



# Les règles

À l'adolescence, tout change,  
tout se bouscule



**Tu as dix ou onze ans, peut-être douze, et plein de choses sont en train de se passer dans ton corps et dans ta tête. Tu n'es plus une enfant, ni une petite fille, ça c'est sûr.**

Les poils commencent à pousser sur ton pubis ainsi que sous tes aisselles et tes seins se forment petit à petit ?

C'est la puberté qui commence, et les règles sont probablement en train de se préparer.

Les règles sont un phénomène normal, naturel et universel. Toutes les filles en ont à partir d'un certain âge. Tu te poses des questions et tu es curieuse de savoir comment cela va se passer pour toi ?

Peut-être que certaines de tes copines sont déjà réglées ? Tu en discutes avec elles, mais elles ne savent pas répondre à toutes tes questions ? Tu voudrais peut-être en parler à tes parents, ou peut-être, au contraire, tu préfères aborder toutes ces questions avec quelqu'un d'autre ? Alors, voilà cette brochure va essayer de t'aider.

## Les règles, c'est quoi ?

Pourquoi cet écoulement de sang tous les mois ? D'où vient-il ? Comment se déroule tout ça ? Que se passe-t-il dans ton corps ? Chaque mois, un ovule arrive à maturité et quitte l'ovaire dans lequel il était niché. Cette phase est appelée ovulation. L'ovule est l'oeuf de la femme et l'ovaire est le réservoir à ovules. Ensuite, l'ovule descend vers l'utérus qui est la "poche à bébé". Durant ce voyage, s'il rencontre un spermatozoïde, la semence du garçon, il peut être fécondé. La fécondation est la toute première étape de la formation d'un futur bébé.

De son côté, l'utérus s'est préparé à le recevoir. Il est devenu un petit nid douillet, il s'est tapissé d'une muqueuse souple et spongieuse, remplie de sang, où l'oeuf s'il est fécondé pourra s'incruster.

Et si l'ovule n'est pas fécondé, s'il n'y a pas de bébé en fabrication ? Tous ces préparatifs seront devenus inutiles et tout sera évacué en dehors du corps par le vagin. Ce sont les règles. Toutes ces opérations sont téléguidées par deux hormones féminines, les oestrogènes et la progestérone. Les hormones sont des messagers chimiques qui contrôlent la croissance et le développement de ton corps et peuvent également influencer tes émotions. Et ces événements successifs, la maturation de l'ovule, la préparation de l'utérus, l'ovulation et les règles sont appelés **un cycle ou cycle menstruel**. Le premier jour où tu perds du sang marque le début d'un nouveau cycle, **c'est le jour 1 de ton cycle menstruel**.





## Est-ce que le sang des règles est sale ?

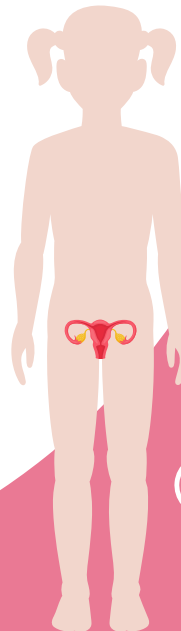
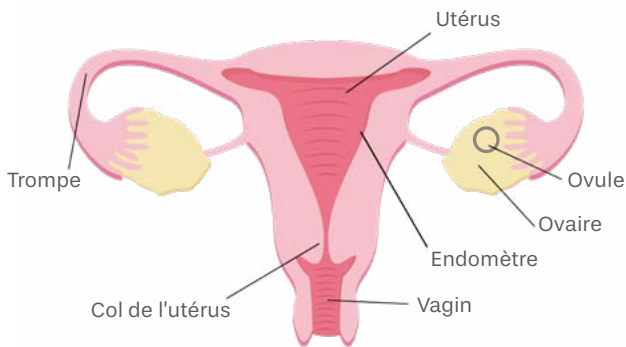
Le sang des règles n'est pas sale et il ne sent pas mauvais. Ce n'est que lorsqu'il entre en contact avec l'air qu'il peut développer une odeur désagréable. Pour minimiser cet inconvénient, il suffit de changer de protection menstruelle régulièrement et de veiller à une très bonne hygiène intime.

## Le sang des règles contient parfois des "grumeaux", c'est quoi ?

Ce qui s'écoule n'est pas tout à fait liquide, il y a parfois de petits caillots et des petits morceaux qui viennent du "petit nid douillet", de l'utérus. Le sang aussi change parfois de couleur, au lieu d'être rougeâtre, il devient rouge foncé, parfois brun. Tout ça est normal, pas de panique !

### Océane, 11 ans :

"J'ai déjà eu deux fois des taches de sang dans ma culotte. Je me demande si c'est le début des vraies règles. Je n'ose demander à personne. J'ai peur d'avoir mes règles et en même temps j'ai envie de les avoir."



### Bon à savoir

Les règles sont souvent associées à la saleté et l'impureté, aussi bien dans les publicités que dans les médias, alors que c'est faux ! L'éducation et la culture empêchent parfois d'en parler.

### Manon, 14 ans :

"Je ne suis toujours pas réglée, j'ai l'air d'une vraie gamine. C'est la honte, tout le monde me traite de petite fille. Si ça continue, je vais faire semblant de les avoir, juste pour qu'on me foute la paix."

## À quel âge les règles ?

En moyenne, les filles commencent à avoir leurs règles vers 13 ans. Cependant, cela varie fort d'une personne à l'autre. Les premières règles peuvent apparaître entre 10 (parfois même avant) et 16 ans sans que cela ne représente un problème.

L'âge auquel elles commencent n'a aucune importance, c'est le corps qui décide du moment. À titre indicatif, les règles surviennent environ deux ans après le début du développement de la poitrine. Tu peux aussi demander à quel âge ta maman a eu ses premières règles : il est probable que tu sois réglée au même âge, car l'hérédité familiale entre en ligne de compte. Dès que tu es réglée, tu deviens fertile. Tu peux être enceinte si tu as des relations sexuelles. Tu es capable de porter un bébé dans ton ventre.

Avoir ses règles pour la première fois est un événement important. Tu peux choisir d'en parler autour de toi ou bien de le garder pour toi.

### Lola, 10 ans :

"Je suis déjà réglée, je pense que je suis la seule de ma classe, je n'ose pas en parler. Qu'est-ce qui m'arrive ? Pourquoi si tôt ? Je n'ai pas envie de grandir, je veux être comme les autres, je ne sais pas quoi faire."



### Chloé, 13 ans :

"C'est arrivé en colonie, je n'avais même pas 10 ans. Quelle panique. Ma mère n'avait pas pensé une seconde que cela se passerait si tôt, en dehors de la maison. Elle ne m'avait encore donné aucun détail. Résultat, j'ai été affolée par la couleur foncée du sang et honteuse de ce qui m'arrivait. Il m'a fallu au moins trois culottes salies avant d'oser en parler à la monitrice. Elle m'a rassurée, consolée et m'a proposé de téléphoner à mes parents."

### Mes règles ne sont toujours pas là. Toutes mes copines les ont déjà. Est-ce normal ?

Si tu es la seule de ton groupe de copines à ne pas être réglée, tu peux te sentir exclue, différente. Rappelle-toi alors que chaque fille est unique, avec son propre corps et son propre rythme. Il prend peut-être son temps pour les règles et ce n'est pas un problème.

### J'ai onze ans et je suis déjà réglée. Est-ce que cela veut dire que je peux avoir un bébé ?

Effectivement, cela signifie que ton corps a atteint un stade de maturité qui lui permet d'accueillir une grossesse.

## Durée du cycle et des règles

Un cycle dure normalement 28 jours. Mais la durée d'un cycle peut varier d'une fille à l'autre, et pour la même fille d'un cycle à l'autre : parfois 3 semaines, parfois 5. Durant les deux ou trois premières années, il est normal que les règles ne soient pas encore tout à fait régulières. Seulement 13% des filles auront un cycle de 28 jours exactement. C'est vrai quoi, on n'est pas des pendules ! La perte de sang dure entre 3 et 7 jours.

Quelques jours avant les règles, tu verras apparaître dans ta culotte ou sur le papier toilette, des traces rose/brun. La majeure partie de ce qui doit être éliminé s'en va au cours des 3 premiers jours. À chacune son rythme, la quantité de sang varie d'une fille à l'autre et d'un jour à l'autre chez la même fille.

### Un agenda pour ton cycle sur ton smartphone

Tu peux suivre ton cycle menstruel et ainsi être capable de prévoir tes menstruations à l'avance, noter tes irrégularités, tes humeurs, tes douleurs, ou autres détails intimes. Il existe des applications gratuites pour smartphone que tu peux retrouver sur ton store.

#### Bon à savoir

Les femmes qui prennent la pilule ont des règles régulières et des pertes de sang moins abondantes. Elles peuvent avoir des règles moins douloureuses mais aussi des maux de tête, de la mauvaise humeur.

La pilule contraceptive est parfois prescrite pour réguler et atténuer les douleurs des règles mais elle peut également avoir des effets sur la santé.

Demande conseil à ton médecin.

## Combien de sang je vais perdre ?

Parfois, tu as l'impression de perdre quelques gouttes et d'autres fois, cela ressemble à une hémorragie. Reste cool, tu ne perds que 80 à 85 ml de liquide. Celui-ci n'est pas composé que de sang. Ton corps contient 4 litres et demi de sang... Une petite quantité perdue sera vite reconstituée par ton organisme.

## Parfois, je perds comme du blanc d'oeuf, c'est quoi ?

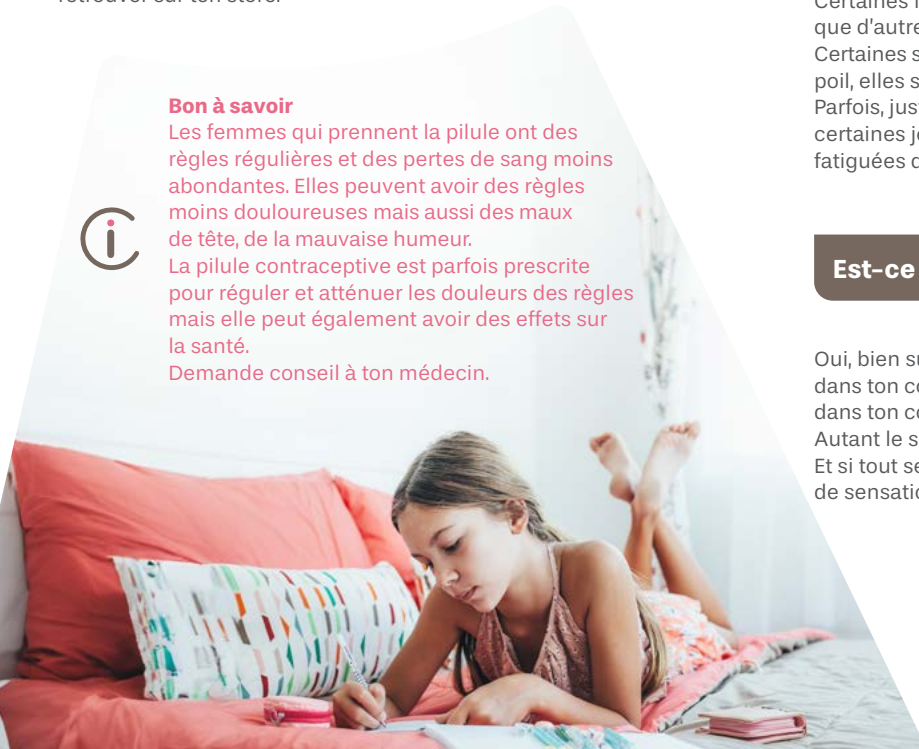
Ce sont des sécrétions de couleur blanche, produites par le vagin, aussi appelées pertes blanches. Elles n'ont rien à voir avec les règles. Elles peuvent être plus ou moins abondantes, parfois même très abondantes. Elles permettent de nettoyer le vagin et d'éviter les infections. Si ta culotte est mouillée et que cela te gêne, utilise un protège-slip.

## C'est pas la forme

Certaines filles sont super dynamiques durant les règles tandis que d'autres se sentent "raplapla". Chacune réagit à sa façon. Certaines sont de bonne humeur, d'autres se montrent de mauvais poil, elles sont distraites et elles boudent les cours de gym. Parfois, juste avant ou pendant les règles, c'est pas la joie : certaines jeunes filles peuvent avoir mal au ventre, être plus fatiguées que d'habitude...

### Est-ce normal d'avoir de drôles de sensations ?

Oui, bien sûr ! Chaque mois, il y a plein de choses qui se passent dans ton corps et qui perturbent ton esprit. Tu te sens bizarre dans ton corps, tu ne te sens plus toi-même. Et puis ça passe. Autant le savoir, non ? Et si tout se passe sans problème, si tu ne ressens pas ces drôles de sensations, c'est normal aussi.



## Aïe ! J'ai mal !!!

Certaines jeunes filles souffrent de règles douloureuses. Cette douleur se ressent surtout au niveau du ventre à cause des crampes musculaires, dans le dos et parfois dans l'aîne ou à l'intérieur des cuisses.

Parfois, la douleur s'accompagne de troubles de la digestion, de maux de tête...

D'autres petits ennuis accompagnent les règles comme un besoin fréquent de faire pipi ou une transpiration plus abondante et odorante. Certaines filles ont de l'acné.

Le mal de ventre est dû aux contractions de l'utérus qui s'efforce d'évacuer vers l'extérieur tout ce qui est devenu inutile.

Cette douleur peut être aggravée par la fatigue, un stress physique, une tension nerveuse ou des soucis.

Si tu as des inquiétudes, consulte ton médecin ou rends-toi dans un centre de planning familial.

## Et si j'ai vraiment trop mal ?

Ton médecin pourra te prescrire des anti-douleurs. Les plus classiques sont le paracétamol et l'ibuprofène. L'aspirine est déconseillée car elle a tendance à rendre le sang plus fluide. En cas de fortes douleurs, ton médecin peut te prescrire d'autres types de médicaments.

### Laura, 12 ans :

"J'ai très mal au ventre pendant mes règles, je le jure, je suis pliée en deux, je ne peux pas bouger. C'est horrible. Et ma mère ne veut pas me croire."

## Pourquoi avant les règles je "gonfle" ? Je ne parviens même plus à entrer dans mon jean préféré.

C'est un phénomène normal, même si toutes les filles n'en souffrent pas. Si tu fais de la rétention d'eau, en d'autres mots si tu gardes l'eau que tu bois au lieu de l'évacuer par les urines comme d'habitude, ton ventre peut grossir, il peut ballonner. Rassure-toi, dès que les règles arrivent, tous ces ennuis disparaissent.

## Trucs et astuces Tu as mal pendant tes règles ?

- Essaie de trouver ce qui te décontracte : bouillotte, détente sous la couette, respiration profonde et relaxation, boisson chaude...
- Dors suffisamment. Il est plus facile de surmonter le mal de ventre quand on n'est pas fatiguée.
- Masse-toi le ventre par de légères frictions, cela soulagera tes crampes.
- Essaie de faire un peu de sport. Beaucoup de filles se sentent mieux après avoir fait quelques exercices.
- Certains exercices pour le dos ou les abdominaux peuvent aider. Mais en douceur.
- Tu peux aussi prendre la vie de manière plus cool durant cette période-là et t'arranger pour ne pas avoir de travail urgent ou difficile à faire.
- Pourquoi ne pas noter dans ton agenda par un petit symbole les jours présumés de tes règles afin de t'aménager une période de calme ? Et te ménager.
- Une alimentation saine est également importante, essaie de bien t'hydrater en buvant plus d'eau et moins de sodas. Limite la consommation de sel car il retient l'eau dans le corps ce qui provoque une désagréable sensation de gonflement.



## Mes règles arrivent n'importe quand. Je dois m'inquiéter ?

Non, c'est normal. Durant les deux premières années, les règles peuvent être irrégulières et fantaisistes, tant au niveau de la durée que de l'intensité. C'est la période de rodage, il est normal qu'il y ait encore quelques ratés. Un peu de patience et tout rentrera dans l'ordre !

Si trois ans après tes premières règles, tes cycles sont toujours irréguliers, il vaut mieux consulter ton médecin.

## Comment savoir si mes règles sont trop fortes ou trop fréquentes ?

Il existe des points de repère :

### Importance des pertes

Habituellement, il est nécessaire de changer de protection menstruelle 3 ou 4 fois par jour. Si tu dois remplacer ta protection toutes les heures ou toutes les deux heures, c'est que tes pertes de sang sont trop abondantes.

### Fréquence

On considère que les règles sont trop fréquentes si elles apparaissent tous les 15 jours ou toutes les 3 semaines.



#### Bon à savoir

Le cycle peut également être perturbé, en avance ou en retard, à cause du stress : examens, départ en vacances, premier jour dans une nouvelle école, chagrin d'amour, etc.

### Pertes entre deux périodes de règles

Parfois de très petites pertes de sang surviennent n'importe quand en dehors de la période des règles. Elles sont dues à des irrégularités de la production hormonale. Certains types de pilules contraceptives peuvent aussi provoquer des petits saignements fantaisistes.

Certaines femmes perdent un peu de sang deux semaines avant leurs règles au moment de l'ovulation. Cette perte de sang qui dure tout au plus un jour ou deux est tout à fait normale. Une fille sur dix en fait l'expérience. Certaines filles ont des tiraillements dans le ventre à ce moment-là : ce sont les douleurs du milieu de cycle.

#### Djamila, 12 ans :

"Quand on a ses règles, il faut s'organiser un peu, ne pas oublier d'emporter des protections de rechange quand on part... On devient un peu adulte."



### Avis important

Si tu as des questions ou un souci avec tes règles, si elles sont trop fréquentes ou trop abondantes, n'hésite pas à en parler à un adulte ou à ton médecin qui te conseillera un spécialiste (gynécologue) si nécessaire. Celui-ci pourra te rassurer et trouver la réponse ou la solution qui te convient. Et si tu as peur qu'il t'examine, dis-le lui, un examen gynécologique n'est pas toujours indispensable.

## Être réglée, un peu, beaucoup, pas du tout !

Certaines jeunes filles ne sont presque jamais réglées, ou un mois sur deux, ou même pas du tout. Ceci n'est pas normal ! Il n'y a pas que la grossesse qui conduit à l'arrêt des règles ! D'autres causes existent : un amaigrissement soudain et important, la pratique intensive d'un sport comme les danseuses de ballet ou les athlètes de haut niveau, un régime trop sévère ou un trouble alimentaire (anorexie ou boulimie avec vomissement), un certain nombre de maladies. Une période de stress intense peut aussi influencer sur ton cycle menstruel.

## Comment me protéger pendant les règles ?

Plusieurs solutions existent pour absorber les écoulements de sang : serviettes, tampons, cup... Au niveau de l'hygiène, il n'y a aucune différence. À toi de choisir la solution qui te convient le mieux.

### Les plus courantes : serviette ou tampon ?

Certaines filles utilisent toujours des serviettes hygiéniques tandis que d'autres utilisent toujours des tampons, quand d'autres encore combinent les deux, elles utilisent des serviettes hygiéniques au début des règles et ensuite des tampons. Ou l'inverse.

Si tu ne sais pas comment utiliser les tampons, demande à ta maman, à ta soeur ou à une copine comment procéder et lis la notice d'utilisation. Tu peux choisir un tampon avec applicateur, c'est plus facile à mettre.

Avec une serviette hygiénique, il est facile de se rendre compte quand il faut la remplacer tandis qu'avec un tampon, c'est plus compliqué. Change de tampon toutes les 4 à 6 heures, même sites règles sont très légères. N'oublie pas de retirer le tampon avant d'en remettre un autre ou à la fin de tes règles. En laisser un à l'intérieur peut provoquer une mauvaise odeur, souvent signe d'une infection. N'essaie pas non plus d'en mettre deux à la fois, cela ne sert à rien et peut même s'avérer dangereux.

### Le tampon



#### Les +

- Petit, discret et invisible.
- Idéal pour les pratiques sportives.
- Il existe en différentes tailles, avec ou sans applicateur.

#### Les -

- Il doit être changé toutes les 4 à 6 heures.
- Sa mise en place peut s'avérer difficile au début et peut te faire peur.

### La serviette menstruelle



#### Les +

- Elle est plus facile à utiliser.
- Tu peux choisir celle qui est adaptée à ton flux.

#### Les -

- Elle peut occasionner des fuites et des odeurs.
- Elle n'est pas pratique pour le sport.





## D'autres solutions existent

Tu es sensible à la protection de l'environnement et à la composition des serviettes et tampons hygiéniques jetables ? Voici des alternatives qui peuvent répondre à tes besoins :

### La coupe menstruelle ou cup

C'est quoi ? La cup est une protection hygiénique qui collecte le sang des règles sans l'absorber. Elle est en forme de coupelle en silicone avec une petite tige à sa base.

Une fois pliée, tu l'introduis dans ton vagin et elle peut alors se déployer de façon à ce qu'elle adhère aux parois et assure une étanchéité. Pour la retirer, il te suffit de tirer en douceur sur la petite tige, vider la coupelle et la rincer.

### Les serviettes réutilisables (ou lavables)

C'est quoi ? Les serviettes lavables sont composées d'une face absorbante en fibres naturelles (coton bio...), et d'une face imperméable.

Elle se fixe au sous-vêtement grâce à un système de bouton pression. C'est plus contraignant à utiliser (change, lavage) que les solutions citées plus haut.

Cela nécessite un temps d'adaptation : tu dois trouver le modèle qui te convient et prendre le temps de t'habituer à la manière de l'utiliser. Connaître ton corps et être à l'aise avec le fait de manipuler une protection contenant du sang sont aussi des éléments importants.

## La coupe menstruelle



### Les +

- **Écologique et économique: elle est réutilisable.**
- **Hypoallergénique et discrète, la cup offre aussi une plus longue protection. Elle peut être vidée après 6 heures au maximum selon le flux de sang.**

### Les –

- Son utilisation impose des conditions d'hygiène strictes : elle doit être rincée après chaque retrait et stérilisée entre chaque cycle (en la plongeant quelques minutes dans l'eau bouillante). L'hygiène des mains est aussi importante. Il faut donc prévoir un lieu où l'eau est accessible si tu dois la vider.

## Hygiène pendant les règles

- Change de sous-vêtements chaque jour et porte des sous-vêtements en coton pouvant être lavés à haute température.
- Lave-toi la vulve (c'est la partie externe de tes organes génitaux), de l'avant vers l'arrière et essuie-toi le pli fessier aussi de l'avant vers l'arrière afin d'éviter de frotter les salissures de l'anus vers le vagin et de provoquer des infections.
- Évite les savons parfumés et les déodorants qui peuvent entraîner de l'irritation et des démangeaisons. Inutile de rincer ou de laver le vagin, il n'en a pas besoin. Tu ôterais sa couche protectrice ce qui risque de provoquer une infection.
- Change régulièrement de protection menstruelle.
- Si tu crains les fuites malgré le tampon, tu peux utiliser un protège-slip en plus.

## J'ai encore des questions

### J'aime pas les tampons parce que je dois mettre les doigts à l'intérieur. Comment faire ?

Le mieux est d'utiliser des serviettes hygiéniques. Tu peux aussi acheter des tampons avec applicateur afin de pouvoir les introduire sans problème. Évidemment, tu devras parfois entrer les doigts pour attraper la ficelle lorsque tu voudras le retirer. Si ça ne te plaît pas, ce n'est pas grave, tu pourras réessayer plus tard, quand tu seras plus à l'aise avec ton corps.

### Pourquoi est-ce que je perds plus de sang durant la nuit ?

Ce n'est qu'une impression car la quantité de sang qui s'écoule est toujours la même. Lorsque tu es couchée, il reste dans le vagin, et quand tu te lèves, tout sort d'un coup. En cas de pertes de sang importantes, tu peux utiliser des serviettes hygiéniques plus grandes ou plus absorbantes.

## Est-ce que je peux aller nager quand j'ai mes règles ?

Prendre une douche, un bain, ou aller nager est tout à fait possible quand tu es réglée. Certaines jeunes filles préfèrent s'abstenir, d'autres utilisent simplement un tampon.

### Anaïs, 13 ans :

"Moi je mets un tampon et hop, la vie continue ! Pas question que j'arrête toutes mes activités !"

## Est-ce qu'un tampon peut me "dévierger" ?

Certaines jeunes filles craignent de perdre leur virginité en utilisant des tampons. Il n'y a pas de souci à avoir, à condition d'introduire et d'enlever le tampon avec douceur. L'hymen est une fine membrane qui se trouve à l'entrée du vagin. Elle est souple et solide. Elle ne se déchire pas si facilement. De plus, un hymen qui n'est plus intact ne signifie pas que la jeune fille n'est plus vierge. Tu conserves ta virginité tant que tu n'as pas eu de rapports sexuels.

### Leila, 14 ans :

"Au début, je ne voulais mettre que des serviettes, j'avais très peur des tampons. Je ne voulais pas perdre ma virginité, c'est très important pour moi et en plus j'avais un peu peur d'avoir mal. Mais le médecin du planning familial m'a dit que je pouvais mettre des tampons, qu'il n'y avait aucun risque. Depuis, la vie est beaucoup plus facile, je peux aller à la piscine quand je veux et faire de la gym aussi, j'adore la gym !"





N'oublie pas que chaque jeune fille est différente, à toi de tester et de trouver les protections hygiéniques qui te conviennent.



Tu as des questions, tu veux en savoir plus et en parler avec des professionnels ? N'hésite pas à t'adresser à ton médecin de famille, ta maison médicale, un centre de planning familial, le service PSE ou PMS de ton école.



Tu veux en savoir plus sur la puberté en général, retrouve toutes nos publications sur [mc.be/sante](https://mc.be/sante).

Éditeur responsable : Alexandre Verhamme, Chaussée de Haecht, 579/40, 1031 Bruxelles. Avril 2024.  
Photos © AdobeStock. Document imprimé sur papier Multiart Silk issu de forêts gérées durablement.



## Envie de vous inscrire à la MC ?

Rendez-vous sur [mc.be/inscription](https://mc.be/inscription) ou contactez votre conseiller pour profiter de nos nombreux avantages.

**Nous nous chargeons de tout !**



**MC.** Avec vous pour la vie.