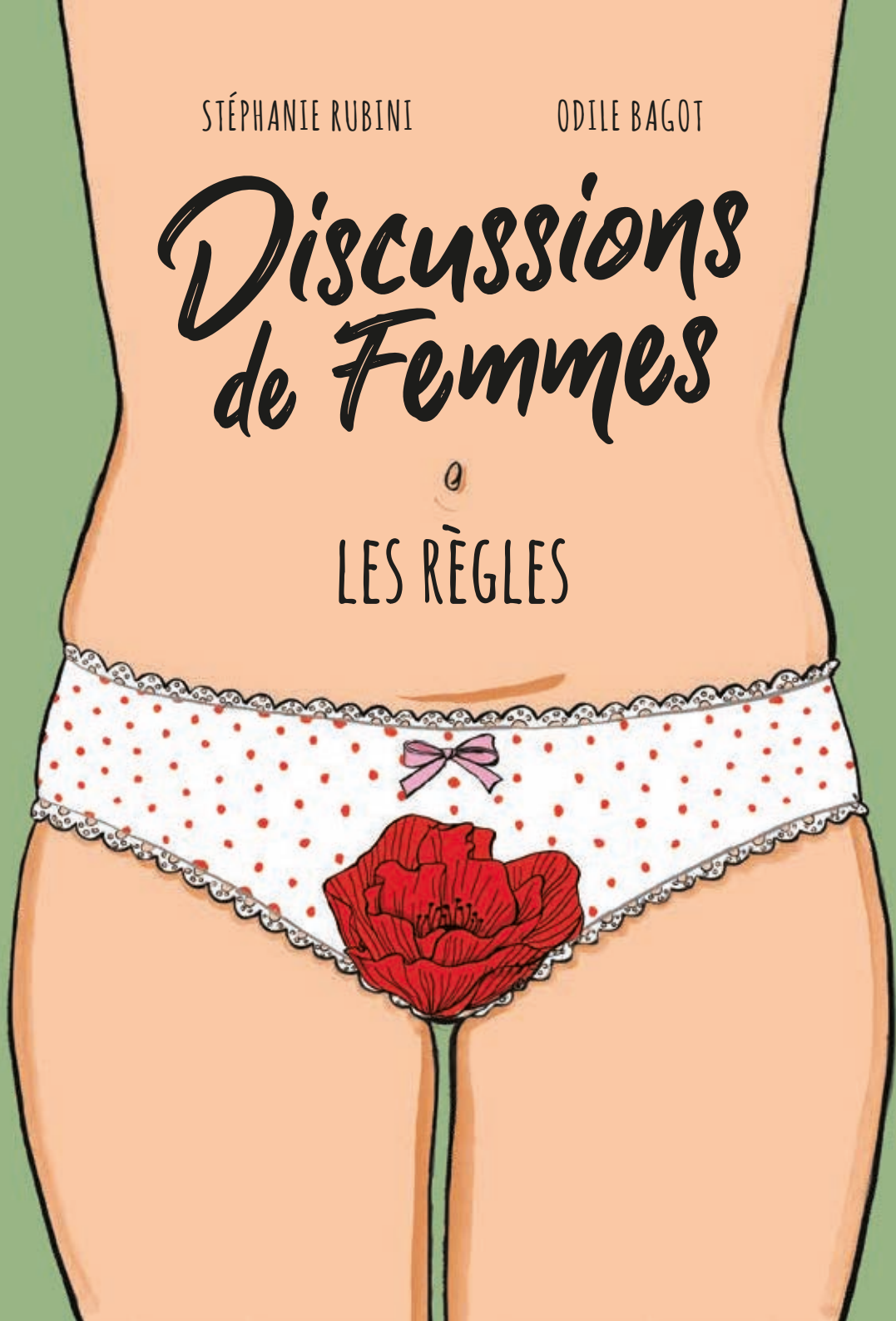


STÉPHANIE RUBINI

ODILE BAGOT

Discussions de Femmes

LES RÈGLES



Imprimé par : Galaxy Imprimeurs, 205 rue de Beaugé - 72000 Le Mans

Dépôt légal : 08/2019
Date de fin du tirage : 08/2019

ISBN 978-2-9569416-0-6

Discussions de Femmes

LES RÈGLES

Texte d'Odile Bagot
Dessins de Stéphanie Rubini



Tu les as quand tes règles toi ?



Et si on demandait à Mam Gynéco !





On dirait que ça mérite une petite explication... Le cycle va du premier jour des règles à la veille des suivantes. Dans les livres on dit qu'il fait 28 jours, mais avoir ses règles tous les 25 à 35 jours, c'est normal, surtout au début!

Si on saigne à la période attendue, grosso modo une fois par mois, ce sont de vraies règles. Du sang en dehors de cette période, cela s'appelle des ménorragies. De tout petits saignements c'est du spotting. Et si c'est l'insinuation au moment des règles, ce sont des ménorragies!



Et voilà 3 nouveaux mots, très utiles : ménorragies, spotting, ménorragies!



Si le cycle est trop court - disons moins de 21 jours entre deux débuts de règles - ou si il est trop long avec des règles tous les 3-4 mois, c'est le moment de prendre rendez-vous avec ton gynéco ou ton médecin traitant!



Vous avez vu les filles, on n'est pas toujours réglées comme du papier à musique : les règles pile poil tous les 28 jours, c'est pour les chanceuses ou celles qui prennent certaines contraceptions. Avoir un cycle plus ou moins long, c'est pas la fin des haricots!

Au moindre doute, on consulte un Pds*

*Professionnel de Santé



Où sont passées mes règles ?



Ouvrez tout grand vos oreilles les filles, et surtout ne faites pas l'autochue!



Si vous n'êtes pas sûre à 100% de votre contraception ou pire, si vous avez pris des risques, faites un test de grossesse et tant qu'à faire une recherche d'IST*

Seul le préservatif vous protégera des IST.

* Infection Sexuellement Transmissible

Bon, si le test de grossesse est négatif, on peut souffler un peu...



Pour les filles qui n'ont plus leurs règles parce qu'elles sont très sportives ou ont perdu beaucoup de poids, attention! Le corps va manquer d'hormones (les œstrogènes) et ça c'est pas bon, en particulier pour les os qui vont se fragiliser!

L'absence de règles peut également être dû à un dysfonctionnement.

C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à consulter votre professionnel de santé. Et on n'oublie pas: l'absence de règles ne dispense pas de contraception!



Mais vous savez on peut, sans aucun danger, vous supprimer vos règles pour traiter un problème gynécologique ou tout simplement pour le confort.



Allez zou, au tableau! Je vais vous expliquer l'impact de la contraception sur les règles.



Contraception avec règles de privation

pilule d'arrêt ou prise de comprimés
pilule anneau ou patch
...
REULES

Contraception sans règles de privation

pilule progestative, implant, stérilet à la progesterone
Pas de règles

Et au moindre doute on consulte un PDS.

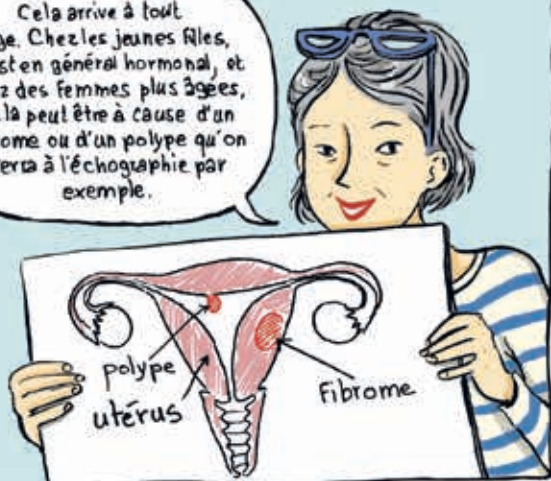
Tu saignes beaucoup toi ?



Ce qui l'arrive, Manon, cela s'appelle des ménorragies : des règles trop fortes, parfois trop longues et souvent accompagnées de caillots. Tu sais 1 femme sur 2 n'en parle pas à son médecin.



Cela arrive à tout âge. Chez les jeunes filles, c'est en général hormonal, et chez des femmes plus âgées, cela peut être à cause d'un fibrome ou d'un polype qu'on verra à l'échographie par exemple.



Essayons d'évaluer tes pertes.

Combien utilises-tu de tampons ou de serviettes ? Combien de jours soignes-tu ? Te changes-tu la nuit ? As-tu souvent des fuites ? Te sens-tu fatiguée ?



Si nécessaire ton gynéco te prescrira une prise de sang pour compter tes globules rouges et mesurer ton fer... A tous les coups tu es en manque de fer !

Et pas question de rester comme ça ! 7 femmes sur 10 ne suivent aucun traitement. Ne l'inquiète pas il existe différentes solutions pour diminuer tes ménorragies.

Et au moindre doute...

on consulte un PDS !



Toi aussi tu as des règles douloureuses ?



Les règles douloureuses, ce n'est pas une fatalité, pas question de les accepter sans rien faire !

Si on essayait déjà de comprendre pourquoi ça fait mal ?



La dysménorrhée (= douleur de règles) c'est quoi ? De la douleur - OK c'est pas un scoop -, de la contraction - et oui, l'utérus c'est un muscle -, et de l'inflammation, ça c'est la science qui l'a montré !

Je vous propose d'appliquer la règle de 3 de Mam Gynéco :

1. On discute avec son médecin pour qu'il prescrive les médicaments nécessaires
2. On anticipe, on n'attend pas d'être pliée de douleur
3. On prend la dose prescrite !



Parfois les règles douloureuses sont dues à l'endométriose. Cette maladie assez fréquente touche 1 femme sur 10 !

Je vous explique, l'endomètre* va migrer dans le pelvis (muscle utérin, trompes, ovaires) voire plus loin. Il s'épaissit puis saigne comme l'utérus, et alors bonjour les douleurs ! Mais on vous rassure des traitements existent !

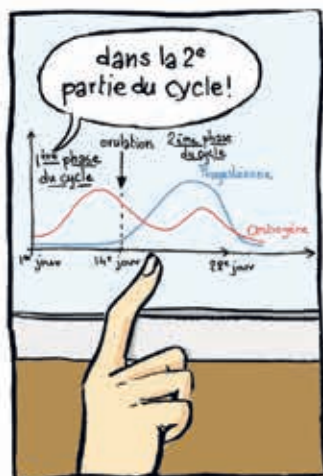


Et au moindre doute, on consulte un PDS...

*tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus

C'est la galère avant les règles?





Sous contraception, les règles c'est pas pareil !



Pour comprendre ce qui se passe pour vos règles, un petit rappel sur le mode d'action des contraceptions s'impose...



La contraception hormonale -pilule, anneau, patch ou implant- bloque l'ovulation. Du coup, les règles sont provoquées par le retrait de l'anneau ou du patch, l'arrêt de la pilule ou la prise de ses comprimés placebo. On parle d'ailleurs d'hémorragie de privation. Et oui, quand on prive l'utérus d'hormones et bien, il saigne, c'est tout!



Hémorragie de privation = à l'arrêt de la pilule



Du coup, si on prend une pilule en continu ou avec l'implant, y'a pas de règles, c'est logique!

Les sténilets au cuivre ou à la progestérone - qui sont des contraceptions locales -, respectent le cycle, autrement dit, vous allez ovuler comme si de rien n'était.



Le cuivre par un effet mécanique et chimique sur l'endomètre* augmente généralement les règles alors que la progestérone fait l'inverse, avec parfois la disparition des règles.



endomètre

*tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus et qui donne les règles

Donc, quand vous choisissez votre contraception, informez-vous sur les règles que vous aurez... ou pas! On est là pour ça!



Et au moindre doute, on consulte un PDS...

Tampons, cup, serviettes et staphylo...



Quoi? T'es FOLLE?
C'est hyper dangereux
les tampons, tu peux mourir!



Où s'calme! OK, faut pas garder un tampon trop longtemps, mais le choc toxique staphylococcique menstruel, c'est super rare!



Le quoi????



C'est plus écolo que les tampons, c'est moins cher, mais ça demande un peu de manip' et un lavabo à proximité. Du coup, moi je jongle avec les deux.



Ben! je trouve ça gote ton truc, je préfère mes serviettes hygiéniques et si tu veux protéger la planète, y en a même des lavables.



Vous prenez pas la tête les filles chacune est libre de choisir ce qui lui plaît, non?



les autrices



Odile Bagot est médecin gynécologue et obstétricienne. Ancien chef de clinique des hôpitaux et diplômée de gynécologie psychosomatique, elle exerce en cabinet libéral depuis plus de vingt-cinq ans. Elle est titulaire d'un master d'éthique et enseigne la sexologie à l'Université de Strasbourg. Mère de cinq filles, elle a été le témoin, « dans la vraie vie » des questions et discussions des jeunes sur la contraception et les règles. Elle tient le blog de Mam Gynéco, ainsi qu'une page Facebook, elle est experte pour divers magazines (Elle, Santé magazine, Medisite, Doctissimo...), et elle a publié deux guides visuels : « Vagin & Cie, on vous dit tout » et « Ménopause, pas de panique » aux éditions Mango.



Passionnée par la musique et les arts plastiques, **Stéphanie Rubini** a étudié le graphisme à l'école des Beaux-Arts de Besançon. Nordiste de cœur, elle vit et travaille aujourd'hui à Lille en tant qu'illustratrice pour l'édition jeunesse et pratique ainsi que pour la presse. Ses dessins ont notamment illustré les articles des magazines Causette, Le Monde des Ados, Youpi j'ai compris et le Journal de Mickey. Après une série de romans graphiques pour ados publiée chez Gulf Stream éditeur (Rouge Tagada, Mots rumeurs, mots cutter, Bulles & Blues, Invisible), elle illustre Hiver Indien, une bande dessinée publiée en 2018 aux éditions Marabout.

MÉNORRAGIES

Evaluation des saignements menstruels Score d'évaluation semi-objective des saignements menstruels

Afin que vous même et votre médecin puissiez disposer d'une estimation la plus exacte possible de l'importance de vos saignements, il vous suffit de noter pendant 8 jours :

- le nombre de protections ou de tampons périodiques utilisés et leur imprégnation
- le nombre de caillots et leur taille :

10
cents

50
cents

AVEC UN EXEMPLE C'EST PLUS SIMPLE

NOM : *Collet*

PRÉNOM : *Marie*

DATE DU 1^{er} JOUR DE SAIGNEMENT : *19/01/18*

		jour 1	jour 2	jour 3	jour 4	jour 5	jour 6	jour 7	jour 8	TOTAL	Réservé au médecin
SERVIETTES										4	1
										8	5
										9	20
TAMPONS										0	1
										2	5
										4	10
CAILLOTS		✓			✓					2	1
			✓							1	5











FEUILLET SUIVI À COMPLÉTER

NOM :

PRÉNOM :

DATE DU 1^{er} JOUR DE SAIGNEMENT :

		jour 1	jour 2	jour 3	jour 4	jour 5	jour 6	jour 7	jour 8	TOTAL	Réservé au médecin
SERVIETTES											1
											5
											20
TAMpons											1
											5
											10
CAILLOTS											1
											5

Je note le mois en cours et j'entoure mes jours de saignements

Mois 1 : 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Mois 2 : 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Mois 3 : 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Mois 4 : 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Mois 5 : 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Mois 6 : 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31



3 à 7 jours de règles
×
12 mois
×
40 ans
=
7 ans de saignements !
Ça vaut le coup d'en parler non ?



*Mon corps
Ma contraception*



0924 - PP-PF-WHC-FR-0439-1
Bayer HealthCare SAS
1 rue Claude Bernard - 59000 Lille
SAS au capital de 47.857.291,14 €
RCS Lille Métropole 706 580 149

ISBN 978-2-9569416-0-6

