

always

Comment parler des règles

*Guide de conversation
pour les coaches et les professeurs
d'éducation physique*



Parler des règles : Qu'entend-on par "règles" et pourquoi sont-elles importantes ?

Les règles sont une partie essentielle de la vie de toute jeune femme, et donc de toute athlète féminine bien sûr. Cependant, les règles et l'impact physique et mental qu'elles peuvent avoir sont largement méconnus dans le monde du sport.



Le cycle menstruel d'une femme comporte quatre phases, la première étant la menstruation, également appelée « les règles ». Les règles peuvent influencer le niveau d'énergie, la condition physique musculaire et osseuse, le métabolisme et bien plus encore. Tout cela a un réel impact sur la façon dont les filles et les jeunes femmes se sentent lorsqu'elles sont actives et comment leurs corps s'adaptent à l'entraînement.

Des recherches récentes menées par Always ont révélé que

57 %

des athlètes féminines ont souffert d'anxiété liée aux règles¹.

Par ailleurs, cette inquiétude vaut également pour les jeunes générations car

50 %

des filles arrêtent le sport pendant la puberté².

En prétendant que les règles n'existent pas, nous contribuons à accroître l'anxiété liée aux règles.



Les gens sous-estiment notre inquiétude... le fait que les règles ont un effet sur l'entraînement et sur notre vie est quelque chose dont nous devons parler, car c'est un phénomène tout à fait normal.

Jazmin Sawyers
Sauteuse en longueur olympique britannique



C'est pourquoi, **Always a pour mission** de faire que les « règles » soit un sujet sans tabou dont on peut parler en toutes circonstances. Ce guide est conçu pour fournir des informations et des conseils sur l'impact du cycle menstruel sur les athlètes féminines et offrir des conseils aux entraîneurs, aux coaches et aux professeurs d'éducation physique sur la manière d'apporter leur soutien à leurs élèves et aux athlètes.

¹Recherche sur les athlètes féminines d'Always, octobre 2023, France ; Échantillon de 1001 athlètes féminines
²Enquête en ligne, 1867 femmes âgées de 18 ans et plus, US One Poll '21

Parler des règles : Créer un environnement positif.

Créer un environnement positif peut contribuer à encourager des conversations plus ouvertes sur les règles. Cette étape est cruciale, car il ne s'agit pas d'avoir une seule conversation ; il s'agit plutôt de cultiver une philosophie de soutien et un changement culturel pour les filles et les jeunes femmes avec lesquelles vous interagissez quotidiennement. Quelques conseils pour vous aider à créer un environnement positif afin de favoriser des discussions sur les règles :



Le langage utilisé

Appelez les choses par leur nom :
« Les règles ».
Évitez de sous-entendre, notamment à travers des blagues ou des surnoms, que les règles sont quelque chose que l'on doit cacher ou dont il faut avoir honte, comme en disant par exemple
« Les ragnagnas »



Ressources

Trouver des informations fiables et de qualité sur ce sujet vous sera utiles. Le site web Always offre assistance et contenu à propos des règles, ainsi que des conseils.



Conversation

Abordez le sujet des règles personnellement avec chaque jeune femme, afin qu'elle se sente plus à l'aise pour en parler. Le faire incitera également chacune d'entre elles à consulter un professionnel de santé, le cas échéant.



Culture

Sachez que la façon dont les personnes de culture et de religion différentes peuvent aborder le sujet des règles peut varier ; demandez donc à vos élèves si elles acceptent de discuter de ce sujet ou non.



Empathie

Si vous n'avez jamais eu de règles, vous devez être franc et honnête avec les jeunes femmes, tout en faisant preuve d'empathie en les écoutant attentivement et en leur offrant la possibilité de s'exprimer librement.



Protection

Parlez des produits qui sont disponibles. Tampax et Always proposent une large gamme de protections hygiéniques. Avoir des produits d'avance en cas d'urgence est également une excellente idée.

Parler des règles : Commencer la conversation.

41%

des filles et des jeunes femmes
ne se sentent pas à l'aise pour
aborder le sujet des règles avec
leur entraîneur¹



Voici quelques suggestions pour vous aider à commencer
une conversation sur les règles

- 1 **Donnez des exemples d'athlètes qui ont parlé publiquement de leurs règles.**
- 2 **Demandez quels sujets les intéressent en tant que femmes et laissez-vous guider par leurs réponses.**
- 3 **Ouvrez-vous à leurs commentaires pour adresser ensemble les problèmes qu'elles rencontrent concernant l'entraînement lorsqu'elles ont leurs règles.**
- 4 **Donnez des exemples concrets de filles et de femmes qui ont excellé pendant leurs règles ou d'autres phases de leur cycle menstruel.**
- 5 **Ouvrez le champs des possibles : par exemple, donnez-leur des idées pour qu'elles puissent adapter leur entraînement plutôt que d'annuler leur entraînement.**

Vous pouvez utiliser un jeu ou une activité afin qu'elles se sentent plus détendues et pour les aider à dissiper toute gêne autour du sujet :

- ♥ **Comment pouvons-nous adapter** les entraînements plutôt que de les annuler ? Qu'est-ce qui vous permettrait de participer à l'entraînement ?
- ♥ **Vous sentez-vous à l'aise** pour parler du cycle menstruel en général et/ou de votre cycle menstruel ? Si la réponse est non, qu'est-ce qui vous permettrait d'être plus à l'aise pour en parler ?
- ♥ Où obtenez-vous généralement **des informations sur le cycle menstruel** ?
- ♥ Pensez-vous que **faire de l'exercice vous aide** à gérer les symptômes du cycle menstruel ?

Informations sur les protections hygiéniques.

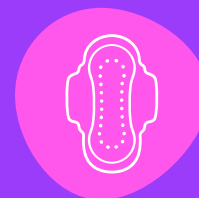
61% des athlètes féminines se sont déjà retrouvées sans protection hygiénique¹

Il est important de noter qu'en matière de protections hygiéniques, toutes les filles et toutes les femmes devraient pouvoir choisir comment gérer efficacement leurs règles, en fonction de leur mode de vie, avec des produits qui leur offrent la protection dont elles ont besoin.

Veuillez jeter tous les produits utilisés lorsque vous avez vos règles dans une poubelle. Ne les jetez pas dans les toilettes.



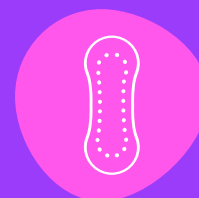
Voici quelques exemples de protections hygiéniques :



Serviettes hygiéniques – Les serviettes hygiéniques sont des serviettes ayant un rembourrage absorbant qui se collent à l'intérieur du sous-vêtement. Always propose une gamme allant de Always Ultra à Always Platinum, en passant par Always Cotton Protection.



Tampons – Les tampons sont de petits tubes cylindriques de coton qui sont insérés dans le vagin et absorbent le sang avant qu'il ne s'écoule. Tampax est disponible en différents niveaux d'absorption et dispose d'un applicateur en plastique lisse et d'une pointe arrondie pour qu'il puisse être inséré facilement.



Protège-slips – Les protège-slips sont plus fins et plus courts que les serviettes hygiéniques. Ils peuvent être utilisés pour différentes raisons, mais ils le sont généralement en cas de saignements légers au début ou à la fin des règles, ainsi que pour gérer les écoulements.



Coupe menstruelle – Les coupes menstruelles sont une alternative écologique. La coupe peut être insérée dans le vagin et recueille le sang plutôt que de l'absorber. Elle doit être lavée après chaque utilisation.



Culotte menstruelle – Une autre alternative écologique est offerte sous la forme d'une culotte spécifiquement conçue pour les femmes lorsqu'elles ont leurs règles. Cette culotte est une culotte tout à fait classique, mais avec un coussinet lavable qui y a été intégré.

always

0 800 944 805 Service & appel gratuits

Procter & Gamble France SAS – 391 543 576 RCS Nanterre –
Capital social de 152 400 € - 163/165 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine

