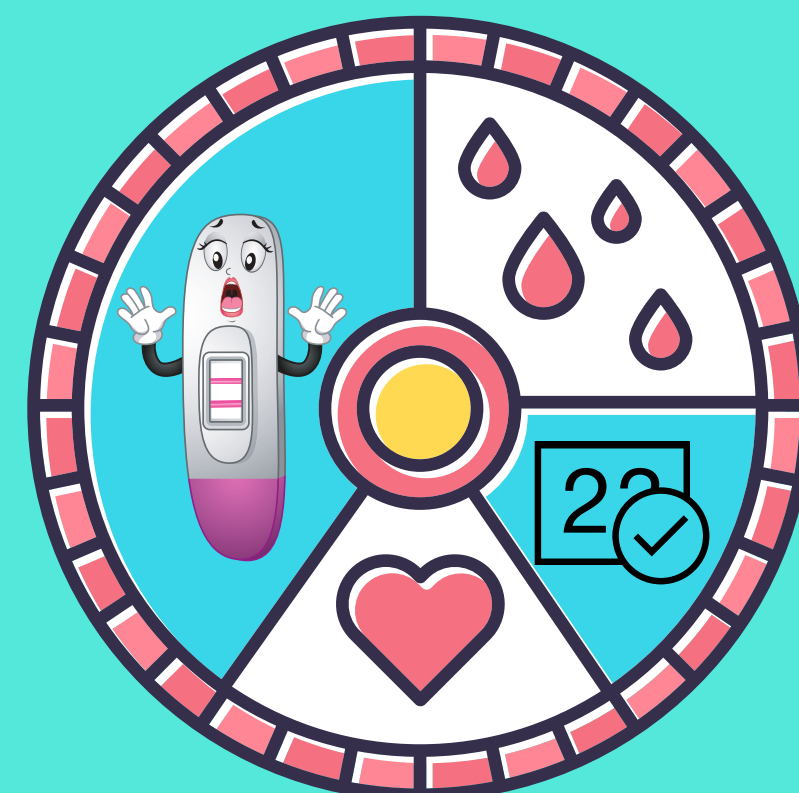




Le cycle menstruel

- Les premières menstruations (les premières règles) d'une personne indiquent que son corps est désormais assez développé pour qu'elle puisse être enceinte.
- Les premières règles surviennent en général entre 9 et 14 ans.
- La plupart des personnes qui ont une vulve connaissent des cycles menstruels. Il n'y a pas que les règles qui se produisent pendant le cycle menstruel. La phase menstruelle ne représente que l'une des phases du cycle menstruel.
- En général, le cycle menstruel dure 28 jours, mais cela peut varier, car le corps de chaque personne est différent.
- Une grossesse peut survenir pendant n'importe quelle phase du cycle menstruel!

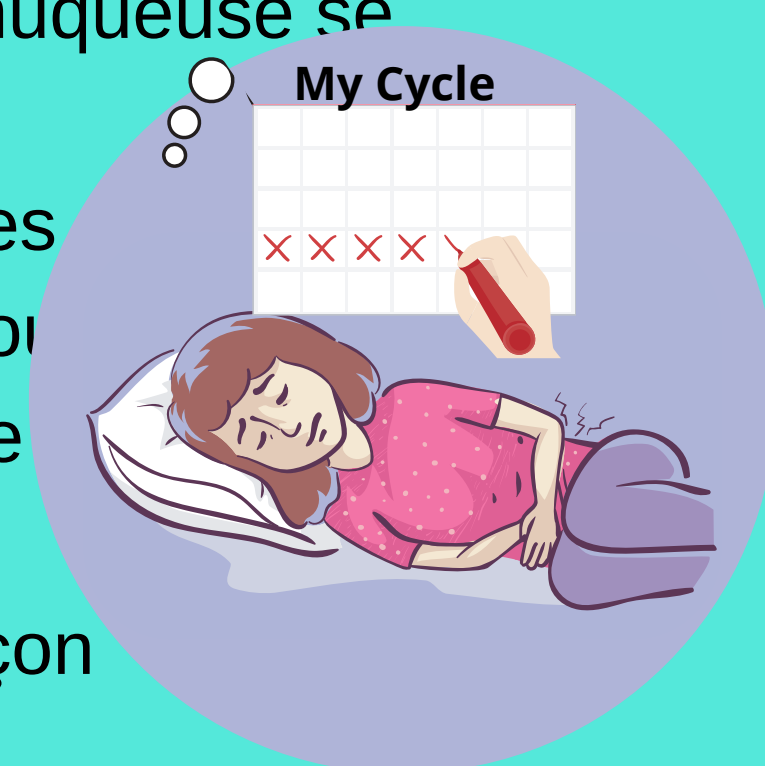


Le cycle menstruel comporte quatre phases:

- Phase menstruelle
- Phase d'ovulation
- Phase folliculaire
- Phase lutéale

Pendant la phase menstruelle du cycle

- C'est cette phase que l'on appelle communément « les règles ». La muqueuse se détache de la paroi de l'utérus.
- Le sang, les tissus et les sécrétions s'écoulent par le vagin. Les règles durent entre 2 et 8 jours. Cependant, elles peuvent être plus longues ou plus courtes en fonction des personnes. Pendant les règles, il est possible de ressentir des douleurs, des crampes, des changements d'humeur et des ballonnements, mais chaque personne vit cette période de façon différente!



Pendant la phase folliculaire du cycle:

- Un ovule arrive à maturité et devient prêt à être fécondé par un spermatozoïde.
- La paroi utérine commence à s'épaissir.
- Elle se produit environ une semaine après la fin des règles.



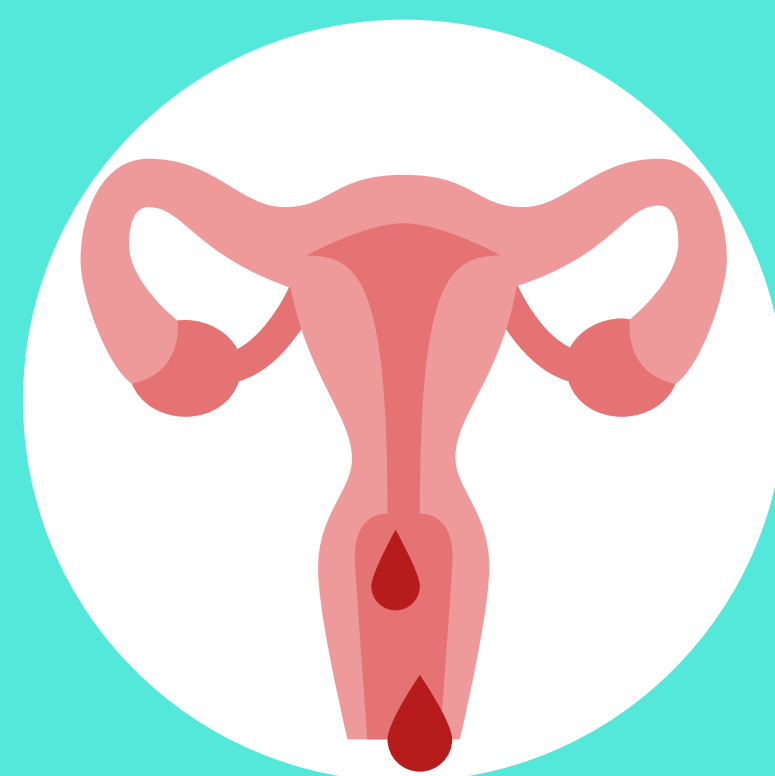
Pendant la phase d'ovulation du cycle :

- L'ovule mature est libéré par l'ovaire et se déplace dans la trompe de Fallope
- L'ovule se déplace dans la trompe de Fallope pendant environ 24 heures avant de se dissoudre (s'il n'est pas fécondé par un spermatozoïde)
- En général, c'est à ce moment que l'on est le plus fertile, et donc qu'une grossesse a le plus de chances de survenir. Cela dit,
- une grossesse peut survenir pendant n'importe quelle phase du cycle menstruel!



Pendant la phase lutéale du cycle :

- S'il n'y a pas de grossesse, le corps libère des hormones qui vont entraîner la destruction de la muqueuse de l'utérus. Un nouveau cycle menstruel commence.
- En cas de grossesse, le cycle s'arrête pendant toute la durée de la grossesse.



Produits menstruels

- Le flux menstruel (sang, tissus et sécrétions) est en général de 20 à 80 ml au cours de chaque période de règles.
- Il existe différents produits qui permettent de capter le flux menstruel. Ils sont efficaces, sûrs et sans risque lorsqu'ils sont utilisés correctement.
- Le choix du produit menstruel que l'on souhaite utiliser est personnel : il est influencé par les valeurs et la culture de la personne, les produits qu'elle préfère et avec lesquels elle se sent à l'aise, mais aussi par la disponibilité de ces produits.





Quelques types de produits menstruels:

Les serviettes hygiéniques

- Fabriquées à partir d'un matériau absorbant, elles se collent à l'intérieur du sous-vêtement pour recueillir et absorber le sang des règles
- Il existe différents types de serviettes, qui peuvent être jetables, lavables et réutilisables, ou encore être intégrées à un sous-vêtement de règles lavable et réutilisable



Les tampons

- Fabriqués à partir d'un matériau absorbant, ils s'insèrent dans le vagin afin de recueillir et d'absorber le sang des règles
- Certains tampons sont équipés d'un applicateur en plastique ou en carton pour faciliter l'insertion dans le vagin, et d'autres pas.
- Les tampons disposent également d'une ficelle qui permet de les retirer du vagin facilement.



Les coupes menstruelles

- Petites coupes réutilisables en silicone que l'on insère dans le vagin afin de recueillir le sang des règles
- La coupe est retirée du vagin, vidée, lavée et insérée à nouveau



References

Autism Nova Scotia. (2019). *Healthy Relationships, Sexuality and Autism Program Curriculum*. Halifax, Canada: Autism Nova Scotia.

Corinna, H. (2016). *S.E.X., The All-You-Need-To-Know Sexuality Guide to Get You Through Your Teens and Twenties* (2nd ed.). Boston, MA: Da Capo Press.

Menstrual Cycle Basics (n.d.). The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada. Retrieved July 6, 2020, from <https://www.yourperiod.ca/normal-periods/menstrual-cycle-basics/>