ÂGE RECOMMANDÉ: 9 À 14 ANS

help a girl out®

Les quatre phases du cycle menstruel & leurs points clés

UN APERÇU

#1 PHASE MENSTRUELLE

C'est à ce moment-là que surviennent les règles (généralement les jours 1 à 5). La muqueuse utérine se dégrade, et le sang s'écoule par le vagin. Tu peux avoir des crampes et te sentir fatigué ou de mauvaise humeur – mais le repos, l'eau et une activité physique douce peuvent t'aider. C'est le moment où le corps prend un nouveau départ. Utilisez un coussin chauffant pour les crampes ou faites-vous plaisir avec un bain chaud. De plus, une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes peut soutenir le corps pendant cette phase et t'aider à te sentir à l'aise.

HORMONES:

- Hormones basses: les œstrogènes et la progestérone diminuent
- Cette baisse provoque le détachement de la muqueuse utérine, les règles.

#2 PHASE FOLLICULAIRE

En même temps, au début des règles, les ovaires commencent à préparer des œufs, généralement entre les jours 1 et 14. Les hormones sont en hausse, et l'énergie augmente après la fin des règles. Tu peux te sentir plus motivé, plus concentré et plus prêt à apprendre ou à essayer de nouvelles activités. Embrassez cette montée d'énergie et de motivation en participant à des activités qui vous procurent du contentement.

HORMONES:

- Hormone Folliculo-Stimulante (FSH): aide les ovules à mûrir
- Œstrogènes: commencent à augmenter, te donnent plus d'énergie et te mettent en bonne humeur

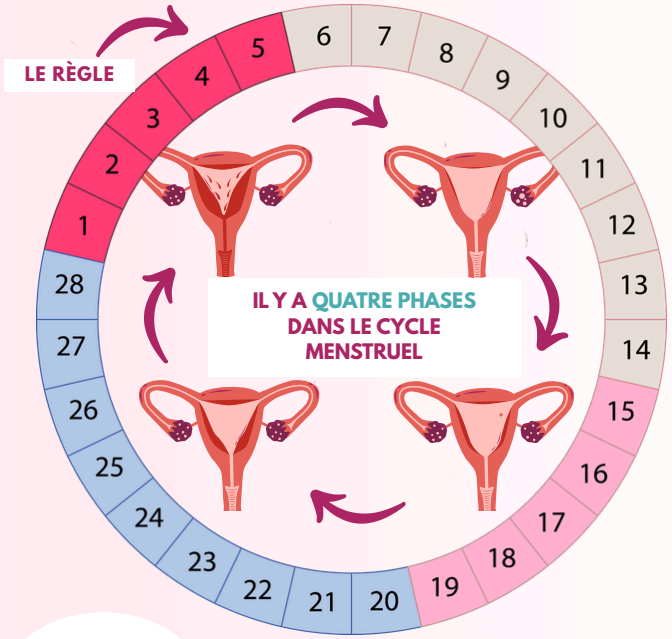
#3 PHASE OVULATOIRE

Quand un ovule est libéré de l'ovaire, cette phase se produit autour du jour 15. C'est le moment où l'énergie et la confiance sont à leur apogée. Certaines personnes peuvent observer des pertes blanches transparentes et extensibles. De plus, c'est une excellente occasion de se concentrer sur l'activité physique; le corps peut en tirer pleinement profit grâce à un entraînement vigoureux. Toutefois, il est important de considérer que chaque corps est différent – soyez attentif aux signaux du corps.

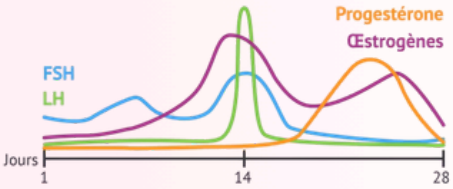
HORMONES:

- Hormone Lutéinisante (LH): Un grand pic déclenche la libération d'un ovule.
- L'œstrogène est à son apogée ; tu peux te sentir plus confiante et plus sociable.

DÉFINITION: Une hormone est un petit messager dans le corps. Elle circule dans le sang pour transmettre des instructions à d'autres parties du corps. Les hormones aident à contrôler la croissance, l'énergie, l'humeur, et le cycle menstruel.



CHANGEMENTS HORMONAUX DU CYCLE MENSTRUEL:



#4 PHASE LUTÉALE

Le corps se prépare à une grossesse possible par l'épaississement de la muqueuse utérine. Tu peux te sentir plus émotif, avoir des fringales ou te sentir ballonné. Il est important de prendre soin de soi et de se reposer. Tu peux soulager les symptômes en mangeant des aliments riches en nutriments, en t'hydratant et en maintenant un mode de vie équilibré.

HORMONES:

- La progestérone augmente, et l'utérus se prépare à la grossesse
- S'il n'y a pas de grossesse, la progestérone et l'œstrogène diminuent, entraînant le SPM (Syndrome Prémenstruel) → les règles recommencent

help a girl out®

Qu'est-ce que la menstruation?

Les bases de votre cycle menstruel



Qu'est-ce que c'est?

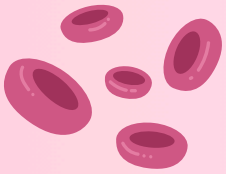
Les règles sont la desquamation de la muqueuse utérine évacuée par le vagin. Elles se produisent tous les 28 à 35 jours dans le cycle menstruel.





Pourquoi? : La grossesse ou les règles?

Chaque mois, ton corps se prépare pour une grossesse possible. S'il n'y a pas de grossesse, ton corps élimine la muqueuse utérine non utilisée accompagnée d'un peu de sang.



Le flux sanguin peut être léger ou abondant – il est typiquement de 3 à 5 cuillères à soupe de sang!
La couleur normale varie d'un rouge brillant à un brun foncé.



Une règle dure généralement 3 à 7 jours. Les cycles sont souvent de 21 à 35 jours, mais cela peut varier.

- La majorité des personnes ont leurs premières règles (ménarche) entre 9 et 15 ans.
- Les règles s'arrêtent généralement entre 45 et 55 ans, quand la ménopause commence.







Faits en bref:

- Tu es né(e) avec 1 à 2 millions d'ovules dans tes ovaires.
- À la puberté, il en reste environ 300 000 à 400 000.
- Seulement environ 400 à 500 ovules seront libérés au cours de votre vie par ovulation.



Les douleurs de règles (crampes) sont causées par le muscle de l'utérus, qui se contracte pour expulser sa muqueuse.
Cela se ressent typiquement comme une douleur sourde ou des crampes aiguës dans le bas-ventre ou le dos.
Certaines personnes ressentent aussi de la nausée, de la fatigue ou des maux de tête.

⚠️ La douleur grave n'est pas normale — elle peut être le signe d'une affection utérine, comme l'endométriose.
Consultez un médecin si votre douleur affecte votre capacité à effectuer des activités quotidiennes.



RAPPLEZ-VOUS

Accueillez votre cycle, affirmez votre force

C'est naturel. C'est normal. C'est une partie de vous.
Comprendre vos règles vous aide à prendre soin de votre corps en toute confiance.