

## Questions / Réponses



Pourquoi mes règles n'arrivent pas exactement tous les mois ?



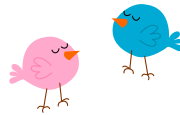
Il est normal que les cycles menstruels soient irréguliers (plus courts ou plus longs) pendant les 3 premières années qui suivent l'arrivée des règles. Si l'irrégularité (cycles < 21 jours ou > 35 jours) persiste au-delà de 2 ans, il est préférable de consulter.

Pourquoi mes règles sont-elles abondantes ?

Il est normal que les règles soient plus abondantes les 2-3 premiers jours du cycle. Certaines jeunes filles ont des règles plus abondantes que d'autres, sans que cela soit anormal. Cependant, si cela entraîne de la fatigue, une pâleur et une nécessité de changes fréquents, il est conseillé de consulter. Tu peux t'aider du score de Higham pour évaluer l'abondance de tes règles ; ce score sera également utile à ton médecin.

Pourquoi mes règles sont-elles douloureuses ?

Les douleurs pendant les règles sont liées à des contractions du muscle de l'utérus, ainsi qu'à des réactions inflammatoires. Elles sont très fréquentes chez l'adolescente. Elles sont le plus souvent soulagées par des traitements anti-douleur simples, notamment des anti-inflammatoires, surtout s'ils sont pris dès le début de la douleur. Si les douleurs ne sont pas améliorées par 3 à 6 mois de traitement antalgique bien conduit, il est préférable de consulter. On pourra proposer d'autres traitements, antalgiques et/ou hormonaux. L'endométriose reste une cause rare de règles douloureuse à l'adolescence.



Tu penses peut-être que « les règles, c'est nul » mais ça veut dire que ton corps fonctionne bien.

[www.afpel.fr](http://www.afpel.fr)



↑  
**AFPEL**

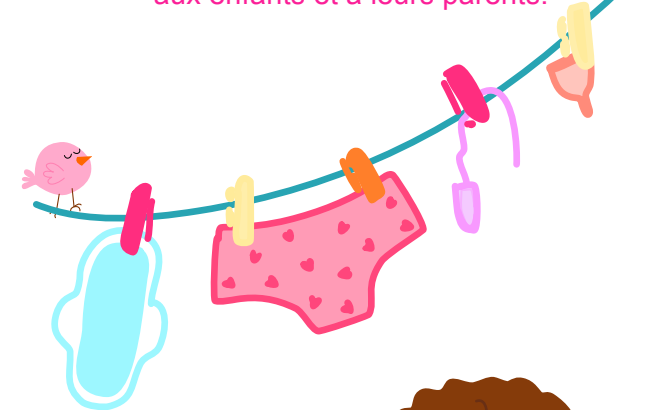
ASSOCIATION FRANÇAISE DES  
PÉDIATRES ENDOCRINOLOGUES LIBÉRAUX



Illustrations et conception graphique  
© Dr Thuy-Ai VU-HONG  
Septembre - 2024

## Les règles qu'est-ce que c'est ?

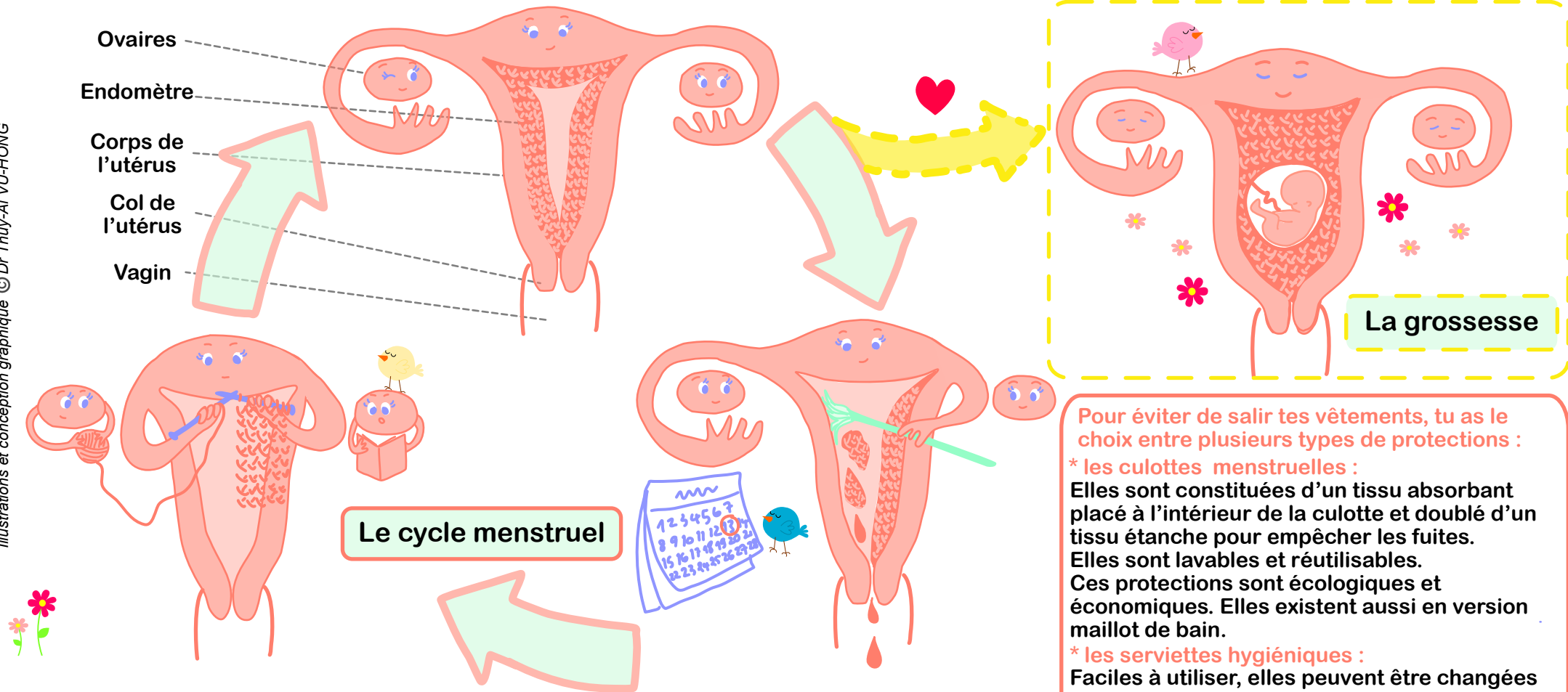
Fiche d'informations médicales destinée  
aux enfants et à leurs parents.



rédigée par l'AFPEL

(Association Française des  
Pédiatres Endocrinologues Libéraux)

[www.afpel.fr](http://www.afpel.fr)



### Voici comment cela se passe :

Les règles surviennent en général 18 mois à 3 ans après le démarrage de la poussée mammaire.

Les premières règles sont habituellement peu abondantes, de courte durée et non douloureuses.

Pendant les 3 à 5 premières années, les cycles peuvent être plus courts ou plus longs.

Les règles peuvent être douloureuses mais ce n'est pas toujours le cas.

Tu peux aussi avoir mal ailleurs qu'au ventre (seins, dos, tête) et ton humeur peut changer. Les douleurs peuvent revenir juste avant et/ou pendant les règles.

### À quoi servent les règles ?

À la fin de la puberté, l'utérus est prêt à jouer son rôle : accueillir et nourrir un bébé !

Pour cela, sa couche intérieure (endomètre) s'épaissit et se remplit de vaisseaux sanguins.

Mais, s'il n'y a pas de grossesse, cette couche n'est plus utile et va s'évacuer, sous forme de sang, par le vagin : ce sont les règles (encore appelées « menstruations »).

Puis l'utérus recommence son travail ainsi de suite tous les mois.

Cette séquence d'évènements s'appelle « le cycle menstruel ».

### La grossesse

Pour éviter de salir tes vêtements, tu as le choix entre plusieurs types de protections :

#### \* les culottes menstruelles :

Elles sont constituées d'un tissu absorbant placé à l'intérieur de la culotte et doublé d'un tissu étanche pour empêcher les fuites. Elles sont lavables et réutilisables. Ces protections sont écologiques et économiques. Elles existent aussi en version maillot de bain.

#### \* les serviettes hygiéniques :

Faciles à utiliser, elles peuvent être changées tout au long de la journée.

#### \* les tampons :

Ils sont insérés dans le vagin (avec ou sans applicateur) et doivent être changés régulièrement toutes les 4 à 8 heures. Évite, si possible, de les laisser en place toute la nuit. Tu peux les utiliser quel que soit ton âge, sans risquer d'abîmer ton hymen.

#### \* les coupes menstruelles (ou « cup ») :

Elles sont insérées dans le vagin pour collecter les saignements menstruels et peuvent être laissées en place pendant au maximum 8 heures avant d'être vidées et nettoyées.

Ton médecin et tes parents pourront te conseiller sur le choix d'un type de protection, en fonction de l'abondance de tes règles et de tes activités.

