

# Fiche 7 : Les règles

## Matériel

- Vidéo
- Ordinateur
- Enceinte
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

## Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir le cycle menstruel ainsi que les différents moyens de protection existants.

## Objectifs :

- Connaître le rôle du cycle menstruel
- Parler des différents moyens de protection périodiques
- Expliquer aux filles les changements que cela opère
- Montrer aux garçons le fonctionnement du corps des filles

Activité courte

Activité longue



10 ans et plus


Renforcer sa conscience de soi  
Développer des relations constructives  
Résoudre des difficultés relationnelles

## Techniques utilisées :

- Vidéo
- Quiz
- Jeu de tri

## Déroulé de l'animation :

### 20 min Temps 1 : C'est quoi les règles

L'animateur propose au groupe de regarder la vidéo "C'est quoi, avoir ses règles ?" (1min42s). A la fin de la vidéo, l'animateur distribue le quiz vidéo pour tester leurs nouvelles connaissances (cf. annexe 7.1) 

### 15 min Temps 2 : Le cycle menstruel

L'animateur lit avec le groupe les définitions des mots proposés et les interroge sur leur compréhension. Puis il demande au groupe de découper et coller les différentes phases du cycle et les noms au bon endroit sur le schéma. (cf. annexe 7.2)

### 15 min Temps 3 : Les protections périodiques

L'animateur demande au groupe d'associer les images entre elles, puis de les classer entre les catégories jetable et réutilisable. (cf. annexe 7.3)



## Pour aller plus loin :

- Livret "Les règles" 
- MiniKit Règles : Les règles, c'est naturel 
- A la découverte des règles 

Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

# Fiche d'accompagnement 1/2 : Les règles

## Définition du cycle menstruel

C'est le terme général qui désigne le temps qui s'écoule entre le premier jour des saignements (jour 1), et le dernier jour avant le début des prochaines règles.

Le cycle peut durer entre 21 à 36 jours, selon la personne. Tout au long du cycle, différentes hormones interagissent dans le corps. Ceci enclenche plusieurs phases pendant le cycle à découvrir plus bas.

## Les quatre phases du cycle menstruel

### 1- Phase des menstruations (~jour 1 à 5)

Les règles marquent le début d'un cycle "*complètement naturel*" dans la vie d'une personne menstruée. Pendant le cycle, la paroi utérine se gonfle comme un coussin en se remplissant de sang pour un potentiel oeuf. Mais quand rien ne se passe, cette paroi se vide : il s'agit alors des menstruations !

### 2- Phase folliculaire (~jour 6 à 14)

Pendant cette période, les follicules se développent. Chaque follicule formé contiendra un ovule, mais seul un follicule formera l'oeuf libéré pour la fécondation. Pendant cette phase, l'hormone oestrogène augmente, ce qui permet à l'utérus de grandir et s'épaissir.

### 3- Phase de l'ovulation (~jour 14)

C'est le moment où le corps libère des ovules en préparation pour une éventuelle grossesse. Ceci est, encore une fois, provoqué par une hormone (lutéinisante) qui enclenche le départ de l'ovule. Celui-ci voyagera de l'ovaire aux trompes et enfin à l'utérus.

### 4- Phase lutéale (~jour 15 à 28)

Une fois l'ovule libéré, il voyage jusqu'à l'utérus en préparation. À ce moment-là, le corps a déjà relâché une hormone importante (progestérone) pour préparer les muqueuses de l'utérus. Si l'ovule n'est pas fécondé le cycle menstruel recommence au début.

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

# Fiche d'accompagnement 2/2 : Les règles

Pour éviter la multiplication des bactéries dans le vagin et donc réduire le risque de choc toxique, il est important de respecter les recommandations d'utilisation propres à chaque protection. **Eviter les protections internes (tampons et cup) durant la nuit.**

PROTÈGE SLIP	CULOTTE DE RÈGLES
On peut le porter 4 à 8 heures maximum en fonction du flux avant de le jeter et de le remplacer. Se reporter aux conseils d'utilisation du fabricant. Eviter les serviettes parfumées et privilégier les voiles coton.	Il est nécessaire de changer de culotte menstruelle au moins 2 fois par jour. En fonction du flux il ne faut pas hésiter à la changer plus souvent. La culotte doit être rincée à l'eau froide et lavée en machine à 30° en cycle délicat.
SERVIETTE JETABLE	SERVIETTE LAVABLE
On peut la porter 4 à 8 heures maximum en fonction du flux avant de la jeter et de la remplacer. Se reporter aux conseils d'utilisation du fabricant. Eviter les serviettes parfumées et privilégier les voiles coton.	Il est nécessaire de changer la serviette lavable au moins 2 fois par jour. En fonction du flux il ne faut pas hésiter à la changer plus souvent. La serviette doit être rincée à l'eau froide et lavée en machine à 30° en cycle délicat.
TAMPON	CUP
On peut le porter pendant 4h. La nuit privilégier des serviettes avec une forte absorption. Attention au choc toxique	Tu peux la porter 4 à 6 heures maximum avant de la rincer à l'eau et de l'insérer de nouveau dans le vagin. N'oublie pas de la stériliser chaque soir après utilisation dans la journée.

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

**Pensez à vous laver les mains avant et après le changement de protections intimes.**

# Annexe 7.1 Quiz vidéo “C’est quoi avoir ses règles ?”

C'est quoi les règles ?

- 1- Un mal de ventre
- 2- Des consignes de sécurité pour les filles
- 3- Du sang qui coule, une fois par mois

Pour une fille, avoir ses règles signifie ...

- 1- Que son corps est malade
- 2- Que son corps est capable de faire des bébés
- 3- Qu'elle a toutes ses affaires de classe

Comment les médecins nomment-ils les règles ?

- 1- Les monstres
- 2- Les ragnagnas
- 3- Les menstruations

Oui/Non : Est ce que le sang des règles peut avoir différentes couleurs ?

.....

.....

.....

.....

.....

Vrai ou Faux : les règles, c'est sale !

.....

.....

.....

.....

.....

Vrai ou Faux : les règles, c'est la honte

.....

.....

.....

.....

.....

Oui/Non : Peut-on avoir mal pendant ses règles ?

.....

.....

.....

.....

.....

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

# Annexe 7.1 Quiz vidéo - Réponses

C'est quoi les règles ?

- 1- Un mal de ventre
- 2- Des consignes de sécurité pour les filles
- 3- **Du sang qui coule, une fois par mois**

Pour une fille, avoir ses règles signifie ...

- 1- Que son corps est malade
- 2- **Que son corps est capable de faire des bébés**
- 3- Qu'elle a toutes ses affaires de classe

Comment les médecins nomment-ils les règles ?

- 1- Les monstres
- 2- Les ragnagnas
- 3- **Les menstruations**

Oui/Non : Est ce que le sang des règles peut avoir différentes couleurs ?

**Oui** : Le sang peut avoir différentes couleurs (rose, rouge clair, brune et même marron foncé ou noire à la fin des règles). Elles apparaissent également sous plusieurs formes : liquide ou même comme des petits caillots ou morceaux... Ce qui est tout à fait normal !

Vrai ou Faux : les règles, c'est sale !

**Faux** : C'est une sécrétion de ton corps comme une autre. C'est comme si tu disais que les larmes étaient sales, drôle d'idée non ?

Vrai ou Faux : les règles, c'est la honte !

**Faux** : Avoir ses règles n'a rien de honteux. On connaît tous une personne autour de nous qui a ses règles, dans la famille, dans nos amis, ...  
Les règles concernent tout le monde, qu'on les ait ou pas.

Oui/Non : Peut-on avoir mal pendant ses règles ?

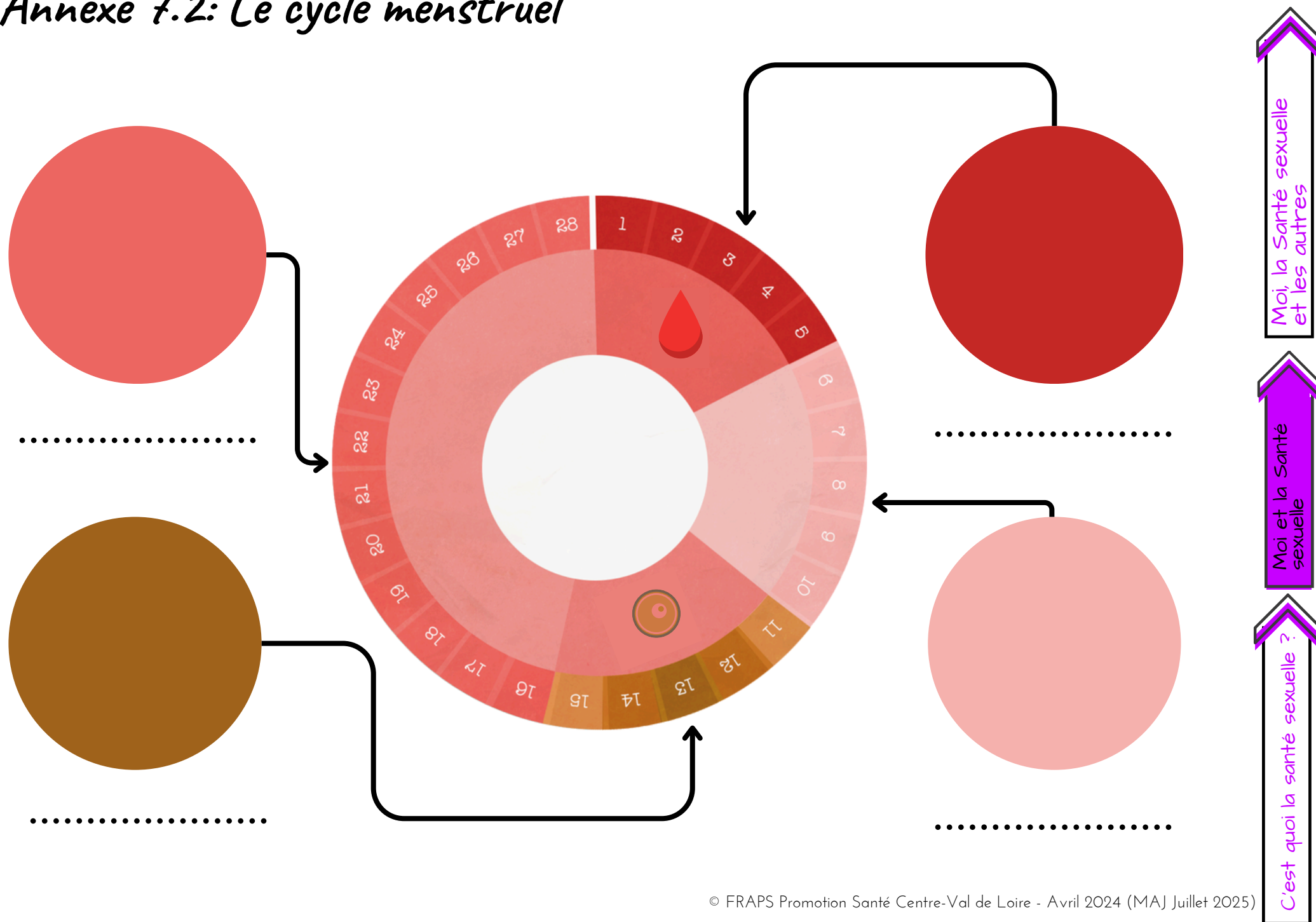
**Oui** : Si tes règles sont très abondantes, si elles s'interrompent et/ou restent irrégulières dans le temps, ou encore si tu ressens des douleurs excessives, il est important d'en parler à des personnes de confiance afin de recevoir du soutien et des conseils. Tout cela peut être lié à de multiples causes qu'il est essentiel d'explorer.

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

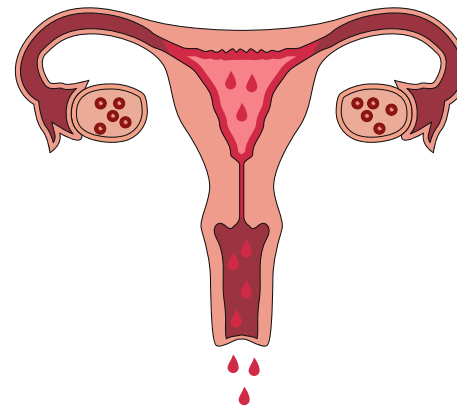
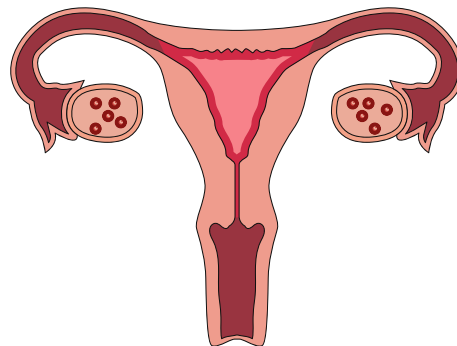
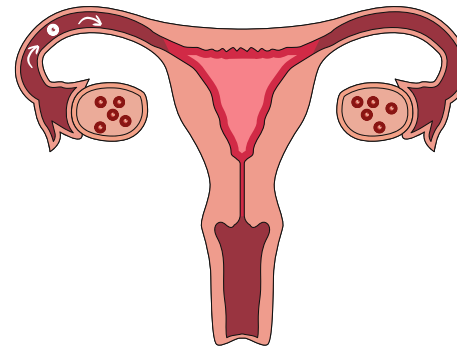
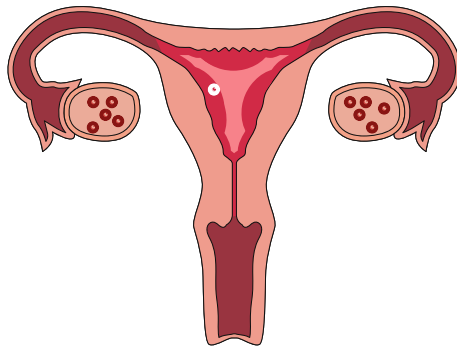
Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

## Annexe 7.2: Le cycle menstruel



# Annexe 7.2 : Le cycle menstruel



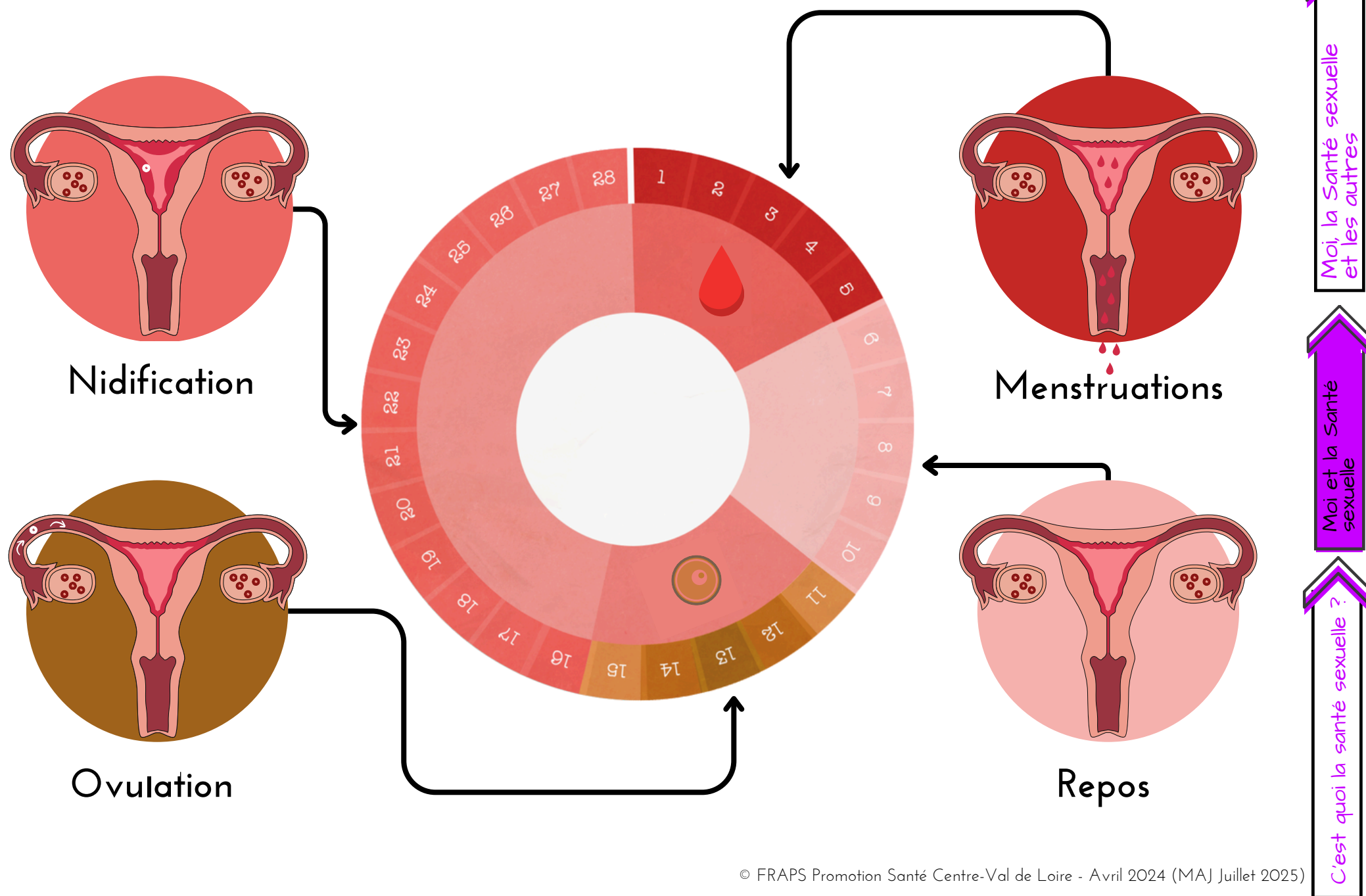
Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

MENSTRUATIONS	OVULATION	NIDIFICATION	REPOS
Si il n'y a pas de conception, l'ovule est évacué avec son nid, c'est le phénomène des règles. Du sang s'écoule par le vagin.	Chaque mois , les ovaires expulsent un ovule dans l'utérus.	La paroi utérine s'épaissit pour fabriquer un nid douillet en cas de conception.	L'utérus se prépare à recevoir l'ovule.

## Annexe 7.2 : Le cycle menstruel - Solutions





## Annexe 7.3 : Les protections périodiques

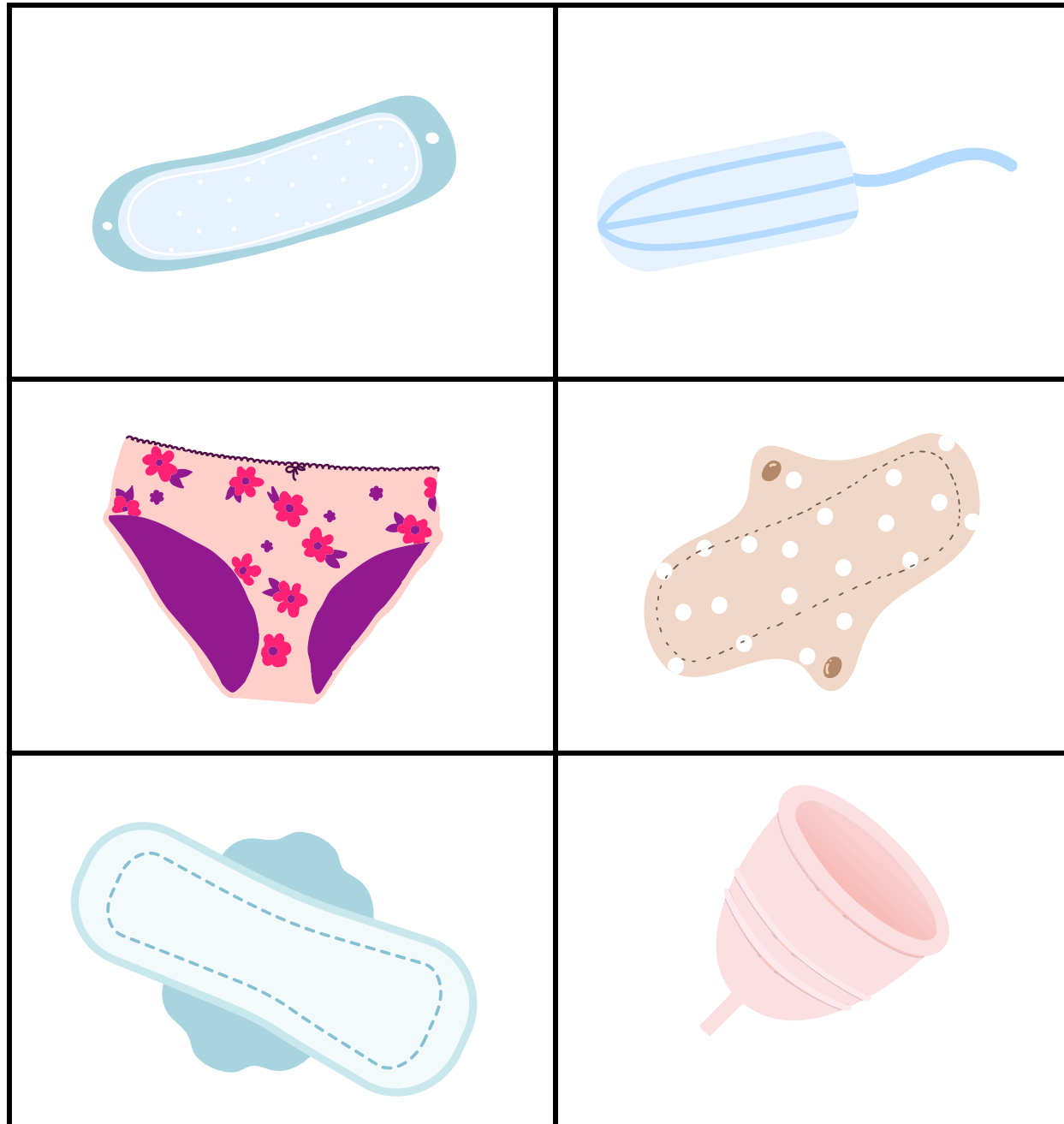
PROTECTIONS JETABLES			
PROTECTIONS RÉUTILISABLES			

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

## Annexe 7.3 : Les protections périodiques



TAMPON	CULOTTE DE RÈGLES
PROTÈGE SLIP	SERViette LAVABLE
SERViette PÉRIODIQUE	CUP

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

Moi et la Santé  
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?