

100% SANS TABOU

les règles



Introduction

Pendant une partie de sa vie, la moitié de la planète a un peu de sang qui s'écoule du vagin tous les mois pendant quelques jours.

Cela fait partie du bon fonctionnement du corps et ça n'est pas sale !

C'est la réalité de 80 000 calédoniennes entre 11 et 51 ans environ. Cela concerne votre mère, votre sœur, vos amies, et peut-être aussi vous déjà, ou bientôt.

Pour autant, on en parle peu dans notre société, voire pas du tout.

On peut en avoir honte et on en sait peu de choses.

Combien de sang perd-on ?
Pour quelle raison saigne-t-on ?
Quelles protections utiliser ?
Est-ce que ça fait mal ?
Est-ce que c'est normal d'avoir telles ou telles sensations ?

Cette exposition a pour but :

- De lutter contre le tabou des règles et la précarité menstruelle
- De parler de santé
- D'évoquer des choses importantes sur les règles pour les personnes qui les ont et aussi pour les personnes qui ne les ont pas.

Sur chaque visuel, vous trouverez des illustrations, des témoignages, des contenus bonus à scanner et un quizz final.



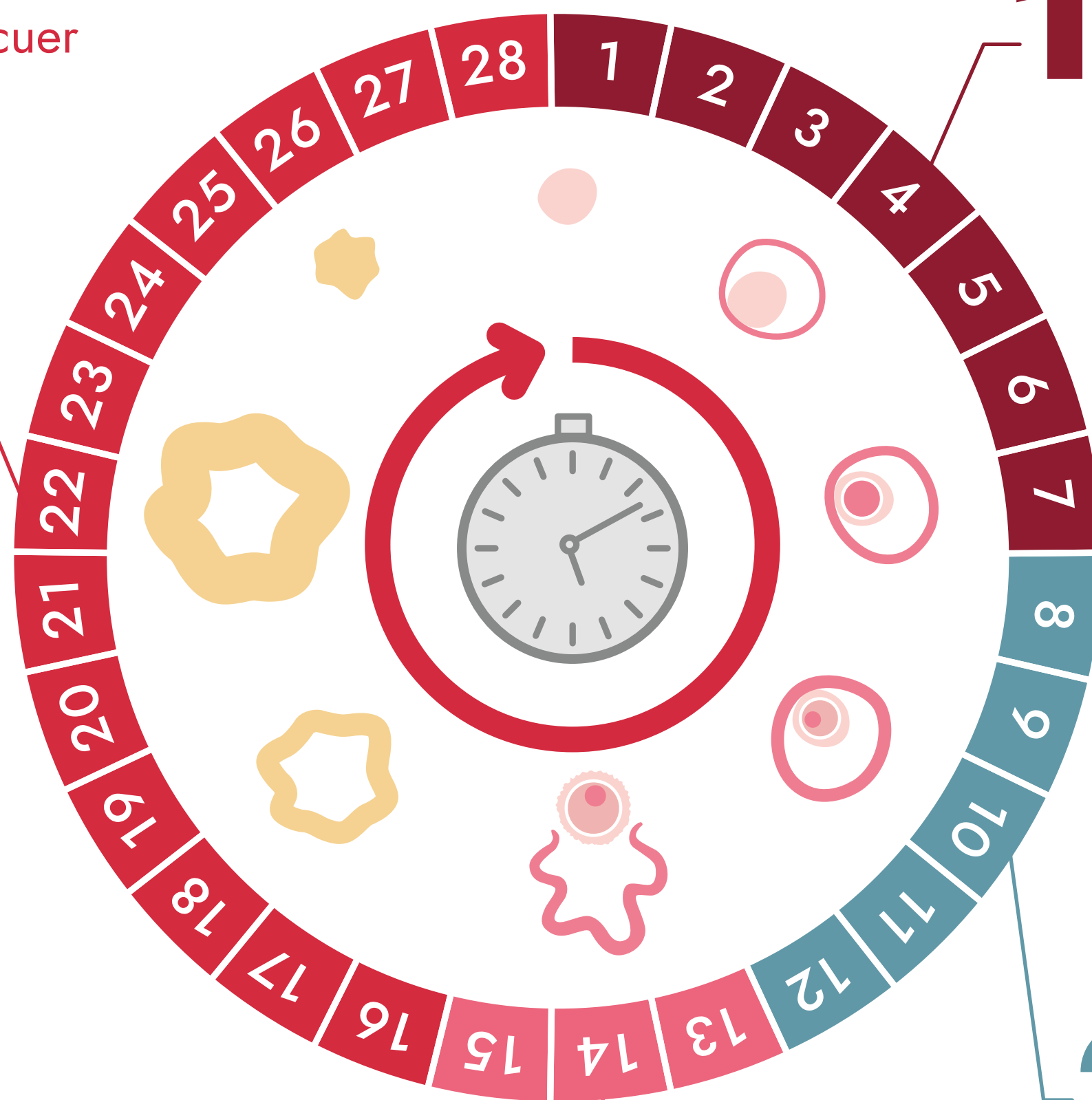
100% SANS TABOU

les règles

LA FIN DU CYCLE

Si l'ovocyte n'a pas été fécondé des changements hormonaux signalent à l'utérus de se préparer à évacuer l'endomètre et l'ovocyte s'évacue.

4



1

LA PHASE MENSTRUELLE

Les règles durent de 3 à 8 jours environ, mais cela varie d'une personne à l'autre. Les règles se déclenchent si aucun ovocyte n'a été fécondé.

2

L'ÉPAISSISSEMENT DE L'ENDOMÈTRE

L'endomètre est la muqueuse qui tapisse les parois de l'utérus et qui s'épaissit progressivement sous l'effet des hormones pour préparer l'utérus à accueillir un embryon.

3

L'OVULATION

Elle se fait en général, en milieu de cycle, selon la durée du cycle. Un ovocyte produit par un ovaire est expulsé et descend progressivement vers l'utérus par les trompes. L'ovocyte peut être fécondé pendant 24 h par un spermatozoïde (qui lui peut survivre quelques jours dans l'utérus).



Le cycle menstruel

Les règles reviennent environ tous les 20 à 35 jours mais il n'y a pas de norme.

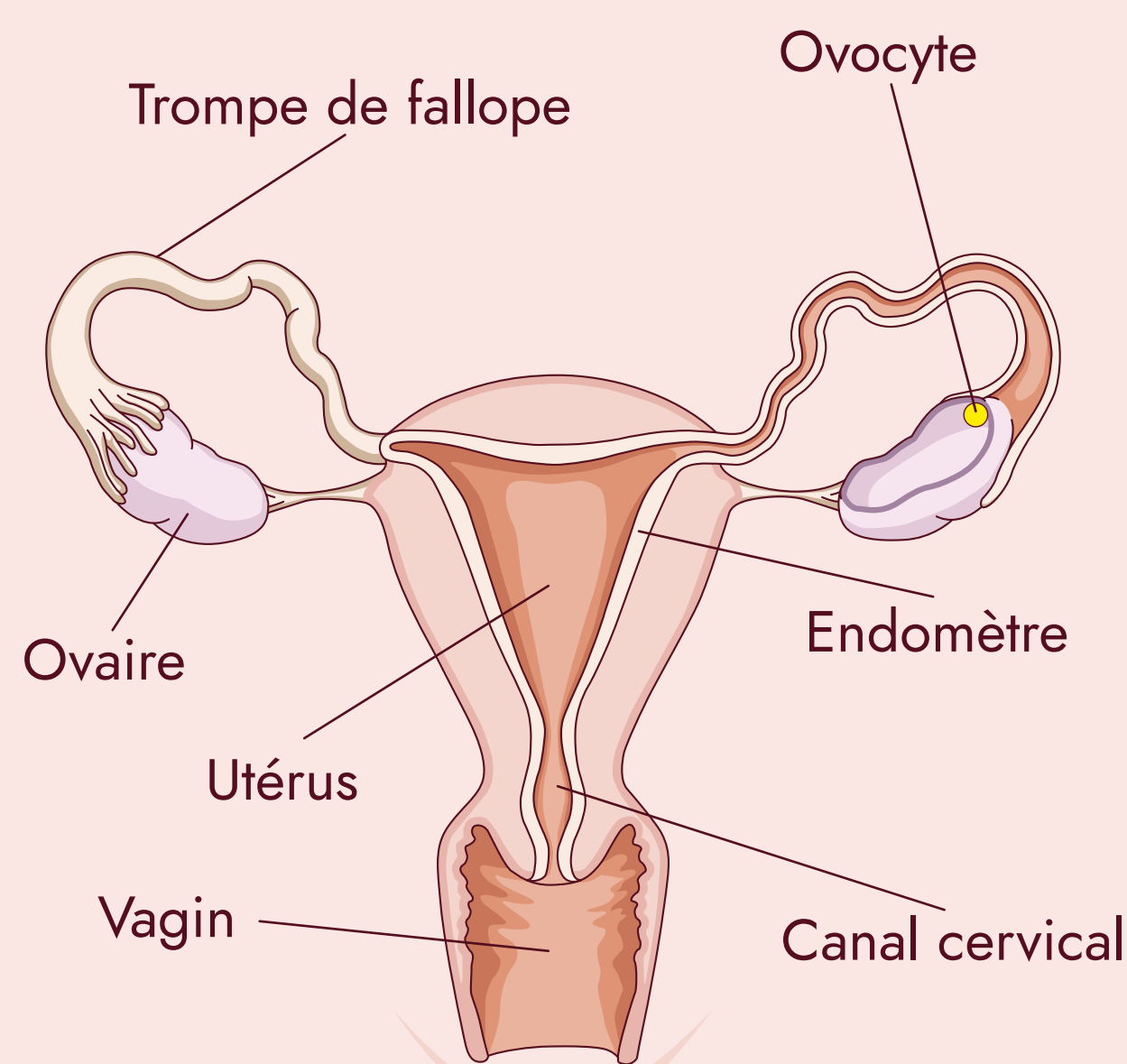
Elles marquent le début du cycle menstruel : c'est-à-dire la période entre le premier jour des règles et le premier jour des règles suivantes.

Le cycle menstruel ne dure pas forcément 28 jours, il est différent pour chaque personne et peut varier d'un cycle à l'autre.

100% SANS TABOU

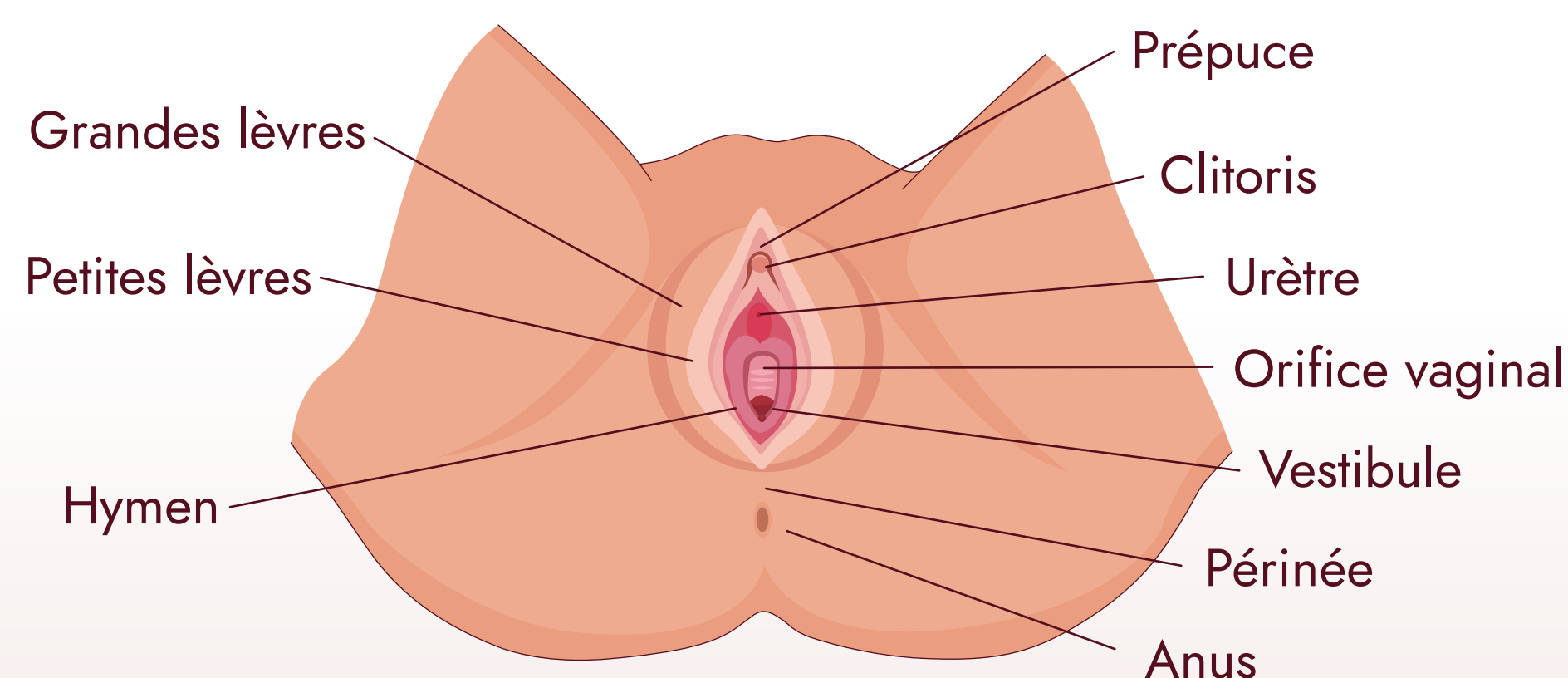
les règles

ANATOMIE GÉNITALE FÉMININE INTERNE



C'est quoi ce sang ?
C'est quoi les règles ?

ANATOMIE GÉNITALE FÉMININE EXTERNE



J'ai eu mes règles très jeune, à 10 ans. Je ne savais pas ce que c'était, juste que ça existait. J'étais paniquée quand elles ont débarqué car j'étais à l'école. Je suis allée voir ma professeure, elle a été bienveillante, m'a donné plusieurs serviettes et m'a expliqué comment les mettre.

Les règles sont un écoulement de sang par le vagin, qui se produit tous les mois environ.

Ces pertes de sang commencent à l'adolescence ou plus exactement à la puberté. La puberté est l'âge de transformation des organes sexuels. Ils atteignent ainsi leur maturité progressivement pour permettre la reproduction.

Le sang des règles vient de l'endomètre : ce sont des cellules gorgées de sang qui se détachent de l'utérus quand il n'y a pas eu de fécondation et qui sont expulsées par le vagin.

À quoi ressemblent les règles ?

En général, la couleur du sang menstruel varie d'un rose à un rouge profond jusqu'au marron foncé, si le sang s'est oxydé au contact de l'air. La consistance varie aussi : elle peut être assez liquide ou pâteuse, voire avec des caillots qui sont des cellules mortes de l'endomètre.

On ne perd pas des flots de sang mais plutôt l'équivalent d'une petite tasse à café sur plusieurs jours.



Le terme règles apparaît au XVIII^e siècle pour évoquer la régularité, le caractère périodique de la perte de sang menstruel. Le mot menstruel vient du grec *mene* (la lune) et est utilisé dès le XIII^e siècle en lien avec les cycles lunaires.



100% SANS TABOU

les règles



Quand j'ai mal au ventre à cause de mes règles, je ne le cache plus. Je me suis dit que ce tabou était ridicule. Au début, je me forçais à en parler, maintenant c'est naturel, j'en parle. Fini le temps où je chuchotais pour demander un tampon ou une serviette.

Briser le tabou



Quand j'ai demandé à mon père ce que c'était les règles, il m'a dit que c'est un truc de filles. Quand je les ai eues pour la première fois, ma mère m'a tendu des serviettes hygiéniques sans rien m'expliquer. J'avais l'impression que personne n'était à l'aise avec ça.

Souvent lorsqu'on a ses règles, on a peur d'en parler, de poser des questions. On ressent de la gêne. C'est la preuve qu'encore aujourd'hui, les règles sont un sujet tabou.

Ce tabou est porté par tout un tas d'idées reçues qui dévalorisent le corps qui a ses règles : on ferait tourner la mayonnaise ou le lait, on serait sale, on serait indésirable.

À cause de ce tabou, on donne des surnoms détournés aux règles : les ragnagnas, les affaires, les anglaises... ou pire on ne les nomme pas : on a mal à la tête, on est indisposée...

On ne voit pas souvent de sang rouge dans les publicités pour les protections menstruelles, mais un liquide bleu irréel.

Pour lutter contre ce tabou qui pèse sur les femmes, n'ayons plus honte d'en parler. Les règles ne sont pas sales.

Quand on a ses règles, cela signifie :

- Que son corps est en bonne santé
- Que son corps a la capacité d'enfanter (si on en a envie)
- Que ce sang qui s'écoule entre les cuisses est un fluide parmi d'autres, produit par les organes génitaux ou d'autres organes (sécrétions vaginales, sueur, salive...).

Pas de quoi s'alarmer et pas de quoi mépriser le corps des personnes qui ont leurs règles !

On a le droit d'en parler à voix haute, de poser des questions, de demander à notre amie qui semble avoir la migraine si c'est à cause de ses règles et si on peut l'aider.



100% SANS TABOU

les règles

J'ai eu mes règles chez ma grand-mère. Très fière, elle m'a dit : "Ça y est tu es une femme, tu peux avoir des enfants !".

Du haut de mes 12 ans, je n'ai pas compris. Aujourd'hui, j'ai 36 ans et je n'ai pas d'enfants. Je n'en veux pas et je ne me sens pas moins femme pour autant.

Ça me fait sourire quand je repense aux paroles de ma grand-mère.



Info ou intox ?

Est-ce qu'il peut y avoir une grossesse si on fait l'amour quand on a ses règles ?

S'il y a un rapport sexuel pendant les règles, sans contraception continue ou sans préservatif, il peut y avoir une grossesse, même si le risque est faible.

Est-ce que les règles sont sales ?

Les règles, c'est juste du sang. Ce n'est donc pas plus sale qu'une goutte de sang à la suite d'une coupure en se rasant la barbe.

Est-ce qu'on peut faire du sport quand on a ses règles ?

On peut continuer sa vie comme si de rien n'était quand on a ses règles, si on en a envie. D'ailleurs, le sport est réputé pour soulager les douleurs des crampes. Pour faire du sport, des protections adaptées existent : tampons, coupes menstruelles, culottes menstruelles...

Est-ce qu'il faut utiliser des produits d'hygiène intime ?

Le vagin est très bien fait et il n'est pas nécessaire d'utiliser des produits d'hygiène intime. Y introduire du savon déséquilibre la flore vaginale et risque de produire des infections. Une toilette à l'extérieur au savon suffit. S'il y a une mauvaise odeur qui apparaît, il s'agit d'un signe d'infection.

Est-ce qu'on devient une femme quand on a ses règles ?

Dire qu'on devient une femme quand on a ses règles revient à dire qu'on est une femme parce qu'on peut avoir des enfants.

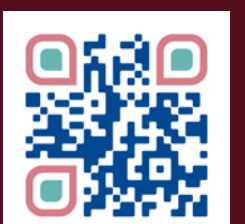
Or, cela enferme les femmes dans un rôle de maternité. On peut avoir un utérus, des règles, et ne pas vouloir/pouvoir avoir d'enfant. Par ailleurs, on peut avoir ses règles et ne pas avoir envie de rapports sexuels.

En plus, cela voudrait dire que les femmes qui n'ont pas ou qui n'ont plus leurs règles ne sont pas vraiment des femmes. Il importe de se rappeler que la féminité n'a rien à voir avec les règles. Les femmes ménopausées et les personnes trans (assignées garçons à la naissance et qui n'ont pas d'utérus) sont bel et bien des femmes.

Est-ce que je risque de perdre ma virginité si je mets un tampon ?

On entend souvent que la virginité correspond à la rupture de l'hymen, des plis de muqueuse située dans le vagin. L'hymen est naturellement percé en son centre, afin de permettre l'écoulement du sang des règles, et cette ouverture est suffisamment large pour permettre la pose de mini-tampons. Il n'y a donc pas d'âge pour utiliser des tampons. Or, cet hymen peut se déchirer, s'étendre, ou rester en place au cours de la vie. Ainsi, l'hymen peut se déchirer aussi bien dans le cadre d'un rapport sexuel que dans la pratique d'un sport. L'hymen n'a pas de lien avec la virginité.

C'est quoi la virginité ?



100% SANS TABOU

les règles

La première fois que j'ai entendu parler du syndrome prémenstruel, j'étais soulagée. Il y avait une explication derrière les phases de déprime que je traversais régulièrement. J'ai compris que c'était lié à mes règles et maintenant, ça me permet de mieux appréhender cette période.



Quelles sensations ?

Le cycle menstruel n'est pas censé être pénible. Ce n'est pas un mal nécessaire et souffrir n'a rien de normal ou d'acceptable.

Tout le monde n'est pas toujours concerné par des douleurs et symptômes, mais on peut ressentir des sensations particulières avant et pendant les règles. Avant les règles, on parle de syndrome prémenstruel. 20 à 40 % des femmes sont concernées et c'est lié à la variation des hormones féminines.

T'as tes règles ou quoi ?

C'est la petite phrase soi-disant drôle mais qui est en fait méprisante et sexiste envers les femmes. On a le droit d'avoir des émotions, qu'on soit en période de règles ou non.

On a d'autant plus le droit d'avoir des émotions si son utérus est en mode compression hydraulique. Par contre on n'a pas le droit d'interdire aux filles, aux femmes et à toutes les personnes menstruées d'exprimer leur colère ou leur tristesse.

Ces sensations peuvent être assez, voire très désagréables :

- Crampes abdominales (c'est l'utérus qui se contracte pour expulser le sang de l'endomètre)
- Migraines
- Fatigue intense ou grande énergie
- Diarrhée ou constipation
- Envie de manger
- Seins gonflés et douloureux
- Des émotions fortes : hypersensibilité, agressivité, anxiété, déprime...
- Éruptions cutanées



100% SANS TABOU

les règles



Gérer les sensations et les douleurs

On peut prendre soin de soi : utiliser une bouillote (la chaleur détend les contractions), boire des tisanes, prendre de l'homéopathie, des cachets antidouleurs (mais en aucun cas de l'aspirine, qui fluidifie le sang). On peut aussi faire du sport et soigner son alimentation...

Il existe également des dispositifs d'électrostimulation qui soulagent les douleurs (TENS), malheureusement ils restent assez cher.

Les techniques sont nombreuses, à vous de trouver la vôtre ! N'hésitez pas à consulter votre sage-femme ou votre médecin traitant pour en parler.

Si on a vraiment très mal, ce n'est pas normal. Il ne faut pas prendre les douleurs à la légère, même si personne autour ne semble nous écouter. Si on ne peut pas aller en cours ou faire une activité à cause de ces douleurs, cela peut être un signe qu'elles sont anormales.

L'endométriose



Cette maladie chronique touche environ 1 personne réglée sur 10.

Elle apparaît quand des cellules de l'endomètre remontent dans les trompes, dans le ventre et ne s'évacuent pas lors des règles. Cela crée des inflammations, des douleurs insupportables, des vomissements, l'impossibilité d'avoir des rapports sexuels et cela peut créer des problèmes de fertilité. Les personnes qui souffrent d'endométriose attendent de nombreuses années avant qu'on les diagnostique. Il faut donc consulter aussi rapidement que possible pour une prise en charge adaptée.

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)



1 femme sur 10 est concernée.

C'est l'une des premières causes d'infertilité chez les femmes, et ce notamment parce qu'on le diagnostique trop tard pour pouvoir accompagner les femmes dans leur désir d'enfant.

L'intensité des symptômes varie de façon importante selon les femmes. Certaines n'en auront aucun quand d'autres les cumuleront de façon sévère. Des problèmes de peau qui persistent au-delà de la puberté, des règles très espacées voire absentes, de l'hyperpilosité, voire du surpoids, ces symptômes doivent être évoqués auprès d'un professionnel. Pour s'assurer d'être en bonne santé, pour se faire prescrire un contraceptif ou pour tout problème ou question, on peut consulter un ou une gynécologue, un ou une sage-femme. Les médecins traitant peuvent également être une ressource, d'autant plus quand ils sont dotés d'une spécialité en suivi gynéco.

Bon à savoir

L'examen gynécologique et le toucher vaginal ne sont pas des passages obligés. Ils doivent toujours être expliqués et on a le droit de refuser ou de demander à les faire lors d'une autre consultation.

Témoignage endométriose

Témoignage SOPK



100% SANS TABOU

les règles

La précarité menstruelle

En fonction de vos préférences, de vos envies, de vos moyens, du programme de la journée ou du moment du cycle, choisissez les protections hygiéniques qui vous conviennent le mieux ! On peut aussi alterner les protections hygiéniques pour réduire son budget ou s'adapter au variation du flux des règles.

Ça paraît simple, cependant au-delà des tabous, la gestion des règles peut être une épreuve régulière quand on manque de moyens pour acheter des protections menstruelles et vivre ses règles en toute sérénité. On parle alors de précarité menstruelle.

Combien cela coûte aux femmes ?

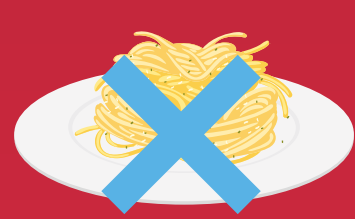
En ne comptant que les protections hygiéniques, cela peut représenter jusqu'à 1,3 million de francs de dépenses au cours de la vie d'une femme.

En Nouvelle-Calédonie, selon une enquête du vice rectorat, au moins 30 % des jeunes filles déclarent avoir eu des difficultés pour se fournir des protections hygiéniques.

Pour pallier cette difficulté économique, les femmes sont :



- 1 sur 4 à réduire le nombre de protections hygiéniques utilisées, mettant leur santé en danger



- 1 sur 5 à renoncer à des achats de premières nécessité

À défaut de moyens pour se fournir en protections hygiéniques, de nombreuses femmes qui se retrouvent sans autre possibilité, utilisent des journaux, des mouchoirs ou du papier toilette. Ces pratiques peuvent mettre en danger la santé des femmes en raison de la présence de produits chimiques, comprenant des substances cancérigènes et des perturbateurs endocriniens.

Que peut-on faire pour lutter contre la précarité menstruelle ? Qui peut nous aider ?

Des associations existent et luttent contre la précarité menstruelle :

- Le Comité de Promotion pour la Santé Sexuelle se mobilise pour sensibiliser au tabou des règles et promouvoir les protections hygiéniques durables
- Le Mouvement Prise de Conscience de la Femme organise des collectes de protections hygiéniques pour les redistribuer

La Croix Rouge de Nouvelle-Calédonie et la Ressourcerie organisent également régulièrement des ateliers DIY pour développer les compétences à se fabriquer des protections hygiéniques durables et respectueuses des femmes.

Dans les établissements scolaires, des serviettes hygiéniques jetables sont distribuées ponctuellement à l'infirmerie ou la vie scolaire. L'épicerie Solidaire des Etudiants (EpiSE) et la Maison de l'étudiant mettent également des serviettes hygiéniques à disposition des étudiantes en cas de besoin.

Dans les CMS, dispensaires et à l'espace Santé, les équipes de professionnels sont à votre disposition si vous êtes en difficultés pour vous fournir en protections hygiéniques ou pour échanger avec vous sur la précarité menstruelle et trouver des solutions.

Enfin, le Centre d'Information Droits des Femmes et Égalité (CIDFE) de la province Sud se mobilise sur la précarité menstruelle, révélateur de nombreuses inégalités entre les femmes et les hommes que ce soit en terme de santé, de culture ou d'insertion socio-professionnelle. Des actions de sensibilisation et des ateliers DIY sont réalisés à la demande des partenaires ou des publics.

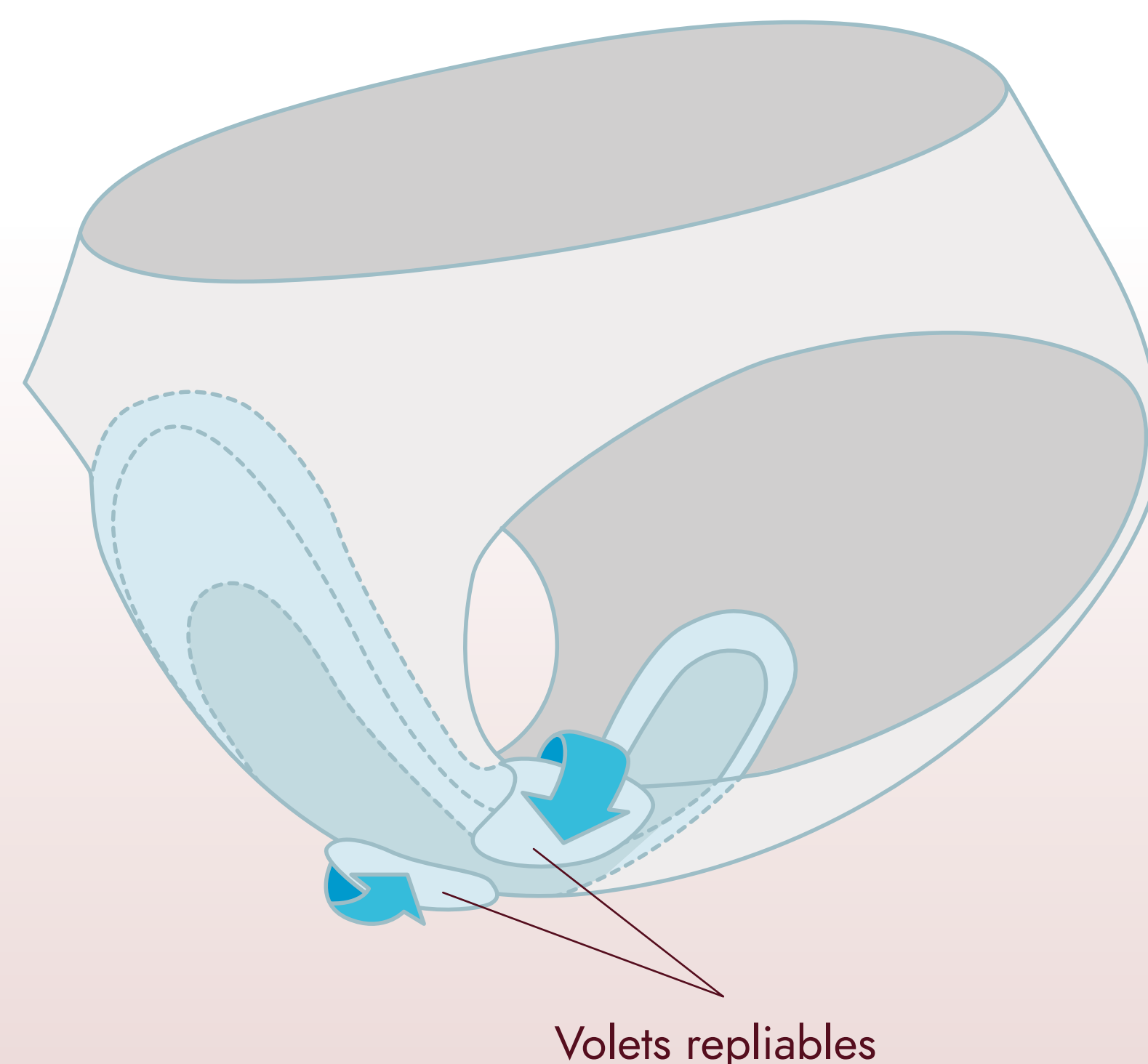
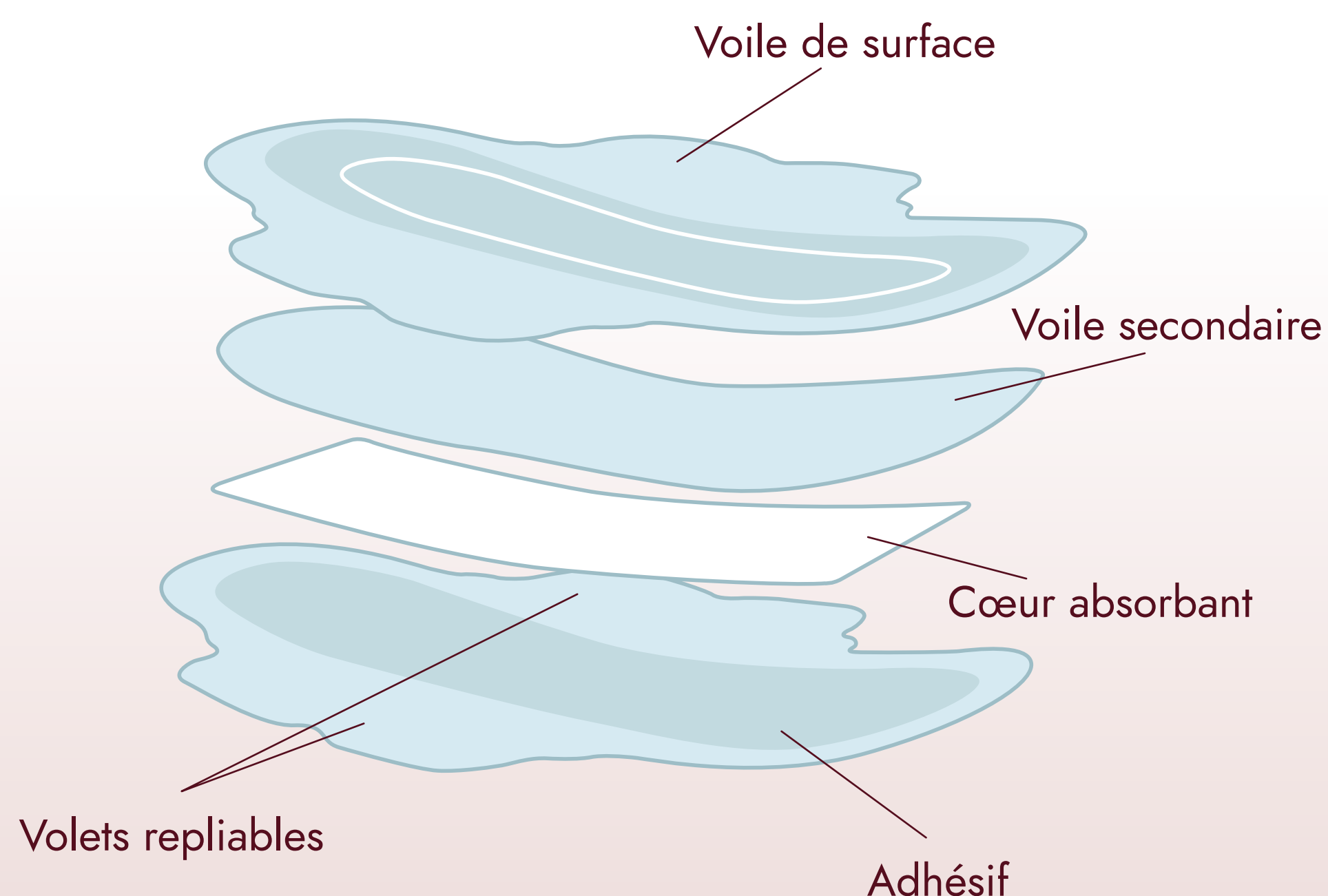
Comment les faire soi-même à la maison ?

Les différents CMS en province Sud



100% SANS TABOU

les règles



Les serviettes jetables

C'est quoi ?

Elle est composée d'un voile de surface en contact avec la vulve, d'un cœur absorbant, d'une couche inférieure au contact du sous-vêtement et d'un adhésif de façon à ce que la serviette colle au sous-vêtement en repliant les ailettes sous les bords de la culotte.

Les composés chimiques sont peu connus (manque de législation et de recherches). Il est possible qu'il y ait des substances cancérigènes et des perturbateurs endocriniens.

Une version bio est possible, sans chlore ni additifs chimiques.

En pratique, elle s'installe avec l'adhésif sur le sous-vêtement en contact avec la vulve. ⌚ Elle se change toutes les 4 à 6 h. Selon votre flux, vous pouvez être amenée à changer de serviettes plus régulièrement. Elle doit être jetée dans une poubelle et non pas dans les toilettes au risque de boucher les canalisations.

Coût moyen :

Entre 400 et 1 200 francs le paquet de 20, variant selon le flux, la qualité d'absorption et le lieu d'achat.

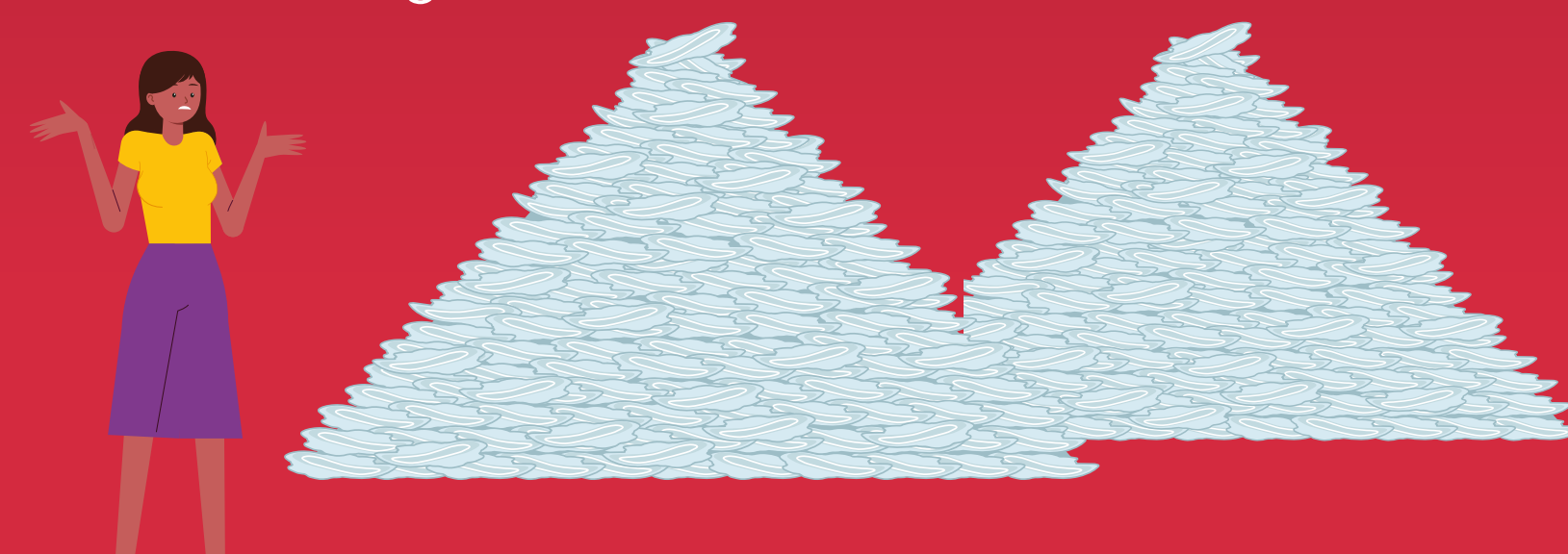
Impact sur la santé :

Risque de démangeaisons, d'irritations et de mycoses notamment dû au parfum et aux produits chimiques contenus dans les serviettes.

Impact sur l'environnement :

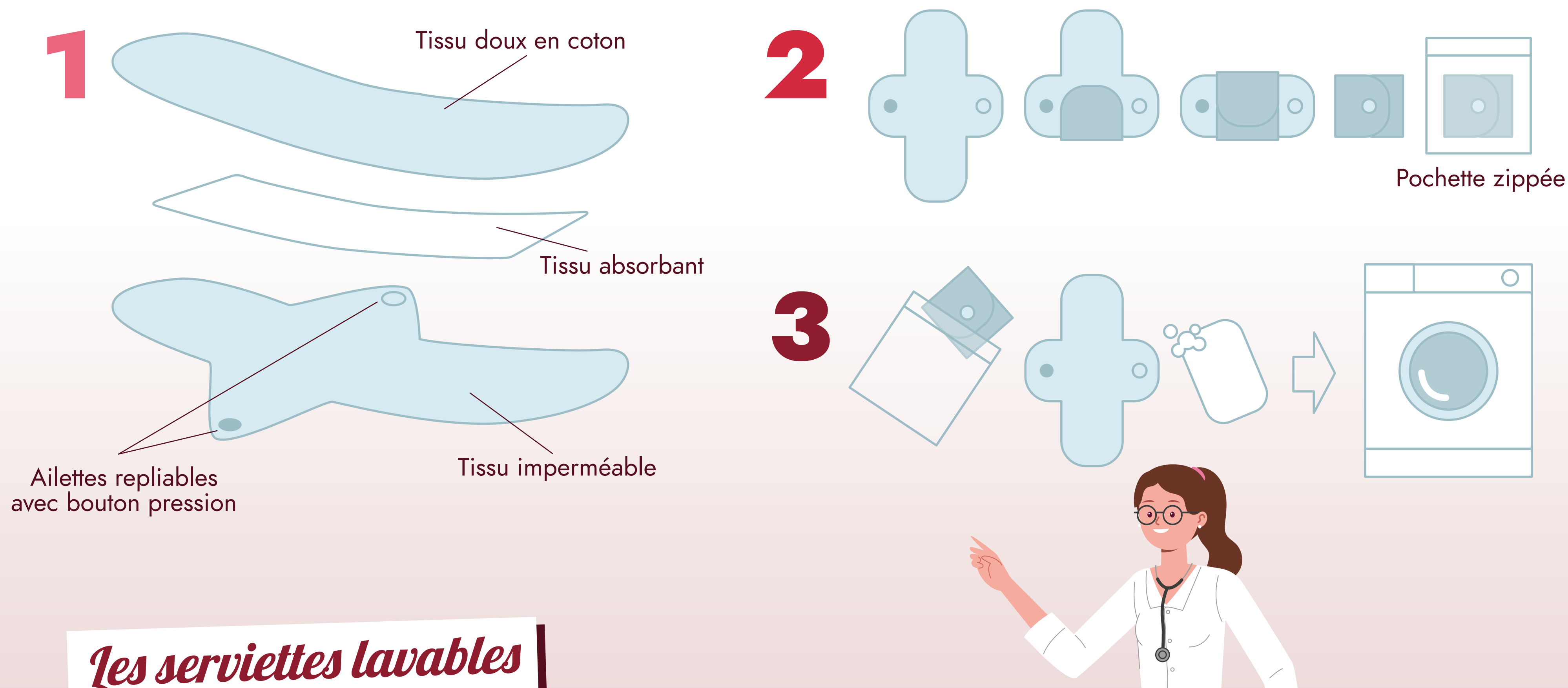
280 serviettes par an

Au cours de sa vie menstruée, une femme utilise 11 000 serviettes jetables, ce qui représente environ 150 à 180 kg de déchet.



100% SANS TABOU

les règles



Les serviettes lavables

C'est quoi ?

Elle est composée d'un tissu doux en coton au contact de la vulve, d'un tissu absorbant et d'un tissu imperméable pour éviter les fuites, voire d'un tissu imprimé pour le côté esthétique. L'utilisation de certains tissus aux propriétés antibactérienne empêche la formation des odeurs désagréables (1).

En pratique, elle se fixe au sous-vêtement à l'aide d'un bouton pression sur les ailettes de la protection.

🕒 Selon le flux, les serviettes hygiéniques lavables peuvent être changées toutes les 4 h. Vous pouvez également les choisir plus longues si votre flux est abondant. Selon votre flux, vous pouvez être amenée à changer de serviettes plus régulièrement.

En attendant de pouvoir la laver, elle peut être rangée dans une pochette imperméable zippée qui permettra de faciliter le transport dans son sac ou son cartable (2).

Après utilisation, savonner avec de l'eau froide, rincer puis passer à la machine à laver comme des sous-vêtements classiques (3). Selon l'utilisation et l'entretien, entre 8 à 10 serviettes lavables permettront de gérer vos règles sans problème.

Coût moyen :

Il faut compter environ 3 500 francs pour un kit de 3 serviettes.

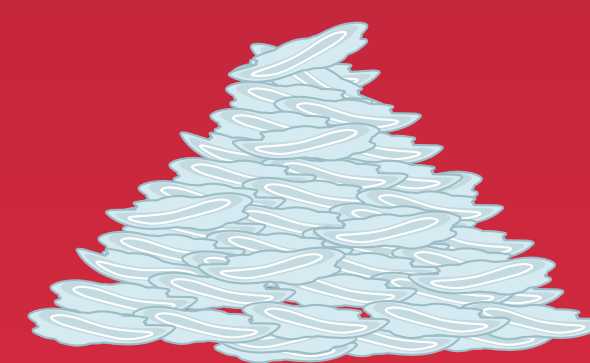
Impact sur la santé :

Le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques. Il y a ceci dit beaucoup moins d'impacts sur la santé possible qu'avec d'autres protections.

Impact sur l'environnement :

Leur durée de vie varie également selon les usages entre 5 à 10 ans.

Ainsi, au cours de sa vie menstruée, une femme utilisera une centaine de serviettes.

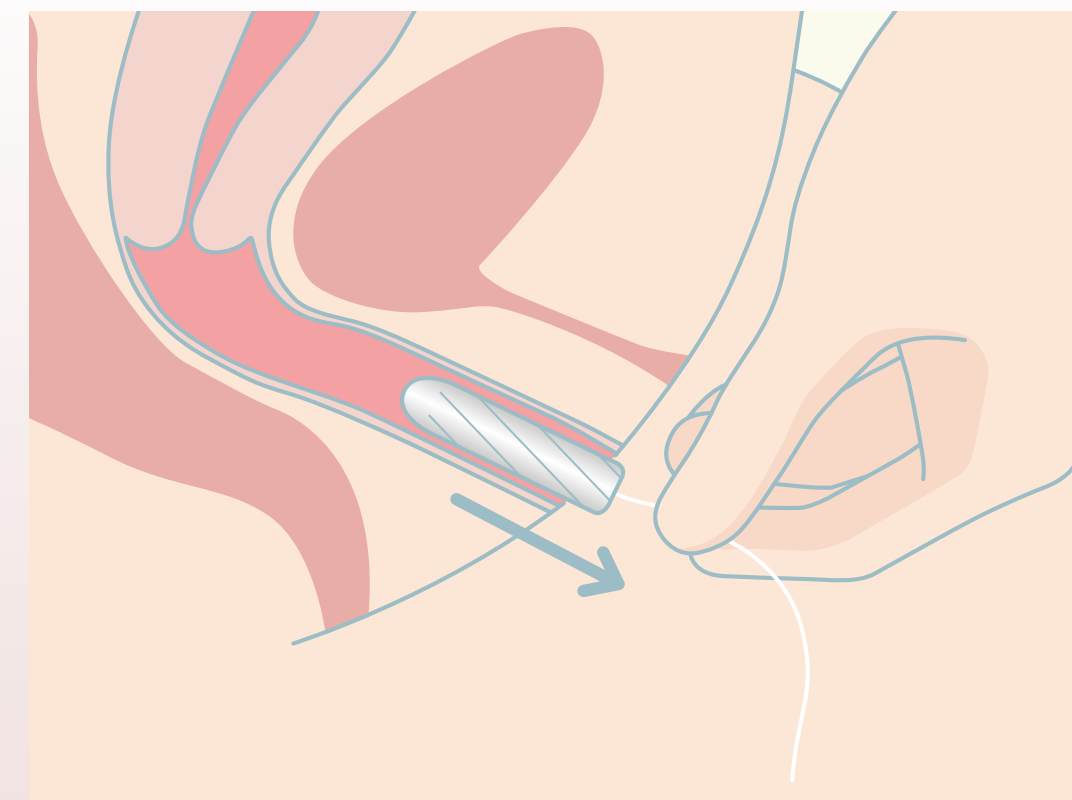
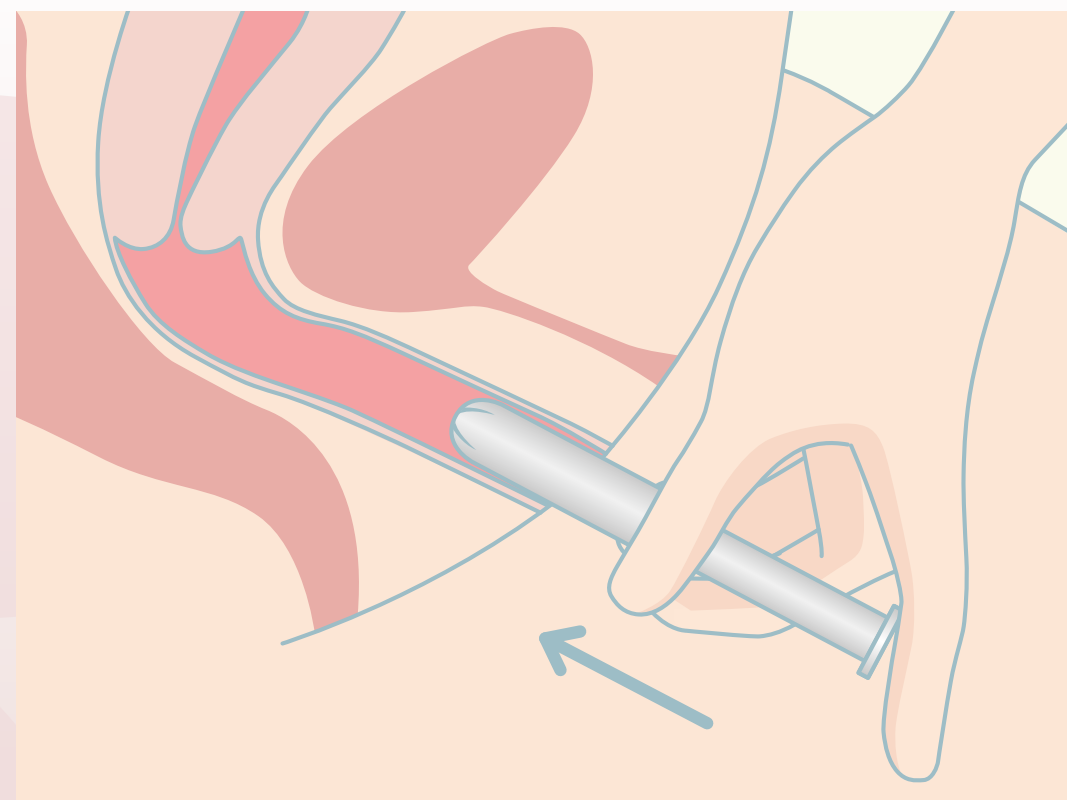
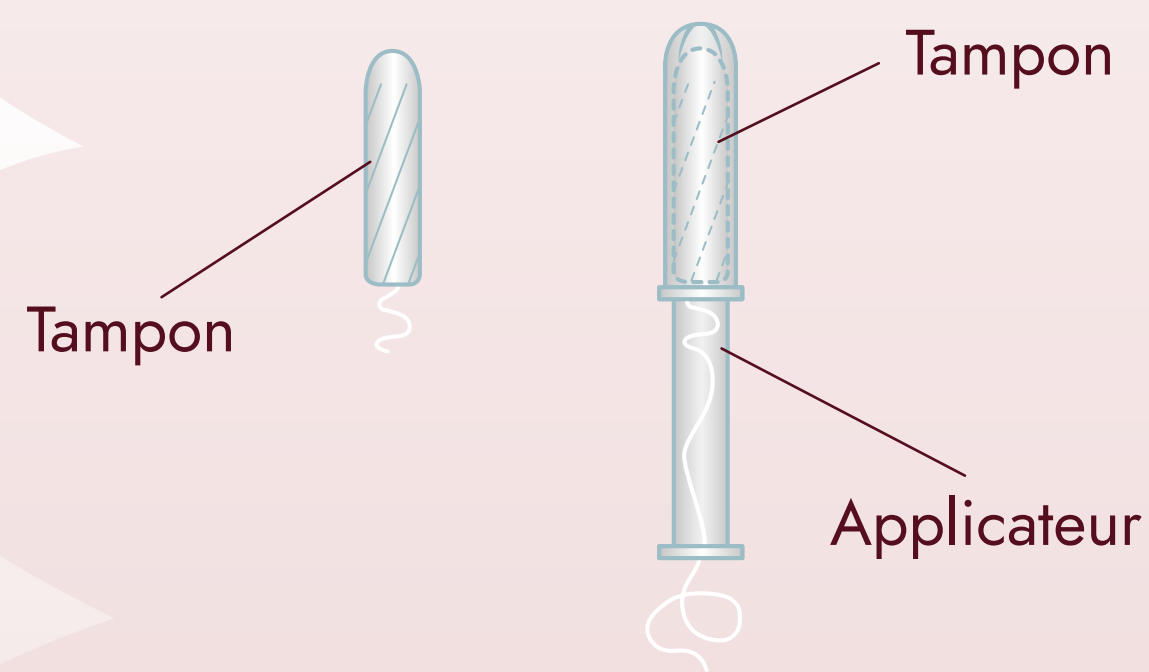


Témoignage de Lily



100% SANS TABOU

les règles



Les tampons

C'est quoi ?

Un dispositif absorbant, le plus souvent en viscose parfois agrémenté d'un voile de coton, inséré dans le vagin afin d'absorber le sang pendant les menstruations.

En pratique, placé à l'intérieur du vagin avec ses doigts ou avec un applicateur. Il est important de se laver soigneusement les mains avec un savon doux avant d'insérer ou de retirer son tampon afin d'éviter le transfert de bactéries ou de virus vers le vagin, la vulve et les voies urinaires.

🕒 Il se change toutes les 4 h pour éviter le syndrome du choc toxique*. Selon votre flux, vous pouvez être amenée à changer de tampon plus régulièrement.

Il doit se jeter dans une poubelle et non pas dans les sanitaires au risque de boucher les canalisations.

Coût moyen :

Entre 400 et 800 francs le paquet de tampons, selon la qualité et la capacité d'absorption.

Impact sur la santé :

Il y a des risques d'assèchement du vagin. Également, si les tampons sont gardés plus de 4 h, il y'a un risque de syndrome du choc toxique*.

Impact sur l'environnement :

Il faut compter 280 tampons par an (et autant d'applicateurs en plastiques éventuellement).

Au cours de sa vie menstruée, une femme utilisera 11 000 tampons.



*** C'est quoi le syndrome du choc toxique ?**

C'est une maladie infectieuse favorisée par un mauvais usage des tampons ou cups menstruelles. Lorsqu'on utilise un tampon ou une cup, le sang stagne dans le vagin. Se crée alors un environnement favorable à la multiplication d'une bactérie de la famille des staphylocoques dorés.

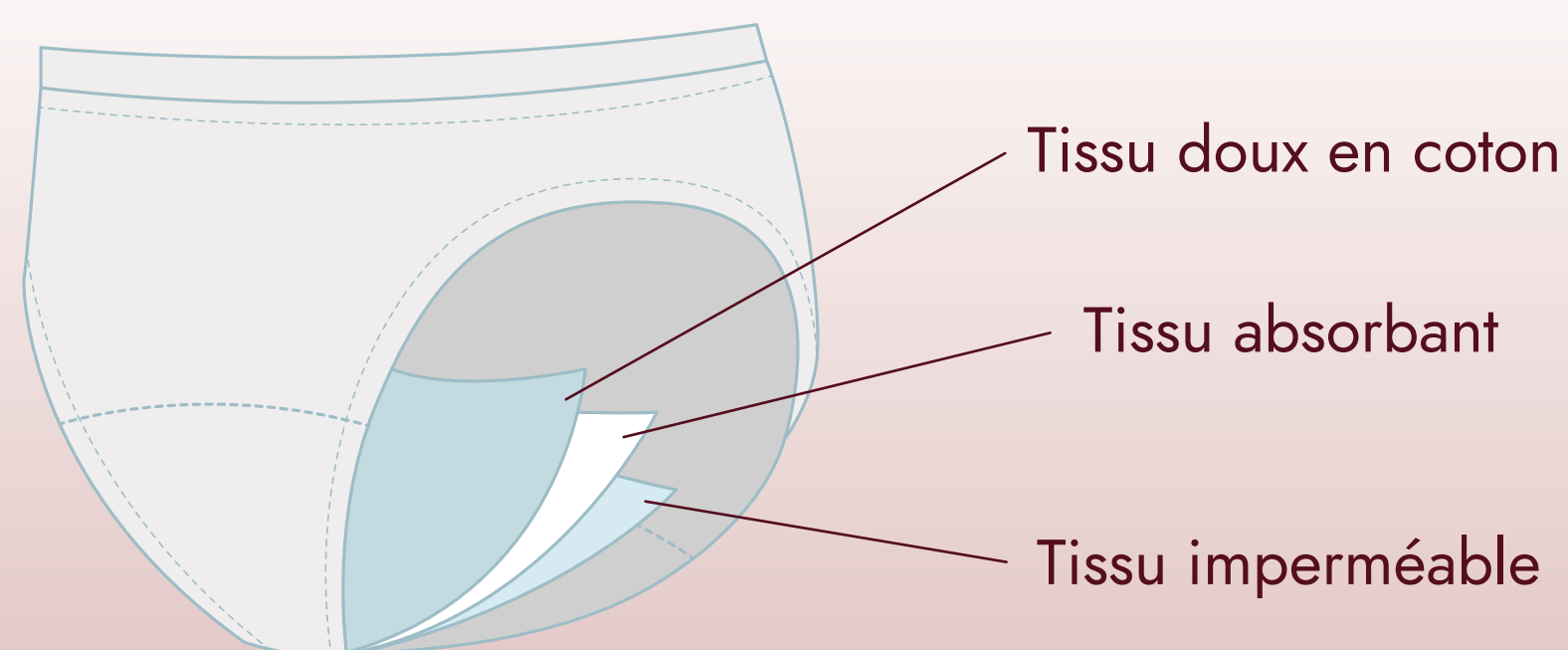
Cette bactérie sécrète une toxine qui peut s'attaquer à notre foie, nos reins et nos poumons. Dans un premier temps, une forte fièvre, voire des symptômes qui rappellent ceux de la grippe ou de la gastro, ou encore des éruptions cutanées. Mais dans les cas les plus graves, le choc toxique peut entraîner une défaillance de nos organes, le coma, voire le décès.

Rassurez-vous, c'est très rare et en se lavant les mains et en changeant de tampon ou en vidant sa cup toutes les 4 h, on évacue les fâcheuses bactéries présentes.

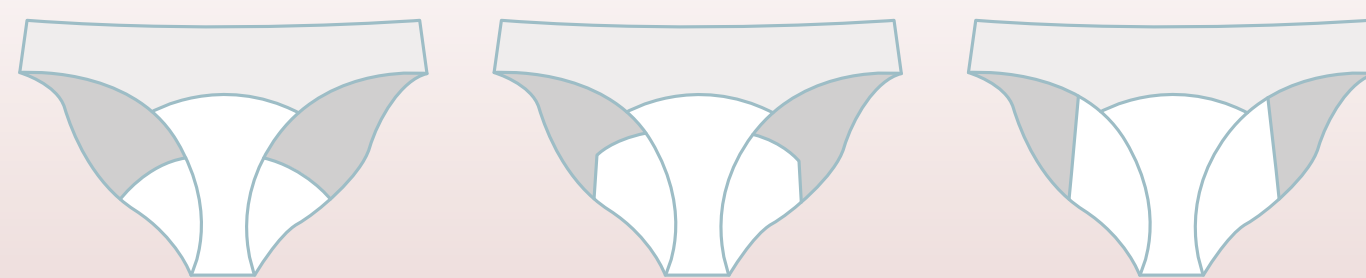


100% SANS TABOU

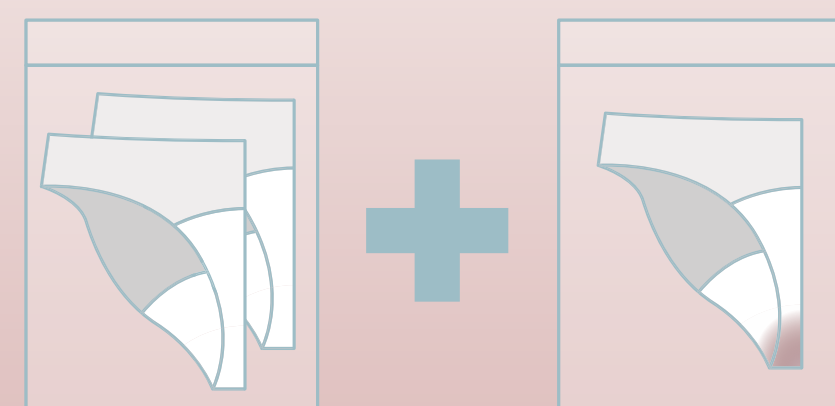
les règles



1



2



Les culottes menstruelles

C'est quoi ?

Une culotte qui intègre un tissu plus épais au pouvoir absorbant. Pour la nuit et pour les flux abondants, des culottes menstruelles sont dotées d'une partie absorbante plus longue et englobante (1).

En pratique, elle se porte exactement comme une culotte. ⌚ Selon le flux, elle se change entre 4 et 8 h. N'hésitez pas à adapter le type de culotte menstruelle selon votre flux, de façon à ne pas avoir à en changer trop régulièrement.

En attendant de pouvoir la laver, elle peut être rangée dans une pochette imperméable zippée qui permettra de faciliter le transport dans son sac ou son cartable (2).

Pour le lavage :

Un premier lavage à l'eau froide et au savon permettra de désengorger le sang. Puis vous pouvez les mettre en machine comme tous les sous-vêtements.

Selon l'utilisation et l'entretien, entre 8 à 10 culottes permettront de gérer vos règles sans problème.

Coût moyen :

Entre 1 200 et 1 850 francs la culotte.

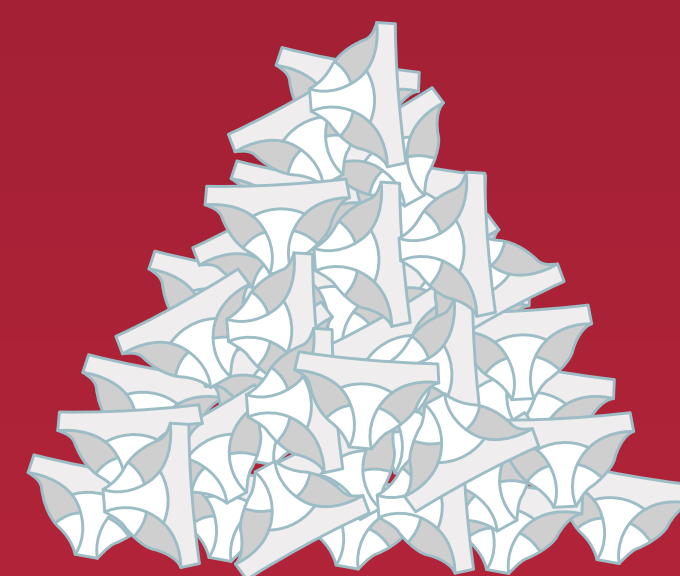
Impact sur la santé :

Le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques. Il y a ceci dit, beaucoup moins d'impacts sur la santé qu'avec d'autres protections.

Impact sur l'environnement :

Leur durée de vie varie selon les usages entre 5 à 10 ans.

Ainsi, au cours de sa vie menstruelle, une femme utilisera une centaine de culottes.



Le saviez-vous ?

Pour les flux légers à moyens, il existe également des maillots de bain menstruels composés de tissus très absorbants et qui paraissent identiques à un maillot de bain classique.

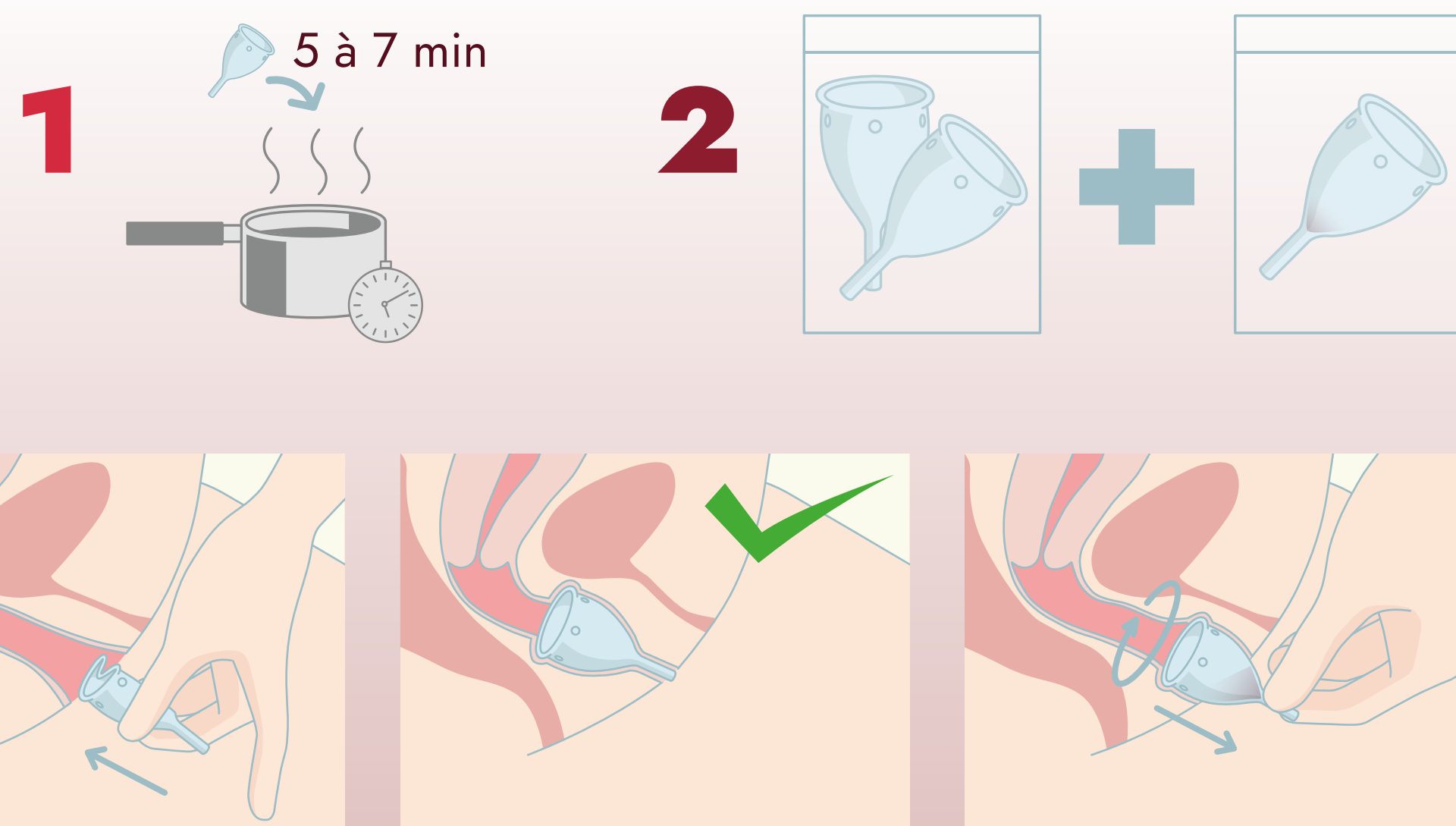
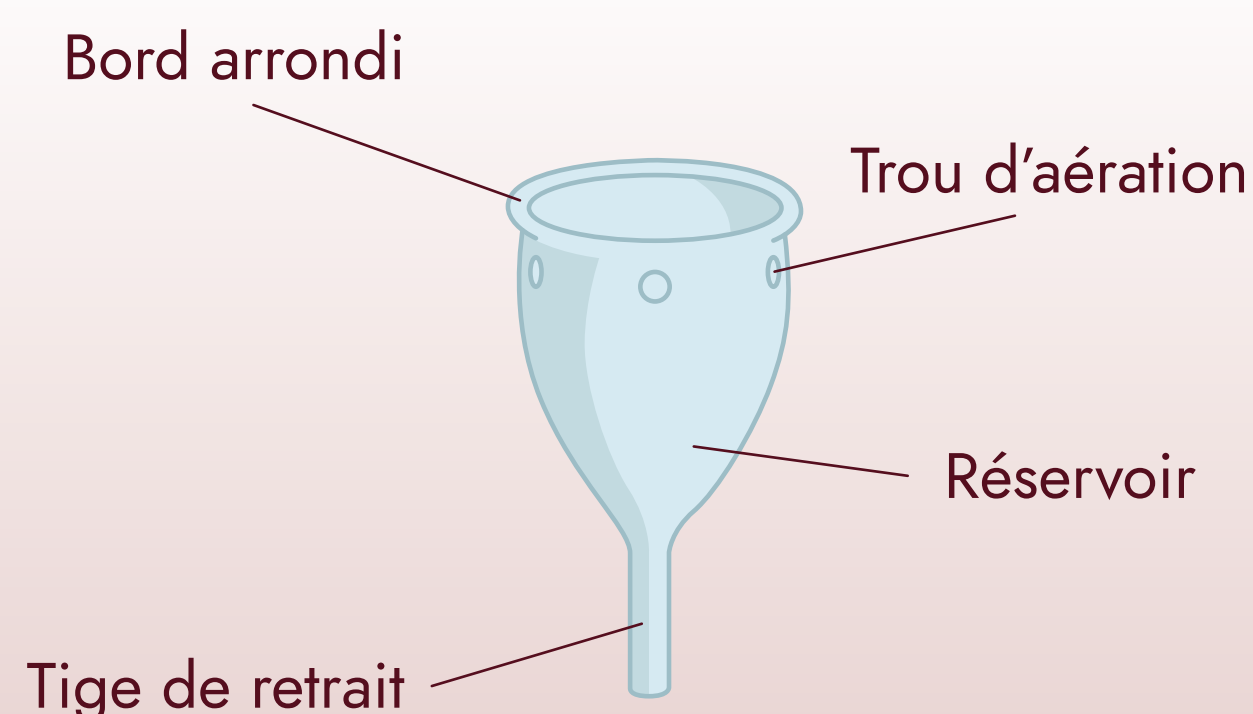
Témoignage de Clara

Témoignage d'Elvina



100% SANS TABOU

les règles



Les cups ou coupes menstruelles

C'est quoi ?

Un petit récipient en forme d'entonnoir, en silicone chirurgical, caoutchouc ou encore latex. Les cups existent en plusieurs tailles et sont assez souples pour se plier de façon à être insérées dans le vagin.

En pratique, avant de l'utiliser pour la première fois, il convient de stériliser sa cup en la mettant dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 à 7 minutes (1).

⌚ Toutes les 4 h à minima, pensez à vider votre cup dans les toilettes et la rincer à l'eau claire. Lorsque vous devez rincer votre cup à l'extérieur de chez vous, vous pouvez utiliser les toilettes handicapées qui disposent toujours d'un lavabo ou emmener une petite bouteille d'eau avec vous.

Pour gérer ses règles, 1 seule cup peut suffire. Certaines personnes préfèrent en avoir 2 ou 3 pour gérer leur journée de travail ou d'école sans avoir à les laver. Cela nécessite d'avoir une petite poche qui conserve les cups stériles et une pochette imperméable zippée pour récupérer celles qui sont usagées (2).

Pour le lavage :

Une fois par jour, nettoyez votre cup au savon doux, sans parfum ni alcool.

À la fin de chaque cycle, pensez à stériliser votre cup afin de la conserver dans les meilleures conditions (1).

Coût moyen :

Entre 2 000 et 2 500 francs la cup.

Impact sur la santé :

La cup est déconseillée quand on utilise un stérilet contraceptif, en raison du risque de déplacement. Si la cup est gardée plus de 4 h, il existe un risque de syndrome du choc toxique.

Impact sur l'environnement :

Selon l'utilisation et l'entretien, la cup se conserve entre 5 à 10 ans.

Ainsi, au cours de sa vie menstruée, une femme utilisera une dizaine de cups.

Témoignage d'Amélie



100% SANS TABOU

les règles



Au cours d'une vie, les règles ont lieu entre 450 et 500 fois. Mais, il peut arriver qu'on n'ait pas ses règles. Cela s'appelle l'aménorrhée.

On peut être en aménorrhée pour plusieurs raisons :

- **La contraception**

Avec certaines pilules prises en continu, les implants, le stérilet hormonal ou le patch hormonal contraceptif, on peut ne plus avoir ses règles. Quand on prend la pilule contraceptive, on a des fausses règles, car il n'y a pas eu d'ovulation, et donc pas d'endomètre qui se désagrège. Ainsi, certaines femmes choisissent de prendre une pilule en continu, ce qui arrête les règles tout simplement et ce n'est pas dangereux.

Conseil

Si on a un retard de règles, après des relations sexuelles qui peuvent mener à une grossesse (ou si on a un doute), il faut faire un test de grossesse. On peut l'acheter en pharmacie ou le faire dans n'importe quel dispensaire ou centre médico-social (CMS/UPASS).



- **La grossesse**

Lorsqu'on est enceinte, on n'a pas ses règles parce qu'un fœtus se développe. Après l'accouchement, il se peut que les règles ne reviennent qu'à la fin de l'allaitement.

- **Les changements dans la vie et le stress**

La tête et le corps sont liés et il est normal que le corps réagisse aux pressions extérieures. Le stress, l'anxiété, la sous-alimentation, l'activité physique intense ou le changement dans le quotidien, peut stopper l'ovulation et interrompre les règles. Dans tous les cas, il importe d'en parler à un professionnel de santé.

- **La ménopause**

C'est l'arrêt des cycles menstruels. Elle arrive entre 45 et 54 ans et se fait de façon progressive. Des symptômes désagréables peuvent survenir et impacter les femmes physiquement et psychologiquement. Il ne faut pas hésiter à en parler à un professionnel de santé.

La vie sexuelle et affective continue même en l'absence de règles, tant que les personnes en éprouvent le désir.



100% SANS TABOU

les règles

Le Quiz

Maintenant que tu es incollable sur les règles, répond à ce quizz et teste tes connaissances !

Quelle quantité de sang perd-on pendant ses règles ?

- A. Entre 10 et 15 ml 
- B. Entre 50 et 150 ml 
- C. Entre 1 litre et 1,5 litre 

Réponse B - Pendant les règles, on perd en moyenne entre 50 et 150 ml de sang en quelques jours. Cela fait à peu près l'équivalent d'une tasse à café ou d'un pot de yaourt.

Durant toute la période de vie où on a ses règles (35 à 39 années environ), combien de fois a-t-on ses règles en moyenne ?

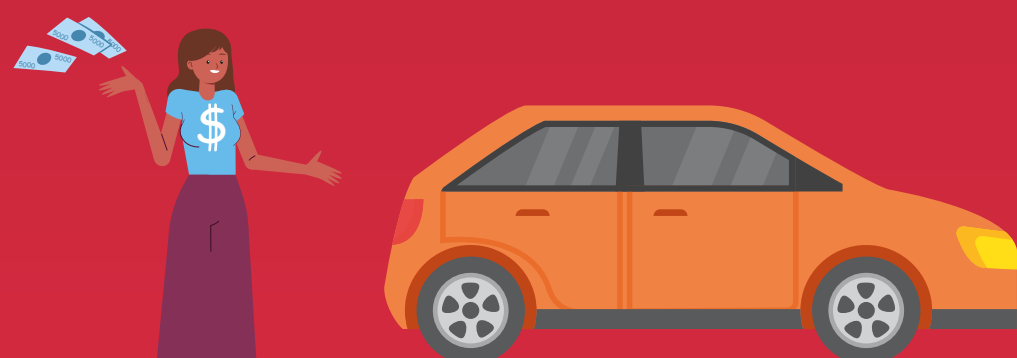
- A. Environ 200 à 250 fois
- B. Environ 450 à 500 fois
- C. Environ 1 000 à 2 000 fois

Réponse B - On aura en moyenne 450 à 500 fois ses règles au cours de la vie. Cela représente environ 2 500 jours, soit 7 ans de sa vie.

Au cours de la vie, combien va-t-on dépenser en moyenne pour ses règles ?

- A. Entre 120 000 et 250 000 francs
- B. Entre 1 000 000 et 2 000 000 de francs
- C. Plus de 4 000 000 de francs

Réponse B - À ce jour, les femmes dépensent en moyenne entre 1 000 000 et 2 000 000 de francs au cours de leur vie en protections hygiéniques, soit le prix d'une voiture. Avoir ses règles coûte cher !



Le sang des règles est dû à la désintégration de quelle muqueuse ?

- A. L'intestin
- B. Les ovaires
- C. L'endomètre

Réponse C - Les règles arrivent lorsqu'il n'y a pas eu de fécondation. L'endomètre est la muqueuse qui tapisse l'utérus, pour le préparer à recevoir le fœtus. Quand il n'y a pas fécondation de l'ovule, il n'y a pas de fœtus. Alors, l'endomètre ne servant plus à rien, se désagrége naturellement et s'évacue avec le sang des règles.

De quelle couleur est le sang des règles ?

- A. Cela varie du rose au marron
- B. Un bleu comme dans les publicités
- C. Toutes les couleurs de l'arc-en-ciel

Réponse A - Contrairement à toutes les publicités diffusées à la TV, le sang des règles ne sera jamais bleu. C'est tout à fait normal d'avoir le sang des règles qui varie de couleur d'un rose au rouge voire jusqu'au marron. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à en parler auprès d'un professionnel de santé.

Quand j'ai mes règles, qu'est-ce que je ne peux pas faire ?

- A. Aller à la mer
- B. Manger ce que je veux
- C. Je peux tout faire

Réponse C - Tu peux tout faire ! On l'a vu dans cette exposition, les règles sont banales et non honteuses. On peut faire ce qu'on veut et quand on veut, ou ne rien faire du tout, à nous de décider. Par ailleurs la pression de l'eau exercée sur le corps pendant qu'on se baigne empêche le sang de couler. Alors profitez de votre bain en toute tranquillité !

Exposition inspirée des réflexions du groupe de travail de lutte contre la précarité menstruelle au Mont Dore (Association Junior Solidaire, CCAS du Mont Dore, CMS de Boulari, Centre d'Information Droits des Femmes et Égalité de la province Sud, Lycée Saint Pierre Chanel, Collège de Boulari, Vice Rectorat de la Nouvelle-Calédonie, Direction Diocésaine des Établissements Catholiques, Comité de Promotion pour la Santé Sexuelle, Gouvernement). Rédaction : DPASS et CIDFE de la province Sud

