

Gerer ses Menstruations

QUELLES SONT
MES OPTIONS ?

Serviettes Jetables

Une serviette faite pour absorber le sang. Elle est placée dans votre culotte, et tient généralement en place grâce à un adhésif. Existe en différentes tailles et formes pour des flux légers à importants.

- 👍 Facile à utiliser, efficace pendant une activité physique, pas besoin de les laver.
- 👎 Non réutilisable, peut être cher sur la durée.



Serviettes Réutilisables

Une serviette en tissu pour absorber le sang. Elle est placée dans votre culotte et tient généralement avec des boutons pression. Existe en différentes tailles, matériaux, et formes. Peut être achetée ou faite à la maison. Le confort, la capacité d'absorption et la facilité d'utilisation varient.

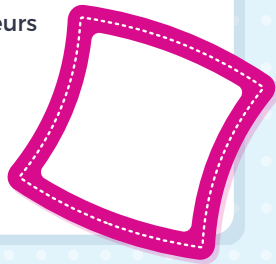
- 👍 Réutilisable, ne va pas fuir ou bouger comme un morceau de tissu, est peu cher sur la durée.
- 👎 Doit être lavée et séchée après chaque utilisation.



Morceau de tissu

Morceaux de tissus, pliés plusieurs fois, et placés dans votre culotte ou attachés autour de la taille, pour absorber le sang.

- 👍 Peu cher, peut être réutilisé plusieurs fois si bien nettoyé.
- 👎 Doit être lavé et séché après chaque utilisation, peut être difficile à maintenir en place.



Tampon

Un bouchon en coton ou en rayonne, à usage unique, inséré dans le vagin pour absorber le sang, avec une ficelle pour l'enlever. Existe en différentes tailles pour les flux légers à importants.

- 👍 Efficace pendant une activité physique, pas besoin de les laver.
- 👎 Non réutilisable, peut être cher sur la durée, il faut parfois plusieurs essais pour être à l'aise pour l'insérer et l'enlever.



Coupe Menstruelle

Un dispositif en silicone, en forme de cloche, inséré dans le vagin pour recueillir le sang. Existe en différentes tailles, formes et degrés de fermeté.

- 👍 Réutilisables jusqu'à dix ans, peu chère sur la durée, efficace pendant une activité physique.
- 👎 Chère initialement, il peut falloir plusieurs cycles pour s'y habituer, doit être lavée et désinfectée après usage.



Culotte Menstruelle

Un type de sous-vêtement spécial fait pour absorber le sang. Existe en différentes tailles, style et matériaux.

- 👍 Réutilisable, peu chère sur la durée.
- 👎 Coût initial élevé, doit être lavée et séchée après chaque utilisation.



Certaines personnes préfèrent les produits réutilisables car ils génèrent moins de déchets.



Tous les produits sont sans danger si utilisés, nettoyés et séchés de façon appropriée. Ne pas utiliser les produits pendant plus longtemps que recommandé sur l'emballage. Les morceaux de tissus peuvent être utilisés pendant 2 à 4 heures.

Gestion de la Douleur

Si les douleurs menstruelles rendent difficiles vos activités quotidiennes, discutez-en avec un(e) médecin, infirmier(e) ou un(e) professionnel(le) de la santé. Ils auront potentiellement d'autres solutions pour vous aider à gérer la douleur, telles que des contraceptifs à hormones (voir ci-dessous). Ils pourront aussi déterminer si vous avez un problème de santé tel que l'endométriose ou des fibromes utérins.

Vous pouvez ressentir des douleurs abdominales, des crampes, des maux de têtes et/ou d'autres changements dans votre corps dans les jours avant et pendant vos saignements menstruels.

Les options d'auto-prise en charge incluent :



Un peu d'activité physique, yoga, ou étirements



Appliquer de la chaleur, comme une bouillotte



Prendre de l'ibuprofène ou du naproxène



Se reposer, s'allonger

Menstruation et Contraception

Si vous utilisez une contraception hormonale ou un stérilet au cuivre, vous pouvez avoir des changements dans vos menstruations. Ces changements sont normaux. Cela peut être un aspect à prendre en compte dans votre choix de gestion des menstruations. Nous sommes toutes différentes : il est difficile de prédire les changements que vous rencontrerez selon la méthode contraceptive que vous choisissez.

Les changements menstruels liés à la contraception peuvent inclure :

- ✓ Des règles plus légères
- ✓ Des règles moins fréquentes et/ou plus courtes
- ✓ Des petites taches de sang ou des pertes lorsque vous ne vous y attendez pas
- ✓ Pas de règles lorsque vous utilisez la méthode contraceptive
- ✓ Des règles plus importantes
- ✓ Moins de douleurs et de crampes

Contraceptifs hormonaux et DIU



Injectables



Implants



Pilules



DIU hormonal



DIU au cuivre

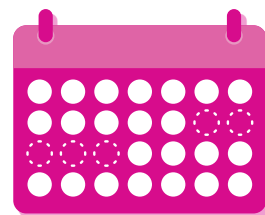


Pour en apprendre plus sur la méthode contraceptive qui peut vous convenir, contactez un(e) médecin, infirmier(e) ou un(e) professionnel(le) de la santé.

Suivi des règles

Certaines personnes préfèrent suivre leurs règles dans un calendrier ou une application de téléphone. Cela leur permet de mieux estimer le début de leurs prochaines règles. La durée entre le premier jour de leurs règles et le premier jour des prochaines est en général entre 21 et 35 jours. Les saignements durent de 3 à 7 jours.

Pendant la puberté et la périménopause, les règles sont souvent irrégulières. Certaines méthodes contraceptives peuvent aussi causer des règles irrégulières.



Reproductive Health
SUPPLIES COALITION



Rising
Outcomes
Strategic Consulting for Health



Scannez le code QR pour accéder à la version digitale avec plus d'informations ou allez sur <https://bit.ly/menstrual-options>