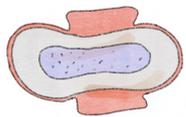




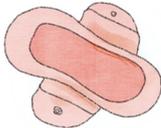
En fait, c'est quoi les règles ?



Mais non ! Tu vas voir, il y a plein d'options possibles !



La serviette jetable



La serviette réutilisable



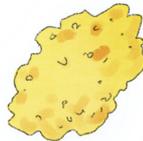
Les tampons



La culotte menstruelle



La cup



L'éponge

Et même le flux instinctif libre !



L'idéal, c'est que tu testes. Et surtout pas d'inquiétude, aucune de ces méthodes ne peut te faire perdre ta virginité.



*retrouve toutes les ressources en annexe !



Si toi non plus ta grand-mère n'est pas une experte, c'est pas grave ! Il y a plein d'explications qui arrivent dans les pages qui suivent !



Donc, les règles, on les découvre dans nos sous-vêtements.

Mais d'où viennent-elles ?

Et pourquoi ?

Voici un peu de science à se mettre dans la panse !



Dans le bas ventre d'environ la moitié de la population humaine, il y a un appareil reproducteur féminin.

Il est juste là.

Pas énorme non ?

Et pourtant, il est capable de grandes choses !

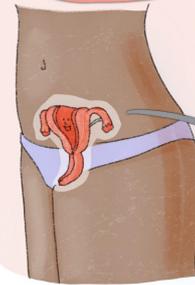


Son objectif à lui, à la base, c'est de créer des petits humains.

Et il y travaille tout le mois...

...Et tous les mois !

Yeah !!! Motivééééé!



Il suffit de le regarder de plus près pour se rendre compte que c'est une véritable merveille d'architecture organique !

Trompe utérine (aussi appelée Trompe de Fallope)

Trajectoire de l'ovule dans la trompe

Ovule

Ovaire

Ligament utéro-ovarien

Utérus

Ovocytes (Qui vont se transformer en ovules lorsqu'ils seront expulsés de l'ovaire)

Endomètre

L'utérus est un organe très musclé et flexible.

Qui est capable de passer d'une longueur de 8 à 35cm en quelques mois si besoin !



Clitoris

Vulve

Col de l'utérus

Urètre

Grandes lèvres

Petites lèvres

Vagin

Anus

Sortie des règles (environ 80ml en quelques jours !)

Nos ovaires et notre utérus communiquent à travers des hormones ovariennes.

On appelle ces hormones l'œstrogène et la progestérone.



C'est d'ailleurs en apportant une version synthétique de ces hormones à un taux semblable à ceux de la grossesse que les contraceptifs hormonaux fonctionnent !

Ça met en pause l'ovulation !

Dingue, non ?



Ok, ok, c'est vrai que c'est beau. Mais... Pourquoi on saigne au juste ?

Car, quand l'ovule n'est pas fécondé et que l'endomètre s'est épaissi, alors il faut tout évacuer.*

Comme ça on peut recommencer, tu vois ?

Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus du tout d'ovule !

Ah, la ménopause !



Et ça, c'est ce qu'on appelle le cycle menstruel !

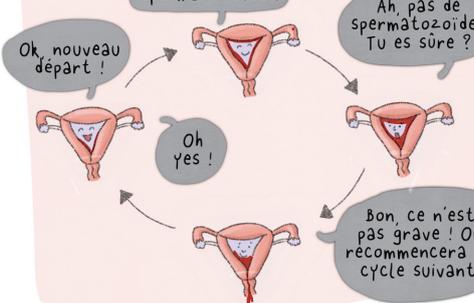
Prêt pour un spermatozoïde !

Ah, pas de spermatozoïde ? Tu es sûre ?

Ok, nouveau départ !

Oh yes !

Bon, ce n'est pas grave ! On recommencera au cycle suivant.*



*Un cycle dure en moyenne entre 25 et 31 jours. La période d'ovulation (au moment où l'ovule est relâché par l'ovaire et est fécondable par un spermatozoïde) se situe plus ou moins à la moitié du cycle.

C'est important de savoir comment fonctionnent les règles et son propre corps !

On est d'accord ?

Yes!

À fond !



*Le sang menstruel est constitué de l'endomètre détérioré, de l'ovule non fécondé et de sécrétions vaginales.



Comprendre ce qu'est le cycle menstruel et ce qui l'influence permet de faire des choix de produits menstruels et de contraceptifs en connaissance de cause.