



L'ESSENTIEL EN BREF

Menstruations

**Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.**

Sommaire

Echantillon de lecture

Signes de fécondité **4**

Les premières règles **5**

Crampes abdominales **7**

Les jours avant les règles **8**

Du repos avant tout **9**

L'origine des douleurs menstruelles **10**

Serviette ou tampon? **11**

Tenir un journal **12** Toilette intime **13**

La force des plantes **15** Impressum **16**

En Amérique du Nord, les Indiennes se retiraient pendant leurs règles et passaient cette période dans le calme pour se reposer.

Comment se déroule le cycle menstruel?

Les noms attribués aux menstruations sont nombreux. Certaines femmes parlent de règles ou disent qu'elles sont «indisposées», d'autres encore leur attribuent des «sobriquets» plus ou moins fantaisistes. L'état général durant cette période varie également d'une femme à l'autre. En revanche, les processus physiologiques qui se déroulent avant, pendant et après les règles suivent le même schéma chez chacune: c'est le cycle menstruel.

Signes de fécondité

Les processus liés au cycle ovarien peuvent être divisés grossièrement en trois phases:

Phase 1: les ovaires préparent la maturation et l'expulsion d'un ovocyte: c'est l'ovulation.

Ménarche et ménopause

Le cycle féminin débute le premier jour des menstruations et dure en moyenne 28 jours. La ménarche désigne les premiers saignements chez l'adolescente et la ménopause les dernières menstruations de la femme, qui signent la fin de la fécondité.

Phase 2: la muqueuse de la cavité de l'utérus (endomètre) se développe et se prépare à accueillir un éventuel ovule.

Phase 3: si l'ovocyte n'est pas fécondé, la muqueuse, richement vascularisée, est évacuée par le vagin: ce sont les saignements mensuels, c'est-à-dire les menstruations.

Les premières règles

Echantillon de lecture

Les premières menstruations surviennent généralement entre 11 et 15 ans. Comme les premiers saignements sont souvent irréguliers et d'intensité variée, il est plutôt improbable qu'une ovulation se déroule pendant les premiers cycles. Les filles ne sont donc pas nécessairement pubères dès leurs premières menstruations.

Attitude déterminante

Il est important que les jeunes filles comprennent ce qui se déroule dans leur corps avant même l'apparition des premières règles. L'attitude de la mère détermine largement l'état d'esprit dans lequel elles accueilleront ces premiers saignements: avec joie et fierté ou, au contraire, avec dégoût et réticence. Des études montrent par ailleurs que les filles qui ont été bien préparées se plaignent

généralement moins de douleurs. Si les premières règles suivantes se déroulent de façon normale, un contrôle gynécologique annuel de routine ne s'impose qu'à partir d'environ 18 ans. Mais si les règles surviennent plus souvent que toutes les trois semaines, il vaut mieux consulter un gynécologue, de même qu'en cas de saignements très forts en raison du risque d'anémie.

Vous trouverez davantage d'informations sur les premières règles avec des documents à télécharger et des liens utiles sur notre plateforme de santé en ligne www.vitagate24.ch/f_menstruations_premieres_regles.aspx

