

Qu'est-ce que des règles normales?

Certaines femmes ont des règles, courtes et modérés, tandis que d'autres ont des règles plus longues et abondantes. En générale, les règles normales:

- durent entre 3 à 7 jours
- arrivent tous les 21 à 35 jours
- perdent environ 2 à 3 cuillères à soupe de sang (30 à 50 mL)

QUAND LES SAIGNEMENTS SONT-ILS CONSIDÉRÉS COMME ANORMAUX?

- durent plus de 7 jours
- besoin de changer de protection toutes hygienique toutes les heures ou plus fréquemment
- causent une anémie par carence en fer
- fuites nocturnes
- > 80 mL perte de sang
- saignements/pertes entre les règles
- saignements/pertes après un rapport sexuel
- saignements après la ménopause

CHANGEMENTS DANS VOS RÈGLES?

Des changements dans vos règles peuvent indiquer un problème. Vous devriez consulter un médecin si:

- vos règles s'arrêtent pendant plus que 90 jours (et vous n'êtes ni enceinte ni sous contraception prolongée)
- vos règles deviennent irrégulières alors qu'elles étaient habituellement régulières
- vous saignez plus longtemps que d'habitude - par exemple, vos règles durent normalement 5 jours et passent soudainement à 9 ou 10 jours
- vous avez des saignements entre vos règles
- vous avez des douleurs pendant vos règles alors que vous n'en aviez pas au paravant
- vos saignements deviennent abondants et nécessitent le changement de plusieurs protections hygieniques par heure ou entraînent des fuites nocturnes



COMMENT DIAGNOSTIQUE-T-ON LES SAIGNEMENTS ANORMAUX?

- parle de ton historique de santé et de ton cycle menstruel avec ton/ta professionnel(le) de santé
 - note les dates, la durée et le type (faibles, modérés, abondantes ou saignement intermenstruel) de tes règles

Prends le test **Self-BAT** (l'outil d'auto-évaluation des saignements) sur letstalkperiod.ca pour voir si tes saignements pourraient être anormaux.

COMMENT TRAITE-T-ON LES SAIGNEMENTS ANORMAUX?

- les méthodes hormonales de contraception, comme la pilule, le patch, ou l'anneau vaginal, peuvent réduire la perte de sang menstruel
- le DIU (stérilet dispositif intra-uterin) réduit la perte de sang menstruel chez de nombreuses femmes
- l'acide tranexamique pourrait être utilisé pour traiter les règles abondantes
- les anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'ibuprofène, peuvent aider à contrôler les saignements abondants et à soulager les crampes menstruelles
- les antibiotiques peuvent traiter les saignements causés par une infection

Pour en savoir plus sur les règles normales et anormales:
letstalkperiod.ca.

QU'EST-CE QUE L'ON CONSIDÈRE
COMME DES SAIGNEMENTS
MENSTRUELS ABONDANTS?

des règles qui
durent plus de
7 jours

des changements
fréquents de
serviettes
hygiéniques ou de
tampons

des règles qui
provoquent des
fuites nocturnes
(à travers les
vêtements ou les
draps)

des règles qui
affectent votre vie
sociale ou vos
activités sociales

**POURRAIT-IL S'AGIR D'UN TROUBLE DE LA
COAGULATION?**

- la maladie de von Willebrand est le trouble de la coagulation le plus courant, touchant environ 40,000 Canadiens
- cette maladie touche les hommes et les femmes, mais les femmes sont diagnostiquées plus souvent en raison de règles abondantes

CEPENDANT...

- avoir des règles abondantes ne signifie pas toujours que vous avez un trouble de la coagulation

D'AUTRES CAUSES INCLUENT...

- problèmes de thyroïde
- déséquilibres hormonaux
- durant la première année de vos règles
- périménopause
- fibromes utérins

Des saignements menstruels abondants à long terme peuvent entraîner une carence en fer et/ou une anémie. Ce qui peut provoquer de l'épuisement, de la fatigue et des difficultés de concentration.

Augmentez votre taux de fer en consommant des aliments riches en fer (comme la viande rouge, les fruits de mer, les légumineuses, les légumes-feuilles foncés, les fruits secs, les céréales enrichies en fer, les pois), et augmentez également votre consommation de vitamine C pour favoriser l'absorption du fer.

Il existe des traitements qui peuvent améliorer votre qualité de vie. Ne souffrez pas en silence.

Apprenez-en plus sur les saignements abondants et faites notre test en ligne pour savoir si vous risquez d'avoir un trouble de la coagulation sur letstalkperiod.ca

Certaines personnes, en particulier les hommes et les garçons, trouvent qu'il est difficile de parler des règles, mais elles font naturellement partie de la vie.

Certaines personnes pensent que:



MYTHE

Les femmes/filles ont toujours leurs règles

La durée des saignements est généralement 3-7 jours, tandis que le cycle menstruel, qui inclut aussi une période sans saignement, correspond à l'intervalle entre le début d'une menstruation et le début de la suivante.



MYTHE

Toutes les femmes deviennent irritables ou de mauvaise humeur (SPM) pendant leurs règles

Il y a un véritable changement physique qui se produit pendant les règles, avec des variations des niveaux d'œstrogènes et de progestérone. Cela peut affecter l'humeur de certaines personnes, mais tout le monde ne vit pas ce changement de la même manière.



MYTHE

Le sang des règles est du « sang sale »

Le sang menstruel n'est pas un moyen pour le corps d'éliminer des toxines. C'est simplement la muqueuse utérine (qui se prépare à une grossesse) qui se détache lorsqu'une femme n'est pas tombée enceinte ce mois-là.



MYTHE

La carence en fer est normale et attendue chez les jeunes femmes

Pas du tout! La carence en fer peut être causée par des règles abondantes, mais aussi par une alimentation pauvre en fer ou par des maladies qui nuisent à l'absorption du fer, comme la maladie coéliqua.



MYTHE

Ce sont seulement les femmes qui ont leurs règles

Toutes les femmes n'ont pas leurs règles, et toute personne ayant ses règles ne se considère pas comme une femme. Les hommes transgenres peuvent encore avoir leurs règles, tout comme les femmes transgenres peuvent ne pas en avoir.

La menstruation n'est pas toujours seulement une affaire de "femmes". En 2014, les Nations Unies ont déclaré que l'hygiène menstruelle était une question de santé publique. C'est une question humaine. **Visitez letstalkperiod.ca pour en savoir plus.**

LET'S TALK

PERIOD

PROTECTION MENSTRUELLE

VOTRE GUIDE INDISPENSABLE

Avec autant de produits différents disponibles, le choix de protections menstruelles pourrait être déroutant. Voici quelques informations pour vous aider à choisir!

OPTIONS DISPONIBLES

SERVIETTE HYGIÉNIQUE

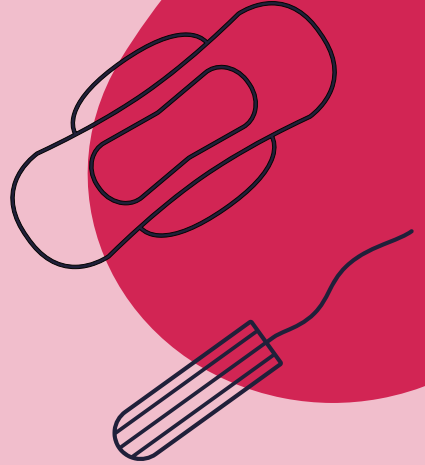
Une serviette absorbante portée dans les sous-vêtements qui absorbe le sang menstruel.

- ✓ facile à utiliser
- ✓ peut être portée pendant le sommeil
- x coût élevé
- x la serviette peut se déplacer pendant son utilisation

TAMPONS

Un produit absorbant inséré dans le vagin.

- ✓ pratique pour le sport et d'autres activités
- ✓ discret
- ✓ sans odeur grâce à son emplacement interne
- x risque de syndrome du choc toxique (SCT) s'il est gardé trop longtemps
- x une serviette ou un protège-dessous est parfois nécessaire



OPTIONS RÉUTILISABLE

COUPE MENSTRUELLE

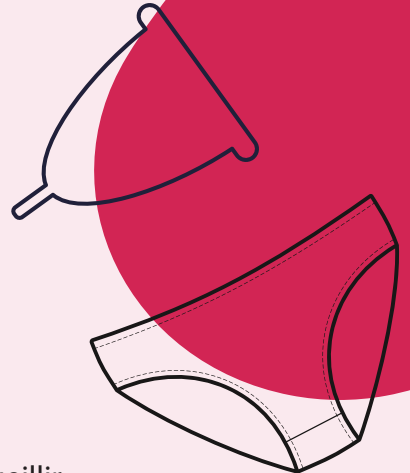
Une coupe souple en caoutchouc ou en silicone insérée dans le vagin, à la base du col de l'utérus.

- ✓ réutilisable et écologique
- ✓ aucune odeur
- ✓ moins de changements
- x nécessite une stérilisation après chaque cycle
- x peut être salissant à retirer et à vider
- x peut fuir en cas de mouvement

CULOTTE MENSTRUELLE

Sous-vêtement avec une doublure absorbante pour recueillir le sang menstruel.

- ✓ réutilisable et écologique
- ✓ peut être utilisée en combinaison avec d'autres produits
- ✓ tendance et confortable
- x plus coûteux que les sous-vêtements classiques et plusieurs paires sont généralement nécessaires
- x peut entraîner l'apparition d'odeurs



Achetez des serviettes, tampons et coupes menstruelles en pharmacie, en supermarché ou en ligne.

Achetez des culottes menstruelles en ligne.

LE SAVIEZ-VOUS

Il existe de nombreuses applications gratuites que vous pouvez télécharger sur votre téléphone pour vous aider à suivre la date de vos prochaines règles!

Essayez:

Sisterhood App
Flo Period Tracker
Clue