

MON CORPS QUI CHANGE

À quoi devraient ressembler les règles ?

MOTS CLÉS

organes génitaux | hygiène | pénis | vagin



Les saignements mensuels réguliers sont généralement un compagnon constant dans la vie d'une femme jusqu'à un certain âge. C'est aussi un message envoyé par le corps : « dans ce cycle, tu n'as pas conçu, mais c'est encore possible à l'avenir », car la présence de menstruations indique que le système hormonal fonctionne raisonnablement bien.

Les premières règles surviennent généralement entre **11 et 13 ans**. Au début, elles sont souvent légères et ressemblent à des pertes irrégulières et imprévisibles, mais elles se régularisent généralement après environ 2-3 ans.



Avec le temps, les menstruations deviennent plus abondantes et ont tendance à se produire environ **tous les 28 jours**. Cependant, certaines femmes ont des menstruations **plus fréquentes**, par exemple tous les 23 jours, ou moins fréquentes, par exemple tous les 32 jours. Si cela se produit régulièrement sur une longue période, cela doit être considéré comme normal. Le cycle le plus long, cependant, ne doit pas dépasser **35 jours**, et le cycle le plus court qui peut encore être considéré comme « sain » est de **21 jours**.

De temps en temps, ton cycle menstruel peut être légèrement plus court ou plus long. De tels « décalages » occasionnels peuvent être associés à :

- Des fluctuations hormonales causées par un stress intense ou de la fatigue ;
- Le fait de voyager ;
- Des changements dans les horaires de sommeil, de travail ou d'étude ;
- Une perte de poids intense.

Il est généralement admis que les règles durent en moyenne **environ 7 jours**. Des règles de moins de **3 jours** sont considérées comme trop courtes, ce qui pourrait indiquer des déséquilibres hormonaux ou un régime drastique. Des règles excessivement longues peuvent également être le signe d'un problème de santé.

Certaines jeunes femmes commencent leurs règles avec des pertes légères, tandis que d'autres ont des saignements intenses dès le début. Cela est normal et n'est pas quelque chose dont tu devrais t'inquiéter.



Tu peux **soulager la douleur** de plusieurs manières :

- En utilisant des compresses chaudes, une bouillotte ou en prenant des bains chauds et relaxants, mais pas pendant plus de 20 minutes ;
- En optant pour une activité physique légère ;
- En prenant des comprimés contre les douleurs menstruelles.

Ne sois pas timide et parle ouvertement de ce « moment du mois », que ce soit avec des amies, ta famille ou même un professionnel de la santé comme un gynécologue si tu as des préoccupations concernant les saignements, la douleur ou autre chose.

Priorisons le fait de nous sentir à l'aise et informées sur notre propre santé. Ce qui est normal peut varier d'une personne à l'autre et c'est tout à fait normal !



MON CORPS QUI CHANGE

