

Les règles

Bienvenue dans la cours des grandes !

C'est quoi ?

C'est l'écoulement de sang qui se produit par le sexe de la femme lorsqu'il n'y a pas eu fécondation. On l'appelle « règles » parce qu'il survient de façon régulière chaque mois.

Les premières règles surviennent au cours de la puberté.

S'informer

Les règles marquent le début d'un processus que l'on appelle le « cycle menstruel » (parce qu'il dure un mois environ) et qui se met en route chez la jeune fille entrant dans la puberté. Ce cycle dure en moyenne 28 jours et se reproduit tous les mois si l'on n'est pas enceinte.

Entre les règles que se passe-t-il ?

Pendant la première partie du cycle (les 14 premiers jours environ), la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus s'épaissit pour se préparer à accueillir un ovule fécondé. Pendant ce temps, un ovule mûrit dans l'ovaire. Il en est expulsé autour du 14^e jour du cycle (c'est l'ovulation).

Puis l'ovule descend vers l'utérus : c'est à ce moment-là qu'il peut rencontrer un spermatozoïde et être fécondé. Dans ce cas, il rejoint l'utérus pour s'y nicher, devient embryon et commence à se développer. Si l'ovule n'a pas été fécondé, la muqueuse utérine, devenue inutile, se détache, produisant un saignement. Le sang, l'ovule et les débris de la muqueuse sont alors expulsés par le vagin.

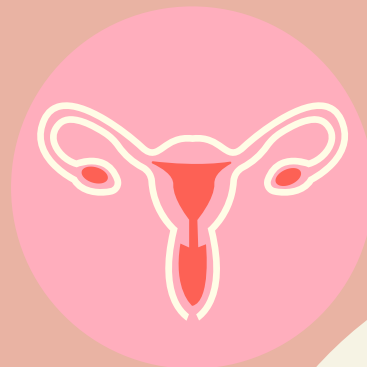
Ce sont les règles.

Les premières règles

Sous l'effet de la sécrétion d'hormones, le corps de la jeune fille, qui abrite depuis sa naissance tous les outils nécessaires à la conception d'un enfant, se « réveille ».

Les premières règles surviennent quand la puberté est déjà commencée : la formation des seins et l'apparition des poils sur le pubis en sont souvent les premiers signes. Mais elles ne signifient pas la fin de la puberté car le corps continue à se transformer.

Les règles apparaissent ordinairement entre 11 et 16 ans, exceptionnellement plus tôt ou plus tard, suivant le développement physiologique de chaque fille, quand son corps est prêt.



Des questions ?

Elles sont arrivées... et puis plus rien !

Au début, le cycle est parfois très irrégulier (entre 25 et 35 jours). On peut même attendre plusieurs mois après la première fois pour les voir réapparaître ! Le corps apprend ce rythme nouveau petit à petit. À chaque fille de découvrir le sien... Souvent les premières règles ont lieu sans ovulation, mais il faut malgré tout considérer que, dès ce moment-là, une grossesse est possible et se protéger en cas de rapport sexuel.

Ça fait mal ?

Tu peux avoir des règles plus ou moins abondantes, qui durent plus ou moins longtemps (entre 2 et 8 jours). Celles-ci s'accompagnent parfois de douleurs mais ce n'est pas toujours le cas. Tu peux avoir des maux de ventre, de tête, les seins douloureux, te sentir fatiguée, pas « bien dans ton assiette ». Si ces douleurs sont trop difficiles à supporter, n'hésitez pas à en parler à ton médecin qui te prescrira des calmants et vérifiera si tout va bien. Surtout, il ne faut pas prendre de l'aspirine pendant tes règles : cela fluidifie le sang et risque donc d'augmenter les saignements.

Des jours comme les autres

Les règles ne sont pas du tout une maladie. Il n'y a aucune raison de changer votre façon de vivre. La plupart des femmes travaillent pendant leurs règles, les championnes gagnent même des médailles !

C'est sale !

Mais non ! Les règles ne sont pas sales. Tu te sens peut-être mal à l'aise et éprouve le besoin de te laver plus souvent. Pourtant, il suffit de te laver comme tu le fais habituellement, matin et soir. Pas besoin de toilette intime plus approfondie, mais n'oublie pas de changer régulièrement ta serviette ou la protection de ton choix (attention ! on est parfois tellement à l'aise avec un tampon que l'on risque de l'oublier et cela peut être très dangereux !).

