



L'utérus est relié aux ovaires par les trompes de Fallope. Les filles ont leurs premières règles lorsqu'un ovule mûrit dans l'un des ovaires, ce qui peut se produire entre 8 et 19 ans.

1

## La roue des menstruations

Il est naturel pour les femmes et les filles d'avoir des pertes de sang régulières. Ces saignements peuvent durer de 2 à 7 jours. La survenue de saignements tous les 21 à 35 jours s'appelle le cycle menstruel, ou les règles.



En règle générale, un ovule mûrit au cours de chaque cycle. Une fois l'ovule arrivé à maturité, l'ovaire le relâche et l'ovule traverse la trompe de Fallope. Tandis que l'ovule traverse la trompe, la muqueuse tapissant l'utérus s'épaissit.

2

## La roue des menstruations

Il est naturel pour les femmes et les filles d'avoir des pertes de sang régulières. Ces saignements peuvent durer de 2 à 7 jours. La survenue de saignements tous les 21 à 35 jours s'appelle le cycle menstruel, ou les règles.



Si l'ovule est fécondé,  
la muqueuse utérine offre  
au bébé un endroit parfait  
pour grandir.

3

## La roue des menstruations

Il est naturel pour les femmes et les filles d'avoir des pertes de sang régulières. Ces saignements peuvent durer de 2 à 7 jours. La survenue de saignements tous les 21 à 35 jours s'appelle le cycle menstruel, ou les règles.



En l'absence de fécondation, le corps évacue la muqueuse utérine, qui s'écoule sous la forme de sang ou de caillots sanguins.

4

## La roue des menstruations

Il est naturel pour les femmes et les filles d'avoir des pertes de sang régulières. Ces saignements peuvent durer de 2 à 7 jours. La survenue de saignements tous les 21 à 35 jours s'appelle le cycle menstruel, ou les règles.

# Serment pour les femmes et les filles

je briserai le silence  
qui pèse sur les  
menstruations.

je n'éprouverai aucune  
gêne, j'en serai fière !

j'en parlerai à la maison  
et à l'extérieur.



Cette Roue des menstruations, ou « Mahwari Chakra », a été adaptée de la création originale de Lakshmi Murthy (2000).