

Alerte rouge

Comment gérer les premières règles

Que lui dire? Quand? Comment? Entre pudeur et complicité, voici plein de pistes pour l'aider à vivre cette révolution intime en toute sérénité.

TEXTE MARIE BRYON COORDINATION STÉPHANIE GROSJEAN

« Quand elle était plus petite, Ysïe me posait plein de questions sur son corps, le mien... Je me suis toujours efforcée de lui répondre ouvertement. Mais depuis 6 mois environ, et alors que j'observe chez elle les premiers signes de puberté, elle me coupe dès que j'essaie d'aborder le sujet », se désole Esther. Ce constat, de nombreuses mamans le partagent à l'approche des premières menstruations de leur fille. « Souvent, **les (pré-)ados commencent à ressentir de la gêne vers 11 ans**, même si elles se montraient curieuses auparavant, confirme Gaëlle Baldassari, fondatrice de « Kiffe ton Cycle ». C'est la raison pour laquelle l'idéal est d'en parler avec nos enfants – filles ou garçons – le plus tôt possible, de la façon la plus naturelle qui soit. On peut très bien expliquer à notre petit bout de 2 ans qui nous suit aux toilettes qu'on a nos règles. Que tous les mois, du sang sort de notre vulve, que ce n'est pas une blessure mais un extraordinaire mécanisme de notre corps permettant de donner la vie. Peu importe les mots qu'on utilise, pour autant qu'ils soient justes. Ce qui compte, c'est que nos enfants sachent qu'il y a de la place à la maison pour aborder le sujet. »

ENTRE 7 ET 9 ANS

« À cet âge, les enfants sont très curieux et comprennent plein de choses, explique encore Gaëlle Baldassari. **Ils attendent de nous des explications concrètes sur la façon dont leur corps fonctionne : d'où vient ce sang, pourquoi il s'écoule, en quelle quantité, etc.** Ça peut être l'occasion, si on ne l'a pas déjà fait, d'offrir un miroir à nos enfants. Un petit cadeau particulièrement important pour les filles, dont la zone intime est cachée et donc mal connue. Beaucoup ne savent pas qu'elles ont 3 orifices distincts au niveau de l'entre-jambe et restent dans l'ignorance à l'âge adulte. Leur permettre d'avoir une connaissance précise de leur corps, c'est un merveilleux cadeau. Plus nous serons à l'aise dans nos réponses, moins les règles seront taboues à leurs yeux. » Et **si le sujet vous gêne ou si votre fille refuse d'en discuter avec vous, vous pouvez peut-être passer le relais à sa marraine ou à un autre adulte de confiance?** Pensez aussi à lui mettre dans les mains des médias de qualité (voir encadré) tout en rappelant que vous êtes là pour elle.

L'IDÉAL EST D'EN PARLER AVEC NOS ENFANTS LE PLUS TÔT POSSIBLE, DE LA FAÇON LA PLUS NATURELLE QUI SOIT...

DE MÈRE EN FILLE : PEUT MIEUX FAIRE!

75% des personnes interrogées durant la campagne « Sang Rougir » disent avoir été informées sur les règles par une figure maternelle. 51,2% estiment ne pas avoir été suffisamment renseignées et 43,5% affirment avoir mal vécu leurs premières règles (Source: FCPF-FPS 2002).

CHACUNE SON RITE

Gifler la jeune fille, lui faire laver sa culotte, la célébrer dans une tente à l'écart du village... Partout dans le monde, les traditions honorant la fertilité se perpétuent. Délaisés pour respecter le tabou entourant l'événement, les rites de passage se réinventent chez nous. **Moon party, cérémonies du premier sang, fêtes rouges... tout est possible.** Mais avant d'organiser quoi que ce soit, assurez-vous que votre fille souhaite honorer ce moment qui lui appartient. Et **laissez-la inventer sa formule.**

LES TRUCS SYMPAS

De 250 à 450. C'est le nombre de cycles menstruels que notre fille vivra au cours de sa vie. D'où l'intérêt qu'elle trouve des solutions pour apprendre à les vivre au mieux.

→ **Prendre soin d'elle**: repos, bouillotte, massages, vêtements ultra-confort...

→ **Tenir un carnet, utiliser une application** sur son téléphone, porter un bracelet qui rappelle son cycle...

→ **Choisir des protections dans lesquelles elle se sent bien.** On conseille les culottes de règles ou les serviettes au début, mais rien n'empêche votre fille d'essayer les tampons ou la cup si elle se sent à l'aise. L'idéal étant d'alterner selon l'intensité de son flux, ses activités et ses humeurs.

→ **Avoir toujours à portée de main un kit de secours**, en prévision de... À y glisser: serviettes et tampons, culotte propre, mouchoirs ou papier toilette, et sac plastique refermable. **Coup de cœur** Les kits premières règles de Ma Louloute: la trousse sympa qui a tout prévu pour le grand jour (serviettes hygiéniques, protège-slips, guide et calendrier menstruel) (24,90€, ma-louloute.com).

LA PETITE BOÎTE BOURRÉE DE BONNES INTENTIONS

Si vous avez envie de marquer le coup tout en respectant son besoin d'intimité, préparez-lui **une boîte à petits bonheurs.** Outre quelques tampons et serviettes, vous pouvez y glisser une jolie culotte menstruelle, un petit carnet de bons personnalisés (pour un massage, une soirée cinéma ou encore une grasse matinée), du thé réconfortant, un savon girly, un livre ou un bijou que vous avez aimé à son âge... On vous laisse composer votre malle aux trésors: personne ne sait aussi bien que vous ce qui plaît à votre fille.

ET CONCRÈTEMENT, ON SE PARLE DE QUOI?

→ **Du côté naturel des règles et des sécrétions vaginales.** Du fait qu'elles ne sont ni sales, ni honteuses, mais signe d'un corps en bonne santé et extrêmement bien fait.

→ **De ce qui se passe au cours du cycle**, de la durée moyenne des menstruations, de leur irrégularité durant les premiers mois, des différences d'une femme à l'autre...

→ **Des signes précurseurs** (les règles apparaissent en moyenne 2 ans après le début du développement de la poitrine et de l'apparition des poils). Boutons, crampes dans le bas-ventre et sautes d'humeur indiquent souvent une arrivée imminente.

→ **Des différents produits pouvant recueillir le sang menstruel**, de comment s'en servir, quand et pourquoi en changer.

→ **De nous**: de nos premières règles, de nos émotions, éventuellement des valeurs qu'on aimerait lui transmettre.

→ **D'elle, si elle le veut**: de ses peurs, de ses connaissances, de ses questions...

→ **Des hommes et des garçons**: pas de la contraception et des relations sexuelles, mais du fait qu'on a tous et toutes à gagner à ce qu'ils soient correctement informés.

DE L'INFO DÉCOMPLEXÉE

- **kiffetoncycle.fr** Des tas de ressources qu'on aurait aimé avoir à notre disposition plus tôt, dont le programme « Kiffe tes premières règles » avec des vidéos adaptées aux 10-17 ans (79€). En lecture: *Kiffe tes règles!*, de Gaëlle Baldassari, qui organise aussi des ateliers aux quatre coins de la France et en Belgique.
- **Demande à ta mère!** Le super podcast qui soigne le lien mère-fille au sujet de leur santé intime (podcast.ausha.co/demande-a-ta-mere).
- **Que se passe-t-il dans nos culottes?** 2 carnets édités par l'asbl Femmes et Santé, à retrouver en faisant une petite recherche via l'onglet Les outils du site pipsa.be.
- **Les premières lunes de ma fille**, Mélanie Melot, éd. Jouvence. ●

VIVA ESPAÑA!

Début 2023, l'Espagne a adopté une loi instaurant un « congé menstruel » pour les femmes souffrant de règles douloureuses. Une décision inédite en Europe, qui a le mérite de lever le tabou sur la douleur des femmes souffrant d'endométriose invalidante. Cette maladie gynécologique inflammatoire et chronique qui reste mal connue et trop peu prise en compte, touche 10% des femmes. Ces douleurs peuvent se déclarer dès l'adolescence. N'hésitez pas à consulter!