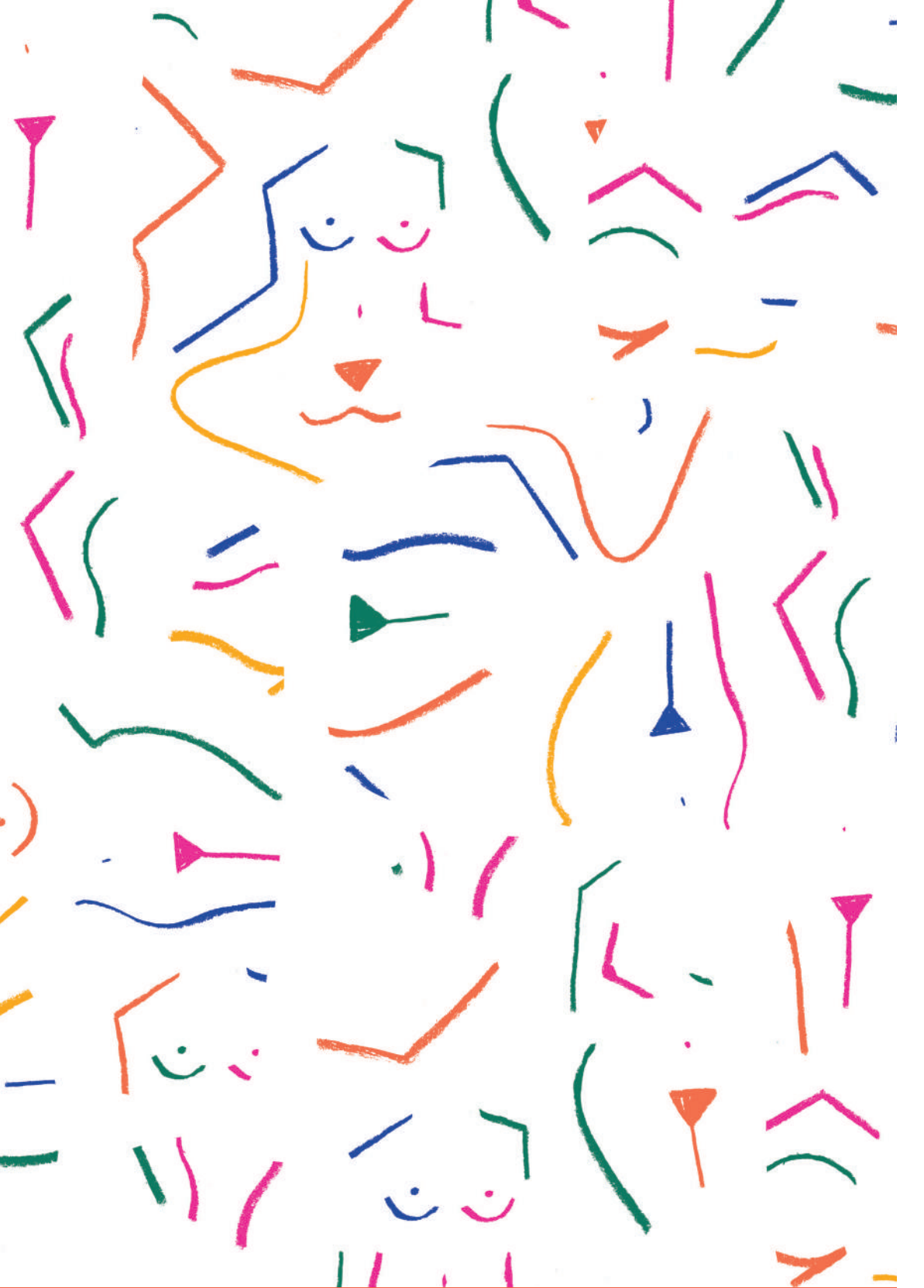


gina  
présente

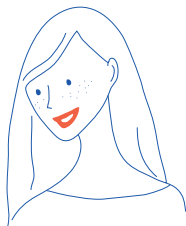


# LE GUIDE DES PREMIÈRES RÈGLES

*Mes premières règles ? Trop facile.*



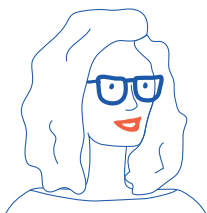
# CE LIVRE A ÉTÉ ÉCRIT PAR...



## Marie Doyen Monpoix

Plume depuis pas mal de temps, elle chuchote à l'oreille des mamans dans le média My Little Kids, et maintenant dans celles des adolescentes avec Gina.

**Ses premières règles :** Ma maman est infirmière, alors on a toujours parlé de ça librement ! Du coup, je ne me souviens pas du moment exact où sont arrivées mes premières règles. C'est bon signe j'imagine.

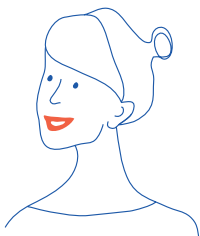


## Dr Shervine Sharifzadehgan

Docteure en gynécologie et obstétricienne passionnée par la naissance des bébés et la chirurgie gynécologique. Elle t'a préparé tout plein d'infos précieuses.

**Ses premières règles :** Très stressée par l'éventualité qu'elles n'arrivent jamais, soulagée à leur arrivée : je devenais une grande fille moi aussi !

# ET ILLUSTRÉ PAR...



## Marie Assénat

Entre Brooklyn à New-York et Paris, Marie donne vie à des dessins colorés pleins d'humour. Elle a illustré les personnages que tu vas retrouver au fil du livret.

**Ses premières règles :** C'était à 13 ans, et je n'étais pas très contente de les avoir au début, contrairement à d'autres filles de ma classe. Heureusement, ma mère était là et ça m'a beaucoup aidé !

## Chapitre 1 : Les débuts de la puberté

1. Ce qu'il se passe dans ton corps 6
2. Les responsables ? Les glandes ! 7
3. Les pertes blanches 8

## Chapitre 2 : Ton cycle en détail

1. Jour 1 à 5 : tout le monde dehors ! 10
2. Jour 6 à 13 : t'as un bel endo tu sais ? 10
3. Jour 14 : standing ovulation ! 11
4. Jour 15 à 28 : c'est reparti pour un tour 11

## Chapitre 3 : Tes premières règles

1. Petit point historique 14
2. Et toi dans tout ça ? 14
3. Comment te préparer ? 15
4. Alerte tache ! 16
5. Les règles dans le monde 16

## Chapitre 4 : Les symptômes des règles

1. Deux semaines avant 18
2. Quelques jours avant 18
3. Comment les soulager ? 19

## Chapitre 5 : Serviettes ou tampons ?

1. Les serviettes 21
2. Les tampons 22
  - Comment mettre un tampon sans applicateur ?
  - Comment mettre un tampon avec applicateur ?
  - Comment enlever un tampon ?
3. Les protège-slips 24

T'INQUIÈTE, ON T'EXPLIQUE AUSSI  
CE QU'EST UN APPLICATEUR

## Chapitre 6 : Quand s'inquiéter ? 26

## Chapitre 7 : Les tabous (bien bien) relous

1. Des tabous vieux comme le monde 28
2. Ta mission (si tu l'acceptes) 30

## Chapitre 8 : Notice à détacher pour les parents

1. Comment dépasser ma gêne ? 33
2. D'où elle vient ? 33
3. Comment accompagner ma fille ? 34

## Chapitre 9 : Notice à détacher pour les garçons

1. La puberté des garçons 35
2. La puberté des filles 36
3. Ton rôle de garçon 36

# SALUT !

## ET BIENVENUE CHEZ **gina**

Si tu tiens entre les mains notre guide, c'est que tu viens d'avoir tes règles, ou que ça ne devrait pas trop tarder.

### **D'ailleurs en ce moment, il n'y a pas que les règles qui arrivent pas vrai ?**



*Pourquoi mon corps change ? Pourquoi on me rabâche que je "deviens une femme" ? Pourquoi le regard des autres change ? Pourquoi j'ai mal dans la poitrine ? Pourquoi ça saigne ? Et d'abord, pourquoi j'dois endurer tout ça ? Pourquoi c'est pas les gars qui ont leurs règles ?*

Cette **avalanche de questions**, on la connaît bien. Elle nous est tombée dessus aussi à ton âge. Et tu sais quoi ?

Maintenant qu'on sait y répondre, on a eu envie de partager ça avec des jeunes filles qui, comme toi, se posent un milliard de questions à la seconde et ne trouvent pas forcément de réponses.

Avoir ses règles, c'est normal. Et **comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur**, ça l'est encore plus ! C'est pile pour ça qu'on a créé Gina.

### **3 raisons pour lesquelles nous avons créé Gina**

#### **1. Partager**

Aux jeunes filles qui vont avoir ou qui ont déjà leurs règles toutes les infos possibles.

#### **2. Accompagner**

Les jeunes filles dans cette période un peu bizarre et faire en sorte que tout se passe bien.

#### **3. Rendre accessible**

Dès les premières règles des produits hygiéniques en coton 100% bio et 100% efficaces.



Sans vouloir dramatiser la situation, tu vas passer environ 2500 jours de ta vie à avoir tes règles. Alors autant tout de suite apprivoiser l'affaire et commencer une coloc' dans la joie, la bonne humeur, et la sérénité.

Tu ne crois pas ?

**Oui, bien sûr !**

Super, alors c'est parti pour le premier chapitre du guide !

**Non, merci, je préfère rester dans l'ignorance.**

Ok, comme tu le sens. Planque ce guide au fond d'un tiroir alors. On est prêtes à parier qu'il te servira d'ici quelques semaines...

# CHAPITRE 1

## LES DÉBUTS DE LA PUBERTÉ, QUEL BAZAR !

### Ce qu'il se passe dans ton corps

- **Ça ne t'a pas échappé : ton corps commence à changer. Bienvenue dans la puberté !**

Il n'y a pas que le corps qui change : tu vas peut-être avoir des sautes d'humeur, ta meilleure pote va soudainement te sembler insupportable et la minute d'après, tu auras l'impression que c'est la fin du monde, que personne ne te comprend...

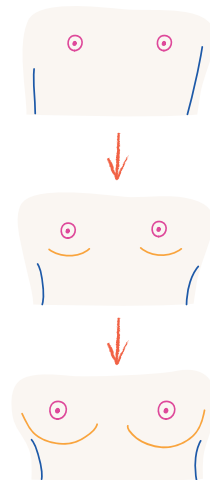
Le corps, les hormones, tout ça, ça met un sacré bazar ! Chacune ressent des choses différentes à des moments différents. Ce qu'il faut retenir c'est que c'est normal. Ne panique pas !

- **Progressivement, ta poitrine va se développer. Les signes qui vont te mettre la puce à l'oreille ?**

Tu commences à sentir que tes tétons sont **gonflés** et un peu plus **épais**. Jusque là, ils étaient rosés ou marron. Maintenant, tes tétons deviennent plus larges et plus foncés : c'est ce qu'on appelle **l'aréole**. Elle est surmontée d'un petit bouton, **le mamelon**.

Tu verras, il est sensible aux changements de **température** (on dit que "les seins pointent" quand tu as un frisson par exemple) et au **toucher**.

Chaque fille aura des seins de taille et de forme différentes. Chaque poitrine se développe à un rythme différent : inutile de comparer la tienne à celle de tes copines ! Et surtout, ne t'inquiète pas si un de tes seins est un peu plus gros que l'autre : c'est normal – souvent la taille des seins n'est pas la même !





## Les responsables ? Les glandes !

Les responsables de tes changements physiques ? Des glandes. Il y a plusieurs bandes de glandes dans ton corps et ton cerveau. Les glandes mammaires par exemple, dans les seins, ou même les glandes sudoripares, qui font transpirer, merci les meufs.

Ces glandes fabriquent des substances, qu'on appelle les **hormones** et les envoient dans le sang avec un but bien précis. C'est ça qui déclenche la puberté ! Bonjour les poils qui poussent, coucou les seins qui apparaissent, salut salut les poussées de croissance !

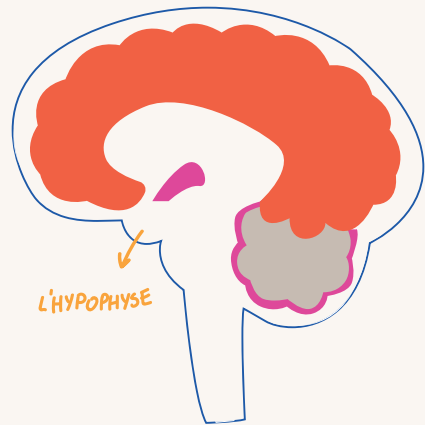
### Tout part de là

Une glande appelée hypophyse, située au niveau de la base du cerveau, commence à libérer toute une flopée d'hormones qui ne sont pas là pour enfiler des perles.

Elles ordonnent aux **ovaires** de produire une autre hormone, l'**œstrogène**. Et elle, elle déclenche tes règles. Elle ordonne aussi à tes ovaires de grandir et de commencer à maturer les follicules à l'intérieur (ce sont des poches remplies d'ovules).

Une fois que tout ça c'est bien en place, une autre hormone, la **progestérone**, s'occupe d'épaissir ton **endomètre** (la tapisserie intérieure de ton **utérus**). →

**KÉSAKO ?**  
ADV P.15



SI TU NE SAIS PAS  
CE QUE C'EST, ADV P.15

## Les pertes blanches

APPEL À TOUTES LES UNITÉS, PANIQUE À BORD,  
J'AI DES PERTES BLANCHES !!!!

Ce sont des sécrétions que tu peux retrouver sur ta culotte.

Déjà, pas de panique à bord justement : c'est normal.

Ça fait partie des signes qui montrent le bon fonctionnement de tes ovaires et qui t'accompagneront toute ta vie.

Elles peuvent être plus **épaisses** et **plus importantes** juste avant tes règles.

Et pour le coup, elles débarquent souvent un ou deux ans avant l'arrivée de tes premières règles.

Si elles te gênent et te paraissent un peu dégoûtantes, tu peux utiliser un **protège-slip**. On en parle un peu plus loin !

ADV P.27  
SI TU VEUX TOUT SAVOIR

## À quoi servent les pertes blanches ?

Leur principal job est d'empêcher ton vagin de se dessécher. Elles sont produites par la muqueuse vaginale quand elle est en bonne santé. C'est un peu les vigiles de ton vagin : elles refoulent toutes les infections à l'entrée. La quantité et la consistance des

pertes varient selon les femmes. Pour certaines, c'est à peine si elles les remarquent et pour d'autres c'est beaucoup plus important.

Elles sont indispensables : grâce à elles, nos vagins sont clean, en bonne santé et protégés !

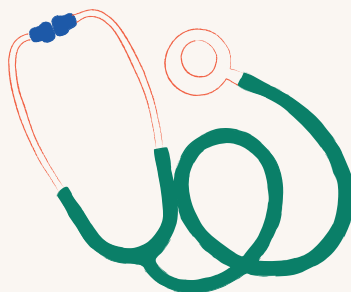
Bon, c'est peut-être pas le plus facile, mais c'est hyper important que tu connaisses l'**odeur**, la **couleur** et la **consistance habituelle** de tes pertes vaginales.

Normalement elles sont transparentes et de consistance variable. C'est vraiment l'indicateur extérieur de ce qu'il se passe à l'intérieur : si elles ne sont pas comme d'habitude, c'est peut-être qu'il y a quelque chose qui cloche.

ON EN PARLE LÀ →

## Plusieurs sécrétions doivent être vues par un médecin, quand tu remarques un changement...

- d'odeur (on dit souvent que ça peut ressembler à l'odeur du poisson)
- de couleur (si c'est blanc, vert, jaune foncé, ou associé à du sang)
- de consistance (plus épais, plus liquide, avec des grumeaux)
- de quantité (si tu utilises beaucoup plus de protège-slips que d'habitude)



Reste vigilante même si ces dérèglements sont très rares, ces nouveaux signes peuvent être dus à un déséquilibre de ta flore vaginale et annoncer une infection comme une **mycose** (due à un champignon) ou une **vaginose** (due à une bactérie).

ON EST D'ACCORD :  
ÇA NE DONNE PAS DU TOUT ENVIE

# CHAPITRE 2

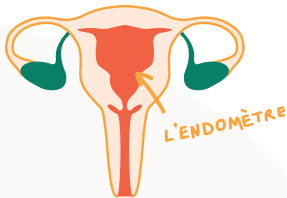
## TON CYCLE EN DÉTAIL : 28 JOURS À DÉCORTIQUER

Avant de te donner des conseils pratiques qui t'aideront à bien vivre tes règles, on te fait un petit topo scientifique.

Avant la puberté, tout ton système est endormi. Une fois que tes règles débarquent, voici ce qu'il va se passer tous les mois. On a compté, tu vas environ avoir **400 cycles** dans ta vie. Ça vaut le coup de s'y pencher pendant une ou deux pages non ?

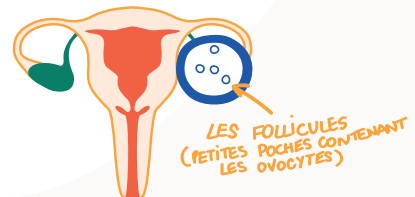
### Les 28\* jours du cycle

\* le nombre de jours d'un cycle varie entre 23 et 35 jours. 28 jours, c'est la durée la plus répandue. Ça ne change pas beaucoup de choses, à part la durée de la période l'ovulation.



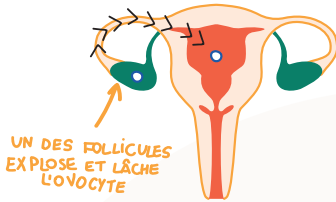
#### Jour 1 à 5 *Tout le monde dehors !*

L'utérus envoie balader l'endomètre (sa paroi intérieure) qui se détache : c'est l'heure du grand ménage mensuel. Adios les bactéries, les sécrétions, l'eau, etc... Tout doit disparaître ! C'est ça qu'on appelle **les règles**. À savoir, s'il y a eu une fécondation (= un bébé en route), tout reste en place. L'absence des règles est le premier signe de grossesse (bon à savoir, même si ce n'est pas pour tout de suite).



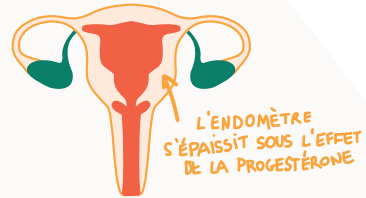
#### Jour 6 à 13 *T'as un bel endo tu sais ?*

Là, le cerveau entre dans le game : il se met à produire le **FSH (hormone folliculo-stimulante)** qui dit aux follicules de grossir. Les follicules ont tendance à se la pêter un peu... "c'est moi le plus gros !" "non c'est moi". Jusqu'au moment où l'un d'entre eux va être bien plus gros que les autres (le **follicule dominant**).



### **Jour 14** **Standing ovulation**

Ce follicule va tellement prendre la grosse tête qu'il va exploser sous l'effet du pic de **LH (hormone lutéinisante)** produite par le cerveau. Le follicule relâche un ovocyte mature. Et lui, il prend son courage et ses p'tites membranes et hop, il remonte le long des trompes. Son grand rêve, c'est de tomber sur un beau spermatozoïde pour se féconder collé-serré. Manque de bol, il s'ambiance souvent (très souvent) tout seul : s'il ne trouve personne, il trace sa route jusqu'à l'utérus.



### **Jour 15 à 28** **C'est reparti pour un tour**

Pendant ce temps, le follicule qui a explosé dans l'ovaire (qui s'appelle maintenant **le corps jaune**), produit tranquillement une nouvelle hormone. Son petit nom ? La **progestérone**. C'est un peu l'architecte dans l'histoire : elle reconstruit l'endomètre en scred, au cas où un embryon débarquerait à l'improviste, et bloque les contractions de l'utérus. Quand il n'y a pas de fécondation, le corps jaune (notre follicule qui a pris le melon et explosé) disparaît avec la progestérone. Et à ton avis, il se passe quoi après ?

**C'EST LE RETOUR DE TES RÉGLÉS**

**Ovule = Ovocyte**