

- douleurs au dos
- changements d'humeur
- seins sensibles

Si l'un de ces symptômes vous semble sérieux, il serait souhaitable de consulter votre médecin.

QUAND EST-CE QU'IL FAUT PRENDRE UN TRAITEMENT MÉDICAL?

Tu dois aller voir un médecin si un de ces cas se présente:

- un changement soudain de vos règles qui ne semble pas avoir de cause précise (telle que stress extrême, maladie ou prise/perte de poids)
- saignement très abondant pendant plus de sept jours
- saignement entre les règles
- douleurs abdominales intenses qui durent pendant plus de deux jours
- possibilité de grossesse
- pertes vaginales de couleur jaune, verte ou grise ; épaisses, blanches ou de couleur crème ; mousseuses ; ou d'une odeur désagréable ou douteuse



Plus plus d'information, visitez la page internet:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

Pour avoir beaucoup plus d'informations téléphone:

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922

24 hours a day, 7 days a week

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24 hours a day, 7 days a week

National Women's Health Center
1-800-994-9662

The U.S. Department of Health and Human
Services



*Les informations continues dans ce brochure sont
tirées du matériel développé par:*

*The American Academy of Pediatrics: Puberty
Information for Boys and Girls*

*The U.S. Department of Health and Human
Services Office of Women's Health*

Advocates for Youth

*Ce brochure a été développé avec le support du
Département des Affaires Sociales et de la Santé, Bureau
de Réinstallation des Réfugiés.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 3418

www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

Ce que Toute Femme Devrait Savoir sur Son Corps (Menstrual Cycle-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

LA PUBERTÉ

La puberté correspond à la transformation du corps d'un(e) enfant à celui d'un(e) adulte. La puberté se produit habituellement chez les filles et les garçons entre l'âge de 9 et 13 ans.

Au cours de la puberté, les filles commencent à se développer au niveau des seins, leurs hanches s'élargissent, et des poils commencent à pousser dans la région du pubis (entre les jambes), sous les aisselles, et sur les jambes. Au cours de cette période, les filles commencent leur cycle menstruel (communément appelé les règles). Ces changements sont normaux et sains et favorisent leur transition en tant que femme.

LE CYCLE MENSTRUEL

La plupart des filles ont leurs premières règles ou cycle menstruel entre l'âge de 9 et 16 ans. Avoir ses règles ne signifie pas qu'il n'est pas possible de s'adonner à des activités normales comme nager, courir, travailler, et autres activités physiques. Le fait d'être active peut soulager les malaises qui peuvent accompagner les règles.

QU'EST-CE QUE LE CYCLE MENSTRUEL?

Lorsque les filles commencent leur cycle menstruel, les ovaires libèrent un œuf chaque mois. Si le sperme d'un homme fertilise l'œuf, un bébé se forme dans l'utérus. Chaque mois, le corps de la femme se prépare à porter un œuf fertilisé en formant une couche épaisse de tissus et de cellules sanguines à l'intérieur de l'utérus. Si l'œuf n'est pas fertilisé, l'utérus

se défait de la couche de liquide. C'est ce qu'on appelle le cycle menstruel.

QUELLE EST LA DUREE D'UN CYCLE MENSTRUEL?

Les règles durent en général de 3 à 7 jours. Habituellement le cycle menstruel apparaît de façon régulière selon un cycle de 3 à 5 semaines. Il est possible qu'une jeune femme n'ait pas un cycle régulier au début de sa puberté, mais après un certain temps son corps s'adapte et entame un cycle régulier.

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT SES RÈGLES?

Vous devrez utiliser une garniture périodique ou un tampon durant vos règles pour empêcher que l'écoulement menstruel salisse vos vêtements. La majorité des femmes utilisent des garnitures périodiques ou des tampons. C'est à vous de choisir, mais évitez de choisir des produits parfumés car ils peuvent provoquer ou augmenter les risques d'infections.

Les garnitures périodiques se portent à l'intérieur de vos sous-vêtements. Elles se collent aux sous-vêtements à l'aide d'un ruban adhésif. Il est bon de changer de garniture périodique souvent pour éviter les fuites, inconfort et odeurs. Quand il fait chaud, il est conseillé de changer de garniture périodique à chaque fois que vous allez aux toilettes. Ceci vous aidera à vous sentir confortable et au sec.

Les tampons se portent à l'intérieur du vagin. Tout comme les garnitures périodiques, il est bon d'en changer les tampons souvent, au moins toutes les 4 à 6 heures.

Le corps féminin possède un système naturel en ce qui concerne la toilette intime. Il n'est pas conseillé de recourir à des douches vaginales ou d'introduire des produits d'hygiène corporelle après vos menstruations. Ceci peut s'avérer dangereux et pourrait éventuellement provoquer des infections et augmenter les risques de maladies.

QUE PEUT-IL SE PASSER DURANT VOS RÈGLES?

Chaque femme est différente. Certaines femmes ont des règles plus abondantes que d'autres. C'est normal. Au cours de vos menstruations vous ne saignerez pas trop. Vous ne perdrez que de 1 à 3 onces (30 à 90ml) de sang durant votre cycle mensuel. Ce qui représente environ la quantité d'un échantillon de lotion en bouteille. Toutefois, si vos règles sont très abondantes, vous devriez en parler avec votre médecin. Certaines femmes ressentent des malaises avant, pendant ou après leurs règles. Voici les malaises les plus courants sont:

- crampes
- ballonnements
- fatigue
- maux de tête

