



La santé menstruelle



Aller, courage ma belle...

C'est juste une soirée cinéma tu peux le faire !

Respire un bon coup.

Ça va sûrement finir par passer...



Hé! Coucou ma belle! Ça va ?

Coucou !

Ouais, et toi ?

Euh... Je dirais mieux que Soph en tout cas...

Argh !

Donne-moi ton manteau !



Mes règles !

Oh, ben qu'est-ce que t'as ?

Et là c'est juste en train de me tuer !

Coucou Emi!

Coucou !



Oh wow ! Moi aussi !

Je n'osais rien dire parce que ça faisait si longtemps qu'on n'était plus sorties à 4!



Mais enfin Faria, justement il faut le dire !

On est là pour ça !

À fond!

C'est vrai, merci !

Euh, dites les filles...



Je ne voudrais pas vous alarmer, hein...

Mais ça ne me paraît pas vraiment normal ce que vous racontez là.



Ben quoi? T'as jamais mal toi quand t'as tes règles ?

J'ai eu quelques symptômes prémenstruels durant quelques années...

...Mais c'est passé!



Maintenant je n'ai plus rien !

Quand j'ai mes règles, ça dure 4 ou 5 jours, et puis c'est fini.

La chance !

Ni vu, ni connu !



C'est sûr! Mais franchement je pense que c'est le cas pour beaucoup de monde !

Oui, ça ne peut pas être normal de souffrir comme ça !

C'est pour ça que je me dis que vous devriez consulter !



Mais j'ai déjà consulté plusieurs fois vous savez !

Et chaque fois on me dit que c'est normal. Que je dois me détendre !

Pareil pour moi !

J'ai l'impression qu'on me prend pour une chochette !



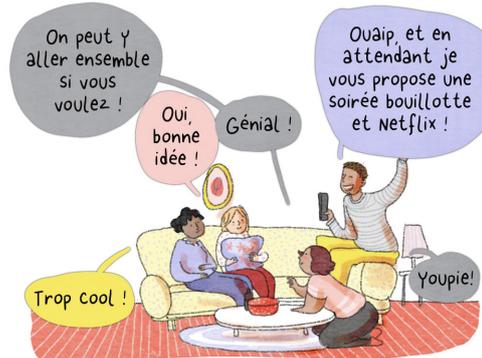
C'est dingue ça !

Perso je me souviens d'une animation EVRAS* en secondaires où ils ont dit qu'avoir très mal quand on a ses règles ce n'était pas normal.

Peut-être que vous pourriez consulter un.e médecin en CPF**?

Ouais, bof

Allez les filles !



On peut y aller ensemble si vous voulez !

Oui, bonne idée !

Génial !

Ouais, et en attendant je vous propose une soirée bouillotte et netflix !

Trop cool !

Youpie!

*Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle
**Centre de Planning Familial. Vous pouvez chercher ici lequel se trouve le plus près de chez vous : www.loveattitude.be/centres-de-planning/



Et toi qu'en penses-tu ? Ça te paraît normal de souffrir comme ça ? Alons découvrir dans la bulle suivante ce qui a pu causer l'annulation du plan cinéma de ces 4 amies...

Alors d'abord, c'est super important de comprendre ce que c'est la SANTÉ MENSTRUELLE!

Voici une définition du concept:

SANTÉ MENSTRUELLE
C'est un état de complet bien-être physique, mental et social en relation avec le cycle menstruel. 1

Attention, cet état n'est jamais acquis!

Il évolue en fonction de chaque personne tout au long de sa vie.

Plusieurs facteurs peuvent donc l'influencer.

L'âge

Une grossesse

La génétique

Ou autre!

On doit donc toujours faire très attention à notre santé menstruelle.

Et ce n'est pas simple, car il y a une grande méconnaissance du sujet!

Tant chez le grand public que chez les professionnelles de la santé!

Et pourquoi pensez-vous qu'il y a une telle méconnaissance du sujet?

Et oui, les fameux tabous!

Tentons donc de mettre un peu de lumière sur les altérations les plus courantes de la santé menstruelle telles qu'on les connaît aujourd'hui!

LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL (aussi connu comme SPM)

C'est ce dont j'ai souffert quelques années

Ça regroupe une série de symptômes physiques et psychologiques désagréables qui surviennent quelques jours avant les règles.

Et ça touche entre 80 et 90% des personnes menstruées!

Irritabilité
Fatigue

Seins sensibles
Douleurs musculaires
Etc...

LE TROUBLE DYSPHORIQUE PRÉMENSTRUEL (aussi connu comme TDPM)

C'est la forme grave du SPM!

Il affecte entre 3 et 8% des personnes menstruées!

En gros on a les symptômes du SPM en plus fort, avec quelques autres symptômes en plus...

Fragilité émotionnelle
Etc...

Humeur dépressive
Perte d'intérêt pour les activités habituelles

Vous vous rendez compte qu'avant le diagnostic TDPM, on m'avait collé une dépression sans chercher plus loin?

Pas étonnant que je n'ai eu aucune amélioration malgré les antidépresseurs...

Donc ni hystérique, ni bipolaire, ni dépressive... C'est un TDPM qui fout le bordel tous les mois!

Une fois sur le tapis, ça a été plus facile de comprendre ce qui se passe et d'adapter mon quotidien autour.

LE SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES (aussi connu comme SOPK)

Ça, c'est un dérèglement hormonal qui entraîne une production plus élevée que la moyenne de testostérone.

Ça touche une personne menstruée sur 10, et ça peut devenir réellement compliqué pour les personnes touchées.

Acné
Hyperpilosité
Chute de cheveux

Dérèglement ou arrêt total de l'ovulation

Ce qui veut dire que si je souhaite un jour avoir un enfant, ça risque d'être plus compliqué!

L'ENDOMÉTRIOSE

Donc cette douleur avait un nom: l'endométriose!

Ils m'ont dit que c'est quand des cellules semblables à l'endomètre migrent et s'implantent en dehors de l'utérus.

Apparemment ça touche environ 10% des personnes menstruées.

Dans mon système de reproduction par exemple, ou dans l'appareil urinaire, digestif, pulmonaire.

C'est juste fou, non?

J'ai du faire plein d'analyses pour découvrir ce que j'avais.

Une dame dans la file d'attente m'a dit que les personnes souffrant d'endométriose ont une moyenne de 7 ans d'errance médicale avant de poser le diagnostic!

Et il semblerait que j'ai quand même eu de la chance d'obtenir mon diagnostic aussi vite!

7 ans! Vous vous imaginez?

Oui, c'est cata!

Et ça, c'est sans compter ce qu'on appelle le « biais de la douleur ».

Aie, c'est quoi ça encore?

J'ai peur...

Il y a de quoi!

Le biais de la douleur, c'est quand une professionnelle de la santé ne prend pas au sérieux la douleur signalée par la patiente.

Cette injustice empêche l'accès aux soins appropriés, et touche surtout les personnes racisées!

Mais quelle horreur!!

Oui! Et en plus de tout ça, je suis triste de te le dire, mais une fois le diagnostic obtenu...

Il n'y a souvent pas vraiment de traitements pour soigner ces altérations!

QUOI?!

Oui, et ceux qui existent sont principalement hormonaux...

Ok, j'ai vraiment l'impression que ce domaine a besoin d'être vachement plus visible et étudié!

Tout à fait d'accord avec toi!

Et c'est pour ça qu'il faut parler de la santé menstruelle!

Ça aide à briser les tabous et à faire connaître les différentes altérations de la santé menstruelle, allant du syndrome à la maladie, aux publics concernés.

Oui! Car tout le monde a le droit d'être en bonne santé!

Les personnes qui ont leurs règles, ET celles qui les soignent!

Et pour ça il faut être informé.e



Pour améliorer la santé menstruelle, il est important de pallier la méconnaissance du grand public et du milieu médical la concernant et de libérer la parole.