

# Règles douloureuses

## 1. Définition

Phénomène naturel, les règles correspondent à un écoulement de sang venant de l'utérus.

**Leur durée, leur abondance et leur fréquence peuvent être très variables d'une personne à l'autre.**

Dans les jours précédant les règles, certaines femmes présentent : une sensation de tension dans les seins, un ballonnement de l'abdomen, une nervosité

Parfois, des **maux de ventre** surviennent, **avant ou pendant** les jours de règles : les jeunes filles qui en souffrent se connaissent et ont l'habitude de les gérer. Cependant, voici quelques conseils.

## 2. Conseils en cas de règles douloureuses

Si la jeune fille a une **ordonnance avec un médicament** proposé en cas de douleur : **suivre la prescription et respecter la dose prescrite.**

Certains gestes peuvent aider à soulager la douleur :

- se masser le ventre ;
- appliquer une bouillotte sur le ventre ;
- pratiquer une activité physique (marcher, nager) ;
- faire des exercices de relaxation

Les règles n'entraînent **pas de modification des activités habituelles**, cependant si la jeune fille est mal à l'aise à l'idée de pratiquer certaines activités : en discuter avec elle.

Consulter un médecin en cas de :

- Douleurs intenses empêchant les activités habituelles
- Douleurs persistantes malgré la prise du traitement habituel

## 3. Que faire si une jeune a ses premières règles en camp ?

Si une jeune vient aborder ce sujet avec vous : **pas de panique, quelques bons réflexes.**

- L'orienter vers une **cheftaine** sans doute plus à l'aise avec ce phénomène naturel qui concerne les filles
- La **rassurer** (notamment pour les plus jeunes), **s'assurer qu'elle connaît le phénomène des règles**, et, le cas échéant, lui **expliquer** qu'il s'agit d'un écoulement sanguin provenant de l'utérus. Ce phénomène naturel prépare à être « maman ». Le sang provient de la paroi de l'utérus qui se renouvelle tous les mois en attendant une grossesse ; toutes les filles sont concernées. Lui expliquer que souvent au début les pertes sont un peu sales, brunâtres mais pas du vrai sang et que cela est normal.
- La féliciter : cela prouve maintenant qu'elle est une « grande »
- Etre à **l'écoute et ne pas juger** : pendant leurs règles, certaines jeunes filles peuvent avoir **l'impression d'être sales**. Cela engendre parfois une  **Crainte** ou une sensation de **honte**.
- Etre aussi très pratique en lui expliquant comment utiliser une serviette hygiénique, l'importance de se changer régulièrement et qu'elle peut aller normalement aux toilettes et prendre une douche...