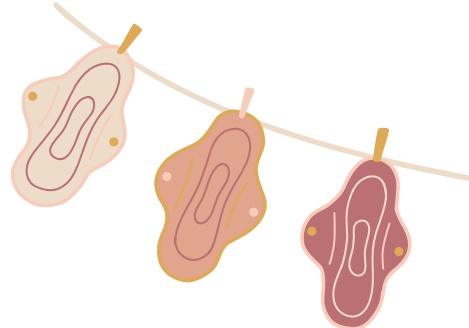


Les produits menstruels



Les produits menstruels, c'est quoi ?

De nombreux produits menstruels différents existent. C'est super, ça vous permet de choisir celui avec lequel vous êtes à l'aise et qui vous convient le mieux. Aucun produit menstruel n'est mieux ou moins bien que les autres, c'est juste une question de préférence. Si vous avez besoin de plus d'informations sur le sujet, vous pouvez demander conseil dans votre pharmacie, à une personne qui travaille dans le milieu médical ou à des organisations spécialisées dans la santé menstruelle.

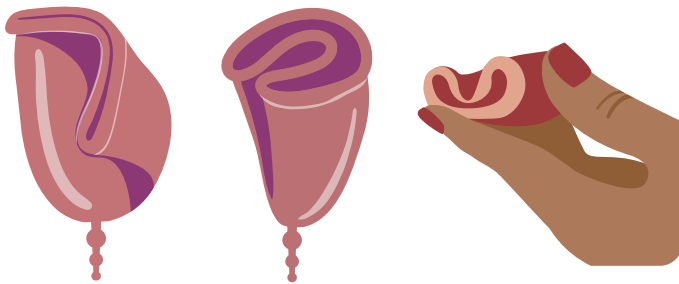
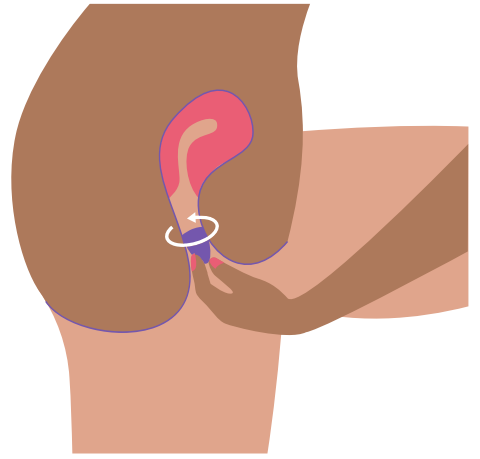
Quels sont les types de produits menstruels qui existent et comment les utiliser ?

- **Les serviettes** : une serviette peut être soit jetable, soit réutilisable. Elles sont en général portées à l'extérieur du corps, on les fixe à l'intérieur des sous-vêtements. Elles peuvent être particulièrement pratiques si vos règles sont abondantes. Vous pouvez changer votre serviette menstruelle toutes les deux à trois heures en fonction du flux, mais vous pouvez en porter une jusqu'à 8 heures pendant la nuit.
- **Les tampons** : un tampon est un produit jetable qui est inséré dans le vagin pour absorber le sang. Si le tampon a été inséré correctement, vous ne devriez pas pouvoir le sentir. Il doit être changé toutes les 4 à 6 heures en fonction de l'abondance de vos règles. Mais attention, ne laissez pas un tampon dans votre vagin trop longtemps, cela pourrait provoquer une infection. Si vous avez mal au moment de l'insertion, parlez-en à une personne qui travaille dans le domaine médical.
- **Les culottes/sous-vêtements menstruels** : les sous-vêtements menstruels diffèrent des sous-vêtements traditionnels. Ils sont spécifiquement conçus pour être utilisés pendant les règles et sont composés de plusieurs couches capables de retenir le sang que vous perdez pendant vos règles. Certains d'entre eux sont plus absorbants que les tampons et les serviettes menstruelles. Les personnes dont les règles sont abondantes les utilisent en général comme protection supplémentaire pendant la nuit. Ils sont aussi réutilisables, ce qui engendre moins de déchets que les serviettes menstruelles jetables et les tampons. Vous pouvez les laver à la main ou dans une machine à laver. Attention, changez-les tout de même de manière régulière. (Différents types de sous-vêtements menstruels existent. Veuillez lire les conseils qui s'appliquent à vos sous-vêtements pour savoir combien de temps vous pouvez les utiliser.)



- **Les maillots de bain menstruels** : ils sont pensés spécifiquement pour que vous puissiez nager pendant vos règles. Ces maillots une ou deux pièces peuvent être utilisés sans produits menstruels complémentaires.

- **La coupe menstruelle** : une coupe menstruelle est une coupe réutilisable qui est insérée dans le vagin pendant les règles. Vous pouvez en trouver de différentes tailles. Elles peuvent être portées jusqu'à 12 heures par jour sans que vous ayez à y toucher. Les coupes menstruelles produisent moins de déchets que les serviettes jetables ou les tampons. Pour l'insérer, vous devez d'abord la plier. Si elle est insérée correctement, vous ne devriez pas pouvoir la sentir. Pressez le bas de la coupe menstruelle pour l'enlever.



Mots clés

Jetable : à jeter après utilisation, la réutilisation est impossible.

Réutilisable : à réutiliser, ces produits menstruels sont de nouveau utilisés après lavage.

Le syndrome du choc toxique (SCT)

Douchez-vous régulièrement quand vous utilisez des produits menstruels, surtout si vous utilisez des tampons ou une coupe menstruelle. Si vous ne vous douchez pas, ces produits peuvent vous faire courir un plus grand risque de développer des problèmes appelés le Syndrome du choc toxique (SCT). Causée par une infection, le SCT est une maladie rare, mais qui peut être mortelle. Les symptômes se développent rapidement, c'est pourquoi vous devez demander une prise en charge médicale urgente si vous suspectez un SCT.

Pour éviter le SCT, vous ne devez pas laisser les tampons ou la coupe menstruelle à l'intérieur du vagin plus longtemps que nécessaire ou recommandé sur l'emballage.

Les symptômes du SCT :

- Fièvre
- Douleurs musculaires
- Plaques cutanées avec une texture de papier de verre
- Symptômes ressemblant à ceux de la grippe
- Vomissements
- Diarrhée
- Désorientation



Quels sont les produits menstruels que je peux utiliser ?

Aucun produit menstruel n'est mieux ou moins bien que les autres. Certaines personnes préfèrent utiliser des produits réutilisables parce qu'ils ont un impact moindre sur l'environnement. D'autres préfèrent utiliser des produits qui peuvent être insérés dans le vagin parce qu'elles les trouvent plus confortables.



??

Est-ce qu'utiliser un tampon ou une coupe menstruelle peut avoir un impact sur ma virginité ?

NON. Utiliser un tampon ou une coupe menstruelle n'a pas d'impact sur votre virginité. L'idée qu'utiliser un tampon pourrait « déchirer » l'hymen est un mythe, c'est faux. L'hymen est une membrane qui se trouve à l'entrée du vagin et qui ne le recouvre pas totalement. Elle est élastique, ce qui permet au sang menstruel de passer.

L'utilisation de tampons est-elle *haram* dans l'islam ?

L'utilisation de tampons est autorisée car ils n'ont pas de fonction sexuelle.*

Où trouver des produits menstruels ?

Vous pouvez acheter des produits menstruels dans les supermarchés, les pharmacies ou en ligne.

Renseignez-vous, parfois les pouvoirs publics locaux, nationaux, certaines associations, et les plannings familiaux distribuent gratuitement des produits menstruels.



À retenir

Utilisez les produits menstruels qui vous correspondent le mieux ! De nombreuses options sont disponibles, choisissez celle(s) que vous préférez.

* Rizvi (2014) *Ritual Ablutions for Women* (livre en anglais)



Ce document a été créé en consultation avec des communautés musulmanes dans le Yorkshire du Sud. Financement par l'Université de Sheffield.

Ce document s'appuie également sur : Tomlinson, M. (2025). *The Menstrual Movement in the Media: Reducing Stigma and Tackling Social Inequalities*. Palgrave (à lire gratuitement en ligne en anglais). Les recherches menées pour ce livre ont été financées par le Leverhulme Trust.

Certaines ressources ont été adaptées de <https://menstrualhealthproject.org.uk/toolkits/menstrual-health-guide/>

Illustrations d'une femme qui souffre et de femmes qui méditent par Uzma Rani : www.uzmarani.com

Traduction de l'anglais par Pauline Caclin et Inès Hinojo-Moulin.

Ressource créée en 2025. Elle sera révisée et mise à jour de manière annuelle par le Menstrual Health Project



La santé menstruelle et l'alimentation

De nombreux renseignements sont disponibles sur internet pour en savoir plus sur l'alimentation, la nutrition et leur impact sur la santé menstruelle et hormonale. Certaines informations sont très utiles, mais malheureusement, d'autres ne reposent sur aucune preuve et pourraient être néfastes pour votre santé.



Comment savoir si une information est fiable ?

Les questions à se poser

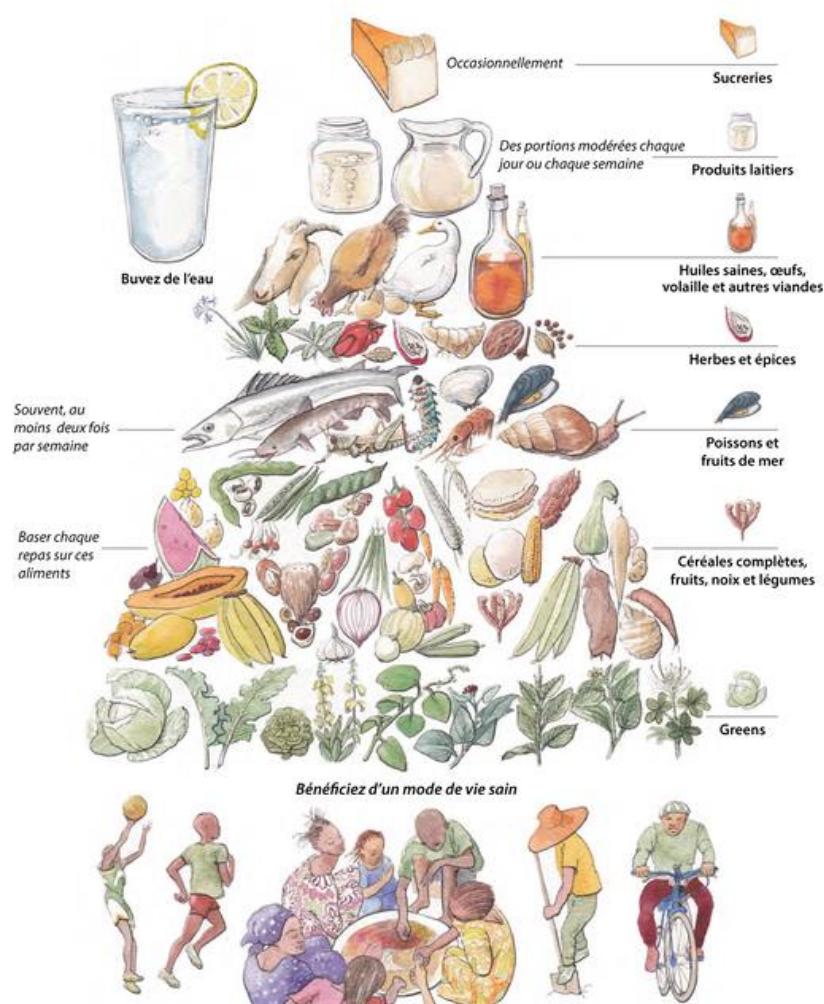
- **Qui** a écrit cette information ? *Cette personne est-elle spécialiste du sujet ? Quelles sont ses qualifications ? (Exemple : s'agit-il d'une doctoresse, d'un diététicien, d'une chercheuse... ?)*
- **Pourquoi** la ressource a-t-elle été créée ? *Si l'information vous a été fournie par une marque ou essaie de vous vendre quelque chose, elle n'est peut-être pas fiable (exemple : les entreprises qui produisent des bonbons pour soulager les symptômes des règles ou de la ménopause peuvent exagérer leurs bienfaits afin de vendre leurs produits)*
- Des **preuves** sont-elles fournies ? *On peut souvent se rendre compte de la fiabilité d'une information car les sources sont données pour appuyer le propos (exemple : des articles publiés dans des revues académiques).*
- Pouvez-vous **comparer** ces sources à d'autres ? *Si vous pouvez trouver d'autres sources qui présentent les mêmes informations, c'est bon signe, ce que vous lisez est probablement fiable.*

Alors, par quoi commencer ?

Pour la santé en général et la santé hormonale en particulier, la base de vos repas doit être composée de légumes, de produits complets (comme de la farine de blé ou du riz brun), de fruits et de légumineuses (comme des pois-chiches, des lentilles, ou du houmous). Ces aliments vous apportent diverses vitamines, minéraux, fibres, protéines et glucides qui sont bons pour la santé. Vous pouvez y ajouter des protéines faibles en matières grasses, telles que du poulet ou du tofu, du poisson gras comme du saumon, des noix et des graines. Ces aliments vous apportent des protéines et des matières grasses qui sont bonnes pour votre santé, comme les omégas 3.



Les **hormones** sont des substances chimiques qui ont un rôle de « messagères » à l'intérieur du corps. Après avoir été créées quelque part, elles voyagent pour aider à contrôler la manière dont les cellules et les organes font leur travail. [1]



PYRAMIDE ALIMENTAIRE DU PATRIMOINE AFRICAIN

Illustration : Le Guide Terre à Terre *Je mange africain* par l'Alliance pour la souveraineté alimentaire en Afrique (AFSA)

Enrichir vos repas avec des œufs et des produits laitiers (comme du lait de vache, du yaourt) peut aider à vous apporter d'autres nutriments précieux tels que de l'iode et du calcium. Ce sont des nutriments importants pour garantir une bonne santé menstruelle. Si vous êtes végane, choisissez des alternatives végétales « enrichies » en certains éléments (comme du lait de soja enrichi en calcium) pour vous aider à respecter les recommandations journalières en iode et en calcium.

D'autres aliments tels que la viande rouge (comme le bœuf ou l'agneau) contiennent du fer qui est important pour maintenir les réserves de votre corps. Cependant, ils doivent être consommés avec modération car ils contiennent aussi beaucoup de graisses saturées. La nourriture frite (comme les frites de plantain et les beignets) contient d'ailleurs beaucoup de graisses saturées et de sel. Elle vous apporte du plaisir mais a une valeur nutritionnelle faible. C'est la même chose avec les bonbons et les desserts (comme les gâteaux et les biscuits) parce qu'ils contiennent beaucoup de sucre.

Lorsque vous cuisinez, faites attention à la quantité d'huile/de beurre que vous utilisez car ces ingrédients contiennent beaucoup de graisses saturées (une demi-cuillère à café suffit !) Pour utiliser moins de graisses saturées quand vous cuisez des aliments, vous pouvez les rôtir, les griller ou les cuire à l'eau au lieu de les frire.



Si un aliment est « enrichi » en quelque chose, cela veut dire que des nutriments y ont été ajoutés. Par exemple, le pain est souvent enrichi en calcium, en fer, en vitamine B1 et en vitamine B3. [2]



Info ou intox ?

Est-ce que manger chaud aide à réduire les douleurs de règles ? NON. Rien ne prouve que des repas froids ou chauds soulagent les douleurs menstruelles. [3]

Est-ce que manger moins aide à réduire les douleurs de règles ? NON. Manger moins ne contribue pas à réduire les douleurs menstruelles. Au contraire, certaines études ont montré que le fait de sauter un repas, en particulier le petit-déjeuner, peut aggraver les douleurs. [4]

Est-ce que manger épicé entraîne des règles plus abondantes ? NON. Rien ne prouve que les aliments épicés augmentent le flux des règles. Toutefois, si votre appareil digestif est sensible aux épices, essayez d'éviter d'en consommer pendant vos règles afin de limiter les symptômes gastro-intestinaux. [5]



Le Ramadan et la santé menstruelle

Durant le mois sacré du Ramadan, les personnes qui ont leurs règles sont dispensées de jeûner. Celles qui souffrent d'une maladie chronique, y compris d'une pathologie liée à leur cycle menstruel telle que l'endométriose ou le TDPM, sont également exemptes de jeûne si celui-ci présente un risque pour leur santé.

Certaines responsabilités sont retirées aux femmes : par exemple, elles n'ont pas à prier lorsqu'elles ont leurs règles. On ne parle pas ici des prières d'appel à l'aide ou adressées à Dieu, qui sont toujours permises. Le terme de « prière » fait référence aux prières rituelles qui commencent et se terminent à une certaine heure, qui impliquent des mouvements particuliers et qui sont réalisées en direction de La Mecque. C'est de ce type de prières rituelles que les femmes sont exemptées. Pendant leurs menstrues, elles sont dispensées de jeûner au cours du mois de Ramadan et dispensées de pèlerinage. Voilà les trois principaux actes de dévotion dans l'islam. – Imam Aarij [6]

Quelques cas particuliers

SOPK (syndrome des ovaires polykystiques) : mangez à des heures régulières et pensez à combiner les féculents (tels que le riz complet et l'avoine) avec des aliments riches en fibres (par exemple, des pois chiches ou des patates douces), en protéines (comme du poulet ou du tofu) ou encore en bonnes graisses (notamment les noix et les poissons gras). Ces associations rendent vos repas plus nutritifs et contribuent à une meilleure régulation du taux de sucre dans le sang par le pancréas. [7]

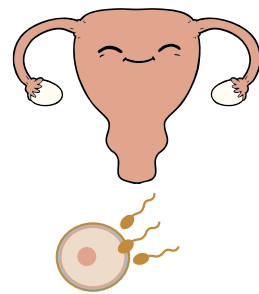
Endométriose : bien que 50 % des personnes concernées aient déjà testé différents régimes pour tenter de soulager leurs symptômes, on dispose de très peu de preuves que des changements alimentaires puissent être bénéfiques dans les cas d'endométriose. La préconisation est de poursuivre un régime alimentaire et hormonal général tel que décrit ci-dessus, sauf si une personne exerçant une profession médicale vous a prescrit une alimentation pauvre en fibres en raison de symptômes digestifs.

Fibromes : une alimentation saine et équilibrée peut contribuer à réduire les risques de fibromes. Cela implique de suivre le régime alimentaire et hormonal général décrit précédemment et de veiller à consommer suffisamment de fruits, de légumes, de noix et de graines. Des études prometteuses ont montré que les polyphénols (une forme d'antioxydants) contenus dans certains thés, fruits et légumes pourraient aider à limiter les risques de fibromes, mais des recherches supplémentaires sont encore nécessaires dans ce domaine.

Ménopause : renforcez vos apports en calcium et en vitamine D grâce à des aliments tels que les poissons gras et les produits laitiers. Ces nutriments contribueront à maintenir votre densité minérale osseuse, qui a souvent tendance à diminuer au moment de la ménopause. Par ailleurs, la perte de muscle durant cette période entraîne une baisse des besoins en énergie. Prêtez donc attention aux sensations de faim et de satiété.



Fertilité : vous pouvez prendre des compléments alimentaires d'une teneur d'au moins 10 µg de vitamine D et 400 µg d'acide folique par jour. Poursuivez le régime alimentaire et hormonal général décrit précédemment, en choisissant particulièrement des céréales complètes, afin de bénéficier d'une source naturelle de folates (ou vitamine B9) qui peut favoriser l'implantation d'un ovule fécondé dans l'utérus.



Quelques mots-clés

TDPM : le Trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) est un trouble de l'humeur d'origine hormonale. Des symptômes physiques et liés à l'humeur se font ressentir à un moment particulier du cycle, au cours de la phase prémenstruelle, puis se dissipent à l'arrivée des règles. Ces symptômes peuvent inclure des maux de tête, des douleurs articulaires et musculaires, une suralimentation, des problèmes de sommeil, ainsi qu'un état anxieux, de colère, dépressif, voire suicidaire.

Endométriose : l'endométriose se caractérise par la présence, ailleurs dans l'organisme, de cellules semblables à celles qui tapissent l'utérus. Cette pathologie cause des symptômes tels que de fortes douleurs menstruelles qui vous empêchent de mener une activité normale, un flux abondant et des douleurs lorsque vous déféquez ou urinez.

Fibromes : grosseurs qui se développent à l'intérieur et autour de l'utérus. Elles ne sont pas cancéreuses. Les fibromes sont composés de muscle et de tissus fibreux et varient en taille.

Taux de sucre dans le sang : également appelé « glycémie », le taux de sucre représente la concentration de glucose dans le sang. Le glucose est le type de sucre que l'on retrouve en plus grande quantité dans le sang et la principale source d'énergie du corps humain.

Densité minérale osseuse : vos os sont constitués de matière organique. Pour les garder solides, votre organisme décompose les tissus anciens et les remplace par des tissus neufs. Toutefois, lorsqu'il décompose plus de tissu qu'il n'en remplace, vous perdez de la densité osseuse (ou « masse osseuse »). La densité minérale osseuse correspond à la concentration de calcium et d'autres minéraux dans les os. Plus ceux-ci contiennent de minéraux, plus ils sont denses. Ils sont alors en général plus solides et moins vulnérables aux fractures.

Acide folique / folates : l'acide folique est la version synthétique des folates, également connus sous le nom de vitamine B9. Les folates aident l'organisme à produire des globules rouges. On les trouve dans certains types d'aliments.

Compléments alimentaires : tout produit visant à « compléter » l'alimentation en nutriments qui pourraient manquer.

Antioxydant : substance qui nous aide à rester en bonne santé en protégeant nos cellules de la dégradation.

[1] Adaptation de : <https://kidshealth.org/en/teens/hormones.html>

[2] <https://www.ukflourmillers.org/bread-and-flour-regulations>

[3] <https://www.wellbeingofwomen.org.uk/health-information/15-period-mythbusters/>

[4] Abu Helwa H. A., Mitaeb A. A., Al-Hamshri S. et Sweileh W. M. Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Womens Health*.

[5] <https://flo.health/menstrual-cycle/lifestyle/diet-and-nutrition/foods-to-eat-on-period>

[6] Ricebox Studio : *From Your Big Sister: A Guide on Periods*. À consulter gratuitement sur <https://ricebox.studio/red-cloud-project.html>

[7] <https://www.verity-pcos.org.uk/booklets.html>

Scanner le QR code pour accéder aux ressources du Menstrual Health Project



Ce document a été créé en consultation avec des communautés musulmanes du Yorkshire du Sud.

Il s'appuie également sur les résultats tirés du livre : Tomlinson, M. (2025). *The Menstrual Movement in the Media: Reducing Stigma and Tackling Social Inequalities*. Palgrave (à lire gratuitement en ligne en anglais).

Les recherches menées pour ce livre ont été financées par le Leverhulme Trust.

Ce document comprend des informations tirées de ressources créées dans le cadre du « Menstrual Health Project » <https://menstrualhealthproject.org.uk/> en partenariat avec Olivia Wall, diététicienne : www.akindietitian.com.

Des passages de ce document ont été adaptés à partir de : <https://menstrualhealthproject.org.uk/toolkits/menstrual-health-guide/>

Ce document comprend des illustrations par Uzma Rani : www.uzmarani.com

Traduction de l'anglais par Pauline Caclin et Inès Hinojo-Moulin.

Financement de l'Université de Sheffield.

Ce document a été créé en 2025 et sera révisé et mis à jour annuellement dans le cadre du Menstrual Health Project.



Soulager ses douleurs et prendre soin de soi



Pourquoi ressent-on des douleurs au cours des règles ?

Les douleurs durant les règles sont généralement liées à la contraction des muscles de la paroi de l'utérus, qui tente d'évacuer le sang menstruel par le vagin. Ces douleurs sont également appelées des « crampes ».

J'ai très mal, est-ce normal ?

Ressentir de légères douleurs pendant les règles est naturel.

Cependant, si ces douleurs vous empêchent de mener vos activités quotidiennes, telles qu'aller au travail/en cours ou faire du sport, c'est qu'elles sont anormalement intenses et vous devriez consulter une personne exerçant une profession médicale pour en parler. Cela peut être le signe d'une pathologie liée à votre cycle menstruel qui doit être prise en charge.

« D'après le Prophète, paix et bénédiction sur lui, les menstrues ont été créées par Dieu pour les filles d'Adam. Elles font partie de la condition féminine et ne doivent pas être considérées comme honteuses. Elles sont mentionnées dans le Coran en tant que *adha*, c'est-à-dire une chose douloureuse. »
– Imam Aarij*

Comment soulager mes douleurs menstruelles ?

- **Antidouleurs** : (tels que du paracétamol ou de l'ibuprofène) on les trouve en supermarché et en pharmacie.
- **Chaleur** : pour soulager les douleurs, vous pouvez prendre un bain chaud ou appliquer une bouillotte ou un patch chauffant sur le ventre.
- **Activité physique modérée** : marcher ou faire du yoga peut contribuer à réduire les douleurs.
- **Limiter le stress** : le stress peut aggraver les douleurs. Afin de diminuer votre niveau de stress, prenez le temps de vous relaxer.



Prendre soin de soi

Les règles sont parfois une épreuve, à la fois physique et émotionnelle !



Donnez la priorité à votre santé en vous concentrant sur les choses qui vous font du bien, telles que :

- méditer, prier, pratiquer la pleine conscience,
- faire la sieste**,
- manger des encas,
- demander le soutien de vos proches.

Si vos symptômes menstruels vous font souffrir, vous pouvez demander de l'aide à vos proches, notamment votre partenaire, votre famille et les autres personnes qui comptent pour vous. Expliquez-leur que vos symptômes altèrent votre qualité de vie et qu'ils et elles peuvent vous soutenir en prenant en charge certaines tâches, telles que des corvées ménagères, afin que vous puissiez prendre le temps de vous reposer et de vous détendre.

« L'épouse du Prophète, Aïcha, surnommée "la mère des croyants", est un excellent exemple. On trouve de magnifiques descriptions du Prophète, allongé sur ses genoux, récitant le Coran, alors qu'elle a ses menstrues. Elle racontait à ses étudiantes : "Le Prophète et moi-même entretenions une relation très forte et aimante...". Le Prophète était tout autant aimant et romantique lorsqu'elle avait ses règles. Car une femme qui a ses règles n'a pas moins de valeur. »
- Imam Aarij*



* Ricebox Studio : *From Your Big Sister: A Guide on Periods* (à consulter gratuitement en anglais sur <https://ricebox.studio/red-cloud-project.html>)

** L'organisation The Sleep Charity recommande de faire des siestes de 20 à 30 minutes afin de se réveiller facilement et d'éviter toute sensation de somnolence.

Ce document a été créé en consultation avec des communautés musulmanes du Yorkshire du Sud.
Projet financé par l'Université de Sheffield.

Ce document s'appuie également sur : Tomlinson, M. (2025). *The Menstrual Movement in the Media: Reducing Stigma and Tackling Social Inequalities*. Palgrave (à lire gratuitement en ligne en anglais). Les recherches menées pour ce livre ont été financées par le Leverhulme Trust.

Illustrations de personnages par Uzma Rani : www.uzmarani.com

Traduction de l'anglais par Pauline Caclin et Inès Hinojo-Moulin.



Demander de l'aide

Consultez une personne exerçant une profession médicale si vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants :



Règles irrégulières (moins de 21 jours ou plus de 35 jours entre vos menstruations).

Flux abondant (c'est-à-dire, si vous avez besoin de changer de protection menstruelle plus souvent que ce qui est recommandé sur la notice d'utilisation, par exemple toutes les une à deux heures pour des serviettes).

Des règles qui **durent plus de 7 jours**.

Des saignements **entre** vos règles.

Des douleurs menstruelles qui **altèrent votre qualité de vie**.

Des caillots de sang plus gros que 2,5 cm (1 po) de diamètre.

Des pertes vaginales malodorantes.

Si vous présentez certains de ces symptômes, cela peut être le signe d'un problème de santé menstruelle qui nécessite d'être pris en charge.



Exemples de pathologies menstruelles :

- **Endométriose** : c'est une maladie inflammatoire qui se caractérise par la présence, ailleurs dans l'organisme, de cellules semblables à celles qui tapissent l'utérus, ce qui peut causer d'importants symptômes.
- **SOPK** : ce trouble hormonal peut réduire la fréquence de vos menstruations. Il est parfois associé à la production excessive d'un type d'hormone particulier (l'androgène) et à la présence sur vos ovaires de petits follicules qui n'ont pas réussi à se développer et à former un ovule.
- **Adénomyose** : se caractérise par la présence de tissu utérin dans les muscles de la paroi de l'utérus.
- **TDPM** : le Trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) est un trouble de l'humeur d'origine hormonale. Les symptômes physiques et liés à l'humeur touchent les personnes menstruées à un moment particulier de leur cycle, au cours de la phase prémenstruelle, puis se dissipent à l'arrivée des règles.
- **Fibromes** : les fibromes sont des grosseurs bénignes qui se développent à l'intérieur et autour de l'utérus. Ils sont composés de muscle et de tissus fibreux et varient en taille.



Lors de votre consultation médicale, vous devrez peut-être répondre à des questions personnelles concernant votre corps, votre santé intime et vos relations. Ces informations sont traitées avec soin et respect. Elles aideront le personnel médical à vous diagnostiquer et vous permettront d'accéder au traitement nécessaire.

Comment préparer une consultation concernant votre santé menstruelle ?

Pour votre rendez-vous médical, préparez des renseignements concernant...

- **Votre cycle menstruel** (quand et à quelle fréquence avez-vous vos règles et combien de jours durent-elles ?)
- **Vos symptômes** (à quelle fréquence apparaissent-ils et à quel degré d'intensité ?)
- Des phrases telles que « mes menstrues m'empêchent de mener mes activités quotidiennes » ou « je ne peux pas aller au travail/en cours à cause de mes règles » peuvent permettre au personnel médical de comprendre la manière dont ces douleurs vous touchent.



Que faire si vous avez l'impression que le personnel médical ne vous écoute pas ?

- **Parlez-en directement avec le personnel concerné** : expliquez que vous avez l'impression que vos préoccupations ne sont pas prises au sérieux.
- **Prenez des notes durant votre consultation** : écrivez le nom du personnel médical qui vous suit, son avis concernant votre situation et les possibilités de traitement qui vous ont été proposées.
- **Demandez à vous faire accompagner** : envisagez de vous faire accompagner par un ou une proche capable d'expliquer comment ces symptômes altèrent votre qualité de vie.
- **Sollicitez un deuxième avis** : un personnel médical responsable approuvera votre décision de demander un deuxième avis.

Rappel : si l'anglais n'est pas votre langue première, vous avez le droit de demander au personnel médical de bénéficier des services d'un ou une interprète lors de votre rendez-vous.

Votre consultation impliquera peut-être un examen physique. Lors de la prise de rendez-vous, vous pouvez demander à voir une femme médecin et qu'une tierce personne vous accompagne lors de l'examen physique.

Résumé :

Si vous présentez des symptômes tels que des douleurs qui vous empêchent de mener vos activités quotidiennes ou des saignements anormaux, consultez une personne exerçant une profession médicale. Pour préparer votre rendez-vous, notez vos symptômes (fréquence et intensité), ainsi que la fréquence et la durée de vos menstruations.



Ce document a été créé en consultation avec des communautés musulmanes du Yorkshire du Sud.
Projet financé par l'Université de Sheffield.

Ce document s'appuie également sur : Tomlinson, M. (2025). *The Menstrual Movement in the Media: Reducing Stigma and Tackling Social Inequalities*. Palgrave (à lire gratuitement en ligne en anglais). Les recherches menées pour ce livre ont été financées par le Leverhulme Trust.

Illustrations par Uzma Rani : www.uzmarani.com

Traduction de l'anglais par Pauline Caclin et Inès Hinojo-Moulin.

