



Quiz sur les règles

Avoir ses « ragnagnas », ses « fleurs », ses menstrues ou menstruations, dire que « les anglais débarquent » ... Chaque femme a sa propre façon de nommer les règles.

Les règles sont des pertes de sang et de différentes sécrétions de l'utérus, de l'endomètre, du vagin, du col de l'utérus, ainsi que quelques bactéries.

Voici un petit quiz pour tester vos connaissances sur le sujet.

Vers quel âge en moyenne, une fille a-t-elle ses premières règles ?

- A. 10 ans
- B. 12 ½ ans
- C. 15 ans

Réponse :

B. 12 ans ½ : L'âge moyen d'apparition des règles est de 12,8 ans (Inserm, 2013).

Pas de panique, tout est normal si elles arrivent entre l'âge de 10 et 16 ans. Si les règles n'arrivent pas dans cette tranche d'âges, ne pas hésiter à en parler à son médecin traitant.



Lorsqu'elle a ses règles, une fille a-t-elle forcément mal au ventre ?

- A. Cela dépend des périodes et cela dépend des filles.
- B. Oui, elle a forcément mal au ventre.
- C. Non, elle n'a jamais mal au ventre.

Réponse :

A. Cela dépend des périodes et cela dépend des filles ! Chaque cycle est différent et chaque corps aussi. Selon la personne, et d'un cycle à l'autre, il peut (ou pas) y avoir des douleurs ou des crampes, notamment dans le bas ventre. Si les douleurs sont trop présentes et empêchent de vivre normalement, ne pas hésiter à en parler à un gynécologue, une sage-femme ou son médecin traitant.

Quelle est la fréquence moyenne des règles ?

- A. Tous les 31 jours, pendant 1 semaine
- B. Tous les 15 jours, pendant 15 jours
- C. Tous les 28 jours, pendant 2 à 7 jours

Réponse :

C. Tous les 28 jours, pendant 2 à 7 jours : un cycle –durée entre deux épisodes de règles– dure en moyenne 28 jours. Un épisode de règles varie de 2 à 7 jours. Mais cela est une moyenne : le cycle peut durer un peu moins longtemps ou un peu plus. Chez la femme mature, les cycles se répètent tous les 21 à 35 jours et durent en moyenne cinq jours.

Chez les adolescentes, les cycles sont souvent très irréguliers et imprévisibles ; il n'est pas rare que les règles soient d'une durée très variable au cours des deux ou trois premières années, voire qu'un cycle soit carrément sauté. Cela n'a rien d'inquiétant, surtout s'il n'y a pas de comportement à risque d'être enceinte.

Quelle est la quantité de pertes sur une période de règles ?

- A. 13 à 15 millilitres = une cuillère à soupe
- B. 35 à 70 millilitres = une petite tasse à café
- C. 330 millilitres = une canette de soda

Réponse :

B. 35 à 70 millilitres, soit l'équivalent d'une petite tasse à café.

Le volume des pertes varie en fonction de l'âge, du poids, de la taille, de la fatigue, du stress de chacune. Si les pertes sont trop importantes, il peut y avoir un risque d'anémie, et donc de fatigue. Mieux vaut alors en parler à un gynécologue ou à son médecin traitant.



Chaque cycle suit-il les 4 mêmes étapes ?

- A. Oui, chaque cycle suit toujours les 4 mêmes étapes, dans le même ordre.
- B. Non, à chaque cycle, il peut y avoir plus que 4 étapes et dans n'importe quel ordre.
- C. Cela dépend !

Réponse :

A. Oui. Chaque cycle suit toujours les mêmes 4 étapes. Chaque étape a donc bien lieu, mais à des moments plus ou moins variables en fonction de chaque femme... et de chaque cycle :

1. 1er jour du cycle = 1^{er} jour des règles. L'endomètre desquame, ce qui entraîne des saignements : ce sont les règles. Elles durent en moyenne 5 jours.
2. Sous l'effet des hormones, l'endomètre se reforme. Au sein d'un des ovaires se forme un follicule dominant.
3. Vers le milieu du cycle environ, un ovocyte est expulsé du follicule dominant et est aspiré par la trompe de Fallope en regard, afin de rejoindre la cavité utérine.
4. Dans les 10 derniers jours en moyenne, L'endomètre s'épaissit pour accueillir un embryon (la nidation), en cas de fertilisation de l'ovule. En l'absence de grossesse, l'endomètre se désagrège. Ce sont les règles qui reviennent, un nouveau cycle qui commence.

Le sang des règles est-il toujours rouge vif ?

- A. Oui
- B. Non
- C. Cela dépend !

Réponse :

C. Cela dépend ! Parfois, le sang est de couleur brunâtre. Cela n'a rien d'inquiétant : le sang s'oxyde à l'air, ce qui le rend brun. Il se peut également qu'en dehors de la période de règles, il y ait des pertes « blanches », ou de petites pertes de sang, appelées « spotting ».

Auteurs : Direction des services Groupe VYV

Date : Mai 2022 - Crédit photo : © GettyImages-1137050489