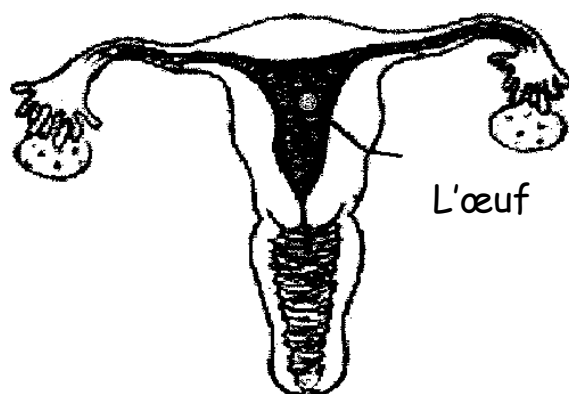




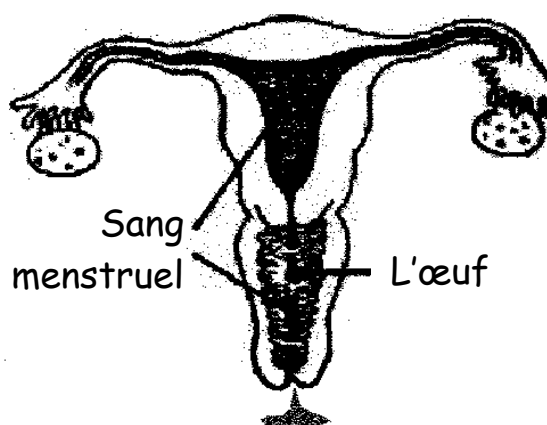
Les règles et le cycle menstruel

I- Les règles (ou menstruation)

Les filles naissent avec des milliers d'ovules dans chacun des ovaires. Chaque mois, l'ovaire libère un ovule : c'est l'**ovulation**.



L'œuf atteint l'utérus



L'œuf non fécondé sort de l'utérus avec le sang menstruel.

On appelle **règles ou menstruation** des pertes de sang régulières qui se produisent dans ton vagin chaque mois. Les filles voient leurs premières règles en général entre 11 et 15 ans. Les règles durent environ 3 à 7 jours. Quelquefois les règles s'arrêtent pendant 1 ou 2 mois. C'est normal chez les jeunes filles. Les règles peuvent faire un peu mal et c'est normal. Au cas où ça te fait très mal, évite de prendre des médicaments traditionnels qui peuvent augmenter la douleur et le saignement et te rendre faible et fatiguée. Va plutôt voir un docteur. Une fois que tu vois tes règles, cela veut dire que tu peux tomber en grossesse si tu fais un rapport sexuel. Une femme voit ses règles jusqu'à l'âge de 50 à 55 ans. Après, elle ne voit plus ses règles et ne tombe plus en grossesse. C'est la ménopause.

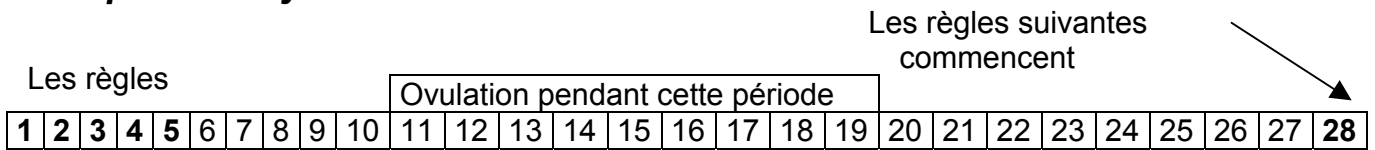
II- Le cycle menstruel

Chaque mois, le même phénomène se produit dans ton corps et cela s'appelle le **cycle menstruel**. Il commence le premier jour des règles et se termine dès que les règles suivantes apparaissent. La durée du cycle normal est de 28 jours. Mais certaines femmes ont des cycles plus longs ou plus courts. Les premiers cycles ne sont pas toujours réguliers. Il est possible de noter la date des règles sur un calendrier pour savoir quand viendront les règles suivantes.

Fiche 4a pour Filles



Exemple d'un cycle menstruel



C'est pendant la période d'ovulation qu'une femme ou une jeune fille peut le plus souvent tomber en grossesse.

III- Hygiène

Chaque jour, tu dois laver tes organes génitaux externes avec de l'eau et du savon doux. Pendant les règles, tu dois utiliser des **serviettes hygiéniques** ou du **linge propre** pour éponger le sang. Il faut les changer plusieurs fois par jour.

Exercices

1- Complète avec : 28 jours, grossesse, l'ovulation, règles, long, mois, cycle, rapport sexuel.

Les pertes de sang que les femmes voient chaque s'appellent les
Ce rythme régulier s'appelle le menstruel. Un cycle menstruel dure en moyenne
mais il peut être aussi plus court ou plus Une femme peut tomber plus facilement en si elle a un avec un homme pendant la période de

Exercice pratique

2- Note les jours de tes règles en mettant une croix pour les jours où tu saignes.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	(31)				

Mois de :

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	(31)				

Mois suivant
Mois de :

- 1- Quelle a été la durée de ton cycle entre ces deux mois ?
- 2- Relis la fiche et essaye de trouver la période d'ovulation, tu peux demander à ton enseignante de t'aider. Pendant quelle période est-ce qu'il y avait le danger que tu tombes en grossesse après un rapport sexuel ?
- 3- **Fais cet exercice encore pendant 6 mois.** Note pour chaque mois la durée de ton cycle menstruel et la période d'ovulation.

