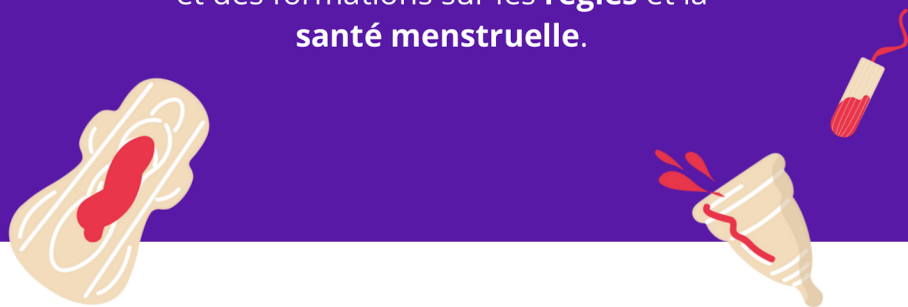


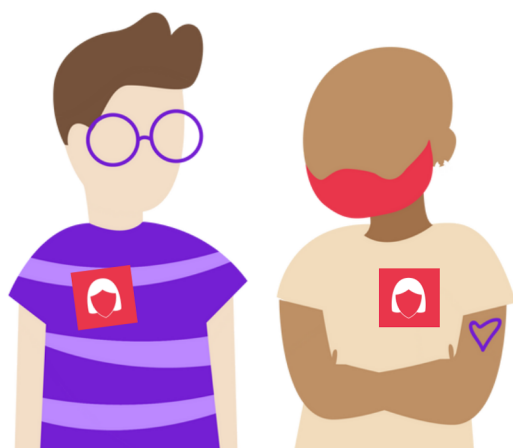
VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

Règles Élémentaires organise des ateliers d'information, de sensibilisation, et des formations sur les **règles** et la **santé menstruelle**.



CONTACTEZ-NOUS

partenariat@regleselementaires.com
contact@regleselementaires.com



www.regleselementaires.com

Le cycle menstruel : mieux le connaître pour mieux le comprendre

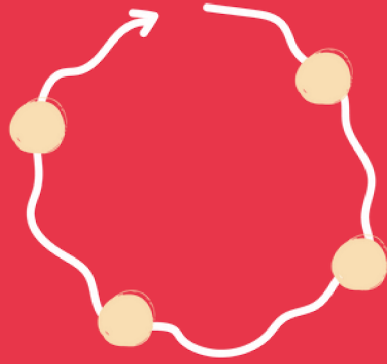
 **REGLES
ELEMENTAIRES**



www.regleselementaires.com

CYCLES

"Cycle" vient d'un mot grec qui signifie "cercle". Le cycle, comme le cercle, c'est quelque chose qui revient, qui tourne sur lui-même. On parle de "cycle menstruel" pour qualifier tous les phénomènes physiologiques liés aux règles qui reviennent régulièrement.

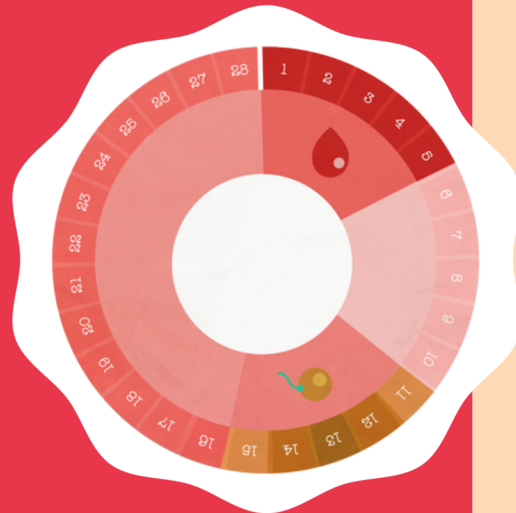


CYCLE ≠ RÉGLES ?

Régulièrement ?

On considère que le premier jour des règles = le premier jour du cycle menstruel.

Pour connaître la régularité de son cycle, on compte le nombre de jours entre son cycle C1 et son cycle C2 à partir du premier jour de C1. En moyenne, un cycle menstruel dure 28 jours. Certaines personnes ont des cycles plus courts, d'autres plus longs.



SÉCRÉTIONS
VAGINALES

SYNDROME
PRÉMENSTRUEL

OVULATION

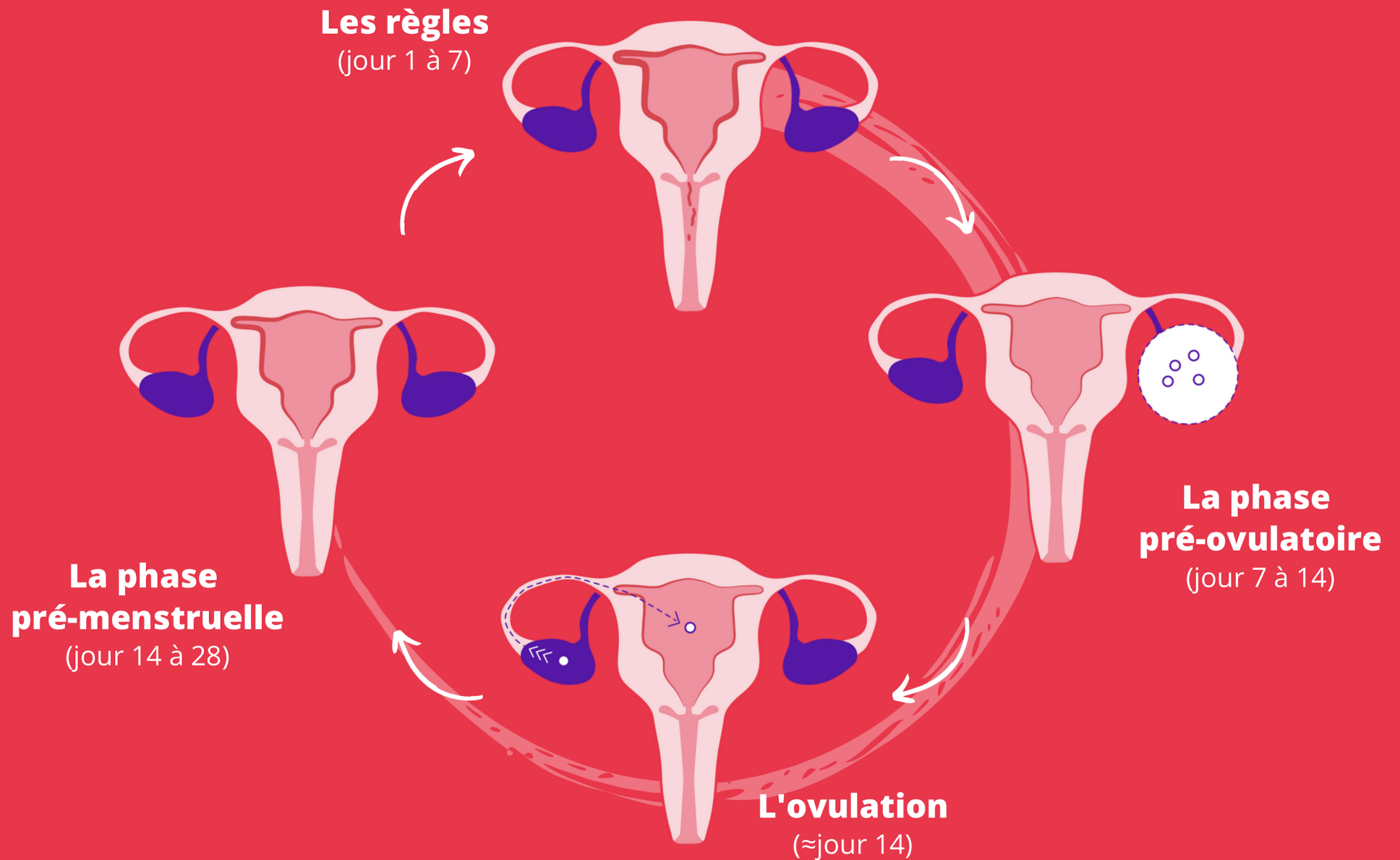
28 JOURS

ENDOMETRE

FOLLICULES

PROGESTÉRONE

LE CYCLE MENSTRUEL *



* La durée du cycle et des phases est ici informative et moyenne. Elle peut varier d'une personne à l'autre.



LES RÉGLES

Les règles sont un fluide composé des cellules de l'endomètre et de sécrétions vaginales, qui s'évacue par le vagin au début de chaque cycle. Elles durent généralement entre 2 et 7 jours. Les règles peuvent s'accompagner de différents symptômes, sous l'influence des hormones sexuelles, et des contractions de l'utérus.



LA PHASE PRÉ-OVULATOIRE

La phase pré-ovulatoire commence juste après les règles. Les ovaires produisent des oestrogènes pour faire murir un ovocyte qui sera expulsé au moment de l'ovulation. L'endomètre commence aussi à s'épaissir. Cette phase dure en moyenne une semaine.



L'OVULATION

L'ovulation est l'étape d'expulsion d'un ovocyte par un ovaire. Elle intervient autour du 14ème jour du cycle.



LA PHASE PRÉMENSTRUELLE

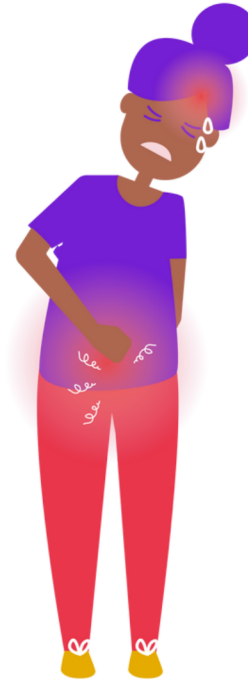
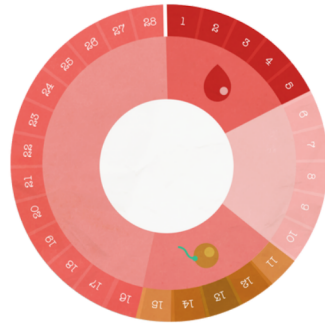
La phase prémenstruelle a lieu après l'ovulation et jusqu'à la fin du cycle. L'endomètre continue de s'épaissir sous l'influence des hormones sexuelles. Le taux et les variations de ces mêmes hormones peuvent avoir une influence sur l'état général. Lorsque la phase prémenstruelle s'accompagne de symptômes physiques (seins douloureux, douleurs à l'abdomen, fatigue...) et psychologiques (irritabilité, anxiété...), on parle parfois de syndrome prémenstruel (SPM). La phase prémenstruelle dure en moyenne 14 jours.



DURÉE, DOULEURS, SAIGNEMENTS, Quelle échelle de mesure ?

40 ml

C'est la quantité de sang qu'on perd en moyenne pendant ses règles. Ça équivaut à 2,5 cuillères à soupe. Au delà 80 ml, donc le double, les règles sont considérées comme abondantes.



Médicaments

Si les douleurs de règles ne passent pas après avoir pris un médicament anti-inflammatoire non stéroïdien, et qu'elles nous empêchent de faire nos activités habituelles, les règles sont considérées comme douloureuses.



8 jours

C'est le nombre de jours de règles au-delà duquel on considère que les règles sont longues.



5 jours

... de variation entre un cycle et le suivant peuvent indiquer des règles irrégulières.



SPM et TDPM

Si le SPM est si fort qu'ils peut perturber la vie quotidienne et les relations, on peut considérer le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM).