

## **Les règles : c'est quoi même ?**

Lorsque tu passes de l'enfance à l'âge adulte (entre 8 et 13 ans), c'est la puberté. A cette période tu grandis, les poils poussent sur les jambes, les aisselles et les parties génitales. Les hanches s'élargissent et les seins commencent à se développer chez les filles. Chacun évolue à son rythme, parce qu'on est tous différents!

C'est à ce moment-là en général que les premières règles arrivent ; mais "les règles, c'est quoi même?"

### **Les règles, comment ça marche ?**

Tous les mois, les filles ont du sang qui coule de leur vagin. C'est un phénomène tout à fait naturel : ce sont les règles (ou menstruations). Ces saignements durent de 2 à 7 jours selon les filles. Ils indiquent le début du cycle menstruel qui dure en moyenne 28 jours. C'est normal d'avoir ses règles, c'est signe que ta santé est bonne!

### **Les règles, elles arrivent quand ?**

Les filles ont leurs premières règles entre 8 et 19 ans et les auront ensuite tous les mois jusqu'à environ 50 ans (la ménopause). En moyenne, les femmes ont leurs règles 500 fois dans une vie!

### **Qu'est-ce qui se passe dans le corps ?**

Le corps des filles se prépare tous les mois pour une éventuelle grossesse. Un ovule se forme au cours de chaque cycle chez les filles.

- Si aucun spermatozoïde rencontre un ovule, la muqueuse utérine (paroi à l'intérieur de l'utérus) se détache et coule sous forme de sang dans le vagin: c'est ça les règles!
- Si un spermatozoïde rencontre un ovule suite à un rapport sexuel, cela forme un œuf qui va s'installer dans l'utérus et qui deviendra un bébé. Pendant la grossesse, il n'y a pas de règles pendant 9 mois.

Donc, si tu as tes règles, ton corps est capable de faire des enfants. Mais attention, avoir des enfants très jeunes est dangereux pour la mère et pour le bébé.

### **C'est pas inquiétant tout ce sang qui coule ?**

Parfois, on a l'impression de perdre beaucoup de sang. Mais pendant les règles, la quantité totale de sang qui s'écoule est d'environ 4 cuillères à café (eh oui, seulement!). Pour certaines femmes, ça va être un peu plus, mais ça dépasse rarement les 4 cuillères à soupe.

Le sang qui coule est en général épais et rouge vif le jour le plus abondant. Pendant cette période, tu peux aussi perdre des caillots. Et quand la partie la plus épaisse de la muqueuse utérine se déforme, l'écoulement est plus épais et plus visqueux. Tout cela est tout à fait normal!

### **Les petits conseils de C'est la Vie !**

- Dès la puberté, gardez dans votre sac une serviette hygiénique propre pour avoir ce qu'il faut si les règles arrivent.
- Pour bien connaître son corps et comprendre ce qu'il s'y passe, tu peux tenir un calendrier menstruel et observer ton flux sanguin.
- Si tu te poses la moindre question à ce sujet, parlez-en à une personne de confiance!