes avec boutons-pression qui s'attachent sous la culotte pour la maintenir en place.

- + Facile à mettre comme la serviette jetable.
- + Coûte plus cher au départ mais pas besoin d'en racheter chaque mois, donc économique sur le long terme.
- + Ne crée pas de déchets = plus écolo!
- Nécessite un peu plus d'organisation: il faut la laver après chaque usage.

Culotte menstruelle: C'est une culotte plus épaisse avec paroi imperméable conçue spécialement pour les règles.

- + C'est le grand confort! Très pratique pour faire du sport ou pour la nuit.
- + Plus écologique que les produits jetables.
- Comme la serviette lavable, elle nécessite plus d'organisation pour le lavage.
- Elle coûte plus cher que les serviettes, mais c'est économique sur le long terme.

Produits internes*

Tampon: C'est un petit coussinet que l'on insère dans le vagin pour absorber le sang menstruel.

Comment faire: se laver les mains, se relaxer (très important!) et pousser le tampon vers le dos ou le derrière du vagin. Les règles agissent comme un lubrifiant naturel donc pas besoin de rajouter un autre liquide. Il est bon de prendre son temps et être dans un endroit calme pour l'insérer les premières fois. Cela demande un peu de pratique avant d'être confortable à 100%.

- + Il est pratique pour faire du sport!
- Plus technique à utiliser car il nécessite de l'insérer dans le vagin.

Très important: ne pas oublier de changer le tampon fréquemment pour éviter une infection!

Coupe menstruelle: Elle est un peu comme le tampon mais réutilisable! C'est un petit récipient flexible en forme de cloche qui recueille le sang menstruel.

Comment faire: Assure-toi d'avoir accès à une toilette avec un lavabo proche. Lave-toi bien les mains avant de la retirer ou de l'insérer. Il faut plier la coupe en 2 et l'insérer en la poussant vers le derrière du vagin. Ce sera plus facile si tu es dans un endroit calme pour l'insérer les premières fois. Après quelques heures, il faut vider et rincer la coupe à l'eau. La fréquence de vidage dépendra du sang que tu perds. À la fin des menstruations, il faut faire bouillir la coupe dans l'eau chaude.

- + Plus écolo que le tampon.
- + Pas besoin de racheter des produits menstruels chaque mois.
- + Super pratique pour la baignade!
- Ce n'est pas facile à mettre quand on débute avec les règles. Elle nécessite de la pratique pour l'insertion!

*Le RQASF conseille de choisir des tampons organiques et des coupes menstruelles en silicone non colorées. Tenir compte des risques potentiels sur la santé comme le syndrome du choc toxique et autres risques associés à l'hygiène des mains.

Génial notre tableau! Au moins, je connais maintenant mes options!

Mais honnêtement, ça fait beaucoup à gérer... Et tout le monde dit que les règles ce n'est pas agréable!

C'est vrai, au début, t'as l'impression que c'est beaucoup mais je vais te donner quelques trucs pour t'aider avec ça!



Bien-être pendant les règles



Des trucs, il y en a plein pour mieux vivre tes règles!
Voici ceux de Vaness:

- Bois beaucoup d'eau et mange des fruits et légumes en bonne quantité pour aider avec la constipation et le manque d'énergie.
- Un coussin chaud ou froid appliqué sur le ventre peut réduire les douleurs de même que prendre un bon bain chaud!
- Des sous-vêtements et des vêtements confortables, pas trop serrés autour du ventre ou des jambes aide à réduire les inconforts.
- Prendre soin de ta peau pourrait réduire l'apparition d'acné sur le visage
- Aller marcher et s'aérer. Ça aide autant le corps que l'esprit!
- Le Yoga ou les étirements aident à réduire la lourdeur dans les jambes ou le bas du dos.
- Cocooning, tisane (il y a des mélanges spécialement conçus pour les règles) et film préféré!

"Tous les trucs de Vaness m'ont vraiment aidée. Ça m'a aussi fait réaliser que cette période du cycle était vraiment un moment pour prendre soin de moi ;) Maintenant que j'en connais un peu plus sur les règles, je peux te dire que j'ai entendu toutes sortes de choses à ce sujet et que c'est souvent difficile de démêler le vrai du faux!"

Mythes et fausses croyances



Yuri a bien raison! Il y a des mythes qui rendent les règles bien pires qu'elles ne le sont en réalité! En voici quelques exemples:

"Je ne peux pas aller à la piscine, courir ou danser au risque que du sang coule de chaque côté."

Sérieusement? Si à chaque fois qu'une personne qui a ses règles devait tout arrêter, rien n'avancerait! Regarde autour de toi, la terre arrêterait de tourner sans les personnes menstruées (*mini-exagérations*, mais on se comprend).

Des professeurs, aux ministres, aux mamans, à BEYONCÉ! En vrai, les menstruations ne limitent en rien. Ainsi, dans le cas où tu considères pratiquer une de ces activités, choisis le produit menstruel le plus adapté et vas-y, ne te restreins pas!

#fakenewsalert
Ne te laisse pas arrêter par ces fausses idées!

"J'ai entendu dire que le sang des règles sentait mauvais et que je devais me rincer avec du savon dans le vagin..."

Oh la la! Non, non, pas besoin! Les menstruations sont un processus naturel et ne reflètent pas du tout la saleté ou le manque d'hygiène du vagin. Surtout, ne jamais insérer du savon ou une lingette parfumée dans le vagin. Il se nettoie tout seul. Quant à la vulve un lavage à l'eau tiède suffit. Contrairement aux idées reçues, le savon peut irriter les muqueuses en déséquilibrant sa flore naturelle. Si tu tiens à en utiliser un, choisis-en un non parfumé et hypoallergénique (l'application gratuite Yuka donne des indications sur la qualité du produit). Dernier petit conseil pour la route: choisir des bobettes 100% coton peut limiter les odeurs et les irritations car c'est un tissu respirant.



"J'ai manqué de serviettes et j'ai eu honte de demander de l'aide, donc j'ai bourré mon sous-vêtement de papier de toilette."



Ouah! Il peut arriver à tout le monde de manquer de produits menstruels occasionnellement ou régulièrement. Il s'agit de la **précarité menstruelle**. Si cela t'arrive, n'en éprouve jamais de honte et ose demander de l'aide autour de toi. La solidarité est toujours la clé. N'hésite pas à en parler avec tes amies, tes parents, tes profs, et tout ton entourage. Et si jamais tu le peux, garde des produits menstruels avec toi pour aider une personne qui en aurait besoin.



Plus d'infos sur les mythes et réalités ici!

Précarité quoi? Plus d'infos ici

"Alors voilà comment s'est passé le début de mes règles. Je peux dire que maintenant, je n'ai pas peur d'en parler et d'aider d'autres personnes comme Vaness l'a fait avec moi. Toi aussi, n'hésite pas à en parler avec tes ami.e.s, tes parents ou tes proches, ça aide à ne pas se sentir seule avec ce que l'on vit. Il existe même plusieurs ressources pour nous aider, nous rassurer ou seulement discuter."

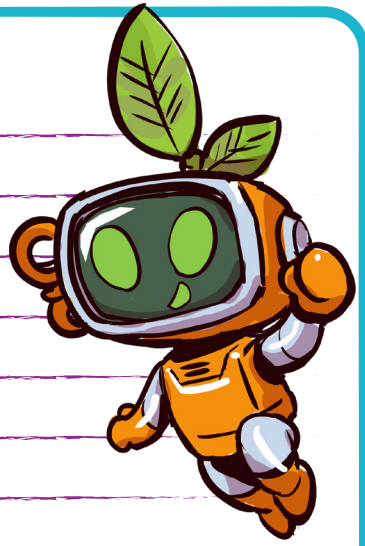
Et ce n'est pas parce qu'on a nos règles qu'on doit limiter nos activités!

Tu as bien raison! #Briselesregles

QUI VIENT FAIRE DU SKATE?



Mes notes personnelles:



J'ai dressé une liste de ressources pour t'aider si tu as besoin. La voici:

Menstruations



Premières règles

<https://www.yourperiod.ca/fr/normal-periods/your-first-period/>



Puberté et menstruations

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/information_for_girls_about_puberty



<https://jeunessejecoute.ca/information/les-menstruations-ce-quit-faut-savoir/>



Santé mentale:



Stress et anxiété

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sante-psychologique/Stress-anxiete>



Santé mentale et vie sociale

<https://www.teljeunes.com/Accueil>

Autres ressources



Le consentement

<https://cultivonsconsentement.ca/>



Diversité sexuelle et de genre (LGBTQIA2+)

<https://interligne.co/#>



Campagne Le Fil Rouge du RQASF, contenus pour les ados et leurs allié.e.s

<https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/contenu-pour-les-ados-et-leurs-allie%c2%b7e%c2%b7s/>



<https://gendercreativekids.com/>

Tu aimerais appeler quelqu'un pour parler de ce qui te préoccupe?
Il y a Jeunesse, j'écoute: compose le 1 800 668-6868
ou texte PARLER au 686868

Tu peux trouver des produits menstruels réutilisables sur le site d'Öko Créations, chez l'un de nos partenaires revendeurs et en pharmacies!



WWW.OKOCREATIONS.CA



Ce livret a été écrit par le RQASF (Réseau québécois d'action pour la santé des femmes), dans le cadre de sa campagne Le Fil Rouge subventionnée par FEGC, en collaboration avec Öko Créations et illustré et mis en page par Öko Créations.

© Tous droits réservés - 2023



Femmes et Égalité
des genres Canada