

Se préparer à avoir ses règles :

« QUELQUES RÈGLES EN VUE DES RÈGLES »

Avoir ses règles, c'est être menstruée. Le début des règles, ou menstruations, fait partie de la puberté; c'est comme ça quand on grandit! Ça peut faire peur, mais il ne faut pas s'en faire, tout se passe bien généralement. Avec ce guide et en parlant à une personne de confiance, comme un parent ou une grande sœur, les premières menstruations seront plus faciles à gérer!

Les menstruations sont le signe d'un corps en santé qui fonctionne bien. On peut voir sur les images ci-dessous les étapes et les signes à surveiller.

C'EST QUOI LA PUBERTÉ? :

La puberté n'arrive pas tout d'un coup! Le corps doit franchir plusieurs étapes avant le déclenchement des règles.

Ça se passe différemment pour chaque fille, et c'est normal, mais chacune franchira toutes les étapes de ce voyage.

Bon à savoir

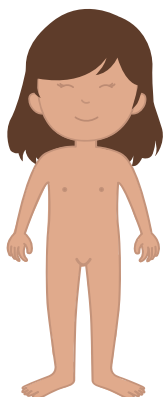
La plupart des filles ont leurs premières règles entre 9 et 15 ans.

LE VOYAGE

Le corps peut commencer à changer à n'importe quel moment, entre 8 et 12 ans.

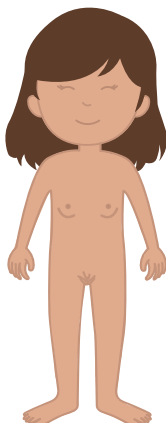
ENTRE 8 ET 12 ANS

- Aucun signe visible de puberté



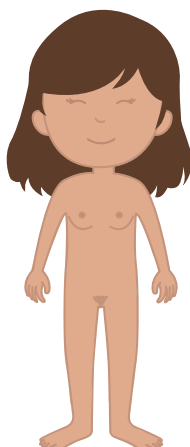
ENTRE 8 ET 14 ANS

- Le poids et la taille augmentent
- La région des mamelons peut devenir sensible
- Les seins commencent à se développer
- Des poils fins et droits apparaissent au pubis



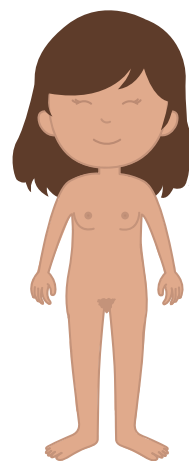
ENTRE 9 ET 15 ANS

- La croissance se poursuit
- Les mamelons laissent voir le développement des seins; ils sont plus ronds et pleins
- Les poils du pubis deviennent plus foncés, épais et frisés
- Les hanches s'élargissent dans certains cas
- Des écoulements vaginaux peuvent survenir
- Les règles débutent parfois vers la fin de cette étape



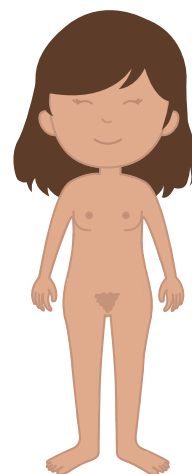
ENTRE 10 ET 15 ANS

- Maintenant, on voit :
- Des poils qui apparaissent aux aisselles
 - Les mamelons et les aréoles commencent à prendre du volume, par rapport au reste des seins
 - Les poils pubiens commencent à former un triangle
 - Les règles débutent parfois vers la fin de cette étape



ENTRE 12 ET 19 ANS

- Les seins sont entièrement développés
- Les poils pubiens forment un triangle dru et frisé
- La taille adulte est atteinte
- Les règles sont probablement plus régulières

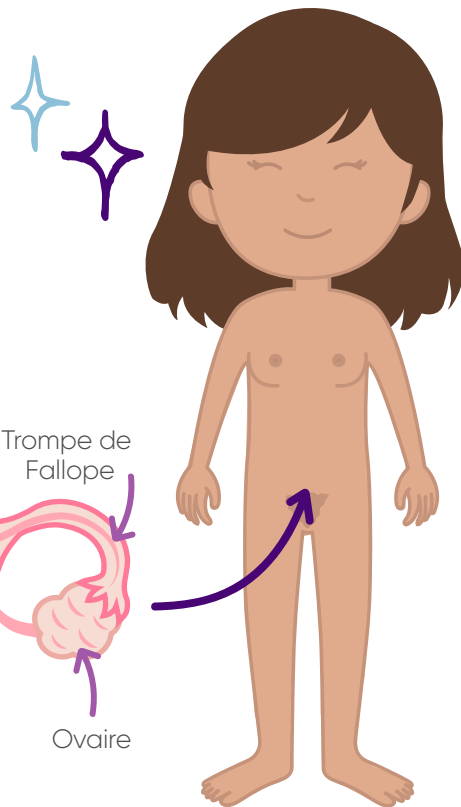


Que signifient les menstruations?

Les menstruations sont synonymes de règles. Avoir ses règles est l'étape finale de la puberté.

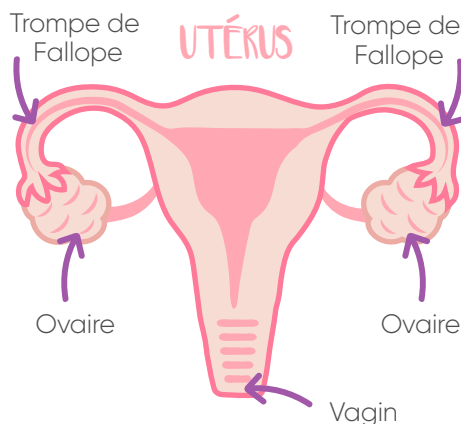
Qu'est-ce qu'un écoulement vaginal?

Un écoulement vaginal est un liquide sécrété par le vagin. On s'en rend compte en s'essuyant avec du papier de toilette, ou dans les sous-vêtements. Les écoulements vaginaux devraient être clairs, blancs ou blanchâtres. C'est tout à fait normal.



L'ABC des règles

Alors, les règles, qu'est-ce que c'est? Une fois par mois, un ovule quitte un des deux ovaires et se rend jusqu'à l'utérus par la trompe de Fallope. Le corps fabrique une paroi épaissie de tissus et de vaisseaux sanguins qui tapisse l'intérieur de l'utérus. Cette paroi épaissie, qui n'est pas requise, se détache de l'utérus et est expulsée du vagin, avec l'ovule. C'est la menstruation. La première peut durer entre 2 et 7 jours et la quantité de tissus et de sang éliminée est d'environ 2 cuillerées à soupe.



Bon à savoir

Les règles ne sont en fait jamais tout à fait « régulières »! Au début, il faut parfois quelques mois (et même parfois jusqu'à 3 ans) avant que les règles se régularisent. Éventuellement, elles finissent par arriver tous les 21 à 35 jours, c'est-à-dire, environ une fois par mois.

LES PREMIÈRES MENSTRUATIONS

Les premières règles peuvent débuter n'importe quand et n'importe où : à la maison, à l'école, au soccer, ou chez une amie et même en pleine nuit. Les petites culottes peuvent avoir des taches brunâtres. Parfois on ressent des crampes au bas du ventre. Il ne faut pas s'en faire, mais on peut s'y préparer!

Voici comment :

Pour bien se préparer!



Il faut être à l'écoute de son corps. Est-ce que les signes des différentes étapes du voyage sont en place (développement des seins, croissance, pousse de nouveaux poils...)?



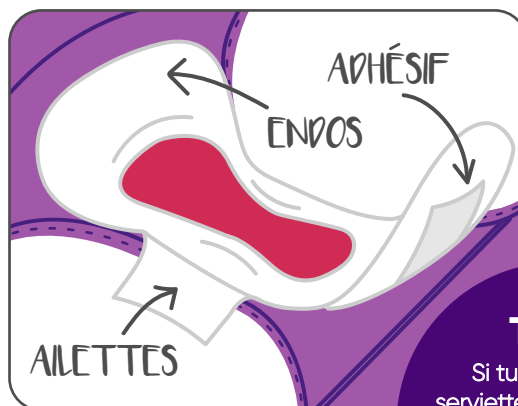
Préparer un petit sac est une bonne idée. Il faut y mettre une petite culotte de rechange, une serviette hygiénique et même un pantalon de rechange si le sac d'école est assez grand! Ça pourra être pratique si les saignements tachent les vêtements. Ça arrive à presque tout le monde!



C'est bien de parler à une personne de confiance et de l'informer des changements qui affectent notre corps.

Au secours! Mes règles ont débuté! Qu'est-ce que je fais?

Il faut nettoyer, mettre une serviette hygiénique et avertir quelqu'un que tes règles ont débuté. Cette personne pourra t'aider!



Truc!

Si tu n'as pas de serviette hygiénique, tu peux utiliser du papier de toilette roulé en un coussinet épais et absorbant.

Personne ne saura que tes règles ont débuté, à moins que tu ne le dises; c'est aussi discret que ton trouble de la coagulation.

Règles et trouble de la coagulation

Tu vis avec un trouble de la coagulation, tu dois donc être attentive à quelques petites choses pour être certaine de rester en bonne santé.

Voici quelques-unes des situations où tu devrais parler à une personne de confiance :

- Tes règles durent plus de 7 jours
- Tu dois changer ta serviette hygiénique toutes les heures ou plus souvent parce qu'elle est trop imbibée
- Tu dois t'absenter de l'école, de tes activités sportives ou autres pendant tes règles
- Tu as souvent peur des fuites ou des taches de sang sur tes vêtements
- Tes saignements passent à travers ton pyjama ou tes draps la nuit
- Tu as l'impression de manquer d'énergie pour jouer, voir tes amies, ou tu te sens épuisée (tu as besoin de plus de sommeil), un symptôme de manque de fer

Bon à savoir

Une fois que les seins ont commencé à se développer et qu'ils sont sensibles, les premières règles apparaissent en général au cours des 18 à 24 mois suivants.

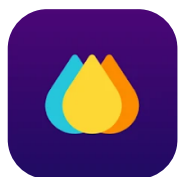
QUE VEUT DIRE UN « MANQUE DE FER »?

Le sang qui circule dans le corps est composé de divers éléments. Un de ces éléments est le fer. Le fer est une protéine qui transporte l'oxygène que nous respirons de nos poumons vers le reste du corps. S'il y a un manque de fer, l'oxygène a plus de difficulté à se rendre partout dans le corps et cela cause de la fatigue. Durant les règles, il y a une perte de sang et le taux de fer peut facilement diminuer. Dans la section Annuaire des ressources, il y a des renseignements sur les aliments riches en fer!

QUOI D'AUTRE?

Annuaire de ressources

Faire un suivi de tes règles t'aidera à prévoir à quel moment elles peuvent arriver. Cela peut aussi donner des renseignements importants à ton équipe soignante pour qu'elle prenne mieux soin de toi!



Consulte l'appli *WeThrive* pour le suivi de tes règles! (en anglais)

Il existe plusieurs sites web où se renseigner au sujet des règles. Il y a entre autre le site web *Let's Talk Period* (en anglais) qui offre une foule de ressources extrêmement utiles!

**LET'S TALK
PERIOD**

Aliments riches en fer : www.aboutkidshealth.ca/Fr

Les règles sont un sujet délicat à aborder, mais plus on en parle, et plus les gens sont réceptifs. Il faut garder l'esprit ouvert et maintenir la communication avec des personnes de confiance. Il y a de l'aide.



Coordonnées de mon centre de traitement :

Références :

Let's talk period. (en anglais)

Time to talk puberty: a guide for girls with bleeding disorders, National Hemophilia Federation. (en anglais)

About Kids Health – Anémie, SickKids.

About Kids Health – Fer: directives pour améliorer la consommation de fer de votre enfant, SickKids

Know your flow – a guide to periods when you have a bleeding disorder, Hamilton Health Sciences. (en anglais)