



LES RÈGLES

 SÉQUENCE
2/3

Les transformations du corps comporte 3 séquences :
 La puberté, les règles et la reproduction et les organes génitaux

Durée : 45 minutes

Lieu : salle conviviale



PUBLIC : 12-14 ANS FILLES OU MIXTE. POSSIBILITÉ DE PROPOSER LA SÉANCE DÈS 9-10 ANS

Avoir participé à la séquence sur les organes génitaux



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

› Avoir des connaissances sur les transformations physiques et psychiques de la puberté et les mécanismes de ces



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

› Vidéo
 › Visuels
 › Ordinateur, enceintes, supports imprimés



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

› Comprendre le mécanisme des règles
 › Répondre aux principales interrogations des jeunes filles au sujet de leurs règles
 › Proposer des astuces pour bien vivre ses règles
 › Avoir des notions d'hygiène en période de règles
 › Connaître les différents types de protection
 › Aborder les notions de protection, d'hygiène

› **CPS : Avoir conscience de soi**

RESSOURCES

› [Oh non je les ai!](#) - Appelle Lara
 › [Les règles.](#) ZANZU
 › Santé BD

ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler des règles, de comprendre pourquoi elles surviennent et de répondre à vos interrogations à ce sujet.

Pour introduire de manière ludique, demander au groupe les différentes manières de nommer les règles menstruelles.



CONSIGNE

Quelles expressions utilisez-vous pour dire que vous avez vos règles ? Ou quelles expressions avez-vous déjà entendu ?

Quelques exemples :

ÊTRE : Indisposée, Empêchée / gênée, Réglée...

AVOIR : Ses périodes, Ses ragnagnas, Avoir ses jours...



LES RÈGLES

SÉQUENCE
2/3

Les transformations du corps comporte 3 séquences :
La puberté, les règles et la reproduction et les organes génitaux

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

- › Comprendre le mécanisme des règles
- › Répondre aux principales interrogations des jeunes filles au sujet de leurs règles



CONSIGNES

Questionner les participant-e-s sur leurs connaissances sur les règles. Il-elle note l'ensemble des réponses du groupe sur le tableau. Si vous ne comprenez pas le sens de certains mots évoquée ou que le sens n'est pas clair, faites reformuler les participant-e-s.



QUESTIONS

- › Savez-vous ce que sont les règles ?
- › d'où viennent-elles ?
- › pourquoi surviennent-elles ?

Repartir de leurs réponses pour aboutir à l'explication suivante :

Les règles proviennent de l'utérus.

L'utérus est recouvert d'une muqueuse (une sorte de peau) qui en tapisse l'intérieur.

A chaque cycle, sous l'action des hormones, cette muqueuse se développe, s'épaissit. Elle prépare l'utérus à accueillir l'œuf s'il y a fécondation entre un ovocyte et un spermatozoïde.

Si la fécondation n'a pas lieu, la muqueuse se détache et s'élimine par le vagin en saignant. Ce sont les règles. Puis la muqueuse repousse et c'est un nouveau cycle qui redémarre.

C'est un processus naturel, qui concerne toutes les jeunes filles.

Elles démarrent en général vers 11-12 ans mais peuvent survenir plus tôt (9 ans) ou plus tard (15 ans).

Les règles durent en moyenne 3 à 7 jours.

L'abondance est variable selon les jeunes filles.

Elles reviennent en moyenne tous les 28 jours, c'est le cycle menstruel.

Les cycles sont rarement réguliers au début.

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

- › Répondre aux questions les plus fréquentes au sujet des règles
- › Avoir des notions d'hygiène en période de règles
- › Connaître les différents types de protection
- › Aborder les notions de protection, d'hygiène



CONSIGNES

2 options pour animer cette étape :

1. Proposer aux jeunes de participer à un jeu de questions sur les règles. La règle du jeu consiste à répondre aux questions posées par l'animateur en répondant par vrai ou faux. Bien prendre le temps du débat à chaque question en soulignant que des idées fausses sont véhiculées de génération en génération.

2. Proposer le film : oh non je les ai ! couper le film aux questions pour interroger les participants (11'05)



QUESTIONS

Je vais vous poser des questions et vous devez me répondre par vrai ou faux et m'expliquer votre réponse si possible.

1) quand on a ses règles on arrête de grandir.
FAUX mais la croissance, qui s'accélère au début de la puberté va ralentir un peu

2) les règles sont irrégulières.
VRAI/FAUX : elles sont irrégulières au début, pendant deux ans en moyenne. Il peut ainsi se passer plusieurs mois entre deux cycles



LES RÈGLES

SÉQUENCE
2/3

Les transformations du corps comporte 3 séquences :

La puberté, les règles et la reproductions et les organes génitaux

3) Il existe un seul type de protection.

FAUX, il en existe plusieurs dont les serviettes (protection fixée dans la culotte par des bandes autocollantes), les tampons (petit tube fin et allongé en coton avec une ficelle au bout qui s'introduit dans le vagin) et les coupes menstruelles (coupelles en plastique qui s'introduisent dans le vagin).

4) Le tampon s'insère dans le vagin.

VRAI, il est introduit dans le vagin, sauf la ficelle qui reste à l'extérieur. Il existe des tampons avec ou sans applicateur pour faciliter son introduction, le tampon absorbe le sang dans le vagin avant qu'il ne tombe dans la culotte. Pour l'enlever, il suffit de tirer sur la ficelle pour faire sortir le tampon. Il est nécessaire de le changer régulièrement selon l'abondance des règles.

5) Je peux jeter mes protections (tampons ou serviettes) dans les toilettes.

FAUX tu risquerais de boucher les toilettes

6) Les protections sont à usage unique.

VRAI, le plus souvent, sauf pour les méthodes naturelles comme les coupes vaginales ou les serviettes lavables

7) Le tampon peut partir dans l'utérus.

FAUX, il est trop gros

8) Les serviettes hygiéniques sont visibles.

FAUX, les serviettes sont minces en général

9) Il existe des signes annonçant les premières règles.

VRAI parfois tu peux ressentir des maux de ventre, avoir des pertes blanches ou des taches brunâtres dans ta culotte.

10) Quand on a ses règles, on ne peut pas se baigner.

FAUX, il faut utiliser la protection adéquate, comme un tampon

11) Quand on a ses règles on est de mauvaise humeur.

FAUX, mais on peut se sentir différente, plus sensible ou nerveuse. Cela est dû aux hormones

12) Les règles font horriblement mal.

FAUX, en général on ne ressent aucune douleur, parfois tu peux avoir un peu mal au ventre (à cause des contractions de l'utérus), ou mal au dos. Si tu souffres trop il faut consulter ton médecin

13) Les règles ça ne sert à rien.

FAUX, c'est grâce à ce mécanisme que tu pourras tomber enceinte plus tard

14) Il est nécessaire de nettoyer l'intérieur du vagin.

FAUX, le vagin est autonettoyant et il est déconseillé d'en laver l'intérieur

15) Les règles durent toute la vie.

FAUX, elles s'arrêtent à la ménopause, vers l'âge de 50 ans en général, quand le corps ne peut plus faire d'enfant



LES RÈGLES

SÉQUENCE
2/3

Les transformations du corps comporte 3 séquences :
La puberté, les règles et la reproduction et les organes génitaux

ETAPE 03



OBJECTIFS

› Proposer des « Trucs et Astuces » pour bien vivre ses règles



CONSIGNES

L'animateur-riche interroger les jeunes sur leurs trucs et astuces au sujet des règles. Il-elle note l'ensemble des réponses du groupe sur le tableau. Si vous ne comprenez pas le sens de certains mots évoquée ou que le sens n'est pas clair, faites reformuler les participant-e-s.



QUESTIONS

› Quels conseils peux-tu donner à une jeune fille qui aurait ses règles pour la première fois ?

Compléter avec les notions suivantes :

1) Note dans ton agenda ou dans ton téléphone la date de tes règles pour savoir quand elles vont revenir ou Utilise une application spéciale règles comme Tracker Lite, Flo : date de règles, Journal des règles...

3) *Si tes règles sont douloureuses, mets-toi une bouillotte sur le ventre, prends un bain chaud et fait pipi régulièrement (une vessie pleine accentue les douleurs). Si les douleurs ne passent pas parles en à une infirmière ou consulte ton médecin.*

4) *Pour mettre un tampon plus facilement, essaie de te détendre et introduis doucement le tampon à l'intérieur de ton vagin. L'applicateur t'aidera à le positionner plus facilement*

5) *Utilise plutôt un tampon quand tu as cours de sport ou piscine*

6) *utilise des serviettes hygiéniques la nuit, adaptées au flux de tes règles*

7) *Mets des tampons et serviettes hygiéniques d'avance dans ton sac de sport, ton cartable l'IDEFHI.*

8) Mets un protège-slip les jours précédents les règles pour éviter de tâcher ta culotte

9) Pour éviter les mauvaises odeurs, fais ta toilette intime matin et soir. Utilise un gel doux sans savon. N'oublie pas, on se lave et on s'essuie entre les jambes d'avant en arrière pour éviter les infections

10) Change de protection toutes les 3 heures ou plus tôt si tu ressens une sensation d'humidité. N'oublie pas de te laver les mains avant et après t'être changée.

Si le groupe le souhaite, il peut être possible de créer avec les participant-e-s un support visuel « trucs et astuces pour bien vivre ses règles » lors de la séance suivante pour le partager au sein de l'IDEFHI.



LES RÈGLES

SÉQUENCE
2/3

Les transformations du corps comporte 3 séquences :
La puberté, les règles et la reproduction et les organes génitaux

FIN DE SÉANCE



RETOUR AU CALME

Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.



QUESTIONS

› Demander aux participant-e-s ce qu'ils ont retenu de la séance et s'ils ont encore des questions ?

S'assurer d'avoir répondu aux interrogations des jeunes filles sur les règles



CONSIGNE

S'assurer des ressentis des ados sur la question de la féminité et des stéréotypes sur l'humeur notamment.

Remercier les participant-e-s pour leur investissement et le partage

NOTIONS CLÉS À ABORDER

Notion de cycle hormonal
Définition des règles
Différents moyens de protection
Notion d'hygiène
Repérer quand consulter