

*always*  
guide  
pour mes  
premières  
règles



Que ce soit au niveau de l'apparence ou des sensations, la puberté est une période pleine de changements. Elle peut être à la fois excitante et déroutante. Mais ne vous inquiétez pas, même s'ils ne sont pas toujours faciles à vivre, ces changements sont tout à fait naturels.

Découvrez tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la puberté, ainsi que des conseils pour vous aider à garder confiance en vous. Il y en aura pour tous les goûts.

À vous de jouer,

*L'Équipe Always*

Écrit en partenariat avec :



Dr Nihara Krause  
Psychologue clinique  
consultante



Dr Penelope Law  
Obstétricienne  
et gynécologue consultante

## Contenu

### Puberté

Changements lors de la puberté

### Règles et protection hygiénique

Protection hygiénique  
Pertes vaginales et protège-slips  
Développement Durable

### Restez en bonne santé et sûre de vous

Conseils pour rester en bonne santé  
Restez sûre de vous

# Puberté

*Quoi*

Changements physiques et émotionnels qui se produisent pour préparer le corps et l'esprit à l'âge adulte.

*Quand*

Généralement entre 8 et 14 ans.



Durant la puberté, le corps acquiert la capacité de se reproduire, mais il n'est pas nécessaire d'envisager des relations sexuelles ou de devenir parent dans l'immédiat.

## Changements lors de la puberté

### Qu'est-ce qui provoque ces changements ?

Des zones du cerveau produisent beaucoup plus d'hormones. Ces substances chimiques transmettent des messages à l'organisme pour qu'il opère des changements.



### Changements physiques

- On grandit
- Les poils se mettent à pousser : pubis, jambes, aisselles, visage et poitrine
- La peau devient plus grasse et des boutons d'acné peuvent apparaître
- La transpiration augmente, le corps développe une odeur spécifique

### Changements émotionnels

- Les émotions et les sentiments peuvent sembler plus intenses
- Le développement du cerveau modifie la façon de penser et de comprendre les choses
- Des sentiments nouveaux à l'égard des autres peuvent apparaître

## Principaux changements physiques liés à la puberté



- Les seins commencent à pousser
- Pertes vaginales
- Les hanches et les cuisses changent de forme
- Le poids peut changer
- Les lèvres se développent et deviennent plus charnues
- Début des règles





# Règles et protection hygiénique



## Comprenez le cycle menstruel

Scannez pour accéder à la vidéo sur le cycle menstruel

Chaque mois, l'utérus se prépare à la grossesse. Si aucune grossesse ne survient, la paroi de l'utérus (endomètre) se détache et le tissu endométrial, ainsi que le sang et les différents fluides sont évacués par le vagin. Il s'agit des **règles** et c'est un **phénomène totalement naturel**.

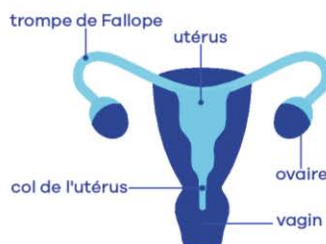
### Durée du cycle

La durée entre le premier jour d'un cycle et le premier jour du cycle suivant.

### Combien de temps ?

Au cours des 3 à 7 premières années, le cycle menstruel dure généralement de 21 à 45 jours. Pour les adultes, cette durée est généralement de 28 jours.

### Organes génitaux internes



## Phase du cycle menstruel

### 4. Phase lutéale

Si l'ovule n'est pas fécondé, l'endomètre commence à se dégrader.

### 3. Ovulation

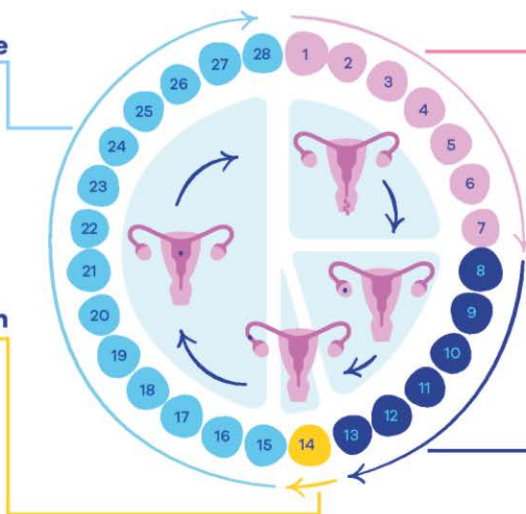
L'ovule circule dans la trompe de Fallope jusqu'à l'utérus, prêt à être fécondé par un spermatozoïde.

### 1. Menstruation

Les règles sortent de l'utérus par le col de l'utérus et le vagin.

### 2. Phase folliculaire

Les hormones provoquent la production d'un ovule mature par l'ovaire et l'épaississement de l'endomètre.



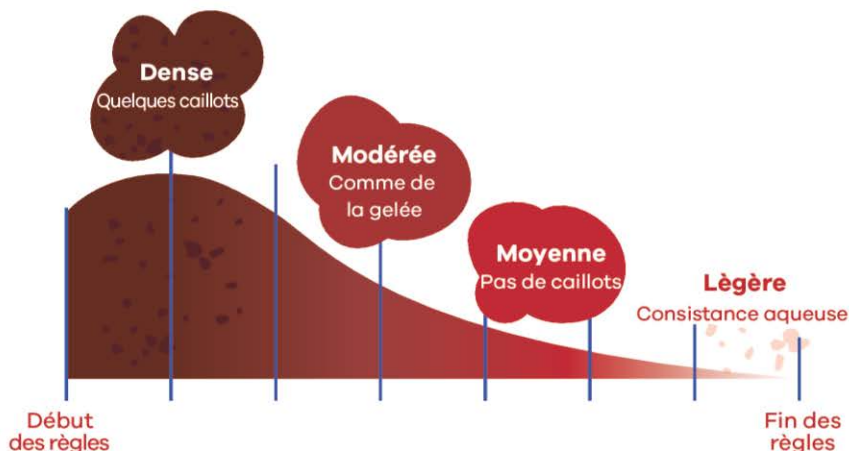
## Règles

Les règles durent généralement de 3 à 7 jours, la moyenne se situant à 5 jours. Si la durée des règles vous inquiète, parlez-en à un adulte de confiance ou à un médecin.

Le volume des règles est généralement de **4 à 12 cuillères à café** de liquide menstruel, dont une petite partie seulement est constituée de sang. Le corps contient en moyenne 4 litres de sang, ce n'est donc pas un problème !



**Le liquide menstruel peut changer de consistance** au cours des règles et d'une période à l'autre. Il est normal d'avoir quelques caillots (amas de sang), mais consultez un médecin s'ils sont importants ou fréquents.



**Les règles peuvent également changer de couleur** avec le temps. Vérifiez les informations ci-dessous, et consultez un médecin en cas de doute.



Le sang le plus récent et le plus dense.



Le sang plus ancien qui a mis plus de temps à quitter l'utérus.



En général, les jours de flux léger et les saignements vaginaux survenant en dehors des règles.



Il peut s'agir d'une infection, surtout si l'odeur est désagréable, consultez un médecin.



## SYNDROME PRÉMENSTRUEL et crampes

**Le syndrome prémenstruel (SPM)** peut survenir avant le début des règles. Ses symptômes sont différents d'une personne à l'autre et il existe de nombreuses façons de les gérer.

### Symptômes courants du syndrome prémenstruel :

- Sensation de gonflement ou de ballonnement
- Changement de l'appétit et des envies pressantes de nourriture
- Crampes abdominales et sensation de nausée
- Sensibilité des seins
- Acné ou éruption cutanée
- Maux de tête
- Changements d'humeur : tristesse, anxiété, fatigue ou irritabilité.

### Comment gérer le syndrome prémenstruel et les crampes

Essayez de faire de l'exercice, mais en douceur.



Utilisez une bouillotte, prenez un bain ou consultez un spécialiste si vous envisagez de prendre des analgésiques légers.

Prenez du temps pour vous, reposez-vous et détendez-vous.



Mangez sainement : privilégiez les aliments riches en fibres et pauvres en sucre et en graisses.

### Aidez les autres à faire face au syndrome prémenstruel et aux crampes

- Ne faites pas de suppositions, nous sommes toutes différentes.
- En cas de difficultés, apportez votre soutien.
- Ne les taquez pas en disant « tu as tes règles ? ».
- Essayez de ne pas le prendre personnellement si elles sont irritables.



# Règles

## FAQ

### Quels signes annoncent l'arrivée de mes premières règles ?

Plusieurs choses se produiront :

- On grandit.
- Les poils se développent sur les jambes ou sous les bras.
- Les seins commencent à pousser.
- Des pertes blanchâtres ou jaunâtres commencent à s'écouler du vagin.

Tout cela est normal et il n'y a pas lieu de s'inquiéter ou de se sentir gênée.

### Mes règles n'ont pas encore commencé, suis-je en retard ?

Tu as plus de chances d'avoir tes règles entre 8 et 16 ans, et environ 2 ans après le début de la croissance de tes seins, mais tout le monde est différent. Si tu n'as pas eu tes premières règles à 16 ans, parles-en à un adulte de confiance ou à un médecin.

### Dois-je suivre mon cycle ?

Oui. Le suivi de votre cycle vous aide à comprendre le fonctionnement de votre corps et la date de vos règles. Ces informations peuvent également être utiles au médecin en cas de problème.



Scannez pour utiliser le **Calendrier Des Règles**  
Always et suivre l'évolution de vos cycles  
menstruels.

### Que faire si mes règles sont irrégulières ?

Il est courant d'avoir des règles irrégulières pendant les premiers cycles. Mais une fois que vous avez eu plusieurs règles, elles devraient survenir **tous les 21 à 45 jours**. Si tu as des doutes, parles-en à un adulte de confiance ou à un médecin.

### Est-ce que je peux faire du sport quand j'ai mes règles ?

Absolument ! Vous pouvez utiliser un tampon si vous allez nager ou pratiquer un sport aquatique.

### Est-ce normal d'avoir de légers saignements vaginaux entre les règles ?

Si cela se produit avant ou après vos règles, c'est normal, c'est ce qu'on appelle le **spotting**. Pensez à consulter votre médecin si les symptômes sont fréquents ou imprévisibles.

### Que faire si j'ai mes règles à l'école ou loin de chez moi ?

**Ne paniquez pas**, préparez-vous !

- Gardez une **serviette hygiénique** sur vous (par exemple dans votre sac à main, votre cartable, votre casier, votre poche).



- Utilisez un **protège-slip** quelques jours avant le début des règles.



- Si vous êtes prise au dépourvu, utilisez du **papier hygiénique plié** en attendant de pouvoir vous procurer un produit pour les règles.



Vous pouvez aussi **demander à l'infirmière de votre école, à une amie ou à un adulte de confiance** s'il peut vous procurer ce dont vous avez besoin.



### Comment est-ce que je dois laver ma vulve et mon vagin ?

Lavez-la quotidiennement avec de l'eau et un savon non parfumé. Les pertes naturelles permettent à votre vagin de rester propre. Il n'est donc pas nécessaire de se laver à l'intérieur.





## L'histoire des règles de Zara :



« J'ai été la première à avoir mes règles. J'en ai parlé à quelques amies qui m'ont beaucoup aidée. Au début, je sentais une certaine gêne, mais je suis vite devenue la spécialiste en la matière et tout le monde venait me voir pour me poser des questions. Au final, j'ai même pris plaisir à les aider !

Au début, j'avais peur que les gens sachent que j'avais mes règles, mais même si le sang des règles a une odeur, personne ne peut s'en rendre compte. Je me lave tous les jours et je change de serviette ou de tampon toutes les 4 à 6 heures, pour rester aussi propre et fraîche que possible.

Je me souviens qu'une fois, à l'école, le sang est passé à travers mes vêtements. Je me suis sentie très embarrassée, mais mon amie m'a dit qu'il n'y avait pas de quoi avoir honte. C'est vrai, et je suis sûre que cela arrivera à tout le monde un jour ou l'autre. Je me suis contentée de changer de serviette hygiénique et de nouer mon pull autour de ma taille pour tout cacher. Maintenant, je prends toujours des sous-vêtements de rechange avec moi, juste au cas où ».



## L'histoire des règles de Louise :



« J'étais inquiète car j'étais la dernière de mes amies à les avoir. Je me disais qu'il y avait un problème et j'ai décidé d'aller voir l'infirmière de mon école. Elle m'a rassurée en me disant que tout le monde était différent et qu'il est normal que certaines filles aient leurs règles un peu plus tard. Quand les miennes ont commencé, j'étais totalement prête et j'ai reçu de nombreux conseils de mes amies.

Un jour, mes serviettes hygiéniques et mes tampons sont tombés de mon sac à l'école. Cela m'a un peu embarrassé, mais je me suis dit : pourquoi donc ? Il n'y a aucune raison d'en avoir honte, alors j'ai simplement dit « oups ! » et je les ai ramassés.

Les gens me demandent parfois si j'ai mes règles. En général, j'aime bien en parler, mais si ce n'est pas le cas, je dis simplement « ça ne vous regarde pas ». En général, les gens respectent mon refus.

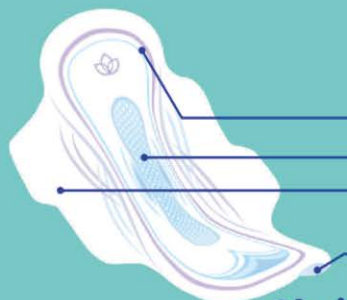
# Protection hygiénique

Il existe un grand nombre de solutions pour les règles, essayez-en plusieurs pour trouver celles qui vous conviennent.



## Serviettes hygiéniques

Les serviettes hygiéniques sont souvent la meilleure option pour commencer, car elles sont très faciles à utiliser.



**Une forme familière ?** - C'est parce qu'elle est conçue pour s'adapter à votre corps.

**Où vont les pertes ?** - Le centre absorbe les liquides et les éloigne de la peau.

**Ailettes** - Elles permettent à votre serviette de rester en place et d'éviter les fuites sur les côtés, ce qui vous permet de vous déplacer librement.

**Adhésif** - Pour une protection sans faille.

## Choix de la serviette hygiénique

Les serviettes hygiéniques Always ont des formes, des longueurs et un pouvoir absorbant différents. Consultez le tableau ci-dessous pour choisir le modèle qui correspond le mieux à votre morphologie et à votre flux.

TROUVEZ VOTRE TAILLE	S M L		



## Avec vous de jour comme de nuit

Il est parfois difficile de déterminer quelle est la serviette hygiénique à utiliser selon le moment. Heureusement qu'Always est là pour vous proposer des produits qui s'adaptent à vos journées et vous protègent la nuit...



Les serviettes hygiéniques  
de jour Always  
vous protègent lorsque  
vous êtes actives



Les serviettes hygiéniques  
de nuit Always  
longues et plus larges pour mieux vous  
protéger lorsque vous êtes allongées

## Comment utiliser une serviette hygiénique



1. Lavez-vous les  
mains avant et  
après.



2. Ouvrez  
l'emballage.



3. Détachez la serviette  
hygiénique et retirez  
la bande de papier  
recouvrant les  
ailettes.



4. Collez la serviette  
hygiénique à  
l'intérieur de la  
culotte et enroulez  
les ailettes autour.



Changez de serviette hygiénique **toutes les 4 à 6 heures**, ou plus souvent si l'écoulement est abondant. Utilisez des sous-vêtements propres tous les jours et changez-les s'ils sont sales.

## Comment jeter une serviette hygiénique

1. Pliez la serviette hygiénique et enveloppez-la dans l'emballage de votre nouvelle serviette hygiénique, ou dans du papier hygiénique.
2. Mettez la serviette hygiénique emballée dans la poubelle.



**Jetez la serviette  
hygiénique dans  
la poubelle**

Ne jetez pas la serviette  
hygiénique dans  
les toilettes !



# Pertes vaginales et protège-slips

*Que sont les pertes vaginales ?*

Un liquide blanc/jaunâtre et crémeux que l'on peut voir sur les sous-vêtements.

*Pourquoi cela se produit-il ?*

l'écoulement élimine des bactéries, prévient les infections et maintient votre vagin propre.

*Quelle est la quantité normale ?*

Les pertes vaginales peuvent varier tout au long du cycle. En cas de changement, d'odeur désagréable ou de démangeaisons, consultez un médecin.



Scannez pour accéder à la vidéo sur les pertes vaginales



## Protège-slips

Les pertes sont normales et saines, mais si vous voulez éviter les regards indiscrets, vous pouvez porter un **protège-slip** Always Daily Fresh. Ils absorbent les pertes et permettent de rester propre et fraîche. Les protège-slips sont également utiles si vous n'êtes pas sûre de la date de vos règles et peuvent remplacer les serviettes hygiéniques.

Contrairement à ces dernières, conçues pour être portées uniquement pendant les règles, les protège-slips sont faits pour être portés tous les jours.

## Comment jeter les protège-slips ?

Jetez-les comme une serviette hygiénique usagée, emballez-les et mettez-les à la poubelle. Ne les jetez jamais dans les toilettes.



**Jetez-les à la poubelle**

Ne les jetez pas dans les toilettes !

# Développement durable

Chez Always, nous cherchons constamment à **réduire** les déchets pour diminuer l'impact environnemental de nos produits et de nos emballages. Voici quelques exemples des mesures que nous prenons actuellement :



## Moins de matériaux, plus de protection

Pour votre confort et la protection de notre planète, nous cherchons constamment à améliorer la protection de nos produits tout en réduisant leur épaisseur.



## Solutions d'emballage durables

Nous réduisons les déchets d'emballage en rendant nos emballages plus facilement recyclables et en testant de nouvelles solutions de recyclage. Nous utilisons également davantage de plastique recyclé dans nos emballages.

### **Vous aussi, vous pouvez nous aider ! Jetez-les à la poubelle, ne les jetez pas dans les toilettes.**

Saviez-vous que le fait de jeter correctement vos produits hygiéniques usagés minimise de manière significative leur impact sur l'environnement ? Nous comprenons que le fait de jeter une serviette hygiénique ou un protège-slip dans les toilettes peut être tentant. Mais ce produit peut boucher les toilettes et avoir des conséquences néfastes sur l'environnement. Pour la plupart des produits hygiéniques... Jetez-les dans la poubelle, ne les jetez pas dans les toilettes !



# Restez en bonne santé et sûre de vous

## Conseils pour rester en bonne santé

### Hygiène personnelle

- Lavez-vous le corps et utilisez du déodorant tous les jours.
- Lavez vos cheveux régulièrement.
- Brossez-vous les dents.



### Mangez bien

- Adoptez un régime alimentaire équilibré composé de fruits et légumes, de glucides et de protéines.
- Réduisez votre consommation d'aliments gras et transformés, ainsi que de boissons gazeuses et évitez de grignoter.



### Dormez bien

- Essayez de dormir 8 à 10 heures par nuit.
- Évitez les écrans 1 heure avant d'aller vous coucher.
- Adoptez une routine de sommeil.



### Restez active

- Le sport maintient le corps en bonne santé et donne de l'énergie.
- Il permet de prendre confiance en vous et de développer des compétences en matière de travail d'équipe et de communication.



### Gérez l'acné

- Lavez-vous quotidiennement en utilisant un savon non parfumé.
- Évitez les produits à base d'huile.
- Démaquillez-vous avant d'aller vous coucher.
- Évitez de percer vos boutons ou de les pincer.
- En cas de doute, consultez un médecin.



### Demandez conseil

- Parlez à un adulte de confiance et consultez un médecin si vous avez des doutes par rapport à votre santé physique ou mentale.



### Comprenez les risques liés aux drogues et à l'alcool

- Les substances légales et illégales ont des effets sur le corps et le cerveau.
- Elles peuvent causer des dommages à long terme conséquents et même mettre votre vie en danger.





# Restez sûre de vous

La confiance en soi est un sentiment qui consiste à avoir foi en ses capacités et en son jugement. Développer votre confiance permet de faire face aux différents changements que vous vivrez pendant la puberté.



*Scannez pour plus de conseils sur la confiance en soi*

L'un des moyens de renforcer votre confiance en vous est de vous forger un mental positif. Cela signifie qu'il faut entraîner votre cerveau pour qu'il puisse surmonter les obstacles et en tirer des leçons. C'est ainsi que l'on acquiert des compétences et de la confiance en soi. **Votre cerveau est comme un muscle**, il devient plus fort avec de l'exercice !

## Objectifs du mental positif :



Essayez de voir les échecs comme **des opportunités d'apprendre et d'évoluer**.



**Divisez vos projets** en petites étapes faciles à concrétiser.



Rappelez-vous **vos réussites** (aussi petites soient-elles) pour rester positive.



**Concentrez-vous sur vos points forts** pour renforcer votre confiance en vous et vous sentir plus forte.

## Les meilleurs conseils en matière de langage positif :

### Au lieu de...

### Dites plutôt...

Je ne peux pas le faire

Je ne peux pas ENCORE le faire !

J'abandonne

Je vais choisir une autre stratégie

Je ne peux pas faire mieux

Je peux toujours m'améliorer



# Où obtenir plus d'informations

La puberté peut être une période éprouvante. Si vous avez des difficultés, prenez du temps pour vous, respirez profondément, parlez à vos amies, à votre famille et à vos professeurs, vous n'êtes pas obligée de traverser cette épreuve toute seule.



**Pour plus  
d'informations,  
consultez le site :**  
[always.fr](http://always.fr) &  
[tampax.fr](http://tampax.fr)



**Suivez-nous sur  
Instagram :**  
[@always\\_france](https://www.instagram.com/always_france)  
& [@tampax\\_fr](https://www.instagram.com/tampax_fr)



**Abonnez-vous à nos  
chaînes YouTube :**  
[@always\\_fr](https://www.youtube.com/always_fr) &  
[@tampax\\_fr](https://www.youtube.com/tampax_fr)



*always*