



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

Les règles,
si on
en parlait ?





Les règles,
si on
en parlait ?

☐ Quelques mots pour commencer...

« Depuis deux à trois décennies nombre de femmes n'attribuent plus la même importance à la présence ou l'absence de saignement menstruel [...].
Ce sang est devenu plus un marqueur de bonne santé qu'un marqueur du féminin, et beaucoup de femmes tolèrent ou même apprécient l'absence de saignement lors de traitements contraceptifs [...] : une mini-révolution dans la perception du corps féminin. »

**D'après « Le sang des femmes – Tabous, symboles et féminité » -
« Questions de patients » du Dr Hélène Jacquemin Le Vern - 2003.**

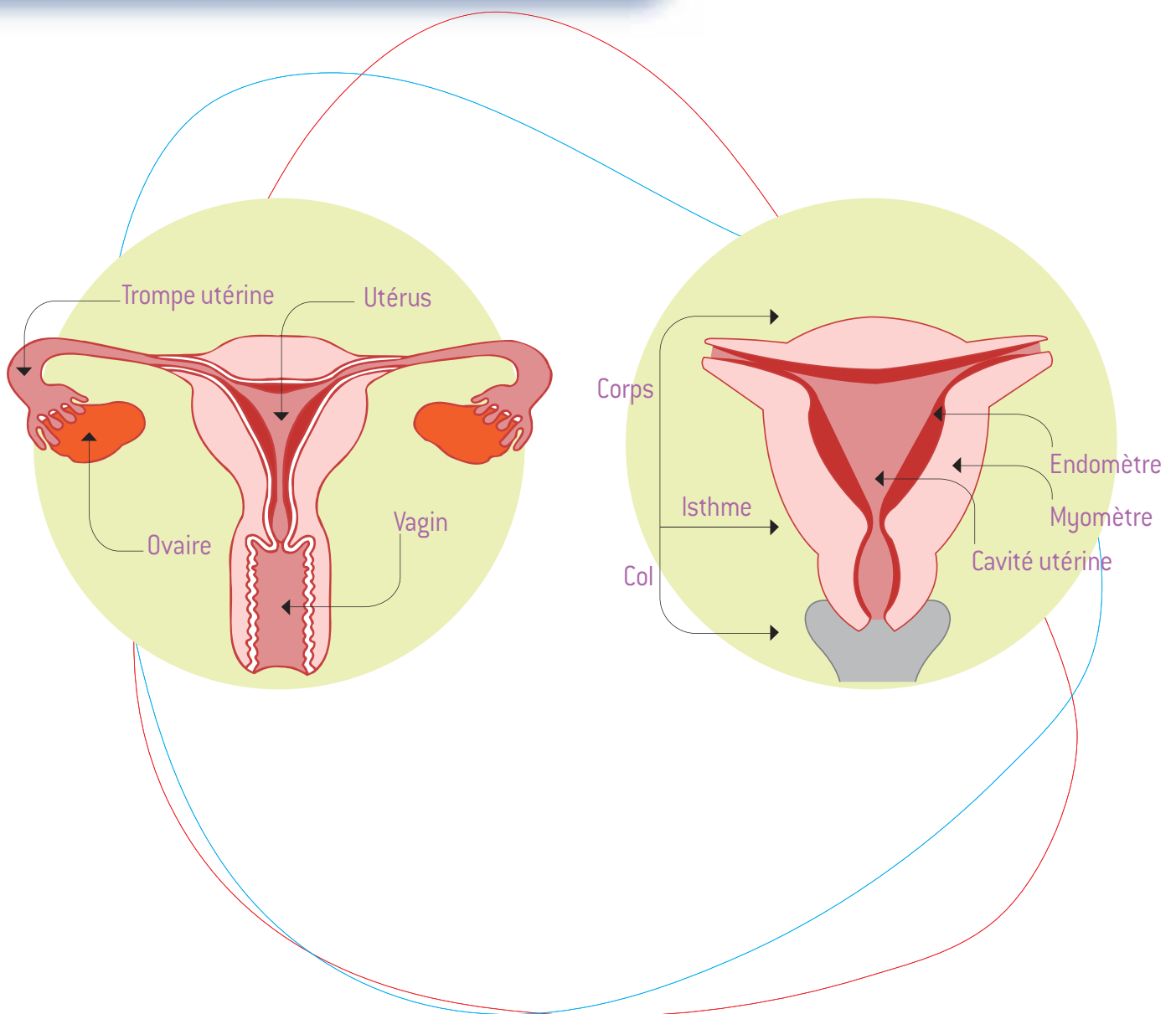


Les règles,
si on
en parlait ?

Sommaire

- **Anatomie / Physiologie** **6**
- **Le cycle menstruel en 3 étapes** **8**
- **Les règles : durée, abondance, rôle** **10**
- **Les modifications possibles des règles** **12**
- **Et la contraception dans tout ça ?** **14**

Anatomie / Physiologie



- **les ovaires** renferment une réserve de follicules qui deviendront des ovules. A partir de la puberté, à chaque cycle, un certain nombre de follicules va se développer. L'un d'entre eux arrivera à maturité et libérera un ovule : c'est l'ovulation.
- **les trompes utérines** relient l'ovaire à la cavité utérine. C'est à ce niveau qu'un ovule peut être fécondé par un spermatozoïde. Les trompes permettent à cet ovule fécondé de descendre dans la cavité utérine pour s'y implanter : c'est la nidation.
- **l'utérus** comprend deux parties, le corps et le col. Le corps est constitué d'une épaisse couche musculaire (le myomètre) recouvert d'une muqueuse (l'endomètre). Au cours du cycle, l'endomètre se transforme sous l'influence des hormones. Le col est la partie visible lors de l'examen gynécologique, sur laquelle sont réalisés les frottis de dépistage.

□ Le cycle menstruel en 3 étapes

Le cycle menstruel comprend 3 phases :

- **une phase « menstruelle »**, les règles. La couche superficielle de l'endomètre est éliminée avec le sang provenant des vaisseaux sanguins qui se sont rompus au niveau de la muqueuse utérine.
- **une phase proliférative**, avant l'ovulation, appelée phase folliculaire. La muqueuse de l'endomètre se régénère et prolifère sous l'influence des estrogènes.
- **une phase sécrétoire**, après l'ovulation, appelée phase lutéale. La muqueuse de l'endomètre subit des modifications qui la rendent apte à la nidation d'un embryon.

La durée du cycle est en moyenne de 28 jours et peut varier de 25 à 35 jours.



☐ Les règles : durée, abondance, rôle

Les règles sont constituées de sang et de lambeaux de muqueuse utérine.

Elles reviennent de façon cyclique au cours de la vie d'une femme.

- **la durée** normale des règles est de 3 à 6 jours. Des règles dont la durée dépasse une semaine sont considérées comme anormalement longues. Leur durée varie d'une femme à l'autre mais varie peu chez une même femme d'un cycle à l'autre.

- **l'abondance** des règles varie normalement, selon les études cliniques, de 50 à 80 ml.
Il existe toutefois des variations importantes d'une femme à l'autre. En général, 90% de la perte menstruelle survient au cours des 3 premiers jours, quelle que soit l'importance de la perte sanguine.
 - **les règles**, en l'absence de fécondation, permettent l'élimination de la muqueuse utérine qui s'est développée lors du cycle. Une nouvelle muqueuse se développera au cycle suivant et ainsi de suite.
- L'absence des règles est l'un des premiers signes révélateurs de la grossesse.

Les modifications possibles des règles

- **l'aménorrhée** correspond à l'absence totale de règles. En dehors de la grossesse, elle peut se manifester dans plusieurs circonstances :
 - après l'arrêt de la pilule (rare),
 - sous certaines méthodes contraceptives,
 - après un accouchement,
 - en cas de dérèglement hormonal,
 - lors de la prise de certains médicaments,
 - en cas de choc affectif, en cas d'anorexie,
 - lors de la ménopause.
- **les ménorragies** sont des règles très abondantes et plus longues qui peuvent entraîner à terme une insuffisance en fer, de l'anémie, et de la fatigue. Ne les subissez pas, parlez-en à votre médecin.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

- **les dysménorrhées** sont des douleurs survenant au moment des règles, plus particulièrement des douleurs abdominales basses. Elles peuvent débuter le 1^{er} jour des règles ou 2 - 3 jours après.

Les spottings et métrorragies sont des saignements qui surviennent entre les règles.

- Le spotting correspond à un saignement léger, en général de courte durée, ne nécessitant pas l'emploi d'une protection périodique.
- Les métrorragies désignent un saignement plus important pouvant durer plusieurs jours et nécessitant l'utilisation d'une protection périodique.

Ces troubles peuvent ou non être liés à votre méthode contraceptive.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

Et la contraception dans tout ça ?

Lors d'un cycle menstruel sans contraception, la survenue des règles est liée à la diminution des hormones (estrogène et progestérone).

La contraception va mimer le cycle menstruel physiologique et provoquer « des hémorragies de privation » ou « règles artificielles ».

On observe un impact variable sur les « règles » d'une méthode à l'autre. La mise à disposition de nouveaux contraceptifs et de méthodes variées est intéressante : elle permet de proposer à chaque femme la contraception qui lui convient.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN



**Si vous souhaitez obtenir des informations
sur la contraception :**

www.contractions.info



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

Bayer Santé
Division Bayer Schering Pharma
www.bayerscheringpharma.fr