



Weerwi

# TOUT SAVOIR SUR LES RÈGLES!

- ✓ Approfondis tes connaissances pour mieux connaître ton corps
- ✓ Maîtrise ton cycle menstruel
- ✓ Crée ton calendrier
- ✓ Conseils & astuces
- ✓ Réponses à tes questions

## Remerciements

Nous remercions toutes celles et ceux qui ont contribué de près ou de loin à l'élaboration de ce guide : partenaires, expert·es, collaborateur·trices, prestataires, et toutes les jeunes filles et femmes qui ont participé à nos focus groups.

Nous remercions, tout particulièrement les membres de notre comité consultatif pour leur accompagnement ainsi que les docteurs Marni Sommer (Columbia University) et Abdou Karim Niane (Clinique Lagune Ngaparou) pour leur aide lors de la relecture de ce livret.

Ce guide a été préparé avec passion par l'équipe de Changeons les Règles.

MERCI aussi à toutes celles et ceux qui nous inspirent de par leur travail sur cette thématique ailleurs dans le monde.

## Bibliographie

- *Growth and Changes - Menstrual Hygiene Education Books*, Ackatia-Armah, T. N.M. & Sommer, M., Accra, Ghana (2012)
- *Menstrual hygiene matters: a resource for improving menstrual hygiene around the world*, House, S., Mahon, T. & Cavill, S. (2012)
- *Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world*, SHARE & WaterAid (2012)
- *La puberté et l'hygiène menstruelle: petit guide pour les filles*, UNICEF Burkina Faso (2017)
- *Le petit illustré de l'intimité*, Tiphaine Dieumegard & Mathilde Baudy, Atelier de la Belle Etoile (2021)

## Réalisation et rédaction



Illustrations: © Sophie Le Hire

Graphisme et mise en page: © Sandra Derichs

Imprimé à Dakar mai 2022

Bienvenue ma belle 🥰

Ce livret est pour toi!

Tu vas comprendre ce qui se passe dans ton corps et dans ta tête quand ton cycle menstruel se met en place.

Tu vas comprendre que tes règles ne sont ni un poids, ni une honte, mais une magnifique partie de toi.

Prends du temps pour te connaître.

Plus tu vas accepter et aimer ton cycle menstruel et plus tu te sentiras bien.

Tu mérites le meilleur!

Tu es magnifique et puissante!

Je suis là pour toi,



Tata Eugénie

# LES RÈGLES

qu'est-ce que c'est ?



Les règles c'est du sang qui coule du vagin des filles et des femmes tous les mois environ à partir de la puberté. Les deux premières années, les règles sont souvent irrégulières, c'est normal, le corps s'adapte tranquillement.

# LES RÈGLES

## c'est quand ?

- Les filles ont leurs premières règles **entre 9 et 16 ans** et celles-ci continuent jusqu'à 45 ans environ : **c'est normal, c'est un signe de bonne santé!**
- Ces saignements durent **3 à 7 jours**. C'est le début du cycle menstruel, qui peut durer entre 21 et 35 jours.

### BON À SAVOIR!

Il y a plusieurs mots pour parler des règles : Menstruations, menstrues, ragnagna...

Et toi tu dis quoi ?

Dama Dem  
Casamance !

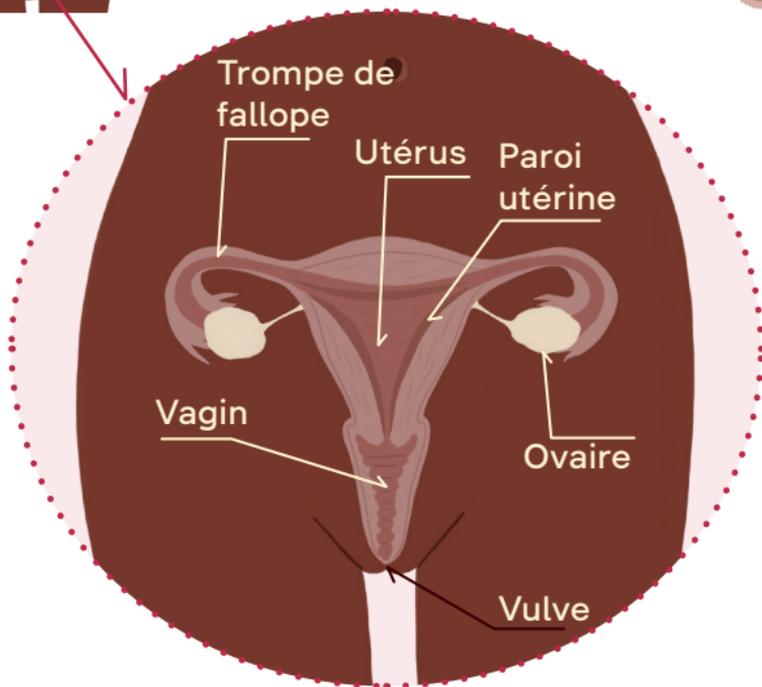


# LES RÈGLES ça vient d'où ?

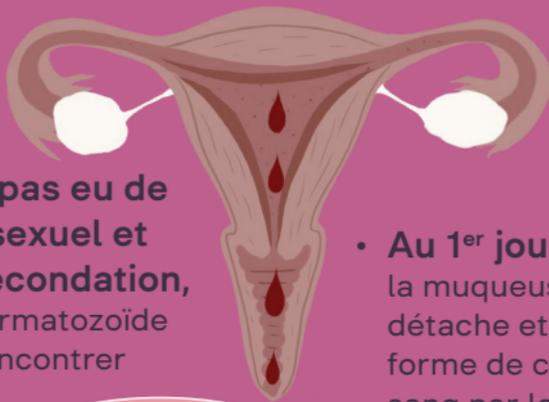
Les règles viennent de l'utérus de la femme et sortent par le vagin. À chaque cycle, la muqueuse utérine se forme à l'intérieur de l'utérus, pour accueillir un bébé s'il y a fécondation. S'il n'y a pas fécondation, il n'y a pas de grossesse et la muqueuse se décompose en sang et coule par le vagin.



Le corps de la femme produit **un ovule** tous les 28 jours environ.



Appareil génital de la femme



- **S'il n'y a pas eu de rapport sexuel et pas de fécondation,** aucun spermatozoïde ne peut rencontrer l'ovule.

- **Au 1<sup>er</sup> jour** du cycle, la muqueuse utérine se détache et coule sous forme de caillots ou de sang par le vagin : **ce sont les règles.**



**BON À SAVOIR**  
À chaque cycle, tu ne perds environ que 6 cuillères à soupe de sang!



- **Au 14<sup>ème</sup> jour** du cycle environ\*, la paroi de l'utérus devient plus épaisse : un ovule est libéré, **c'est l'ovulation.**

- **S'il y a eu un rapport sexuel,** un spermatozoïde de l'homme peut rencontrer l'ovule : **c'est la fécondation.**

L'oeuf formé s'installera dans l'utérus.

*\* Cela se passe environ 14 jours avant le début des prochaines règles: donc tout dépend de la durée de ton cycle. Si ton cycle dure 21 jours, ton ovulation a lieu le 7ème jour du cycle (21-14=7), mais si ton cycle dure 35 jours, ton ovulation a lieu le 21ème jour du cycle (35-14=21). Enfin si ton cycle dure 28 jours, ton ovulation a lieu le 14ème jour du cycle (28-14=14).*

# LE CYCLE MENSTRUEL

qu'est-ce que c'est ?



Jours

① 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Dans cet exemple, le cycle dure 29 jours et les règles 6 jours. L'ovulation a lieu 14 jours avant la fin du cycle donc le 15<sup>ème</sup> jour.

## PHASE 1 Règles

La muqueuse utérine se décompose et est éliminée sous forme de sang et de caillots par le vagin.

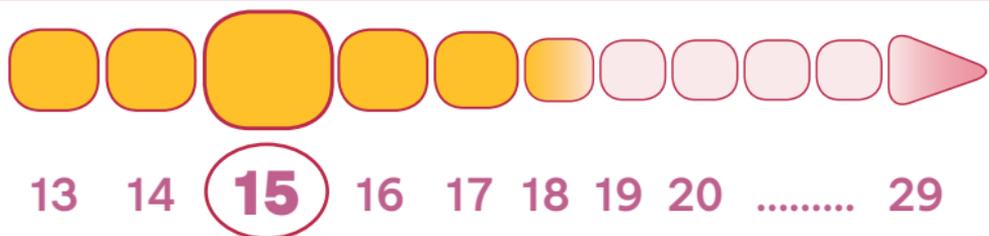


## PHASE 2 Pré-ovulatoire

C'est la phase qui vient après les règles. On l'appelle aussi phase folliculaire: la paroi de l'utérus se reforme.



**Le cycle menstruel** est ce qui se passe régulièrement dans le corps de la fille et de la femme à partir des premières règles. Il dure entre **21 et 35 jours** et est composé de 4 phases, dont les règles. Il commence le premier jour des règles et se termine la veille des règles suivantes. Dès qu'un cycle se termine, un autre commence, ceci jusqu'à la ménopause.



À chaque phase de ton cycle tu peux ressentir des changements d'humeurs et des changements dans ton corps. C'est normal. Si c'est trop inconfortable, si tu as trop de douleurs ou si tu te sens mal, parles-en à un médecin, une sage-femme ou un gynécologue.

### PHASE 3 Ovulatoire

C'est la phase durant laquelle un ovule est libéré. C'est durant cette période qu'une femme peut tomber enceinte s'il y a rapport sexuel. Les jours de fertilité sont différents selon les femmes. Les premiers mois des règles sont souvent irréguliers, c'est normal.



### PHASE 4 Préménstruelle (Post-ovulatoire)

C'est la phase où le corps se prépare soit pour une grossesse soit pour les prochaines règles



# TON CALENDRIER

Grâce à ce calendrier, tu peux prévoir l'arrivée de tes prochaines règles, connaître tes périodes de fertilité, ou encore savoir s'il y a quelque chose d'inhabituel. Nous allons t'expliquer comment.

Le 1<sup>er</sup> jour des règles est le jour 1 du cycle: tu comptes entre 21 et 35 jours selon la durée de ton cycle (28 jours en moyenne) pour connaître la date de tes prochaines règles.

Janvier							Février									
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31				25	26	27	28	(29)					

- Préviation des prochaines règles (un rond)
- ✗ Quand tes règles arrivent (une croix)

**IMPORTANT:** Si tu as complété ton calendrier pendant au moins 3 mois tu peux maintenant calculer la durée de ton cycle (nombre de jours entre le premier jour des règles et les règles suivantes). De nombreuses jeunes filles ont des règles irrégulières lorsqu'elles commencent à être réglées.



Tu peux télécharger l'application **WeerWi** gratuitement sur ton téléphone, pour prévoir la date de tes prochaines règles, les périodes de fertilité, trouver plus d'informations, poser des questions et bien vivre ton cycle.



# Mon calendrier menstruel

Janvier						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
(29)						

Mars						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Avril						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juin						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



# Mon calendrier menstruel

Juillet						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Août						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Septembre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Décembre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# LEXIQUE

**Acné:** boutons sur le visage qui apparaissent souvent à la puberté.

**Anus:** Le trou dans les fesses par où sortent les selles.

**Gynécologue:** un médecin spécialiste du corps et de l'appareil génital de la femme.

**Hymen:** tissu très fin qui ferme une partie du vagin (il ne ferme pas complètement pour laisser passer les règles et les pertes).

**Ménopause:** arrêt de l'ovulation et des règles chez la femme vers 45 ans.

**Œstrogènes:** hormone féminine produite dans les ovaires. Elle produit par exemple les changements physiques et psychologiques chez la fille à la puberté.

**Ovaire:** les ovaires sont situés dans ton bas ventre, à chaque extrémité de l'utérus et sont attachés aux trompes de Fallope. Les ovaires ont la forme d'un petit œuf et fabriquent les ovules.

**Ovule:** l'ovule est minuscule: il est fabriqué par un ovaire une fois par mois environ. C'est cette cellule qui peut se transformer en bébé lorsqu'elle rencontre un spermatozoïde.

**Ovulation:** à chaque cycle menstruel, un ovule est expulsé par un ovaire 14 jours avant les règles, c'est l'ovulation.

**Progesterone:** hormone féminine qui sert à préparer l'utérus pour une grossesse. Elle est fabriquée par le corps à chaque cycle après l'ovulation.

**Syndrome prémenstruel:** l'ensemble des signes qui apparaissent dans la semaine avant les règles. Cela peut être des maux de tête, les seins sensibles, des maux de ventre ou de dos, le bas du ventre gonflé, des boutons. On peut aussi se sentir fatiguée, énermée ou en colère.

**Urètre:** le petit trou entre tes jambes par où sort le pipi.

**Vulve:** la partie externe de l'appareil génital féminin (voir page 17).

# AS-TU REMARQUÉ ?

## • Les pertes blanches

C'est un liquide qui sort du vagin et qui fait des tâches blanches dans la culotte. Les pertes sont normales, elles nettoient et protègent ton vagin. Si elles sont blanches, ne grattent pas et n'ont pas une odeur forte tout va bien. Sinon va consulter un·e médecin.



## • Les douleurs

Tu peux ressentir des douleurs avant ou pendant les règles. Au ventre, au bas du dos, aux seins, à la tête... Pour te soulager, tu peux boire de l'eau ou une infusion chaude sans sucre, poser quelque chose de chaud sur ton ventre ou faire un peu de sport doux (marche, natation...).



Si tu as trop mal, va voir un·e médecin, une sage-femme ou un·e gynécologue.



## • Les odeurs



Les odeurs que tu remarques parfois pendant les règles, c'est juste le sang au contact de l'air et de ta serviette. Pour éviter les odeurs il suffit de changer de protection menstruelle plus souvent dans la journée et de prendre une douche une fois par jour.

### Les premières règles

Les règles arrivent avec la puberté. À partir de 10 ans, tu peux garder dans ton sac une protection menstruelle propre au cas où les règles arrivent.

Quand tu verras tes règles, parles-en à ta maman ou à une personne de confiance.



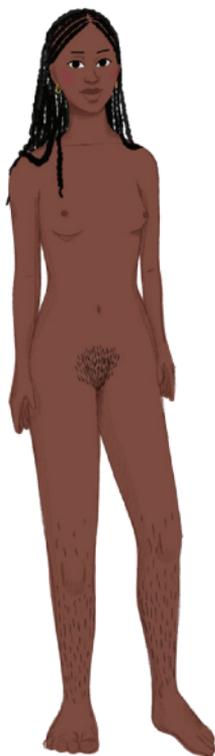
# TON CORPS ÉVOLUE

tout au long de la vie

À partir de 9 ans et tout au long de la puberté, tu vas remarquer beaucoup de changements corporels : augmentation de la taille, acné, développement des seins, premières règles,...



Petite fille

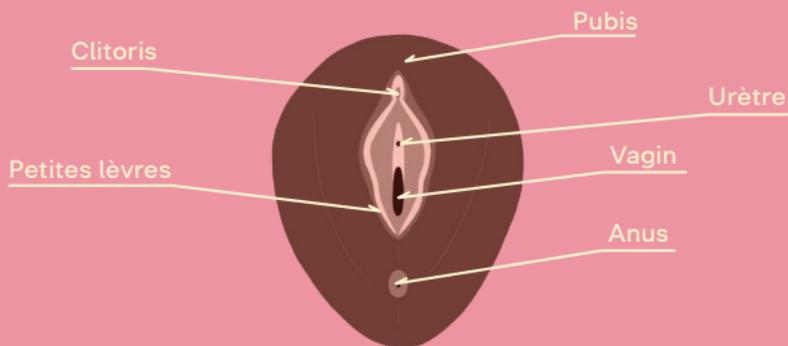


Adolescente



Adulte

## Ton intimité (vulve): ce que tu as entre les jambes



- **On appelle le sexe :** l'ensemble de la vulve, de l'urètre, du vagin et de l'utérus. C'est une partie de ton corps qui n'appartient qu'à toi.
- **Chaque fille ou femme est différente et ses parties génitales aussi.** C'est comme pour les visages : tout le monde a un nez, une bouche et des yeux, et pourtant chaque visage est différent, unique et beau.
- **Tu vas aussi ressentir des changements psychologiques :** besoin d'indépendance et de liberté, énervement, fatigue... C'est tout à fait normal, c'est tout à fait normal, c'est l'âge où l'on forge son identité. Pour t'aider tu peux en parler à une personne de confiance ou écrire, cela te fera du bien tu verras.

**Ton corps  
t'appartient, personne  
n'a le droit de le toucher  
sans ton autorisation !**



# Quelles protections menstruelles utiliser ?

Les serviettes menstruelles absorbent le sang qui coule pendant les règles. Il existe plusieurs tailles. Plus la serviette est grande plus elle absorbe. Pour la nuit les serviettes longues sont très pratiques.

## SERVIETTES JETABLES



- **Écarte les rabats et retire la bande** à l'arrière de la serviette, qui couvre la partie autocollante.
- **Colle la partie autocollante** dans ton slip et rabats les ailettes sous le slip.
- **Change ta protection toutes les 3 ou 4h.** Jette la protection utilisée à la poubelle et jamais dans les toilettes et lave-toi les mains.

# SERVIETTES LAVABLES



- **Pose la serviette dans ta culotte** et rabats les ailettes sous le slip, puis ferme-la avec les pressions.



- **Change ta protection toutes les 3 ou 4h.** Rince celle qui a été utilisée à l'eau puis lave bien la serviette avec du savon.



- **Fais-la sécher au soleil** ou repasse-la côté coton.
- **Range les serviettes propres dans un endroit sec.**

# Comment prendre soin de ton INTIMITÉ pendant tes règles ?



- **Change de sous-vêtements** au moins une fois par jour et porte de préférence un slip en coton.



- **Lave toi les mains** à chaque fois que tu changes de protection menstruelle (avant et après).



- **Lave doucement tes parties intimes** avec de l'eau et parfois un peu de savon doux. Pour ne pas avoir d'infections : lave entre tes jambes du devant vers l'arrière, ne lave jamais à l'intérieur du vagin et utilise des protections menstruelles propres et sèches.



- **Change ta protection menstruelle** toutes les 3 ou 4 heures.
- **Les irritations:** Les parties intimes peuvent être sensibles aux produits, à l'humidité, etc... Une protection menstruelle mal lavée ou gardée trop longtemps peut entraîner des infections.

## ASTUCES

- Bois beaucoup d'eau et d'infusions chaudes (si possible sans sucre)
- Diminue le café, le thé et le lait
- Mange plus de fruits, de légumes: des bananes, des niébés, des lentilles, des noix de cajou, de moringa (poudre ou feuilles).
- Fais du sport
- Observe et note tout ce que tu ressens dans ton corps et dans ta tête sur un cahier ou dans le journal sur l'application WeerWi.



# Comment préparer ta TROUSSE MENSTRUELLE?





Pour être à l'aise à l'école et quand tu sors de ta maison, je te conseille de préparer une petite trousse menstruelle à mettre dans ton sac.

Voici ce qu'il te faut pour gérer tes règles tranquillement:

1

Au moins 3 protections menstruelles pour la journée.

2

Une gourde d'eau pour te laver les mains dans toutes les situations.

3

Un sac ou une pochette imperméable pour ranger les serviettes utilisées en attendant le lavage.

4

Un slip propre de rechange.

5

Un paquet de mouchoirs.



## QUESTIONS / RÉPONSES

### **Quels sont les signes d'une infection des parties intimes ?**

*Si tu ressens des douleurs, des brûlures, des démangeaisons au niveau de la vulve, dans la vagin ou le bas ventre ou si tu as mal quand tu fais pipi,...il y a sans doute une infection.*

*Il faut aller consulter un gynécologue ou une sage-femme. Ils te donneront un traitement simple et efficace.*

*Les pertes blanches qui sortent du vagin sont normales si elles sont de couleur blanche/crème ou transparentes, si elles ne grattent pas et ne sentent pas mauvais. Si par contre tu remarques des boules blanches, une forte odeur, que les pertes sont colorées et grattent, il y a sans doute une infection et il est préférable d'aller consulter.*

### **Est-il normal que mes règles durent 3 jours alors que celles de ma copine durent 6 jours ?**

*Chaque fille est différente et son cycle menstruel aussi. Si tes règles durent entre 3 et 7 jours, elles sont normales. La durée des règles peut varier en fonction de l'âge, de ta santé, de ce qui se passe dans ta vie, de ton alimentation. Si tu es inquiète, il suffit d'aller consulter une sage-femme ou un gynécologue.*

## **Est-il normal que le mois dernier mes règles soient arrivées au bout de 23 jours et ce mois-ci 32 jours ?**

*La durée du cycle menstruel peut varier durant les deux premières années après les premières règles: c'est normal. De manière générale, la durée du cycle peut aussi varier en fonction de ton âge, de ta santé, de ce qui se passe dans ta vie et de ton alimentation... Un cycle menstruel complet dure entre 21 et 35 jours. On parle de règles "irrégulières", après 2 ans de règles, quand il n'y a pas le même nombre de jours dans le cycle au moins 3 fois de suite.*

## **Puis-je tomber enceinte si je touche un garçon ou quelque chose qui lui appartient ?**

*Sois rassurée, tu ne peux pas tomber enceinte juste en touchant un garçon ou en utilisant sa serviette par exemple. Il faut une relation sexuelle entre un homme et une femme pour qu'une grossesse commence. Pour ne pas tomber enceinte il y a plusieurs solutions: ne pas avoir de relations sexuelles ou utiliser une méthode de planification..*

## **Comment calculer la période de fertilité ?**

*La période de fertilité dure environ 9 jours chaque mois, c'est à ce moment qu'une femme peut tomber enceinte si elle a un rapport sexuel. Plusieurs méthodes de calcul existent pour identifier cette période. Une femme est fertile environ 4 jours avant et 4 jours après l'ovulation. On peut connaître à peu près la date de l'ovulation en enlevant 14 jours à partir de la date des prochaines règles. C'est pour cela qu'il est intéressant de noter tes règles sur un calendrier ou d'utiliser l'application WeerWi. Certaines méthodes utilisent aussi la température du corps ou l'aspect des pertes pour reconnaître le moment de l'ovulation.*

*Reconnaître la période de fertilité n'est pas une méthode de contraception fiable et ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles.*

## Quand m'inquiéter si je ne vois pas mes règles ?

Les premières règles arrivent en général entre 9 ans et 16 ans et elles sont souvent irrégulières les 2 premières années. Pas d'inquiétude si tu n'as pas encore vu tes règles et que tu as moins de 16 ans. Pas d'inquiétude non plus si tes règles viennent en retard de temps en temps (s'il n'y a pas eu de rapport sexuel). Si tu as des questions, parles-en à un médecin.

## Est ce que c'est grave si je ne suis pas comme les autres ?

Chaque fille, chaque femme, chaque humain est différent. Tous les corps aussi sont différents et ils sont tous beaux à leur manière. C'est ce qui fait la richesse du monde. Sois fière de ta différence et respecte la différence des autres. Si tu es inquiète tu peux consulter médecin, sage-femme, gynécologue.

## Dans quel cas consulter un médecin, une sage-femme ou un gynécologue ?

Dès que tu sens que ton corps ne fonctionne pas comme d'habitude pendant plus de 2 jours, que tu ne te sens pas bien, que tu as souvent des douleurs ou que tu te sens très déprimée.

## Comment m'habiller pendant mes règles ?

Pendant les règles il est souvent plus pratique de porter : des slips en coton à sa taille et vêtements sombres et confortables. Tu peux aussi prendre un pull pour mettre autour de ta taille si cela te rassure.



Sur l'application WeerWi tu pourras poser toutes tes questions !

## Message aux adultes, parents, enseignants



Pour une jeune fille, découvrir les règles et le cycle menstruel est très important mais pas toujours facile. Ce livret et tous les autres outils WeerWi sont faits pour l'aider à comprendre ce qui se passe dans son corps et à bien grandir avec. Ce livret peut aussi vous aider, vous adulte, à accompagner les jeunes filles de votre entourage sur cette question. Il suffit de s'asseoir et de le lire ensemble, page après page, la discussion naîtra naturellement.

## Message aux garçons

Tu es un garçon et tu as envie de comprendre le cycle menstruel des filles et d'en savoir plus sur la santé de la reproduction? Tu peux lire ce livret et aussi télécharger l'application mobile Hello Ado, l'application d'éducation à la santé des ados:



**Hello Ado**



Bravo, tu as déjà appris plein de choses dans ce livret. Si tu as envie d'en savoir plus, poser des questions et calculer facilement ton cycle, tu peux scanner ce QR code. Il te permettra de :



- Télécharger l'application WeerWi
- Nous suivre sur les réseaux sociaux
- Découvrir la Série WeerWi sur YouTube



**Lydia**  
Le conseil au féminin



Tu peux aussi contacter une sage-femme Lydia via ces numéros  
whatsApp : +221 78 193 93 93  
+221 77 312 26 26   
ou appeler via le numéro gratuit :



# Weerwi

[www.weerwi.com](http://www.weerwi.com)  
#changeonslesregles

Un programme développé par

Changeons  
les Règles

[www.changeonslesregles.org](http://www.changeonslesregles.org)  
Sénégal

 APIAFRIQUE

 i4life

 DIT DAKAR  
INSTITUTE OF TECHNOLOGY  
L'École de l'Intelligence Artificielle

 IDinsight

 YUX