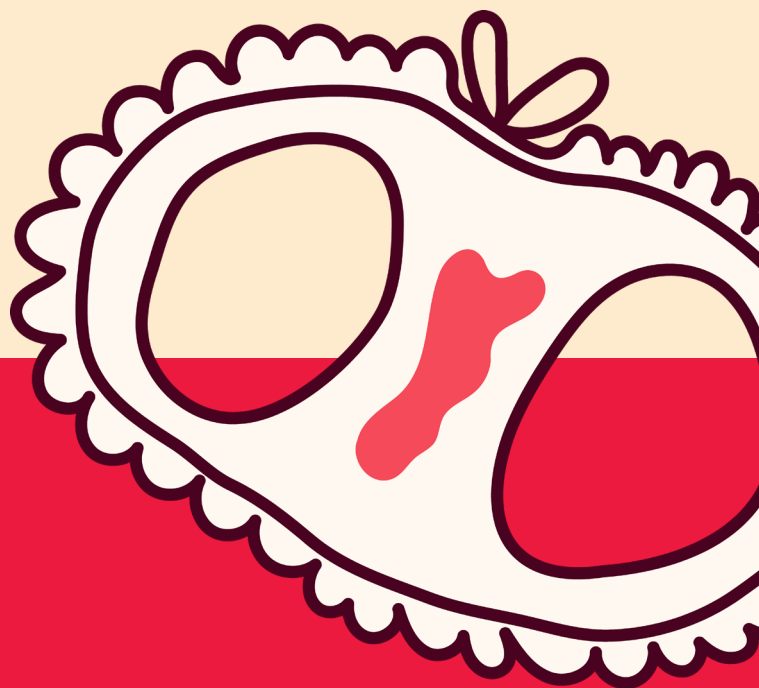


LE CYCLE MENSTRUEL

Mieux le **connaître** pour
mieux le **comprendre**

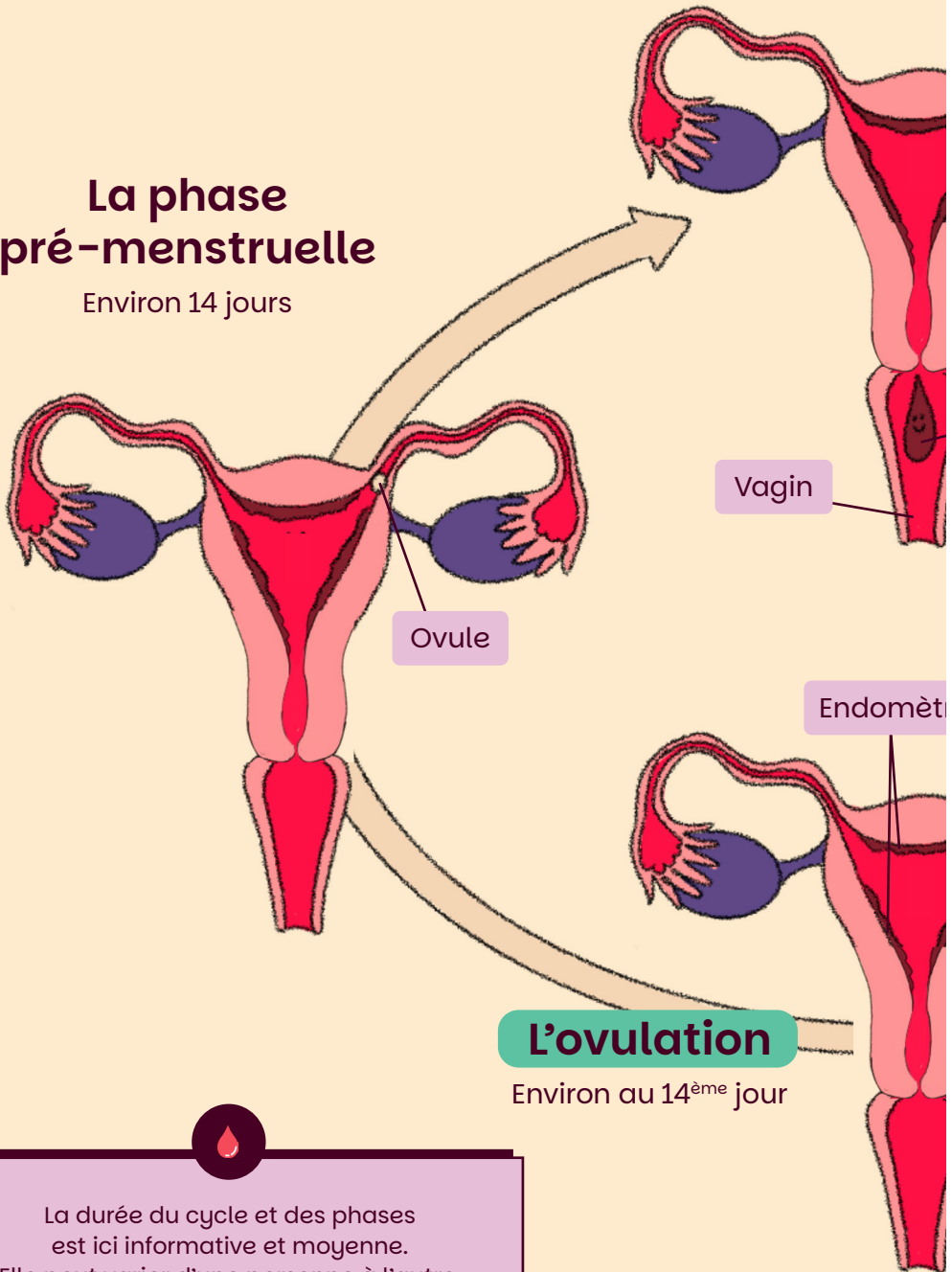
Le guide par



LE CYCLE MENSTRUEL

La phase pré-menstruelle

Environ 14 jours



La durée du cycle et des phases est ici informative et moyenne. Elle peut varier d'une personne à l'autre.

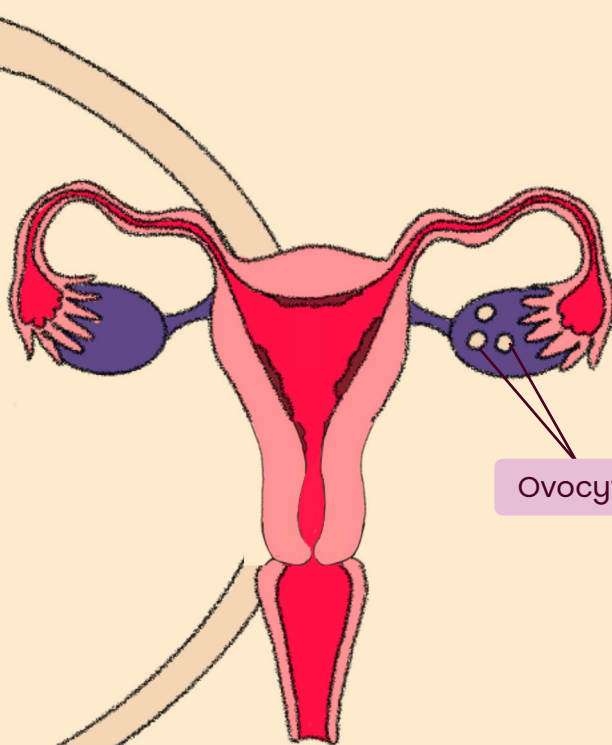
Les règles

Environ 1 à 8 jours



Sang

hêtre



Ovocytes

La phase pré-ovulatoire

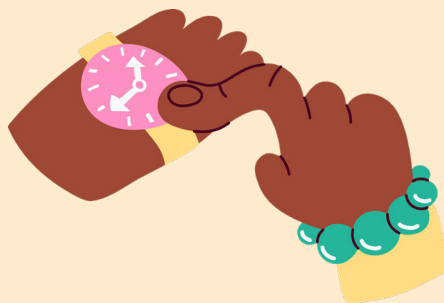
Environ 7 jours

Les règles, c'est uniquement la phase d'écoulement du sang de l'utérus, par le vagin. Le cycle menstruel, ce sont les quatre phases dans le corps dont les règles.



Pourquoi parle-t-on de « cycle menstruel » ?

« Cycle » vient d'un mot grec qui signifie « cercle ». Le cycle, comme le cercle, c'est quelque chose qui revient, qui tourne sur lui-même. On parle de « cycle menstruel » pour qualifier tous les phénomènes physiologiques liés aux règles qui reviennent régulièrement.



On considère que le premier jour des règles est le **premier jour** du cycle menstruel.

Pour connaître la régularité de son cycle, on compte le nombre de jours entre le premier jour des règles du premier cycle et le premier jour des règles du cycle suivant. **En moyenne, un cycle menstruel dure 28 jours.** Certaines personnes ont des cycles plus courts, d'autres plus longs.

QUELQUES CHIFFRES

12,2 ANS

L'âge moyen des premières règles en France. L'apparition des règles a lieu entre 8 et 18 ans.



5 JOURS

C'est la durée moyenne des règles.

51 ANS

C'est l'âge moyen de la ménopause (arrêt des règles) en France.



LES DIFFÉRENTES PHASES DU CYCLE



Les règles

Les règles sont un fluide composé des cellules de l'endomètre et de sécrétions vaginales, qui s'évacue par le vagin au début de chaque cycle. Elles durent généralement entre 1 et 8 jours. Les règles peuvent s'accompagner de différents symptômes, sous l'influence des hormones sexuelles, et des contractions de l'utérus.



La phase pré-ovulatoire ou folliculaire

La phase pré-ovulatoire commence juste après les règles. Pendant ce temps, plusieurs follicules, qui contiennent chacun un ovocyte, se développent dans les ovaires. L'un de ces follicules va devenir dominant et libérer un ovocyte mature lors de l'ovulation, qui deviendra alors un ovule. En même temps, la paroi de l'utérus, qu'on appelle l'endomètre, s'épaissit pour se préparer à accueillir un éventuel embryon si l'ovule est fécondé. Cette phase dure en moyenne une semaine.



L'ovulation

L'ovulation est le moment du cycle menstruel où le follicule mature se rompt pour libérer l'ovocyte qui devient alors un ovule. Elle intervient généralement autour du 14 jour d'un cycle de 28 jours. L'ovule est alors fécondable pendant 12 à 24h.



La phase pré-menstruelle ou lutéale

La phase prémenstruelle a lieu après l'ovulation et jusqu'à la fin du cycle. L'endomètre continue de s'épaissir sous l'influence des hormones sexuelles. Le taux et les variations de ces mêmes hormones peuvent avoir une influence sur l'état général. Lorsque la phase prémenstruelle s'accompagne de symptômes physiques (seins douloureux, douleurs à l'abdomen, fatigue...) et psychologiques (irritabilité, anxiété...), on parle parfois de syndrome pré-menstruel (SPM). La phase prémenstruelle dure en moyenne 14 jours.

DURÉE, DOULEURS, SAIGNEMENTS...

Quelle échelle de mesure ?



Les médicaments

Si les douleurs de règles ne passent pas après avoir pris un médicament anti-inflammatoire non stéroïdien, et qu'elles nous empêchent de faire nos activités habituelles, les règles sont considérées comme douloureuses.

SPM et TDPM

Si le SPM est si fort qu'ils peut perturber la vie quotidienne et les relations, on peut considérer le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM).



40 ml

C'est la quantité de sang qu'on perd en moyenne pendant ses règles.

Ça équivaut à 2,5 cuillères à soupe. Au delà de 80 ml, donc le double, les règles sont considérées comme abondantes.

8 JOURS

C'est la quantité de sang qu'on perd en moyenne pendant ses règles.

Ça équivaut à 2,5 cuillères à soupe. Au delà 80 ml, donc le double, les règles sont considérées comme abondantes.

5 JOURS

... de variation entre un cycle et le suivant peuvent indiquer des règles irrégulières.

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

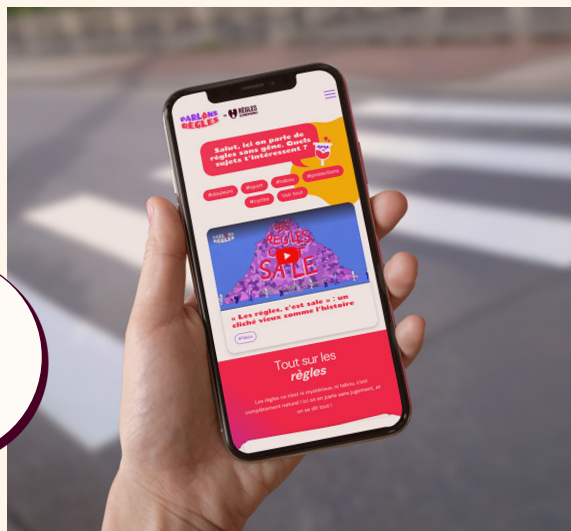
Découvrez la première
plateforme 100% dédiée
à l'éducation menstruelle.

**PARLONS
RÈGLES**

PAR



**RÈGLES
ÉLÉMENTAIRES**



Pour nous contacter
contact@regleselementaires.com
www.regleselementaires.com

