

## CONSEILS

- Les règles sont aussi un signe qui montre qu'une fille peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels
- Pour certaines filles les règles s'accompagnent des douleurs qui ont tendance à diminuer avec le temps.
- En cas de douleurs intense allons au centre de santé



## MESSAGE

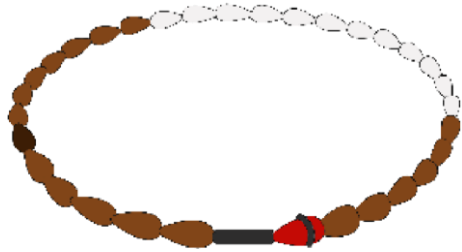
Chères Adolescentes et Jeunes, les règles sont un signe important de maturité physique et preuve de bon fonctionnement des organes génitaux. Observez attentivement votre cycle menstruel pour réduire les risques d'avoir une grossesse précoce et non désirée



# COMPRENDRE LE CYCLE MENSTRUEL

## C'est quoi le cycle menstruel ?

- Le cycle menstruel est la période qui commence le premier jour des règles à la veille des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours mais est variable d'une femme à l'autre.



Pour des nombreuses filles le cycle devient régulier deux ans environs après leurs premières règles. Chaque fille est donc un cas particulier.



## On distingue combien de type de cycle menstruel ?

Deux types de cycle mensuel régulier et irrégulier :

Le **Cycle est régulier** s'il revient au même période, il peut être court, moyen ou long.

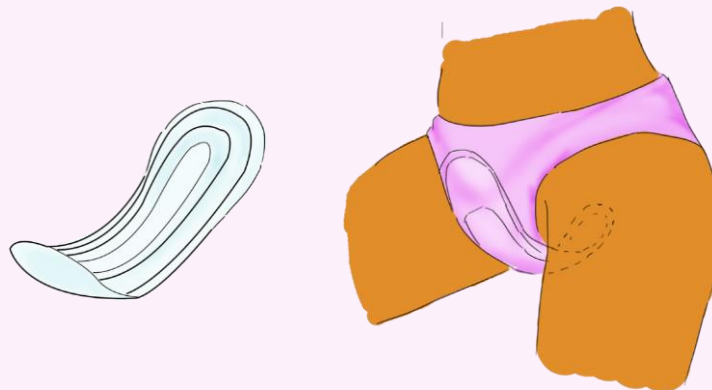
Le **Cycle est irrégulier** quand la durée varie d'un cycle à un autre.

- Le cycle court (22 à 26 jours) ;
- Le cycle moyen (27 à 28 jours) ;
- Le cycle long (29 à 36 jours).

Pendant les règles les saignements peuvent être légers ou abondants.

Parmi les règles d'hygiène à respecter on peut citer :

- Utiliser les serviettes hygiéniques/tissus propres
- Se laver convenablement avec de l'eau propre



## Quels sont les signes qui peuvent accompagner les règles ?

- Les crampes au ventre
- Les douleurs à l'intérieur de cuisse et au ventre
- Les maux de tête
- Les nausées
- Le mal de dos
- Etc

