

PUBERTÉ: MES RÈGLES – TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES MENSTRUATIONS

Cours 5

DES
APTITUDES
DIFFÉRENTES

RÉSULTATS POUR L'APPRENANT

Décrire les changements d'ordre physique, émotionnel et social qui surviennent à la puberté, p. ex. les menstruations¹



FOURNITURES:

1. Sélection de serviettes hygiéniques et tampons
2. **DOCUMENT À DISTRIBUER:** Liste des choses à savoir sur les règles
3. **DOCUMENT À DISTRIBUER:** Comment les règles fonctionnent-elles?
4. **DOCUMENT À DISTRIBUER:** Exemple de calendrier



PRÉSENTATION:

Savoir ce qui se passe à la puberté est la première étape pour une bonne adaptation à l'adolescence. Apprendre comment fonctionne son corps et ce qui se passe quand on grandit nous permet de rester en bonne santé, de prendre soin de nous et de prendre de bonnes décisions.² Il est essentiel au développement des adolescentes qu'elles développent des stratégies positives de prise en charge. Le cours suivant examine dans le détail des compétences spécifiques qui permettent de gérer les règles; il est particulièrement adapté à un public entièrement féminin.



Pour de nombreuses filles, le début des règles signale le fait qu'elles grandissent et se transforment en jeunes femmes. Alors que certaines filles considéreront qu'il s'agit d'un rite de passage, qui suscite leur enthousiasme, d'autres pourront ressentir une certaine anxiété. Les élèves possédant des capacités différentes auront éventuellement besoin de plus de temps pour apprendre à se prendre en charge pendant leurs règles. Souvent, les filles ont leurs premières règles, puis n'en ont pas avant plusieurs mois. Cela peut être difficile, parce que ces élèves devront apprendre de nouveau à gérer la situation. Apprendre à gérer ses règles est une compétence semblable aux autres gestes courants d'hygiène, comme prendre soin de sa peau ou se raser.



APPROCHES/STRATÉGIES:

A. RÈGLES DE BASE

Assurez-vous que les règles de base sont bien établies avant de commencer ce cours. Pour les classes qui ont déjà établi les règles de base, vous pouvez les examiner afin de faciliter la réussite de ce cours.

Attendez-vous à des ricanements dans la classe. Essayez de reconnaître les réactions des élèves par rapport au sujet en disant qu'il peut être difficile de parler de la puberté et des parties du corps et que c'est normal de se sentir mal à l'aise.



Les cours d'éducation sexuelle seront plus efficaces s'ils sont donnés dans une classe où règne un climat de confiance mutuelle, de sécurité et où les élèves sont à l'aise. Mettre en place des règles de base peut permettre de créer un climat positif dans la classe. Pour un complément d'information sur la manière d'établir des règles de base dans la classe, veuillez consulter [Fixer des règles de base](#).

B. HYGIÈNE INTIME FÉMININE : LES MENSTRUATIONS

1. Commencez par demander aux élèves ce qu'elles savent des « règles ».
2. Avoir ses règles est un évènement d'ordre intime. Ce n'est pas quelque chose dont on parle en public, parce que cela peut être gênant pour les autres. Les filles sont souvent plus à l'aise quand elles peuvent en parler avec une adulte en qui elles ont confiance (parent, tuteur, tante, sœur) ou leur fournisseur de soins de santé si elles ont des questions.
3. Expliquez qu'une fois par mois, pendant quelques jours, une fille qui a atteint la puberté a ses règles. On les appelle aussi les menstruations. Il existe d'autres mots en langue populaire, p. ex. les périodes.
4. Les menstruations peuvent débuter dès l'âge de 8 ans et jusqu'à 16 ans. Chaque fille a une horloge intérieure qui lui est propre.
5. La membrane de l'utérus se forme chaque mois pour préparer le corps à nourrir un bébé si une femme est enceinte. En l'absence de bébé, l'équivalent de 4 à 6 cuillères à soupe de sang s'écoule du vagin entre les jambes, parce qu'il n'est pas utile. C'est un élément normal de la vie d'une femme, qui n'empêche pas les femmes et les filles de poursuivre leurs activités quotidiennes habituelles.
6. Posez ensuite les questions suivantes à vos élèves :
 - a. Avez-vous déjà vu des publicités à la télé sur les serviettes hygiéniques ou les tampons?
 - b. En avez-vous parlé avec vos parents ou tuteurs?
 - c. Avez-vous déjà vu des publicités sur les serviettes hygiéniques avec des ailettes? À quoi servent les ailettes?

C. ACTIVITÉ PRATIQUE : UTILISER DES PRODUITS D'HYGIÈNE FÉMININE

1. La trousse du cours 4 sur la Puberté contient des serviettes hygiéniques que vous pouvez montrer à vos élèves. Dites-leur qu'il existe plusieurs tailles et qu'il est préférable de ne pas utiliser des serviettes parfumées. Il est conseillé aux jeunes filles de parler à un parent ou un tuteur sur les produits qu'il est préférable d'utiliser.
2. Expliquez que souvent les jeunes filles n'utilisent pas de tampons quand elles ont leurs premières règles. Il faut de la pratique pour utiliser les tampons et les élèves auront peut-être besoin d'aide pour cela. Avec un verre d'eau, vous pouvez faire la démonstration du fonctionnement des tampons. Placez le tampon dans l'eau et faites observer aux élèves la rapidité à laquelle il l'absorbe.
3. Posez les produits d'hygiène féminine sur une table pour permettre aux élèves de les toucher. Dans la mesure du possible, utilisez un échantillon de serviette et des sous-vêtements féminins pour montrer comment retirer la bande autocollante au dos de la serviette et comment elle se positionne dans la culotte. Vous trouverez ci-après des points de discussion à partager avec vos élèves.

Serviettes hygiéniques: Il s'agit de serviettes en coton spécial, doublées de plastique pour absorber le sang des règles. Elles se présentent en diverses tailles, en fonction de l'écoulement. D'autre part, certaines serviettes ont des ailettes qui font le tour du gousset et se collent sous la culotte. La plupart ont une bande autocollante qui permet de maintenir la serviette en place sur le sous-vêtement. Il faut changer fréquemment la serviette. Il est aussi important de choisir des serviettes qui ne sont pas parfumées.

Protège-dessous: Ils sont semblables aux serviettes hygiéniques. Les protège-dessous servent à absorber l'écoulement menstruel léger ou l'écoulement vaginal.

Tampons: C'est un autre moyen pour absorber l'écoulement sanguin. De nombreuses jeunes femmes choisissent les tampons, qui peuvent se porter pour le sport, notamment la natation. Ils sont en coton doux et sont munis d'une ficelle fixée au bas du tampon. Le tampon est inséré dans le vagin, avec la ficelle qui sort de l'ouverture vaginale. La ficelle permet de tirer doucement sur le tampon pour le retirer. Les tampons doivent être changés souvent (toutes les 4 à 6 heures). Utilisez des tampons non parfumés. *Une erreur souvent commise lors du premier usage d'un tampon consiste à ne pas l'insérer suffisamment profondément dans le vagin. Si le tampon est correctement inséré, on ne doit pas le sentir.

Récipients menstruels: Ces petits récipients en silicone sont insérés dans le vagin pour recueillir l'écoulement. On peut porter un récipient menstruel pendant 12 heures consécutives. Il convient aux activités sportives, notamment la natation. Certains récipients sont réutilisables si on en prend soin correctement.

4. Assurez-vous de parler de la manière de jeter ces produits (c.-à-d. les emballer dans du papier hygiénique, les jeter à la poubelle et non dans les toilettes).
 - a. Pour certains groupes, il faudra faire la démonstration de la manière de jeter correctement ces produits. Pour cela, prenez du papier hygiénique et une serviette. Démontrez comment replier une serviette et l'emballer dans du papier hygiénique.
 - b. D'autre part, achetez des produits d'hygiène féminine et demandez aux élèves de pratiquer l'emballage des serviettes et tampons, pour ensuite les mettre à la poubelle.
 - c. Puis emmenez vos élèves filles dans la salle de toilettes des filles pour leur montrer (ou leur demander si elles peuvent vous montrer) comment jeter des serviettes usagées. Discutez aussi de la manière de jeter les serviettes chez elle. Insistez bien sur le fait qu'il ne faut jamais jeter les serviettes dans les toilettes.
5. Discutez de la fréquence de changement des serviettes et des tampons (toutes les 3 ou 4 heures ou plus souvent si nécessaire). Renforcez le besoin de se laver les mains à la fois avant et après avoir changé une serviette ou un tampon.
6. L'hygiène personnelle pendant les menstruations est très importante. Insistez sur le fait qu'il n'est pas malsain pour une jeune femme de se doucher quand elle a ses règles. Porter des vêtements propres et changer souvent de serviette ou de tampon permet d'éviter les odeurs déplaisantes.



L'usage de tampons peut augmenter le risque de syndrome de choc toxique. Il n'est pas recommandé aux femmes d'utiliser des tampons la nuit; il est conseillé d'utiliser une serviette pendant le sommeil. Changer souvent de tampon et ne pas le laisser dans le vagin plus de 6 à 8 heures peut réduire le risque.

D. DISCUSSION: ÊTRE PRÊTE

1. Commencez par poser les questions suivantes à vos élèves :
 - a. Pourquoi une jeune fille qui a l'âge d'avoir ses règles doit-elle toujours avoir une serviette ou un tampon sur elle?
 - b. Où peut-elle les conserver?
 - c. Que peut faire une jeune fille dont les règles débutent à l'école et qui n'a pas de serviette ni de tampon sur elle?
 - d. Que peut-elle dire pour en demander? À qui doit-elle s'adresser?
2. La plupart des jeunes femmes ont leurs règles à peu près une fois par mois et saignent pendant environ 4 à 7 jours. Il peut être utile pour les jeunes femmes de savoir quand elles doivent être prêtes, en mettant des produits d'hygiène dans leur sac à dos ou leur casier, en ne portant pas des vêtements blancs, etc. Utilisez le document à distribuer intitulé **Comment les règles fonctionnent-elles?** Expliquez aux élèves comment déterminer la date de leurs prochaines règles.

3. Demandez à vos élèves de s'entraîner à aller au bureau (avec une assistante ou une enseignante) pour demander une serviette ou un tampon à la secrétaire.

Que feriez-vous? - mises en situation

Lisez les situations suivantes et demandez à vos élèves de vous dire ce qu'elles feraient dans chaque cas.

- a. Une jeune fille regarde son calendrier et se rend compte que ses règles doivent débuter cette semaine. (Elle devrait mettre 2 serviettes ou tampons dans son sac ou son sac à dos.)
- b. Une jeune fille a ses premières règles alors qu'elle est chez elle. (Elle doit mettre une serviette hygiénique et le dire à ses parents ou à ses tuteurs.)
- c. Une jeune fille a ses règles et du sang tache ses sous-vêtements. (Chez elle, elle doit changer ses sous-vêtements et mettre une serviette propre. À l'école, elle doit tenter d'essuyer le sang avec du papier hygiénique, puis mettre une serviette propre.)
- d. Une jeune fille est en classe et elle sent que ses règles ont commencé. (Elle doit demander à aller aux toilettes, où elle doit mettre une serviette hygiénique.)
- e. Une jeune fille commence ses règles et du sang tache ses vêtements. (Rassurez vos élèves que cela arrive à presque toutes les femmes. Cela peut être gênant, mais toutes les femmes comprennent que cela peut arriver. Elle doit demander de l'aide à une enseignante, à une infirmière de l'école, à un parent ou à un tuteur.)

E. TE PRENDRE EN CHARGE PENDANT TES RÈGLES

Les menstruations font partie de la vie normale d'une femme et ne doivent pas l'empêcher de participer aux activités courantes. Toutefois, certaines femmes peuvent ressentir une certaine gêne, par exemple :

- Des crampes menstruelles peuvent être douloureuses avant ou après les règles. Une bouillotte, une chaufferette ou un exercice physique modéré peut soulager les crampes. Si les crampes s'aggravent, il est conseillé de consulter le médecin pour trouver des solutions.



Quand une fille commence à avoir ses règles, il se peut qu'elle ne les ait pas régulièrement tous les mois. Il faut parfois jusqu'à deux ans pour que les règles deviennent régulières. Pour les filles qui ont des capacités différentes, cela peut poser un problème, parce qu'elles apprennent l'hygiène et des compétences de prise en charge, mais qu'elles doivent à nouveau les apprendre au bout de quelques mois. Comme pour toutes les nouvelles compétences, il faut de la pratique et de la patience. Si l'irrégularité des règles devient problématique, il peut être utile de se rendre chez le médecin pour en parler.

- Le syndrome prémenstruel peut survenir à tout moment durant les deux semaines qui précèdent les règles. Une femme peut alors avoir des sautes d'humeur, être irritable, avoir les seins douloureux ou se sentir gonflée. Pour minimiser les symptômes du syndrome prémenstruel, on peut essayer l'exercice physique et éviter la caféine et le sel.



En grandissant, les changements du corps peuvent être à la fois passionnants et effrayants. Incitez les élèves à parler à un adulte de confiance des inquiétudes qu'elles ressentent à propos de leurs règles. Demandez aux élèves de donner des exemples de personnes dans leur vie auxquelles elles peuvent parler des choses qui les inquiètent ou si elles ont besoin de demander des produits d'hygiène dont vous avez parlé dans le cadre de ce cours. Certaines citeront leurs parents ou leurs tuteurs, mais d'autres pourront inclure les enseignants ou le personnel de l'école.

F. LISTE DES CHOSES À SAVOIR SUR LES RÈGLES

Pour terminer, remplissez la **liste des choses à savoir sur les règles** pour renforcer les objectifs du cours.



BOÎTE À QUESTIONS

Demandez aux élèves d'écrire des questions et abordez-les au cours suivant.



Poser des questions est une activité d'apprentissage importante qui permet aux élèves de clarifier et de valider les informations présentées. La Boîte à questions est une méthode d'instruction individualisée qui a démontré qu'elle permet d'approfondir les connaissances. Pour plus d'information sur l'utilisation de cette méthode pédagogique, consultez la [Boîte à questions](#).



AUTO-RÉFLEXION

Pendant le cours:

- Les règles de base ont-elles été suivies?
- De bonnes pratiques ont-elles été établies pour le travail et les discussions de groupe?

Que changeriez-vous dans les cours suivants avec ce groupe?

Que changeriez-vous dans ce cours s'il était présenté à un autre groupe?



ÉVALUATION DES ÉLÈVES

Pendant le cours, les élèves ont-ils:

Les connaissances:

- Identifié les différents changements qui se produisent pendant les règles?
- Décrit les moyens de gérer les changements qui surviennent pendant les règles?
- Identifié les systèmes de soutien qui peuvent les aider pendant les règles?

Les habiletés:

- Fait preuve d'écoute et d'éloquence lors des discussions en classe?

Les attitudes:

- Reconnu que des changements se produisent à la puberté et pendant les règles?
 - Accepté que les changements font partie de la puberté?
-

¹ Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9 (Guide de mise en pratique d'habiletés pour favoriser la santé et la vie : de la maternelle au 3^e secondaire)*. Tiré du site <http://www.education.alberta.ca/media/352993/pos>.

² Harris, R.H., & Emberley, M. (2009). *It's perfectly normal: Changing bodies, growing up, and sexual health (15th Anniversary Edition) (C'est parfaitement normal : changements du corps, grandir et santé sexuelle (numéro du 15^{ème} anniversaire))*. Somerville MA: Candlewick Press.

Nom : _____

LISTE DES CHOSES À SAVOIR SUR LES RÈGLES

Consignes:

Veillez lire attentivement l'énoncé. Si la déclaration est vraie, cochez la colonne **VRAI**. Si la déclaration est fausse, cochez la colonne **FAUX**.

DÉCLARATION	VRAI	FAUX
Une fille doit se laver les mains avant et après avoir changé sa serviette hygiénique ou son tampon.		
Une serviette hygiénique usagée doit être jetée dans les toilettes.		
Quand une fille a ses règles, elle doit changer sa serviette hygiénique tous les deux jours.		
Une fille qui a l'âge d'avoir ses règles doit toujours avoir une serviette ou un tampon sur elle.		
Si une fille n'a pas de serviette hygiénique ou de tampon quand ses règles commencent, elle doit en demander une ou un à la secrétaire.		
Toutes les adolescentes ont leurs règles toutes les quatre semaines.		
Il est normal d'avoir un écoulement vaginal nauséabond.		
Si une serviette hygiénique a des ailettes, elle peut voler.		
Quand une fille a ses règles, elle ne peut pas faire de sport.		
Il est conseillé de mettre une serviette hygiénique dans une trousse de premiers secours parce qu'on peut l'utiliser pour éviter les saignements d'une coupure profonde.		

Comment les règles fonctionnent-elles?

Parfois on appelle les règles le **cycle menstruel**.

- Le cycle menstruel est le délai nécessaire pour qu'un ovule soit libéré et que l'utérus se prépare pour un ovule s'il est fécondé.
- Si un ovule n'est pas fécondé, l'utérus évacue sa membrane, sous forme de saignements. Ce sont les règles ou les périodes.
- Tu peux compter les jours de ton cycle pour t'aider à déterminer la date prévue de tes prochaines règles. Cela est utile de façon à te préparer, par exemple, tu peux avoir des serviettes hygiéniques ou des tampons dans ton sac à dos ou ton casier.

Compter les jours

- Prenez un calendrier (voir l'exemple de calendrier à la page suivante). Le premier jour de vos règles, entourez la date.
- Le saignement va durer environ 5 jours.

Quelle est la durée du cycle?

- La prochaine fois que vous aurez vos règles, entourez de nouveau le premier jour de vos règles.
- Comptez le nombre de jours entre la première date encadrée et la deuxième. N'oubliez pas de compter les jours encadrés. Exemple : commencé à saigner le 2 septembre. Les règles suivantes ont commencé le 30 septembre. La durée du cycle est de 29 jours.
- Elle peut n'être que de 21 jours ou bien de 36 jours.

Le cycle est-il toujours le même?

- Le cycle peut être le même tous les mois ou il peut changer.
- Le nombre de jours peut augmenter ou diminuer.
- Le stress, une maladie ou des médicaments peuvent modifier le nombre de jours. Si vous n'avez pas vos règles et avez eu des rapports sexuels, il se peut que vous soyez enceinte.
- En cas d'inquiétudes, quelles qu'elles soient, au sujet de tes règles, parlez-en à un médecin ou une infirmière.

Exemple de calendrier

Premier mois						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam

Deuxième mois						
Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam