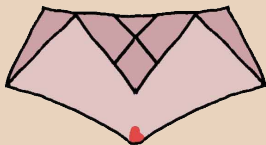
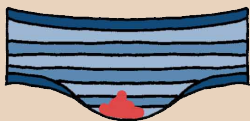
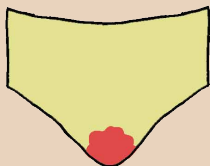
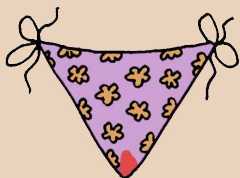


Sur les règles,
je me pose des questions...



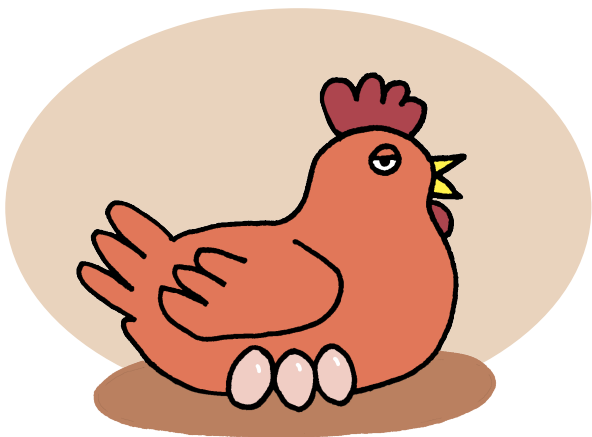
Ensemble, mettons fin
aux mutilations génitales

GAMSBE

Samen tegen genitale verminking

C'est quoi les règles ?

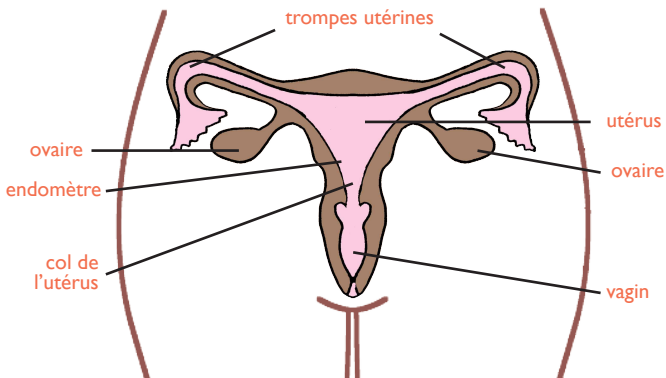
- Ce sont des **pertes de sang** qui viennent plus ou moins régulièrement, qui montrent qu'une femme a ovulé.
- La paroi interne (muqueuse) de l'utérus (l'endomètre) s'épaissit en début de cycle afin de **créer un nid pour accueillir une éventuelle grossesse**.



- S'il n'y a pas de grossesse (ce qui est majoritairement le cas) la muqueuse utérine se détache de l'utérus.

Que faut-il pour avoir ses règles ?

Avoir un utérus, des ovaires et ovuler !

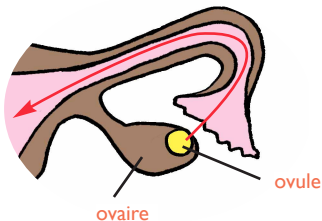


Qu'est-ce que l'ovulation ?

Chaque mois jusqu'à la ménopause, l'ovaire libère un ovule. C'est ce qu'on appelle le cycle menstruel.



chaque mois

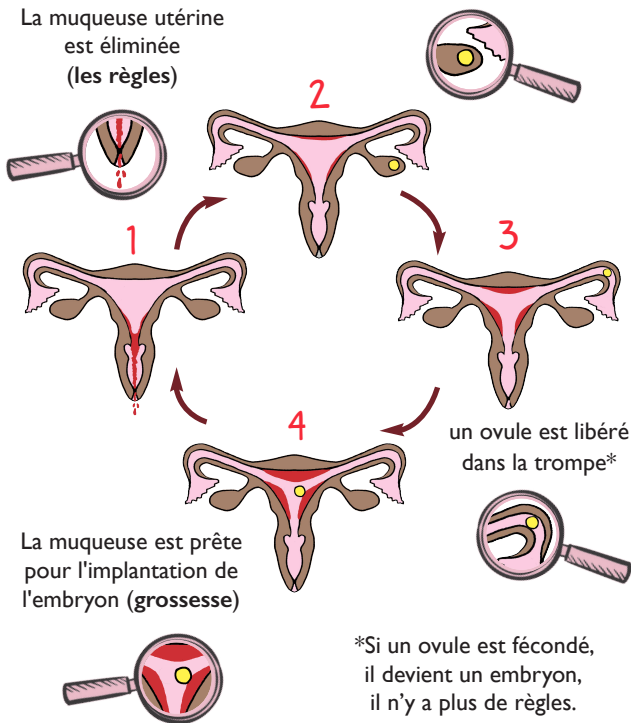


Qu'est-ce que le cycle menstruel ?

Il n'y a pas eu de fécondation.

La muqueuse utérine est éliminée (les règles)

La croissance de la muqueuse se fait en même temps que la croissance de l'ovule.



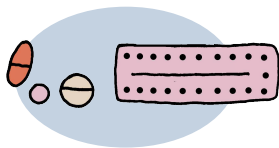
Qu'est-ce qui peut perturber le cycle menstruel ?



- La grossesse !



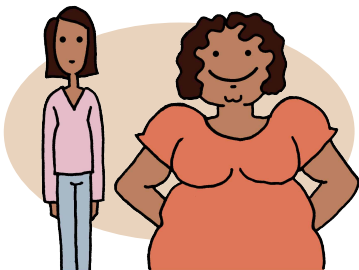
- L'allaitement



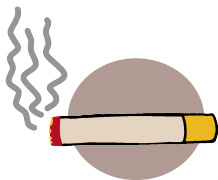
- Certains médicaments

- Le stress (violences, insécurité)

- Le changement dans les habitudes de vie ou alimentaires (perte de poids, obésité)



- Des troubles de la **thyroïde**
- Le syndrome des ovaires **polykystiques**
- La **périménopause**, la **ménopause**
- L'**excès** de la pratique du sport
- Le **tabagisme**.

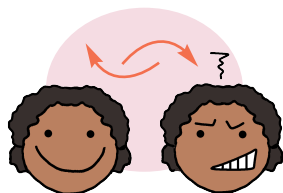


Si on n'est pas réglée, c'est parce qu'on n'a pas ovulé. Parfois, c'est une manière pour le corps d'éviter une grossesse quand on n'est pas vraiment en état de l'accueillir parce qu'on n'est pas en état de santé physique et/ou mentale. Une fois que tout sera rentré dans l'ordre le cycle menstruel reprendra.

Comment savoir quand je serai réglée ?

C'est propre à chacune et c'est très variable.
Par exemple, quelques jours avant, on peut :

- avoir **mal** au ventre, aux seins, au dos, ressentir de la **fatigue**



- avoir des **changements d'humeur**

- avoir envie de gras, de salé, sucré...



- avoir des **nausées**

- être plus **sensible** que d'habitude

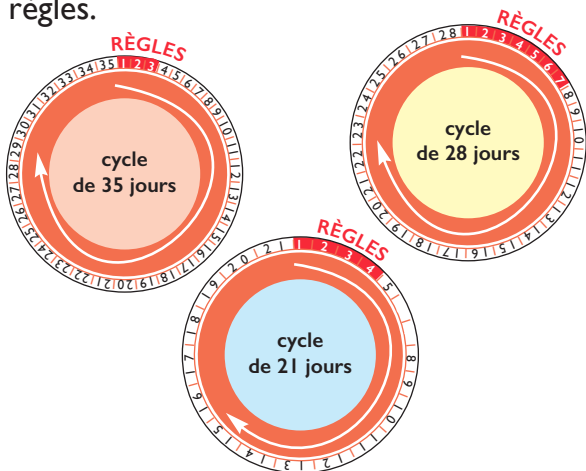


- être **constipée** ou avoir de la **diarrhée**...

Les questions que je me pose

La durée

Les règles peuvent durer de 2 à 7 jours. Ça dépend du taux d'hormones produit par le corps. Cela peut varier chez chaque femme et d'un cycle à un autre. Le cycle peut durer de 21 à 35 jours. Il commence le 1^{er} jour des règles.



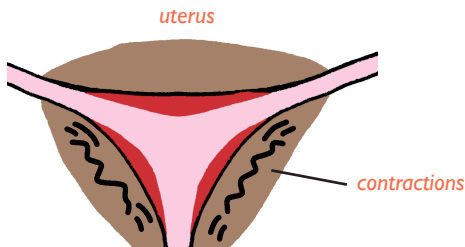
La couleur

Elle peut varier du rose au noir, dépendant si on est au début, au milieu ou à la fin des règles.



La douleur

Elle provient du fait que l'**utérus se contracte**. Les douleurs de règles sont très variables selon les femmes, ainsi que la durée et l'abondance des saignements.



Ne pas pas avoir ses règles n'est pas dangereux pour la santé, mais il faut toujours s'assurer que l'on est pas enceinte sans le savoir, car c'est la première cause de retard de règles. Si l'absence de règles persiste : consulter un.e médecin.

La quantité

On perd entre 50 ml et 150 ml de sang par cycle, soit l'équivalent d'une tasse à café.



Ce qu'on dit sur les règles

« Ça fait tourner la mayonnaise, la confiture »

« C'est sale, personne ne doit voir le sang, ça porte malheur »

« Si tu ne les as plus, tu dois être enceinte »

« C'est secret ! »

« Ne laisser personne voir, parce que c'est privé »

« On ne peut pas avoir de rapports sexuels »



Mais qu'est-ce qu'on doit retenir ?

Les règles sont une réaction du corps normale et naturelle comme respirer ou rire.

Elles ne sont ni sales, ni honteuses.

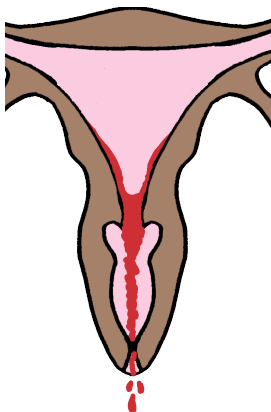
Elles font partie de la vie des femmes.

Il s'agit de leur corps. Leur corps leur appartient.

A chacune de choisir comment elle veut vivre cette période particulière du mois.

En pratique, toutes activités est possible pendant les règles. Tout est question de choix et de confort. Par exemple, avoir des rapports sexuels pendant les règles est un choix personnel. Certaines personnes le feront, d'autres pas.

En résumé



- **Les règles ?** il n'y a pas eu fécondation, la muqueuse utérine est éliminée
- **Douleur ?** l'utérus se contracte pour expulser le sang
- **Durée ?** de 2 à 7 jours
- **Cycle ?** de 21 à 35 jours
- **Couleur ?** du rose au noir
- **Quantité ?** de 50 à 100 ml

Est-ce que j'ai des conseils à donner aux autres femmes ?

Toujours avoir des protections avec soi.



S'aider entre femmes.



Se réconforter avec une bouillotte, en buvant du thé vert, en mangeant un peu de pâtisserie.



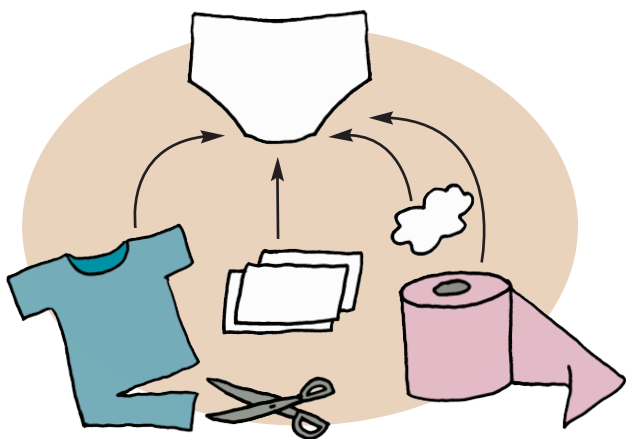
protections
hygiéniques
gratuites

Chercher des points de distribution de serviettes menstruelles organisés par l'asbl BruZelle : au GAMS, Hub Humanitaire, etc.

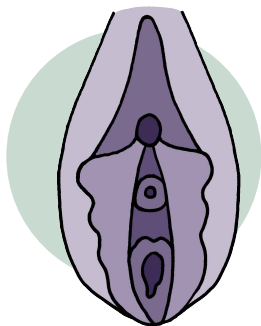
Que faire si les règles arrivent en voyage, en chemin et qu'on n'a pas de protection hygiénique ?

Utiliser des morceaux de tissus propres (écharpe, T-shirt...) comme protection.

Mettre un morceau d'essuie-tout, ou du papier toilette dans ta culotte.



Qu'est-ce que la vulve ?



La VULVE est une partie du corps comme les autres (oreilles, nez, etc.), nous sommes nées avec et nous en avons besoin, nous pouvons en prendre soin comme tout autre partie de notre corps !

- Garder les vulves des filles **intactes** comme elles sont nées :
 - Les lèvres internes et externes sont une **protection naturelle**, comme la paupière qui protège l'œil.
 - Elles servent à **humidifier** le vagin et à stopper certains microbes.
 - Les différentes parties de la vulve, comme le clitoris, participent aussi au plaisir sexuel.



L'excision est une violation des droits humains et des droits des filles. Tous les parents veulent le meilleur pour leurs enfants. Le meilleur c'est une vie sans souffrance, sans excision !



**L'excision est interdite.
Elle est punie par la loi belge.**

*Si tu te poses des questions sur la sexualité ou sur l'excision,
n'hésite pas à t'adresser au GAMS Belgique !*

Note du GAMS : Des personnes non-binaires et hommes trans peuvent également avoir leurs règles. La brochure ayant été réalisée par et pour des femmes migrantes primo-arrivantes, nous utilisons le mot « femmes » dans cette publication.



Rue Gabrielle Petit 6
1080 Bruxelles
Tél : 02 219 43 40

Accueil

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 17h00
sur rendez-vous

Site WEB

www.gams.be

E-mail

info@gams.be

Compte

BE37 0012 8683 3928
BIC : GEBABEBB

Cette brochure a été réalisée par des participantes à l'atelier mensuel organisé par le GAMS Belgique et MDM à la Sister's House. Illustrations : Clarice
© GAMS Belgique 2023



Avec le soutien de la Commission communautaire française (COCOF)
et de l'Agence wallonne pour une vie de qualité (AVIQ)