

**FORMATION**

BIEN-ÊTRE FÉMININ

---

**LES RÈGLES**

**golinol**



# LES RÈGLES

## LES HORMONES

Connaître son cycle et le rôle des hormones, c'est ajouter une corde à son arc pour se sentir bien dans son corps. Un cycle, c'est 4 semaines, qui varie entre 23 et 35 jours et peut être différent d'un mois à l'autre. Ce qui fait 60 jours de règles par an pendant environ 40 ans !

### LE RÔLE DES HORMONES

- **La progestérone** : La progestérone est produite par les ovaires après l'ovulation (le moment où l'ovule est libéré par l'ovaire). Elle complète et contrôle les effets des œstrogènes. Elle permet l'implantation de l'œuf dans l'utérus et participe au bon déroulement de la grossesse. Elle tend à augmenter légèrement la température du corps.
- **L'œstrogène** : Les œstrogènes sont responsables du développement des organes féminins au moment de la puberté : utérus, seins et épaissement de la paroi du vagin. Ils agissent également sur le cerveau, participent à la consolidation des os, féminisent la voix et jouent un rôle important dans la qualité de la peau et des cheveux. Ils sont également responsables de la répartition du tissu adipeux (graisse) sur les hanches et les cuisses, et rendent les femmes plus sensibles aux problèmes veineux (comme par exemple, la phlébite).



# LES RÈGLES

## LE CYCLE

- **Jours 1 à 8** : Menstruations. Lors de la première semaine du cycle, le taux d'oestrogène et de progestérone chutent pour déclencher les règles.
- **Jours 8 à 13** : Phase pré-ovulatoire. C'est la semaine post règles et pré-ovulation. Les niveaux d'hormones commencent à augmenter lentement. Notamment l'oestrogène qui booste l'énergie et l'activité cérébrale.
- **Jours 14 à 21** : Phase ovulatoire. Juste avant l'ovulation, le taux d'oestrogène est au point le plus important.
- **Jours 22 à 28** : Phase post-ovulatoire. Au début, les taux de progestérone et d'oestrogène sont à leur maximum. Si l'ovule n'est pas fécondé, les taux de progestérone et d'oestrogène vont commencer à chuter.



# LES RÈGLES

## LES SYNDROMES PRÉMENSTRUELS

Les syndromes prémenstruels, ou SPM se manifestent à travers une grande variété de symptômes, notamment des douleurs, des sautes d'humeur, des seins sensibles, des fringales, de la fatigue et de l'irritabilité.

On estime que trois femmes menstruées sur quatre ont connu une forme de syndrome prémenstruel.

Les symptômes ont tendance à se reproduire selon le même schéma. Cependant, les changements physiques et émotionnels que l'on rencontre avec le syndrome prémenstruel peuvent varier d'une légère perception à une forte intensité.

Pourtant ces désagréments n'ont pas à contrôler notre vie ! Des méthodes et des ajustements du mode de vie peuvent aider à réduire ou à gérer les signes et les symptômes du syndrome prémenstruel.



# LES RÈGLES

## LES RÈGLES ABONDANTES

### LA MÉNORRAGIE

Les règles sont abondantes à partir du moment où celles-ci affectent la qualité de vie physique, sociale, émotionnelle d'une femme. On parle alors de **ménorragie**. Les ménorragies sont parfois accompagnées de douleurs abdominales et pelviennes et dans certains cas elles peuvent causer une anémie (appauvrissement du sang provoquant un état de faiblesse).

La ménorragie peut se caractériser de trois manières :

- Un flux très abondant mais une durée normale (3 à 7 jours) de règles, c'est une **hyperménorrhée**. Entre 8 et 10 jours on parle alors de ménorragie.
- Un flux d'abondance normale mais des règles trop longues, s'appelle une **macroménorrhée**.
- Enfin des règles très abondantes et qui dépassent la durée standard sont caractéristiques d'une **polyménorrhée** (6 à 7 protections menstruelles par jour, voir même toutes les heures).

Les règles abondantes peuvent avoir plusieurs origines, il est conseillé de consulter un.e professionnel.le de santé qui pourra vous guider et trouver des solutions.

### QUELLES PROTECTIONS INTIMES CHOISIR ?

Il est conseillé d'utiliser une protection externe en complément d'une protection interne pour les jours les plus abondants :

- Combo cup + serviette hygiénique/culotte menstruelle lavable,
- Combo tampon + serviette hygiénique/culotte menstruelle lavable.



# LES RÈGLES

## LE SYNDROME SOPK

### QU'EST CE QUE C'EST ?

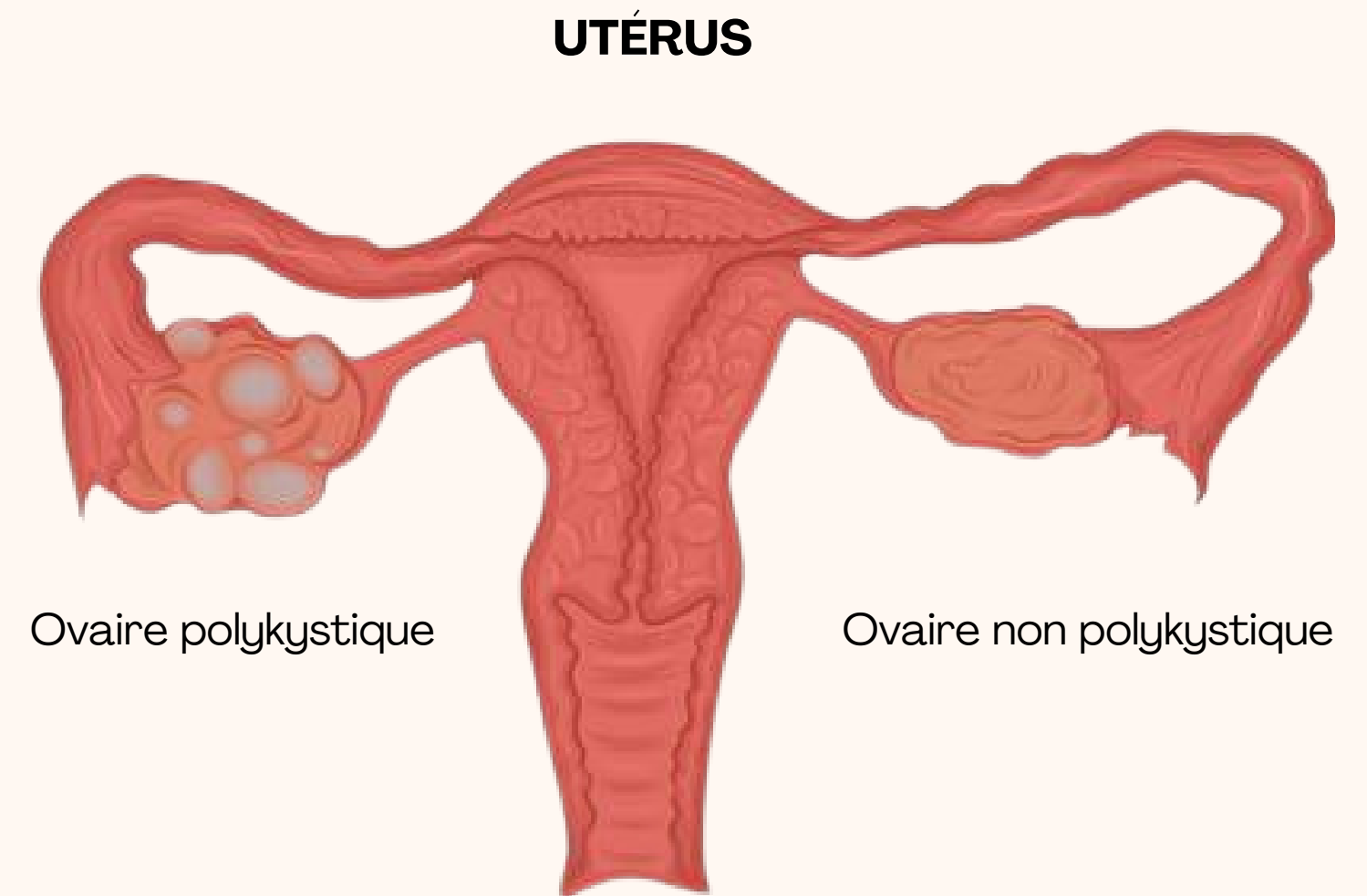
Le syndrome SOPK, ou des ovaires polykystiques est la **pathologie endocrinienne la plus présente chez les femmes en âge de procréer**. C'est un trouble hormonal qui augmente la production d'hormones masculines.

Chez les femmes atteintes du syndrome SOPK, on observe à l'échographie une accumulation de petits kystes autour des ovaires. Ces kystes sont des follicules qui n'entrent pas en croissance lors de l'étape folliculaire du cycle menstruel.

- L'infertilité liée au syndrome est fréquente, mais pas systématique.
- 5 à 10% des femmes sont touchées.

### SYMPTÔMES POSSIBLES

- Règles irrégulières et saignements excessifs pendant les règles (ménorragies), augmentation du volume des ovaires.
- Troubles cutanés : hirsutisme (pilosité sur des zones normalement glabres chez la femme), acné et perte de cheveux.
- Obésité, prise de poids, fatigue, irritabilité voire dépression.



# LES RÈGLES

## L'ENDOMÉTRIOSE

### QU'EST CE QUE C'EST ?

L'endométriose est une **maladie gynécologique chronique** faisant ressentir des douleurs pelviennes importantes.

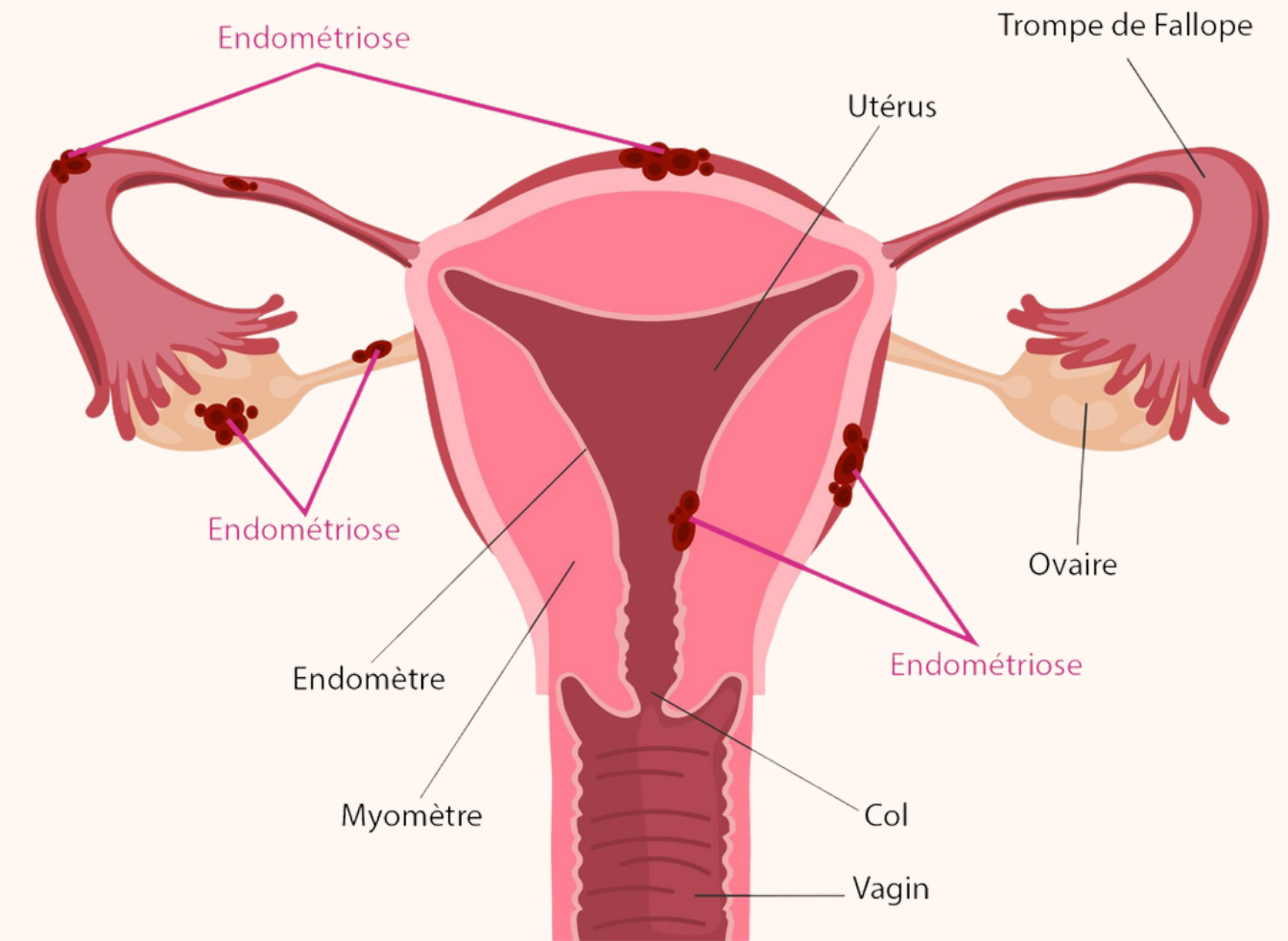
L'endométriose se caractérise par la **présence de muqueuse semblable à la muqueuse utérine en dehors de la cavité utérine**. Elle se développe notamment au niveau des ovaires, du tube digestif et du pelvis. Un endomètre malade est la conséquence d'une surproduction de substances provoquant l'inflammation des tissus, qui ne sont normalement pas présent dans l'endomètre.

- Affecte en France environ 10% des femmes en âge de procréer
- Près de 40% des femmes qui souffrent de douleurs chroniques pelviennes sont atteintes

### ADENOMYOSE :

L'adénomyose est usuellement définie comme étant de **l'endométriose interne à l'utérus**.

En fait il s'agit d'une anomalie de la zone de jonction entre l'endomètre (muqueuse qui tapisse l'utérus) et le myomètre (muscle de la paroi utérine) qui va laisser les cellules de l'endomètre infiltrer le myomètre. Elle peut être superficielle (épaississement de la zone jusqu'à 12 mm) ou profonde (et douloureuse).



Utérus normal



Adénomyose

# LES RÈGLES

## LES EFFETS DU CYCLE SUR LA PEAU

### **PHASE 1:**

Au moment des règles, les femmes font régulièrement face à des petites imperfections, dues au niveau d'hormones qui est au plus bas et au taux de prostaglandine qui augmente (l'hormone qui permet entre autres à l'utérus d'évacuer le sang menstruel).

Les effets sur la peau : la peau a tendance à être plus sensible et plus sèche, à avoir des petites inflammations, et des boutons peuvent apparaître. La fatigue est également un symptôme des règles.

### **PHASE 2:**

Pendant l'ovulation, le taux d'oestrogène grimpe en flèche, ce qui a pour effet de fluidifier la circulation du sang, et le corps sécrète plus de collagène que le reste du mois.

Les effets sur la peau : la peau est ainsi bien irriguée et hydratée.

### **PHASE 3:**

A la fin du cycle, les hormones qui stimulent la production du sébum permettent d'équilibrer la peau mais la rendent aussi plus grasse.

Les effets sur la peau : les pores du visage sont plus gros, des points noirs et boutons peuvent commencer à pointer le bout de leur nez.



# LES RÈGLES

## LES RÈGLES EN CHIFFRES

### **UN BUDGET CONSÉQUENT :**

En France, une femme dépense **entre 8 000€ et 23 000€** au cours de sa vie en protections hygiéniques (sont incluses les dépenses telles que les médicaments, ou les soins gynécologiques.)

Cela fait partie de ce que l'on appelle la "taxe rose" (ou "women tax"), soit le montant supplémentaire que les femmes doivent déboursier pour se fournir en produits considérés comme spécifiquement féminins.

### **FACTEUR D'EXCLUSION :**

Dans des pays tels que le Kenya, le Bénin, l'Inde ou le Népal, les filles ne peuvent pas aller à l'école lorsqu'elles ont leurs règles. Beaucoup subissent le manque de moyens de leurs familles qui ne leur permettent pas de s'acheter des protections hygiéniques en plus d'une absence de sanitaires, ce qui rend l'hygiène compliquée.

Dans certaines régions reculées du Népal, les menstruations sont considérées comme une honte, et les femmes qui les ont comme impures. Elles doivent ainsi quitter leur foyer pour vivre recluses dans une hutte, afin de ne pas "contaminer" leur environnement.



# LES RÈGLES

## LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Près de 500 millions de femmes dans le monde n'auraient pas les moyens de se procurer régulièrement des protections hygiéniques. En France, elles seraient entre **1,5 et 2 millions**.

### **LA TAXE ROSE :**

En France, en 2016, la TVA sur les protections hygiéniques est passé de 20% à 5,5%.

Au Royaume-Uni, la suppression de la TVA sur les tampons et serviettes hygiéniques est entrée en vigueur. Le ministère des finances avait estimé que la suppression de la TVA ferait économiser environ 40 livres (45 euros) à une femme au cours de sa vie.

### **DES PROTECTIONS PÉRIODIQUES GRATUITES :**

L'Ecosse est le premier pays au monde à fournir des protections périodiques gratuites à toutes celles qui en ont besoin ! Elles ne seront pas gratuites dans les supermarchés, mais seront disponibles, sans frais, dans les bâtiments publics, y compris les écoles, lycées et universités, dans tout le pays.



# LES RÈGLES

## LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

### LES PROTECTIONS EXTERNES

- Serviettes hygiéniques jetables ou réutilisables
- Protège-slips jetables ou réutilisables
- Culottes menstruelles réutilisables

### LES PROTECTIONS INTERNES

- Tampons à usage unique
- Coupes "cup" menstruelles réutilisables.

De nombreuses études ont révélé la présence de substances chimiques, parfois dangereuses pour la santé des femmes, dans les serviettes hygiéniques/tampons conventionnels. Les protections hygiéniques bio et sans substances chimiques sont plus respectueuses de la flore intime et moins agressives pour la peau et les muqueuses.

### LES GESTES À ADOPTER :

- Se laver les mains avant/après chaque manipulation.
- Changer de tampon/serviette toutes les 4h maximum et vider sa cup toutes les 4 heures. Pour la culotte menstruelle, ne pas la garder plus de 12 heures.
- Pour la nuit, il est conseillé de choisir une serviette ou une culotte plutôt qu'un tampon ou une cup.
- Si mettre une cup est douloureux, vous pouvez l'enduire d'une goutte d'huile lubrifiante pour que cela glisse.
- Il est conseillé de choisir des tampons peu absorbants afin de limiter leur durée d'utilisation.
- Ne pas mettre un tampon "par précaution" avant le début des règles, au risque d'irriter ou assécher les muqueuses vaginales.

# LES RÈGLES

## LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

On utilise en moyenne 12 000 tampons (et presque autant de serviettes) dans une vie sans en connaître la composition exacte car il n'existe aucune loi obligeant les fabricants à indiquer la composition de leurs produits.

### **LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE :**

Infection rare, le plus souvent causée par un mauvais usage des tampons ou des coupes menstruelles par des personnes naturellement porteuses du staphylocoque. Certaines protections hygiéniques bloquent le sang des règles, ce qui permet à un staphylocoque présent au niveau vaginal de se multiplier et de produire des toxines qui se propagent dans le sang et provoquent ainsi le syndrome du choc toxique. Les symptômes sont divers : maux de tête, poussée de fièvre, douleurs musculaires, vomissements, diarrhées, étourdissements légers. Il est conseillé de consulter rapidement un médecin ou d'aller aux urgences si ces symptômes apparaissent.

### **CE QU'IL FAUT RETENIR :**

- Les **culottes menstruelles** ont un certain coût à l'achat mais sont un investissement sur le long terme car elles durent 3 à 5 ans. Elles ne forment aucun déchet contrairement aux protections jetables à usage unique.
- Choisir des **tampons ou serviettes bio**, afin qu'il n'y ait pas de substances chimiques dangereuses. Les tampons bio sont plus facilement dégradables (5 mois pour un tampon bio VS 400 ans pour un tampon classique).

