# LECONS 4

## Le cycle menstruel de la femme

## A- le cours

### 1- Les règles

C'est l'appellation de l'écoulement sanguin menstruel de la femme. La durée dépend des individus, elle va de trois à sept jours et en moyenne quatre jours. Pendant la période des règles, certaines femmes se sentent fatiguées et sont de mauvaise humeur. D'autres ont des symptômes physiques tels que des douleurs aux seins, une prise de poids, des maux de tête, des ballonnements de ventre et des crampes au niveau le bas ventre.

### 2- Le cycle menstruel

Le cycle menstruel de la femme commence le 1er jour des règles et s'achève la veille des règles suivantes.

- La durée moyenne d'un cycle menstruel est de 28 jours, mais il peut varier de 21 à 35 jours. Certaines femmes ont un cycle court de 21 à 25 jours. D'autres, un cycle moyen de 28 à 30 jours. Certaines, un cycle long de 33 à 35 jours.
- La durée de l'écoulement des règles varie de 3 à 7 jours

Vers le milieu du cycle, sous l'effet des hormones sécrétées par les ovaires (œstrogène et la progestérone) un follicule murit et un ovule est libéré (c'est ovulation). Le cycle menstruel comporte deux phases.

#### a- Première phase:

Elle est très variable. C'est en ce moment qu'il y a la production de l'œstrogène.

Pendant cette phase, l'utérus se prépare pour recevoir l'œuf fécondé

Juste avant l'ovulation, c'est-à-dire la libération de l'ovule par l'ovaire (qui se produit généralement entre le 10ème et le 16ème jour avant le début des prochaines règles), les hormones augmentent dans le sang pour atteindre un pic: c'est le moment de l'ovulation. .

### b- La deuxième phase:

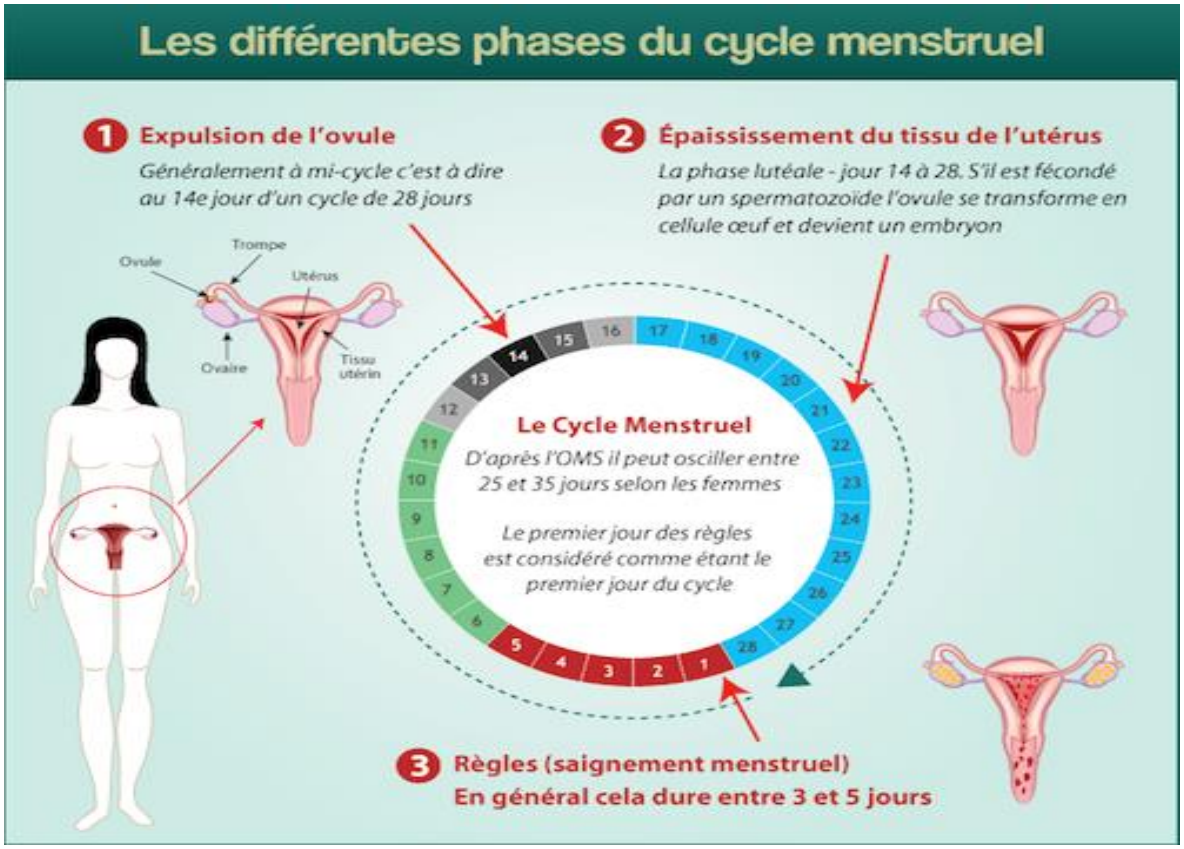
Elle dure environ 14 jours. En l'absence de fécondation, la muqueuse utérine qui s'était préparée se détache et tombe sous forme de règles.

## 3- La période de fécondité et la période d'infécondité.

Pour un cycle de 28 jours ou 30 jours, l'ovulation à lieu le 14$^{e}$ ou le 16$^{e}$ jour.

La période de fécondité va du 10$^{e}$, 11$^{e}$ jour jusqu'au 16$^{e}$ ,17$^{e}$ jours en fonction de la durée du cycle de la femme. Une femme peut donc encore tomber enceinte si elle a des relations sexuelles non protégées même plusieurs jours avant l'ovulation, car le spermatozoïde peut vivre dans ses voies génitales jusqu'à 5 jours.

<u>Schéma : cycle menstruel</u>




https://www.121doc.com/fr/retarder-regles/cycle-menstruel

## 4- La gestion des menstruations

La venue des règles à la puberté signifie que le corps de la fille se développe et fonctionne normalement. C'est un signe de bonne santé. Commencer à avoir les règles est un évènement important dans la vie d'une fille, et pour la plupart des filles, il faut quelques temps pour s'habituer aux règles.

Il est utile pour chaque fille d'avoir un carnet ou un calendrier pour noter à chaque fois les différentes dates du cycle menstruel. Cela aide à avoir une idée approximative de l'arrivée des prochaines règles et à s'y préparer pour les attendre.

A partir du moment où une fille a vu ses règles elle est capable de tomber enceinte si elle a un rapport sexuel non protégé ou sans contraception.

## 5- L'hygiène pendant les règles

Pendant les règles les filles doivent se protéger avec des garnitures (pour ne pas se salir). Ces garnitures peuvent être d'usage unique à jeter après une seule utilisation (serviettes en coton, tampons, coton hydrophile, etc.) ou d'usage multiple à laver et conserver pour de prochaines fois (morceau de tissus que vous pouvez préparer vous-même).
Quelle que soit la forme, les garnitures doivent être changées au minimum 3 fois dans la journée. Celles à usage multiple doivent être immédiatement lavées au moment du changement. En outre, les filles doivent se laver pendant cette période plus que les autres jours pour rester propre et à l'aise à tout moment. Pendant les règles le col de l'utérus est ouvert et il y a un risque d'infection si l'hygiène n'est pas respectée.
Les zones aux alentours du vagin doivent rester propres.
Il faut éviter de laver l'intérieur du vagin que ce soit pendant, avant ou après les règles. Il faut également se laver les mains avant de changer ses garnitures. Il faut changer régulièrement ses garnitures et faire attention de ne pas en laisser dans le vagin à la fin d'une période.

## 6- L'inconfort pendant les règles

Juste avant le début de leurs règles, les seins de certaines filles augmentent de volume et peuvent être douloureux, cela est normal. Le port d'un soutien-gorge bien ajusté permet de se sentir plus à l'aise.

Les règles peuvent également affecter l'état d'esprit. Avant que les règles ne commencent, certaines filles sont nerveuses, d'autres sont de mauvaise humeur ou ont envie de pleurer. Ce changement d'humeur appelé « tension prémenstruelle » est assez courant.

Beaucoup de filles ont aussi des règles douloureuses qui se manifestent par des douleurs abdominales ou des crampes au bas ventre. Beaucoup de filles ont aussi des règles douloureuses qui se manifestent par des douleurs abdominales ou des crampes aux bas-ventres. Ces filles ont généralement des règles très abondantes. Si les douleurs sont très intenses il faut informer tes parents qui vont t'amener voir un agent de santé.

### 7- Les rapports sexuels et la menstruation

En fait, les rapports sexuels non protégés pendant la menstruation peuvent accroître les risques de contracter des IST, y compris le VIH. Le sang menstruel peut transmettre le VIH et d'autres infections. Le vagin est également moins acide pendant la menstruation, ce qui augmente le risque de contracter une infection bactérienne ou de la levure (muguet).

Cela dit, même si certaines personnes n'aiment pas les rapports sexuels pendant les règles, rien ne les empêche, surtout si le couple utilise la double protection (le condom avec ou sans une autre méthode de contraception).

## B- Les questions sur le cours

**Q1 : Le cycle menstruel de toutes les femmes est toujours de 28 jours.**

a- Vrai

b- faux

**Réponse=b**

Q2 : Les règles, c'est l'écoulement sanguin menstruel chez la femme.

a- vrai

b- faux

Réponse=a

Q3 : La durée moyenne des règles est de :

a- 10 jours
b- 3 à 7 jours
c- 14 jours

Réponse=b

Q4 : L'ovulation est :

a- La libération de l'ovule par l'ovaire

Réponse=b

Q5 : Pourquoi l'hygiène pendant les règles est-elle très importante ?

a- Parce que la fille aime être propre
b- Pendant les règles le col de l'utérus est ouvert et il y a un risque d'infection si l'hygiène n'est pas respectée.

Réponse=b

Q6 : Est-ce que les rapports sexuels non protégés pendant les règles sont possibles ?

a- OUI
b- NON

Réponse=a

FIN