

Parlons **MÉNOPAUSE**

LE GUIDE PAR  **RÈGLES**
ÉLÉMENTAIRES





QUI SOMMES-NOUS ?

À PROPOS DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

Créée en 2015 par Tara Heuzé-Sarmini, Règles Élémentaires est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles. Notre mission : permettre à toutes les personnes de vivre leurs règles dans de bonnes conditions et faire qu'avoir ses règles ne soit plus un frein dans leur quotidien.

Pour cela, nous avons débuté par la collecte de protections périodiques pour les redistribuer aux personnes qui en ont besoin. Mais il fallait aller plus loin et combattre le tabou, c'est pourquoi nous avons développé des actions concrètes de sensibilisation avec des interventions dans les écoles pour donner de l'information là où elle est encore absente et pourtant nécessaire. Petit à petit, nous avons fait entrer les règles dans le débat public, que ce soit à travers des mobilisations citoyennes, des événements, des grandes campagnes de sensibilisation... Bref, nous agissons concrètement pour changer les règles !

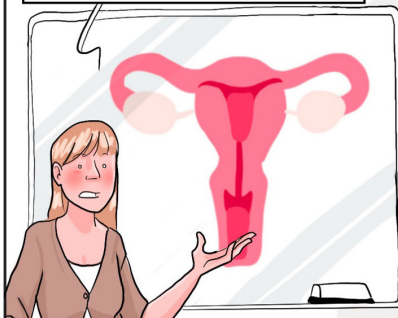




DES MILLIONS DE PERSONNES
ONT PARTICIPÉ À DES COLLECTES.
PLUS DE 18 MILLIONS DE PRODUITS
ONT ÉTÉ REDISTRIBUÉS À NOS
ASSOCIATIONS PARTENAIRES !

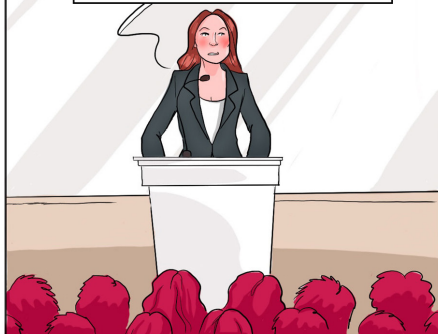


ALORS, PAR OÙ SORT
LE SANG DES RÈGLES ?



AUJOURD'HUI, NOUS AVONS ÉTENDU
NOS ACTIONS ET SOMMES AUSSI
PRÉSENTES DANS LES ÉCOLES
POUR SENSIBILISER DÈS LE PLUS
JEUNE ÂGE AU SUJET DES RÈGLES.

LES RÈGLES NE DEVRAIENT
JAMAIS ÊTRE SOURCES
DE DISCRIMINATIONS !



NOUS AGISSONS AUSSI POUR QUE
LES LOIS CHANGENT ET QUE DES DISPOSITIFS
SOIENT MIS EN PLACE.

LES VICTOIRES ET MOBILISATIONS SONT NOMBREUSES,
MAIS LE CHEMIN À PARCOURIR EST ENCORE LONG !

ON A BESOIN DE VOUS !



SARAH BETHAS

LA LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE ET
LE TABOU DES RÈGLES SONT DE VRAIS ENJEUX DE SANTÉ ET D'ÉGALITÉ !

INTRODUCTION

LA MÉNOPAUSE, C'EST QUOI ?

C'est un phénomène complètement naturel qui concerne des millions de personnes.

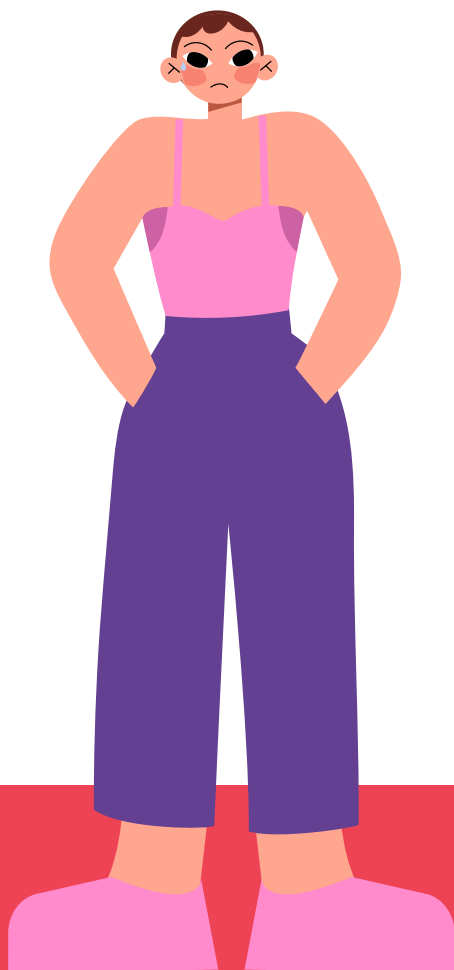
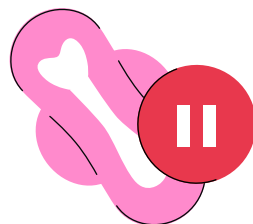
Quand est-ce que ça arrive ?

Comment ça fonctionne ?

Pourquoi ça arrive ?

Ce guide invite à mieux comprendre ce qui se passe dans le corps et au niveau des hormones au moment de la périménopause et de la ménopause, afin de mieux vivre ces périodes. Il permet aussi de mieux comprendre le tabou de la ménopause.

Pour pouvoir comprendre tout ça, il faut remonter au début : **les règles.**



STOP AUX IDÉES REÇUES !

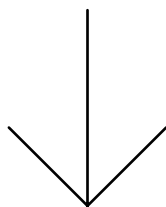
~~JE SUIS TROP VIEILLE~~

~~JE NE SERS PLUS À RIEN~~

~~J'AI PERDU TOUTE FÉMINITÉ~~

~~JE NE SUIS PLUS UTILE~~

~~JE NE SUIS PLUS LA FEMME QUE J'ÉTAIS~~



**JE SUIS EN
MÉNOPAUSE**

LES RÈGLES, C'EST QUOI ?

Les règles correspondent à l'**écoulement périodique naturel du sang de l'utérus à travers le vagin**. Les règles font partie du cycle menstruel.

Chaque mois, à la fin de la période des règles et sous l'effet des hormones, **un ovule est relâché par les ovaires**. L'ovule va remonter par une des trompes jusqu'à la paroi de l'utérus où il va se fixer et attendre une possible fécondation par un spermatozoïde.

Le corps se prépare à accueillir un potentiel fœtus par la suite : **l'endomètre, la muqueuse utérine qui va s'épaissir**.

Pour plein de raisons différentes, il n'y a pas toujours de fécondation et quand le corps se rend compte qu'il n'y a pas de fœtus, les règles se déclenchent pour laisser s'évacuer la muqueuse utérine.

Le cycle menstruel désigne la période entre le premier jour des règles (les premiers saignements) et le premier jour des règles suivantes. Il se compose de quatre phases :

- **Les règles** (en moyenne 1 à 8 jours)
- **La phase pré-ovulatoire** (environ 7 jours)
- **L'ovulation** (en moyenne au 14^{ème} jour)
- **La phase prémenstruelle** (environ 14 jours)

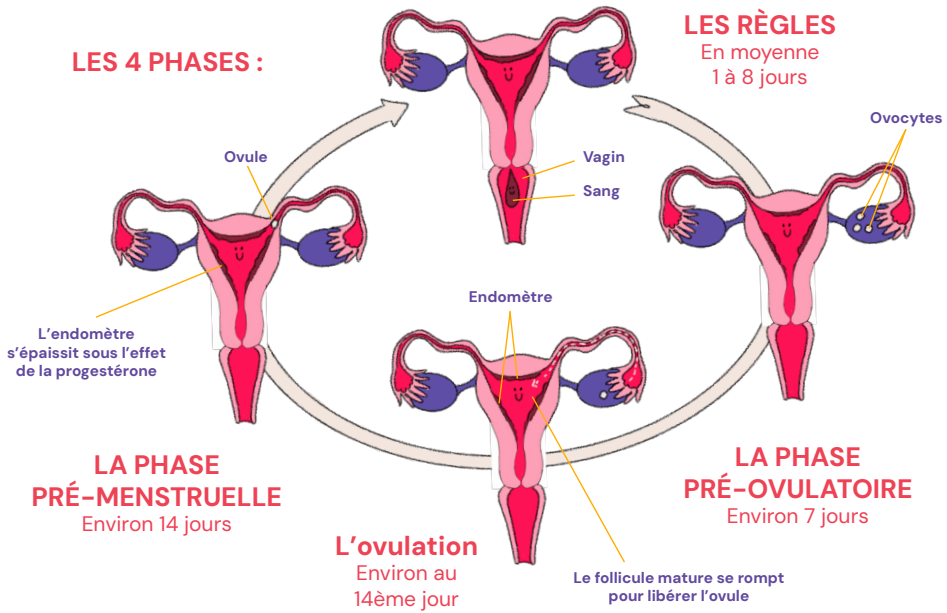
Les durées de ces phases sont indiquées ici en moyenne car elles peuvent varier. **Un cycle menstruel typique dure en moyenne 28 jours, mais selon les personnes et d'un cycle à un autre, il peut durer entre en moyenne de 21 à 35 jours.**



NB → Au début de la vie, les cycles peuvent être « irréguliers », c'est-à-dire que les règles ne vont pas revenir « pile tous les mois » les premières années.



LES 4 PHASES :



QUELQUES INFOS ESSENTIELLES



L'apparition des premières règles se fait en moyenne à l'âge de 12,2 ans en France mais elles peuvent arriver entre 8 et 18 ans. Elles durent pendant en moyenne 38 ans puis elles s'arrêtent progressivement jusqu'à s'arrêter complètement.

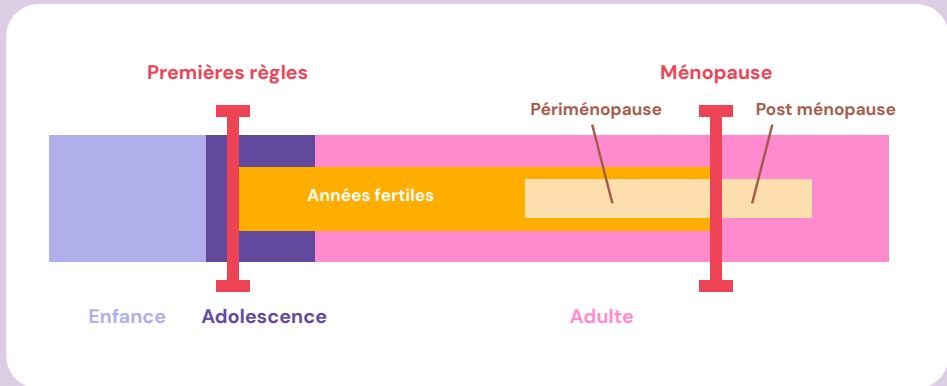


On perd en moyenne entre 40 et 50 ml de sang, soit l'équivalent d'une petite tasse à café.



L'âge moyen de la ménopause est de 51 ans en France mais celle-ci peut survenir dès 45 ans jusqu'à 60 ans.

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DANS UNE VIE



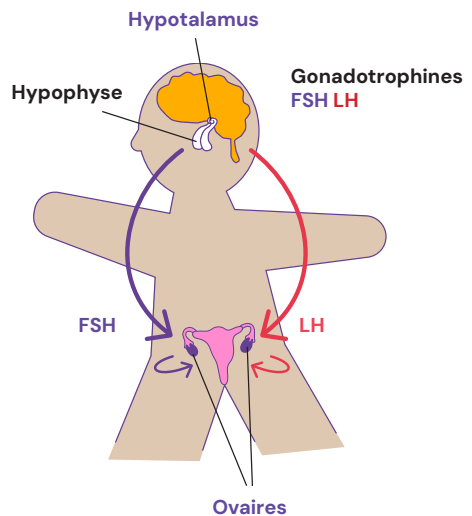
QU'EST-CE QUE LA PÉRIMÉNOPAUSE ?

Avant de parler de la ménopause, il faut d'abord comprendre la pérимénopause : La pérимénopause est une **période de transition** avant la ménopause.

Elle peut durer plusieurs années, le plus souvent **entre 2 et 4 ans**. Durant cette phase, les règles deviennent irrégulières puis finissent par s'arrêter. Des **symptômes** peuvent apparaître et parfois se prolonger après la ménopause.



NB → Ces changements sont liés au fonctionnement de l'hypothalamus, une zone du cerveau qui régule les hormones, un peu comme lors de la puberté.



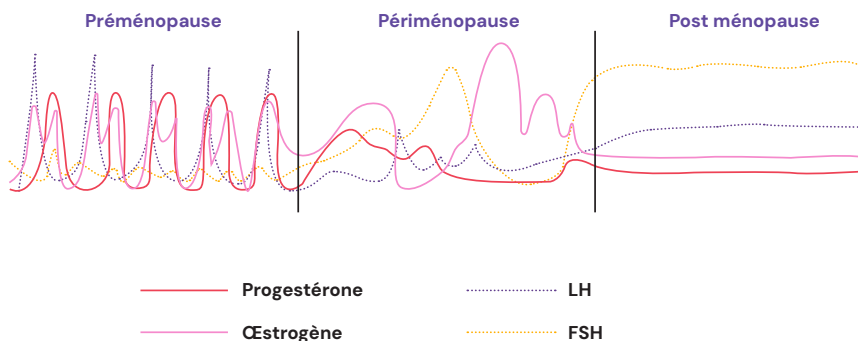
QUE PASSE-T-IL PENDANT LA TRANSITION MÉNOPAUSIQUE ?

Le cerveau détecte la baisse progressive de progestérone et d'œstrogènes, et renforce la production des **hormones FSH et LH** pour stimuler les ovaires. Mais ceux-ci ne répondent plus aussi bien.

Les taux d'hormones deviennent **déséquilibrés**, avec notamment une FSH particulièrement élevée. Cette modification puis disparition des cycles menstruels est due au fait que les ovaires produisent de moins en moins de progestérone, ce qui crée un déséquilibre temporaire avec les œstrogènes, qui eux se maintiennent au même niveau pendant un certain temps. Avec le temps, **la production d'œstrogènes baisse** également, jusqu'à l'arrêt complet des règles, marquant la ménopause.



NB → Les règles deviennent souvent irrégulières pendant la **périménopause** qui est une période de transition qui peut durer plusieurs années jusqu'à l'arrêt complet.



L'ÉVOLUTION DU CORPS PENDANT CETTE PÉRIODE



Les tissus de la vulve peuvent devenir plus fins, moins élastiques et plus fragiles.



La réduction de la production de sébum et de mucus peut provoquer une sensation de sécheresse, d'irritation ou d'inconfort.



La couleur de la peau de la vulve peut légèrement changer, devenant plus claire ou plus foncée dans certaines zones.



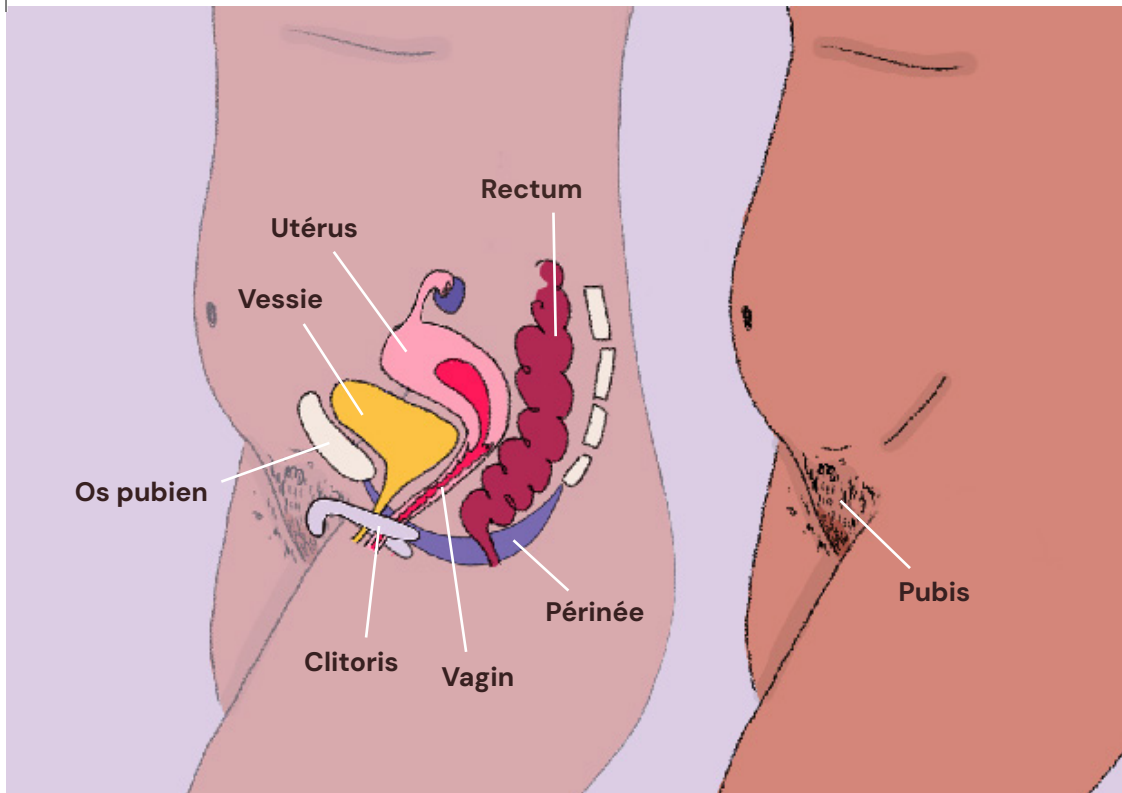
Les petites et grandes lèvres peuvent perdre un peu de leur volume à cause de la diminution des tissus graisseux, modifiant parfois l'apparence de la vulve.



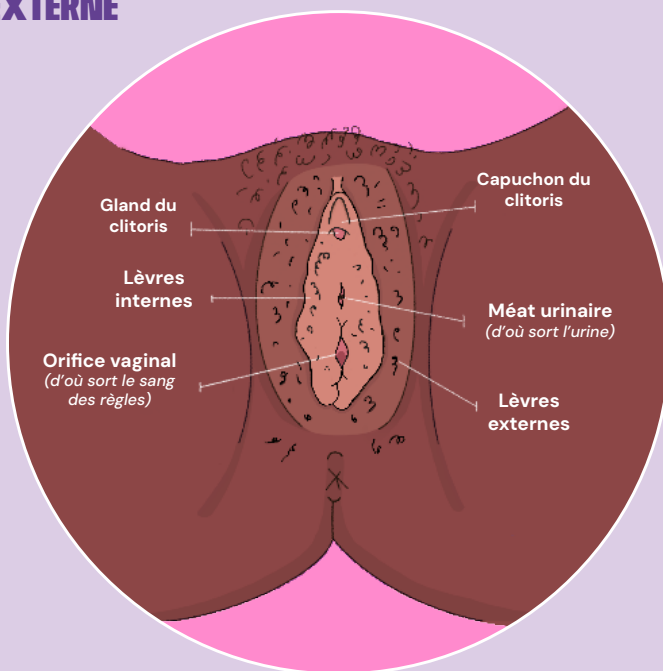
La peau plus fine peut devenir plus sensible, augmentant le risque d'irritation ou de douleur lors des rapports sexuels ou des activités physiques.

Ces changements sont principalement liés à la baisse des œstrogènes, qui entraîne une **diminution de l'activité des glandes sébacées et une production moindre de sébum**. Or, le sébum joue un rôle essentiel dans l'hydratation et la protection de la peau ; sa diminution rend donc la vulve **plus sèche, plus fragile et plus sensible**.

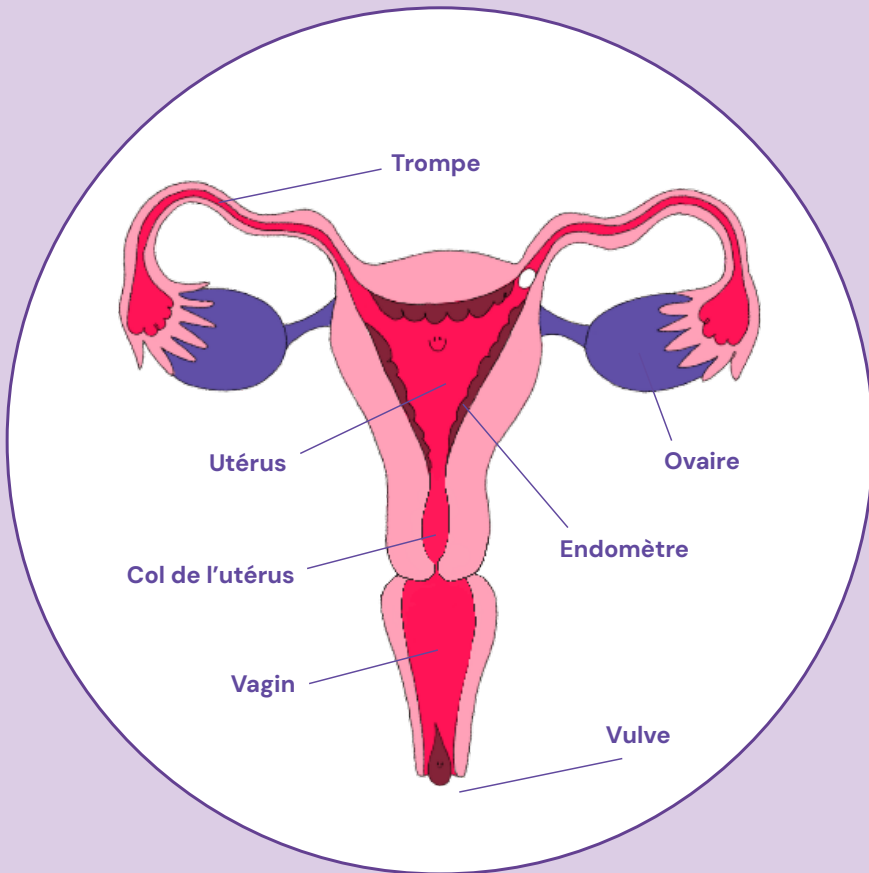




VUE EXTERNE



VUE INTERNE : L'UTÉRUS



Illustrations : Sonya Robine

La paroi de l'utérus, ou endomètre, **s'amincit** progressivement en raison de la diminution des œstrogènes. La taille globale de l'utérus peut diminuer légèrement : sans les fluctuations hormonales nécessaires pour initier un cycle menstruel, l'endomètre ne s'épaissit plus ni ne desquame, ce qui marque la **fin des menstruations**.

Le **myomètre**, la couche musculaire de l'utérus, peut perdre une partie de sa tonicité et devenir plus fibreux, ce qui peut contribuer à une légère réduction de la taille de l'utérus. En parallèle, les cellules du corps deviennent moins sensibles aux diverses hormones, ce qui va renforcer des réactions du corps et peuvent donner des **effets désagréables**.

Il s'agit d'une nouvelle transition : la périménopause peut se manifester par **plus de 80 symptômes différents**, qui varient d'une personne à l'autre. Certaines femmes ne ressentent que peu de symptômes, tandis que d'autres peuvent en éprouver plusieurs. Il est également possible de traverser cette période de manière **relativement confortable** et bien vivre sa ménopause.



NB → La majorité des personnes (65–80 %) ont des symptômes, mais ce n'est pas systématique.

Bouffées de chaleur

Changement dans les envies

Troubles de la circulation

Sueurs nocturnes

Sauts d'humeur

Brouillard mental

Prise de poids

Douleurs pelviennes

Douleurs articulaires

Peau sèche

Baisse de motivation

Difficultés de concentration

Moins de libido

Sécheresse vaginale

Fuites urinaires

Vision trouble

Démangeaisons

Nervosité

Anxiété

Urgence urinaire

Insomnie





FOCUS

LE SGM*

(*Syndrome Génito-urinaire
de la Ménopause)

Le syndrome génito-urinaire de la ménopause décrit les signes et symptômes de la ménopause de la vulve, du vagin et des voies urinaires associés à la perte œstrogènes au moment de la ménopause, qui peuvent impliquer :

↓

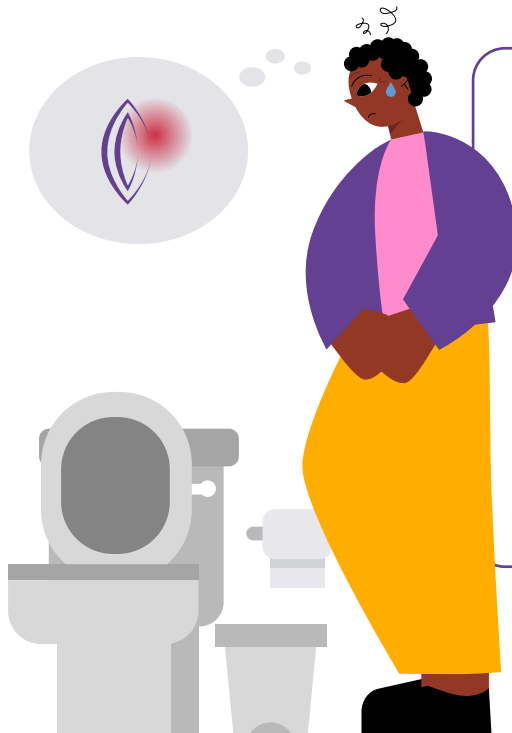
Manque de lubrification
inconfort ou douleurs
pendant les rapports
sexuels

↓

Sécheresse et/ou
irritation vaginale

↓

Urgences et/ou
douleurs urinaires



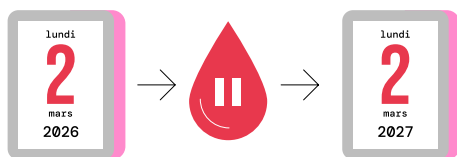
NB → toujours consulter un.e professionnel.le de santé.

Certain.es soignant.es peuvent aussi avoir des tabous ou un manque de connaissances sur la ménopause. Il ne faut pas hésiter à nommer directement le syndrome génito-urinaire (SGM) et à demander un traitement adapté.

De la même manière, certain.es patient.es peuvent voir leurs douleurs ou leurs symptômes minimisés ou mal interprétés, notamment à travers des stéréotypes, qui associent à tort certaines origines à une supposée exagération de la douleur, pouvant retarder la reconnaissance du problème et la prise en charge appropriée.

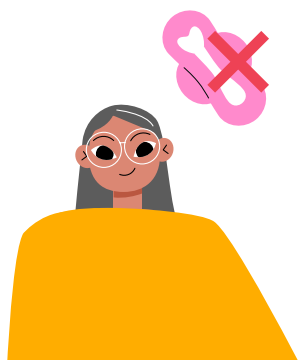
QU'EST-CE QUE LA MÉNopause ?

La ménopause marque **un an d'arrêt** des menstruations. C'est une **étape naturelle** de la vie des personnes menstruées qui marque la fin de la période reproductive. Quant à elle, elle correspond au jour qui marque **12 mois consécutifs sans règles**. Elle arrive en moyenne en France à l'âge de **51 ans**.



QU'EST-CE QUE LA POST-MÉNopause ?

La post ménopause correspond à la **période qui suit la ménopause**. Elle débute lorsqu'une personne menstruée n'a pas eu de règles pendant plus d'un an. Certains symptômes apparus durant la périménopause peuvent **persister** pendant la post-ménopause.



COMMENT MIEUX VIVRE CETTE PÉRIODE ?

Utiliser des lubrifiants
(usage ponctuel,
pendant les rapports)

Utiliser des hydratants vaginaux
(usage régulier pour améliorer la
muqueuse)

Utiliser des traitements
hormonaux locaux (crème,
ovules, anneaux vaginaux à base
d'œstrogènes)

Adopter une hygiène adaptée (éviter
savons agressifs, privilégier gels
doux au pH physiologique)

MIEUX VIVRE AVEC LA MÉNopause



→ Se renseigner auprès
des sources fiables



→ Limiter l'alcool et le tabac



→ Porter des vêtements
légers en plusieurs
couches



→ Faire un point régulier
avec son médecin
ou gynécologue



→ Consulter un-e thérapeute
en cas de difficultés
émotionnelles



→ Utiliser des hydratants
ou lubrifiants et adapter
les pratiques sexuelles
en cas de sécheresse
vaginale



→ Pratiquer une activité
physique qui nous fait
du bien



→ Dormir avec un drap léger
(en cas de bouffées de
chaleur)



→ Établir une routine
de coucher régulière



→ Demander du soutien
à notre entourage



→ En parler avec son
employeur-euse et ses
collègues



→ Participer ou créer à des
groupes de discussion ou
atelier sur la ménopause



→ Prendre soin de soi



LE TABOU DE LA LA MÉNopause

La ménopause concerne plus de la moitié de la population, pourtant elle reste souvent **entourée de silence et de stéréotypes**. Pendant des siècles, elle a été associée à une fin, à un déclin, renforçant des préjugés encore tenaces. La ménopause est souvent **absente des discours publics et médiatiques**, ce qui alimente l'idée qu'elle doit rester cachée.

Ce silence engendre de nombreuses conséquences pour les personnes ménopausées. Ce tabou renforce également l'âgisme et le sexisme en associant encore la femme à la reproduction, comme si sa valeur dépendait de sa **capacité à avoir des enfants**.

LES CONSÉQUENCES DE CE TABOU

La ménopause est souvent **invisibilisée ou tournée en dérision**, car elle touche principalement des femmes dans une société qui valorise la **jeunesse et la fertilité**.



Isolement

Plus de 40 % des femmes ménopausées déclarent se sentir seules ou incomprises par leur entourage

Source :
Santé Publique France, 2022

Absence de prise en charge

Seules 30 % des femmes consultent un-e professionnel-le de santé pour leurs symptômes, souvent par honte ou manque d'informations

Source :
INSERM, 2021

Impact psychologique

La stigmatisation renforce l'anxiété ou la dépression, touchant environ 25 % des femmes dans cette période de transition

Source :
INSERM, 2021



NB → La ménopause n'est pas perçue de la même manière selon les pays. La ménopause est également parfois associée à un âge de valorisation : Expérience, sagesse et résilience sont des qualités qui méritent d'être mises en lumière.



QUELQUES IDÉES POUR BRISER LE TABOU DE LA MÉNPAUSE



Partager son expérience

Parler de ses ressentis avec ses proches ou dans des groupes de soutien brise le silence et renforce la solidarité.



S'informer activement

Consulter des ressources fiables comme les guides de Santé Publique France ou des ouvrages spécialisés permet de mieux comprendre cette transition.

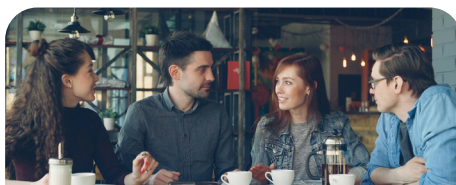
À PLUS GRANDE ÉCHELLE, CE CHANGEMENT PASSE AUSSI PAR :

La sensibilisation

Parler du sujet autour de soi.

Les événements locaux

Participer ou organiser des discussions publiques.



Impliquer les personnes non-concernées

Sensibiliser les partenaires et les fils pour qu'ils comprennent mieux les défis liés à la ménopause.

LES RESSOURCES À CONSULTER

BIBLIOGRAPHIE

- *La ménopause si je veux*, Thelma Linet, 2025
- *Ménopausée et libre*, Sophie Kune, 2021
- *Bouffées de chaleur : Briser le tabou de la ménopause*, Miriam Stein, 2023

ARTICLES

- Fondation des Femmes, Communiqué de presse : [Ménopause, un sujet sociétal](#), Enquête 2023
- British Menopause Society (BMS) et YouGov, [Menopause in the workplace](#), Report October 2023, CIPD
- EADA Business School, [The impact of menopause on work in Spain](#), 2025
- Fawcett Society, *Landmark Study: menopausal women let down by employers and healthcare providers*, 2022
- Alternatives Économiques, *Ce que la ménopause coûte aux femmes*, 2025
- Courrier International, *La ménopause, un sujet de recherche en manque de financement*, 2025
- Le Monde, *La ménopause s'accompagne d'une perte de revenus de 10 % en moyenne*, 2025
- L'Assurance Maladie, *Ménopause : définition, symptômes et diagnostic*, 2025

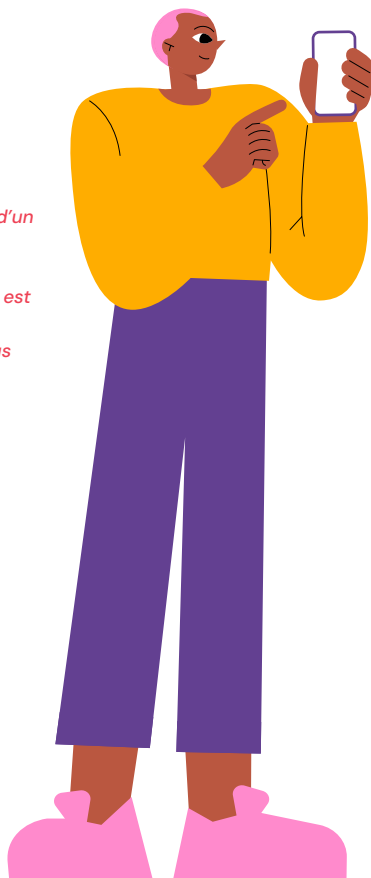
PODCASTS

- Anna Roy, *Bouffées de chaleur*, le podcast sur la ménopause
- Règles Élémentaires, *Premières règles et ménopause : le poids d'un même tabou*
- *La ménopause sans filtre*, votre podcast sans tabou
- Victor Dhollande, *Au-delà de la santé, le coût de la ménopause est encore mal évalué en France*
- Patricia Estenaga, *Parlons ménopause sans complexes ni tabous*

RÉSEAUX SOCIAUX

Sur Instagram :

@regleselementaires
@menopause.stories
@hotflashclub
@menopauseattitude







Parlons **MÉNOPAUSE**

LE GUIDE PAR  **RÈGLES**
ÉLÉMENTAIRES

www.regleselementaires.com

