



Gerer ses Menstruations

QUELLES SONT
MES OPTIONS ?



Table des matières

Gestion des saignements menstruels

Gestion de la douleur

Contraception & Menstruation

Suivi des règles

Informations Supplémentaires

The background is a solid pink color with a subtle pattern of small white dots. In the center, there are several overlapping, semi-transparent circles of varying shades of pink, creating a layered, floral-like effect. The text is centered within the most prominent circle.

Gestion des saignements menstruels

Plusieurs types de produits existent pour gérer les saignements menstruels :

- Serviettes jetables
- Serviettes réutilisables
- Morceaux de tissus
- Tampons
- Coupe menstruelle
- Culottes menstruelles

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.

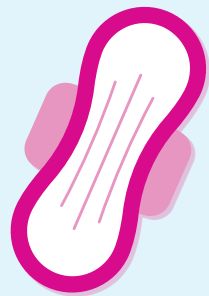
Selon l'option choisie, vous aurez aussi besoin d'eau, de savon, de sous-vêtements et de boîtes pour le lavage et le stockage.

Pour tous les types de produits, la qualité peut varier et ainsi impacter votre expérience. Si vous n'êtes pas satisfaites de votre première expérience avec un produit spécifique, une autre marque, style ou taille peut mieux vous convenir. Si vous avez des douleurs ou des rougeurs, changez de marque ou de type de produit.

Les produits réutilisables sont plus chers à l'achat, mais leur coût sur une utilisation à long terme est bas. Certaines personnes préfèrent les produits réutilisables car ils génèrent moins de déchets.

Certains types de produits sont nouveaux et peuvent ne pas être disponibles à certains endroits. N'hésitez pas à demander!

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.



Avantages : Facile à utiliser, efficace pendant une activité physique, pas besoin de les laver.



Inconvénients : Non réutilisable, peut être cher sur la durée.



Après usage : Jeter dans une poubelle. Ne pas jeter dans les toilettes.



Peut être porté sans risque pendant : Environ 6 à 8 heures ou selon les instructions sur l'emballage



Où les trouver : Largement disponible dans les magasins

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.



Avantages : Réutilisable, ne va pas fuir ou bouger comme un morceau de tissu, est peu cher sur la durée.



Inconvénients : Doit être lavée et séchée après chaque utilisation.



Comment nettoyer : avec de l'eau et du savon, puis les étendre ou les exposer au soleil jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches.



Peut être porté sans risque pendant : Jusqu'à 6 heures pour une ou selon les instructions sur l'emballage.



Où les trouver : Généralement disponibles au niveau local

Morceau de tissu



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



Avantages : Peu cher, peut être réutilisé plusieurs fois si bien nettoyé.



Inconvénients : Doit être lavé et séché après chaque utilisation, peut être difficile à maintenir en place.



Comment nettoyer : avec de l'eau et du savon, puis les étendre ou les exposer au soleil jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs .

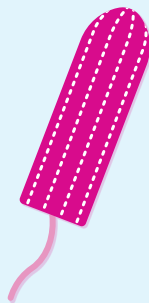


Peut être porté sans risque pendant : Environ 2 à 4 heures pour un.



Où les trouver : N'importe où. Le tissu peut être acheté ou réutilisé.

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 différente tailles pour les flux légers à importants.



Avantages : Efficace pendant une activité physique, pas besoin de les laver.



Inconvénients : Non réutilisable, peut être cher sur la durée, il faut parfois plusieurs essais pour être à l'aise pour l'insérer et l'enlever.



Après usage : Jeter dans une poubelle. Ne pas jeter dans les toilettes.



Peut être porté sans risque pendant : Jusqu'à 8 heures.



Où les trouver : Disponibles généralement dans les magasins en ville.

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.



Avantages : Réutilisables jusqu'à dix ans, devient peu chère sur la durée, efficace pendant une activité physique.



Inconvénients : Chère initialement, il peut falloir plusieurs cycles pour s'y habituer, doit être lavée et désinfectée après usage.



Comment nettoyer : Laver avec de l'eau et du savon pendant vos règles. Après vos règles, la faire bouillir pendant 10 minutes pour désinfecter.



Peut être porté sans risque pendant : Jusqu'à 12 heures d'une traite, ou selon les instructions de l'emballage.



Où les trouver : C'est un produit récent, donc il peut être plus difficile à trouver.

Culotte Menstruelle



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



Avantages : Réutilisable, peu chère sur la durée.



Inconvénients : Coût initial élevé, doit être lavée et séchée après chaque utilisation.



Comment nettoyer : avec de l'eau et du savon, puis les étendre ou les exposer au soleil jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches .



Peut être porté sans risque pendant : Jusqu'à 6 heures d'une traite ou selon les instructions de l'emballage.



Où les trouver : C'est un produit récent, donc il peut être plus difficile à trouver.



Gestion de la douleur

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

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.



**Contraception &
Menstruation**

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. Ces changements peuvent aussi vous aider à gérer vos menstruations/douleurs.

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

Différentes méthodes contraceptives peuvent causer des changements différents. Nous sommes toutes différentes : il est difficile de prédire les changements que vous rencontrerez selon la méthode contraceptive que vous choisissez.

Vos règles reprendront leur rythme normal et votre fertilité (capacité à tomber enceinte) reviendra après l'arrêt de la méthode contraceptive.

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 menstrues 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.



Que sont les menstruations (règles)? La grossesse commence lorsqu'un ovule fertilisé s'implante sur la muqueuse de l'utérus. Pendant chaque cycle menstruel, la muqueuse de l'utérus s'épaissit en anticipation de cela. Quand la grossesse n'a pas lieu, la muqueuse se régénère, laissant s'écouler du sang hors de l'utérus à travers le vagin. Ce sont les règles (menstruations).

The background is a solid pink color with a fine, repeating pattern of small white dots. In the center, there are several overlapping, semi-transparent circles of varying shades of pink, creating a layered, floral-like effect. The text is centered within the most prominent, lightest circle.

Informations Supplémentaires

Cet outil offre des informations sur comment prendre soin de soi pendant les menstruations. Il favorise une plus grande sensibilisation à toutes les options, y compris les options de gestion des saignements et de la douleur. Il contient également des informations sur la façon dont la contraception peut affecter les menstruations et comment elle est gérée. Il fournit des informations factuelles et impartiales qui aident les utilisatrices à faire des choix pleinement informés qui répondent le mieux à leurs besoins et préférences.

Cet outil vise à atteindre un large public de toutes les personnes qui ont leurs règles, y compris les adolescentes ainsi que les femmes menstruées plus âgées. Il pourrait également être utilisé par les prestataires de soins de santé et les éducateurs comme outil de conseil ou d'enseignement. Il peut trouver sa place dans les établissements de soins de santé, les écoles et les universités, les points de vente tels que les pharmacies et les pharmacies, les centres communautaires, les lieux de travail, les toilettes publiques et divers autres environnements.

Il est disponible en open source sous forme d'affiche d'une page, d'affiche de deux pages et de livret. Veuillez visiter <https://bit.ly/menstrual-options> pour télécharger et pour plus d'informations.

Références:

Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019). The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary and alternative medicine*, 19(1), 1-16.

Marjoribanks, J., Proctor, M., Farquhar, C., Sangkomkham, U. S., & Derks, R. S. (2003). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for primary dysmenorrhoea. *Cochrane database of systematic reviews*, (4).

Rademacher, K. H., Sergison, J., Glish, L., Maldonado, L. Y., Mackenzie, A., Nanda, G., & Yacobson, I. (2018). Menstrual bleeding changes are NORMAL: proposed counseling tool to address common reasons for non-use and discontinuation of contraception. *Global Health: Science and Practice*, 6(3), 603-610.

UNICEF. Guide to Menstrual Hygiene Materials. May 2019.

Wilson, L. C., Rademacher, K. H., Rosenbaum, J., Callahan, R. L., Nanda, G., Fry, S., & Mackenzie, A. C. (2021). Seeking synergies: understanding the evidence that links menstrual health and sexual and reproductive health and rights. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 1882791.

Remerciements:

Développé par: Lucy Wilson, Rising Outcomes, avec Lillian Rountree, FHI 360 et Columbia University

Contributions et revues fournies par: Emily Hoppes (FHI 360), Jennifer Amadi (Knit Together Initiative), Ina Jurga (WASH United), Valentine Adolphe (Independent consultant), Linda Njeru (Yz-Me International, Ltd.), Kate Rademacher (FHI 360), Nancy Muller (Independent consultant), Natacha Mugeni (Kasha), Halima Lila (Hope Centre for Children, Girls and Women in Tanzania), Jennifer Gassner (MSI Reproductive Choices), Helen Pankhurst (CARE), Marni Sommer (Columbia University), Tanya Mahajan (Pad Project), Neville Okwaro (Kenya Ministry of Health WASH Hub), Elisabeth Zambelis (MHM Solutions), Aditi Krishna (Iris Group International), Michal Avni (Iris Group International), et Odette Hekster (Population Services International - Europe), Sarah Harlan (Johns Hopkins Center for Communication Programs- JHCCP), Tykia Murray (JHCCP), et Brittany Goetsch (JHCCP), Haley Millet (Days for Girls International), Sara Stratton (Palladium Group), et Radha Paudel (Radha Paudel Foundation, Global South Coalition for Dignified Menstruation).

Mise en page et conception graphique assurées par Reproductive Health Supplies Coalition (RHSC)— le plus grand réseau mondial d'organisations de santé reproductive. Traduction espagnole par RHSC; traduction française par Valentine Adolphe.

Pour plus d'informations ou pour faire part de vos commentaires, veuillez contacter Lucy Wilson lucy.wilson@gmail.com.



Reproductive Health
SUPPLIES COALITION



**Rising
Outcomes**
Strategic Consulting for Health