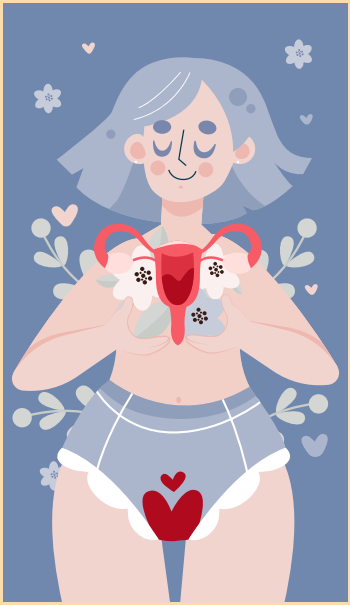
CPIE des Pays de l'Aisne

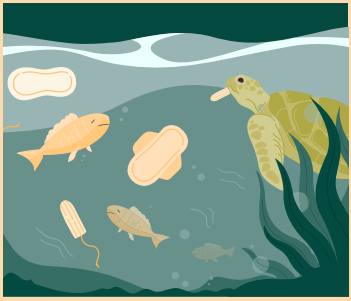
Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement

PAYS DE L'AISNE

CALENDRIER MENSTRUEL

Pour une santé durable des femmes





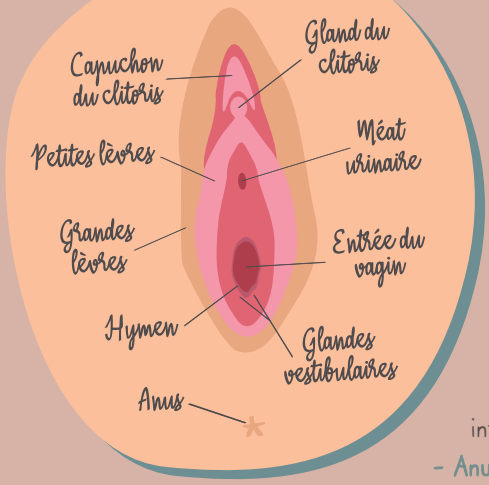
Indispensables mais pas jetables

Changeons les Règles

JANVIER

Pour cette nouvelle année, j'apprends à connaître mon corps !

- La vulve -



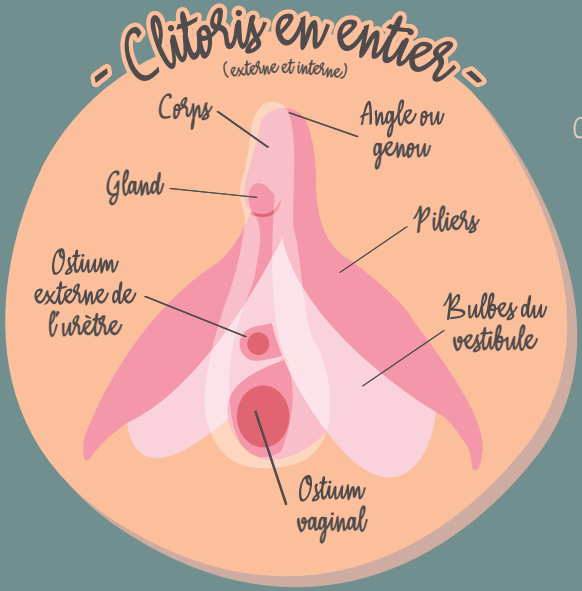
- **Grandes lèvres** : elles entourent les différents organes et les protègent.
- **Petites lèvres** : c'est ce qui entoure l'entrée du vagin.
- **Méat urinaire** : c'est de là que sort l'urine. On l'appelle souvent l'urètre alors qu'en fait l'urètre c'est le tuyau qui amène l'urine jusqu'au méat urinaire.
- **Les glandes vestibulaires** contribuent à la lubrification du vagin (il arrive qu'elles s'infectent et gonflent, si c'est le cas ne panique pas, va consulter !). Celles-ci sont internes, tu ne les vois pas !
- **Anus** : orifice par lequel sortent les selles.
- **Hymen** : l'hymen est bien connu car il y a beaucoup de croyances autour de celui-ci, notamment disant que la femme saigne lors du premier rapport sexuel. Ce n'est pas forcément vrai. En réalité, l'hymen est une membrane très fine et surtout très élastique qui va s'étirer lors d'un rapport. Toutefois, celle-ci ne va pas forcément se déchirer et donc pas forcément saigner. Ça dépend des femmes !
- **Le capuchon et le gland du clitoris** : parties externes du clitoris, stimulées lors d'un rapport, elles apportent du plaisir.

TU SAVAIS QUE...

L'hymen est déjà perforé, sans cela les règles ne pourraient pas s'écouler !

TU SAVAIS QUE...

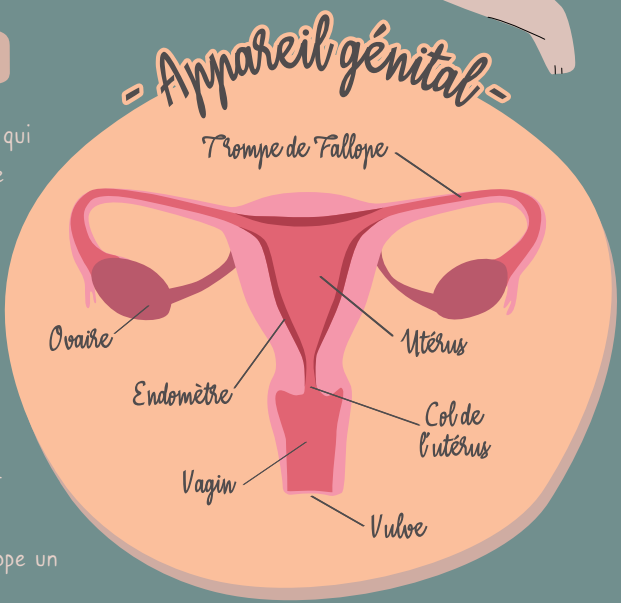
Il faut aller uriner après les rapports pour éviter les infections urinaires et toujours s'asseoir sur les WC pour bien vider sa vessie et limiter les infections !



C'EST QUOI LE CLITORIS ?

C'est l'organe du plaisir des femmes ! Qu'on le stimule en externe ou en interne (via le vagin) il apporte du plaisir !

PARLONS D'ANATOMIE INTERNE



- **Le vagin** est un "tube" qui mesure en moyenne 8cm de long et peut aller de 4cm à 14cm. C'est un organe extensible puisque c'est par là que le bébé sort lors de l'accouchement. C'est aussi par là que les règles s'écoulent.
- **Le col de l'utérus** c'est "l'entrée" de l'utérus.
- **Utérus :** endroit où se développe un bébé lorsqu'il y a fécondation.
- **Ovaires :** ceux qui fabriquent les ovules.
- **Trompes de Fallope :** le chemin que l'ovule suit pour arriver à l'utérus.
- **Endomètre :** c'est un peu comme une petite "moquette" le long des parois de l'utérus qui s'épaissit dans l'attente d'une fécondation. S'il n'y a pas fécondation, il se désagrège, tombe et... ce sont les règles !

JANVIER

Janvier

01 Jour de l'An	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

Notes

Intensité du flux

Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour

FEVRIER

À la Saint-Valentin, je me protège avant d'aller plus loin !

MÉTHODES BARRIÈRES

Cape ou Diaphragme (sans hormones)

S'utilise associé à un spermicide (gel ou ovule). A mettre en place de façon à recouvrir le col quelques heures avant ou au moment du rapport. Il est important de laisser le dispositif en place 8 heures après le rapport. Taux de 16% de grossesse la première année d'utilisation.

Préservatif féminin (sans hormones)

A usage unique. Peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport. Taux de 29% de grossesse la première année d'utilisation. Protège également des IST (Infections Sexuellement Transmissibles).

Préservatif masculin (sans hormones)

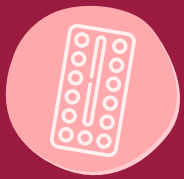
A usage unique. A poser juste avant chaque rapport.
Taux de 15% de grossesse la première année d'utilisation. Protège également des IST.

MÉTHODES DE COURTE DURÉE D'ACTION

Taux de 8% de grossesse la première année d'utilisation pour les méthodes dites de courte durée. Elles agissent en bloquant l'ovulation, en épaississant les sécrétions cervicales et en réduisant l'épaisseur de la muqueuse utérine.

La pilule (avec hormones)

Comprimé par voie orale à prendre à heure régulière pendant 21 à 28 jours selon les pilules.
Soit 1 plaquette / mois
Il existe 2 types de pilules : œstroprogestatives et microprogestatives.



Le patch (avec hormones)

Diffusion des hormones œstroprogestatives à travers la peau.
1 patch /semaine pendant 3 semaines ; pas de patch la 4ème semaine.
Soit 3 patchs / mois.

L'anneau (avec hormones)

Souple, à placer dans le vagin pour une durée de 3 semaines consécutives.
A retirer 1 semaine au bout des 3 semaines écoulées.
Soit 1 anneau / mois.

Méthodes de longue durée d'action

Stérilet au cuivre (sans hormones)

Placé dans l'utérus, le dispositif en T crée une inflammation de la muquesuse qui empêche un éventuel embryon de s'implanter. Le cuivre altère les mouvements et la viabilité des spermatozoïdes. Taux de 0.8% de grossesse.

Stérilet hormonal

Dispositif en T composé d'un petit réservoir contenant le progestatif. Il est placé dans l'utérus. En plus du dispositif en T qui crée l'inflammation, l'hormone se diffuse afin d'épaissir les sécrétions cervicales et diminue l'épaisseur de la muqueuse utérine. Taux de 0.2 % de grossesse.

Implant (avec hormone)

Bâtonnet flexible contenant un progestatif. Il s'insère sous la peau à l'intérieur du bras. Il bloque l'ovulation, épaissit les sécrétions cervicales et diminue la muqueuse utérine. Taux de 0.05% de grossesse.

Le préservatif (masculin ou féminin) reste le seul contraceptif qui protège du VIH (sida) et de la plupart des autres IST.

FEVRIER

Février

01	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14 Saint-Valentin	15	16
17	18	19	20

21

22

23

24

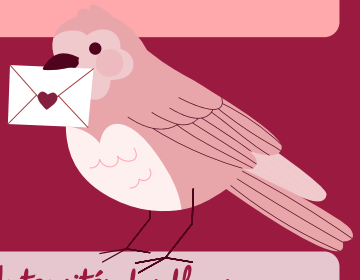
25

26

27

28

29



Notes

Intensité du flux

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

MARS

Pour la journée des droits des femmes, *si je m'intéressais à mon cycle ?*

Le cycle menstruel commence le 1er jour des règles et dure entre 21 et 35 jours. Ce cycle se reproduit tous les mois dans la vie d'une femme à partir de 12 ans en moyenne et jusqu'à la ménopause (entre 45 et 55 ans). Voilà ce que ça donne en moyenne pour un cycle de 28 jours :

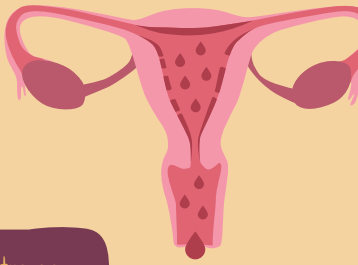
QU'EST CE QU'UNE HORMONE ?

Une hormone est une substance produite de façon naturelle par un organe du corps et qui va entraîner une action. Dans le cas du cycle menstruel, on en compte 5 mais on parle surtout des œstrogènes et de la progestérone.

TU SAVAIS QUE...

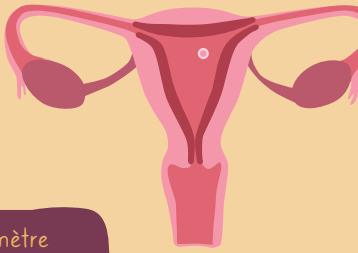
La période la plus féconde chez la femme est lors de l'ovulation, soit environ 2 semaines avant les règles, mais attention ce n'est pas une science exacte ! Certaines femmes tombent enceintes en dehors de cette période et parfois même pendant leurs règles, alors une seule solution : la contraception !

J1 À J5



L'endomètre se désagrège ce qui entraîne les règles.

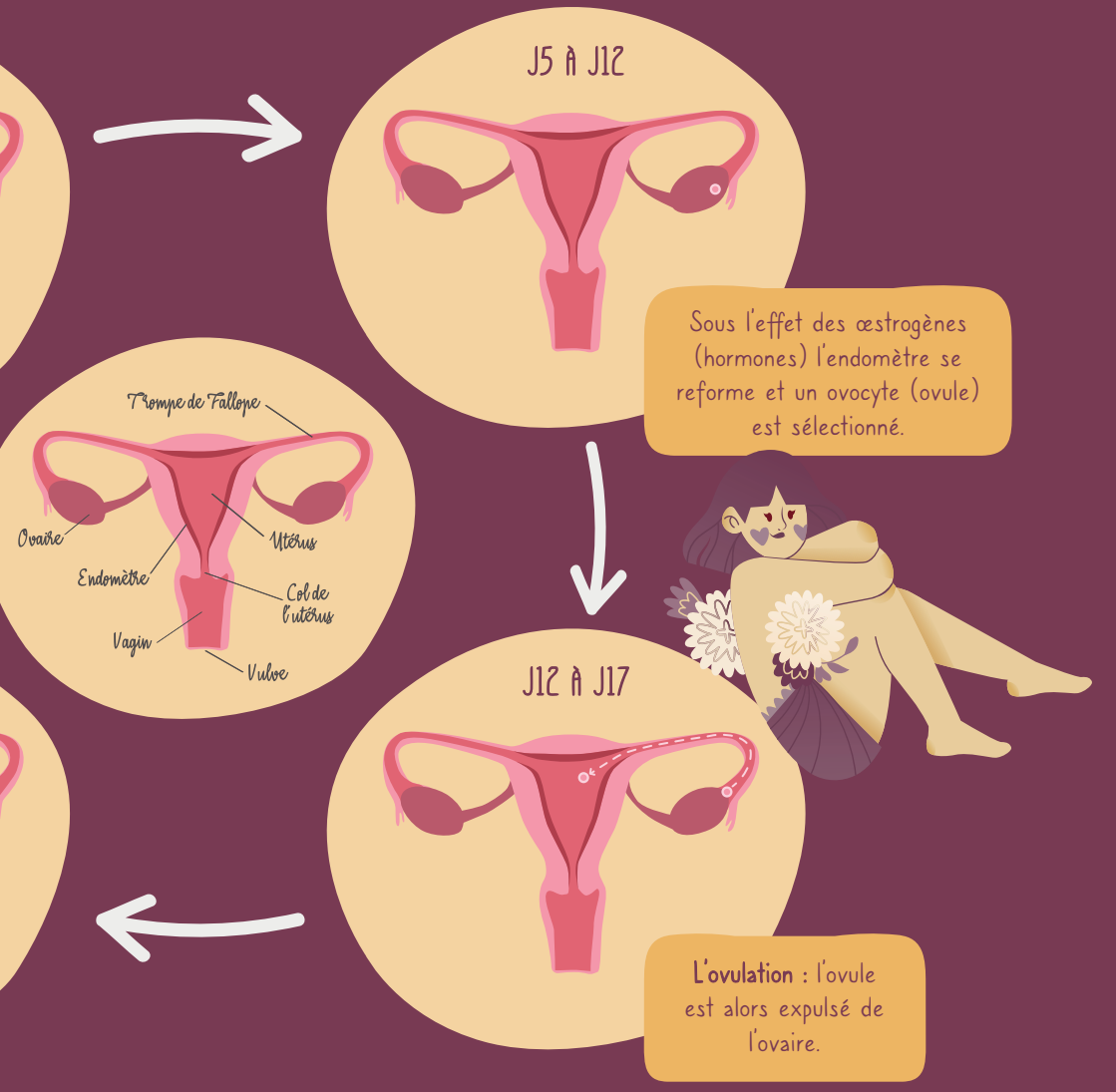
J17 À J28



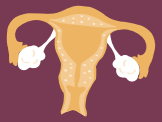
L'endomètre s'épaissit dans le but d'accueillir un embryon.

L'endométriose - Mais qu'est ce que c'est ?

L'endométriose est une maladie qui touche 1 femme menstruée sur 10. Elle se caractérise par la présence de cellules de l'endomètre en dehors de la cavité utérine. Ces cellules vont alors être sous l'influence des hormones à chaque cycle menstruel.
L'endométriose est responsable de douleurs pelviennes invalidantes et, dans certains cas, d'infertilité.



MARS Mars



01	02	03	04
05	06	07	08 Journée internationale des droits des femmes
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21	22	23	24
25	26	27	28
29	30 Journée internationale du zero déchet	31	

Notes

Intensité du flux

Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour

AVRIL

Pour la journée mondiale de la santé, je me fais dépister !

Mon rendez-vous gynécologique

Avec qui ?

Avec mon médecin traitant, un(e) gynécologue ou encore une sage-femme. Le plus important c'est de trouver un soignant à l'écoute et de se sentir en confiance.

En quoi ça consiste ?

Le soignant recueille vos informations médicales puis passe à l'examen. Ce dernier se fait avec votre consentement mesdames ! Il faut être détendue.

Le soignant procède à une palpation mammaire puis à une palpation abdominale. Il va ensuite examiner les parties génitales externes puis, la partie interne, en introduisant un spéculum. Si c'est le moment de réaliser un frottis, (1 frottis à 25 ans, à 26 ans à 29 ans puis tous les 5 ans jusqu'à 65 ans) le soignant va passer une cervex brush (petite brosse toute souple qui va balayer votre col afin de récupérer des cellules qui seront analysées par un laboratoire). Et pour finir, il va faire un toucher vaginal combiné à une palpation abdomino-pelvienne.

Il vous prescrira la contraception de votre choix ainsi que d'éventuels examens complémentaires.

N'hésitez pas à poser vos questions pendant la consultation !

Attention ! Si je n'ai jamais eu de rapports sexuels, j'en informe le soignant. Le toucher vaginal et l'examen au spéculum ne seront pas réalisés.

A quoi sert le frottis ?

Le frottis permet de dépister un cancer du col de l'utérus. Chaque année, près de 3 000 femmes développent ce cancer et 1 000 en meurent. Dans la plupart des cas, le responsable est le HPV (Human Papilloma Virus) à haut risque. Il se transmet par simple contact sexuel, sans forcément qu'il y ait pénétration. Il fait partie des IST. C'est le portage de ce HPV associé à d'autres facteurs tels que le tabagisme, l'infection par le VIH, la prise d'une contraception œstroprogestative sur une longue durée ou encore le fait d'avoir eu plusieurs enfants qui aboutissent à un cancer du col de l'utérus. Il est aussi responsable de certains cancers de la vulve, du vagin, de l'anus et de la sphère ORL.

Comment faire pour éviter de développer un cancer du col de l'utérus ?

- La vaccination contre les HPV entre 11 ans et 19 ans chez les jeunes de sexe masculin et féminin prévient jusqu'à 90% des infections.
- Le frottis.
- Le préservatif n'apporte qu'une protection partielle contre les HPV mais il reste très efficace contre les autres IST, alors surtout, on ne s'en passe pas !

PARLONS DES AUTRES IST !

VIH/ Syphilis/ Chlamydia/ Gonocoque/ Hépatite B/ Hépatite C/ Herpès

Ce sont des virus ou bactéries responsables de très nombreux problèmes. Pour n'en citer que quelques-uns : stérilité, démence, voire décès.
Ils se transmettent majoritairement via un rapport sexuel mais il ne faut pas oublier la transmission materno-fœtale. Si vous avez des rapports avec une personne qui n'en a jamais eu auparavant, vous n'êtes pas pour autant à l'abri.
La règle d'or c'est : rapports protégés systématiques tant que le couple ne s'est pas fait dépister !

Où me faire dépister ?

En ville, auprès de mon médecin traitant, mon gynécologue ou encore ma sage-femme. C'est également possible au CeGIDD (Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic).

AVRIL

Avril

01	02	03	04
05	06	07 Journée mondiale de la santé	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Notes

Intensité du flux

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

MAI

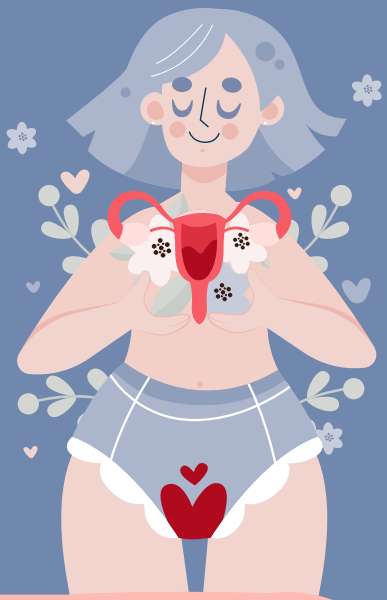
La journée de l'hygiène menstruelle, pourquoi une telle journée ?

Pour briser les tabous, il est important de parler de règles et d'apprendre à connaître son corps. La précarité menstruelle est un vrai sujet qui entraîne des problèmes d'hygiène menstruelle.

Le syndrôme du choc toxique (SCT) quésaco ?

En 2012, la mannequin Lauren Wasser est retrouvée inanimée et se fera amputer d'une jambe puis de la seconde à la suite d'un SCT. Que s'est-il passé ? Elle a porté un tampon...

En effet, le SCT est une infection du sang qui se développe à cause d'un staphylocoque doré (bactérie) dont certaines femmes sont porteuses. Lorsque le sang stagne dans le vagin (avec un tampon ou une cup) le staphylocoque se développe et va infecter le sang qui circule dans tout le corps. Les symptômes ressemblent à ceux d'une grippe : maux de tête, nausées, vomissements, fièvre. Il faut réagir très vite pour limiter l'infection. En France c'est une vingtaine de cas chaque année.



Pour éviter ce SCT des mesures simples peuvent être prises : ne pas porter un tampon ou une cup plus de 4 à 6h. Donc le tampon pour la nuit on oublie !

Tu savais que...

4 millions de femmes en France en 2023 souffrent de précarité menstruelle. Les 18 à 24 ans font partie des plus touchées (44%).

Après cette affaire, des organismes comme l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) ont étudié la composition des protections jetables et établi une liste des composés "préoccupants" pour la santé : le lindane et le quintozène sont 2 pesticides interdits à l'usage en Europe depuis 2000, ils sont pourtant présents dans les serviettes et protège-slips. On y retrouve également du glyphosate.

Mais ce n'est pas fini :

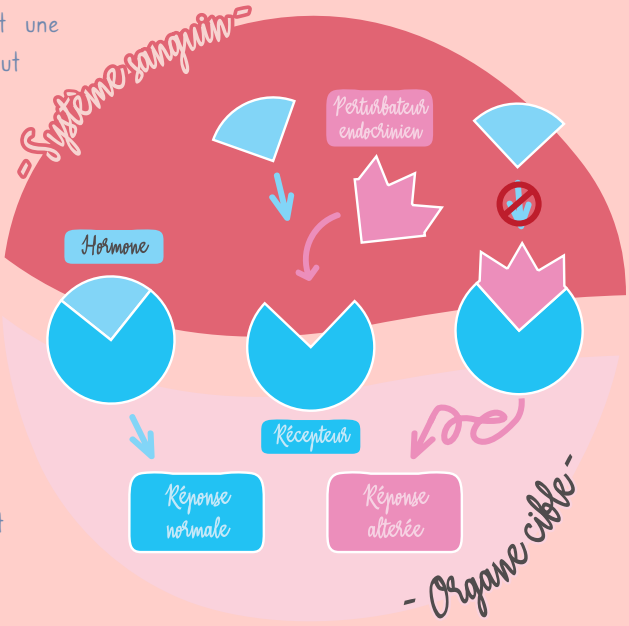
- HAP (dérivés du pétrole)
- Phtalates
- Dioxines (blanchiment du chlore, cancérogène)
- Butylphényl méthyl propional (BMHCA)
- Lilial

Autant de substances aux effets cancérogènes, mutagènes ou reprotoxiques (CMR) démontrés, ou considérées comme des perturbateurs endocriniens.

Les perturbateurs endocriniens

Un perturbateur endocrinien est une substance chimique qui peut perturber le système hormonal et entraîner à moyen ou long terme des problèmes de santé (puberté précoce, infertilité etc). C'est la période et la durée d'exposition à ces substances qui vont favoriser l'apparition de ces problèmes.

Aussi, dès les premières règles, on évite les protections jetables et on choisit des lavables !



MAI Mai

01 Fête du travail	02	03	04
05	06	07	08 Armistice 1945
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21

22

23

24

25

26

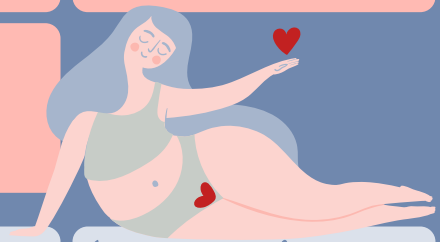
27

28 Journée mondiale de l'hygiène menstruelle

29

30

31



Notes

Intensité du flux

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

JUIN

Journée mondiale de l'environnement, le jetable ça pollue !

Les protections jetables ont également un impact sur l'environnement.

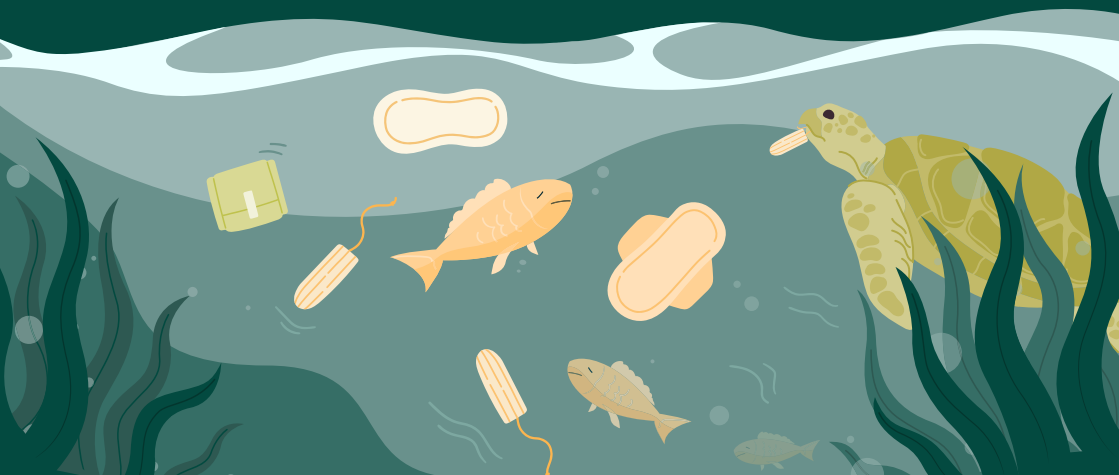
Elles représentent environ 30kg de déchets par an et par femme. Sachant qu'elles mettent entre 500 et 800 ans pour se décomposer. En effet, les protections périodiques jetables sont composées majoritairement de plastique. Celui-ci venant du pétrole, il est donc très polluant de les fabriquer.

En France, 4,5 milliards de protections sont jetées tous les ans soit 1 million de m^3, l'équivalent de 3 Tours Montparnasse remplies de déchets chaque année !

Dans le monde, nombre de ces protections ne sont pas traitées, elles se retrouvent alors dans les mers et les océans. Tout ce plastique va ainsi impacter les écosystèmes marins pendant des centaines d'années.

Les animaux telles que les tortues peuvent les confondre avec des proies et les ingérer.

Un bon point pour le lavable ! Les culottes, cup et serviettes lavables se gardent 5 ans en moyenne et ne sont pas composées de plastique. Elles polluent donc moins l'environnement, sont plus durables, et meilleures pour la santé !



Tu savais que...

Les protège-slips et les serviettes jetables sont appréciés par les champignons ! C'est un milieu propice pour leur développement, ils adorent l'humidité.
Pour éviter les mycoses, j'utilise des protections lavables au moment des règles et je privilégie les culottes en coton pour le reste du temps.

Tu savais que...

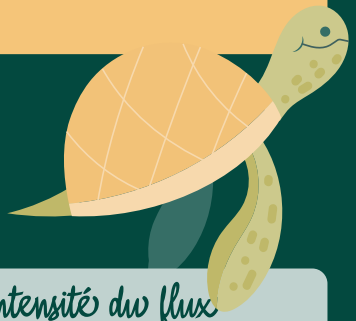
Les pertes vaginales sont propres et c'est normal d'en avoir. Le vagin s'auto-nettoie ! Au moment de la toilette intime, je nettoie seulement la partie externe. 1 à 2 nettoyages maximum par jour pour éviter de déséquilibrer sa flore vaginale. Avec ou sans soin lavant intime, l'important est d'avoir un produit sans antiseptique, sans parfum et légèrement surgras pour éviter le dessèchement.

JUIN

Juin

01	02	03	04
05 Journée mondiale de l'environnement	06	07	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21 Fête de la musique	22	23	24
25	26	27	28
29	30		



Notes

Intensité du flux

Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour

Les protections lavables, *oui mais lesquelles ?*

Les culottes et serviettes lavables étant très à la mode ces dernières années, de nombreuses marques en proposent et c'est compliqué de s'y retrouver.

Il est donc nécessaire de faire attention puisque qui dit phénomène de mode dit perte de qualité. En effet, toutes les marques de culottes et serviettes lavables n'ont pas le même niveau d'exigence. On retrouve des produits nocifs pour la santé dans certaines et pour d'autres le risque de fuite est plus élevé.

Voici une liste non exhaustive de quelques marques que nous avons sélectionnées pour leur composition et leur tenue. La plupart d'entres elles fabriquent leurs produits en France et à partir de coton bio.

Culottes

Réjeanne
Elia
Pourprées
So Cup (avec boutons pression)
Lemahieu
Jho
Marguette

Serviettes

Plim
Anaé

Tu savais que...

Certaines marques proposent des culottes déboutonnables, ce qui est bien pratique si on doit changer sa culotte sans enlever son pantalon et ses chaussures !

Comment ça marche ?

Le risque zéro n'existe pas ! Tout comme avec les protections jetables il y a toujours un risque de fuite mais en sélectionnant des marques fiables comme celles citées plus tôt on limite déjà les risques.

Pour chaque marque il existe des modèles en différents flux (léger, moyen et abondant). La culotte peut ensuite se porter toute la journée ou toute la nuit. Pour les serviettes, il faut les changer plus régulièrement. Fais un premier test chez toi tranquillement, une nuit ou un "dimanche canapé" pour te familiariser avec le produit et lui faire confiance. L'essayer c'est l'adopter !

Et l'entretien ?

On fait tremper sa protection sale (pendant qu'on prend sa douche par exemple) dans de l'eau froide (jamais d'eau chaude pour éviter que le sang ne s'incruste). Puis on la lave à la main ou bien à la machine avec le reste des vêtements. C'est très simple !

Points positifs

- Pas d'odeurs
- Pas de sensation d'humidité
- Tenue jusqu'à 12h selon les flux

Règles de lavage

- Pas d'adoucissant
- Pas de savon de Marseille
- Rincer à l'eau froide avant lavage
- Pas de sèche linge

Les culottes et serviettes se gardent en moyenne 5 ans et on conseille d'en avoir, au minimum, quatre pour couvrir tout le cycle !

JUILLET

Juillet

01	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14 Fête nationale	15	16
17	18	19	20

21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

Notes

Intensité du flux

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

AOÛT

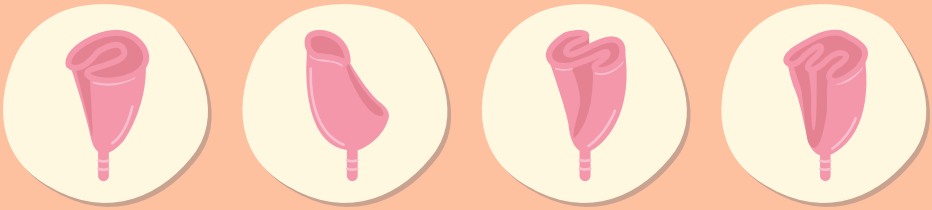
C'est les vacances,

je me baigne avec une cup !

La cup ou coupe menstruelle fait peur... Vu comme ça elle ne donne pas envie, ça à l'air gros, ça à l'air de prendre de la place, on s'en met partout... ! Il faut trouver sa technique !

La cup est l'alternative aux tampons, elle est composée de silicone médical ou de latex et est donc moins nocive pour la santé. Il existe deux tailles de cup : la taille 1 pour les femmes n'ayant jamais accouché et la taille 2 pour les femmes ayant déjà accouché.

Elle s'insère dans le vagin comme un tampon. Pour cela, il existe différentes techniques de pliage.



La première fois qu'on met une cup ou un tampon il faut être bien détendue, n'essaie pas dans des WC publics ! Tu peux par exemple essayer dans la douche pour la première fois. Alors on plie, on insère dans le vagin et une fois insérée on regarde si la petite partie basse (la tige) dépasse ou non. Si elle dépasse, il est possible de la couper pour adapter à sa morphologie. Bien sûr on enlève la cup avant de couper la tige !

Pour t'aider, il existe également un applicateur de cup.

Pour l'enlever il faut d'abord insérer son doigt dans le vagin pour "casser" l'appel d'air (même s'il y a déjà des trous sur le côté pour éviter cela) puis tirer sur la tige tout en se décontractant bien. Ne t'inquiète pas, tu ne risques pas "d'aspirer" ton utérus !

Avant d'insérer la cup, il faut avoir les mains propres puisque les doigts seront en contact direct avec les muqueuses. Une fois la cup enlevée, il est conseillé de la rincer à l'eau potable avant de l'insérer de nouveau. Le soir en rentrant chez soi, il est conseillé de laver sa cup avec un savon à pH neutre et/ou de la faire bouillir quelques minutes.

Dans tous les cas, la cup doit être mise dans de l'eau bouillante au début et en fin de cycle afin de bien la stériliser.

Nettoyage

- Savon à pH neutre.
- Faire bouillir dans une casserole.

Quelques marques

BeCup, Clari'cup, Dans Ma Culotte, Lunacopine, Saforelle.

Ordre de prix

Une cup coûte entre 20€ et 30€.

Le SCT est aussi possible avec la cup, alors comme les tampons, c'est 4 à 6h maximum.

AOÛT Août

01	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

Notes

Intensité du flux

Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour

SEPTEMBRE

C'est la rentrée,
je fais attention aux labels !

Pour s'y retrouver dans les protections jetables, voici une liste non exhaustive des mesures à mettre en place pour limiter les risques sur la santé :

- Privilégier le coton bio
- Alterner tampon et serviette
- Changer régulièrement son tampon (max 4 à 6h)
- Utiliser la cellulose non blanchie au chlore
- Choisir des produits sans parfum
- Se fier aux labels

LES LABELS FIABLES

Pour ce qui est des labels voici ceux auxquels on peut se fier :

OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100

Contrôle à chaque étape de traitement

Pas de produits chimiques nocifs pour la santé

SOIL ASSOCIATION · ORGANIC STANDARD ·

Une partie des composants est bio

- Ingrédients d'origine végétale
- Pas d'OGM

- Utilisation exclusive d'ingrédients renouvelables
- Non testé sur les animaux
- Emballages recyclables
- Incidence réduite sur les milieux aquatiques

- Moindre incidence de la consommation des ressources
- Usage limité de substances dangereuses
- Satisfait aux essais d'efficacité et de qualité

- Impact réduit sur l'environnement

Il existe d'autres labels qui ne sont pas certifiés par des organismes spécialisés.

SEPTEMBRE

Septembre

01	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Notes

Intensité du flux

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

Jour

OCTOBRE

Pour Octobre Rose, je prends sein de moi !

1 femme sur 8 développera un cancer du sein au cours de sa vie.
Il est très important de se faire dépister 1 fois/an au moment de sa visite gynécologique. Une palpation mammaire sera réalisée par le professionnel de santé et ce dernier prescrira une échographie ou encore une mammographie si besoin.

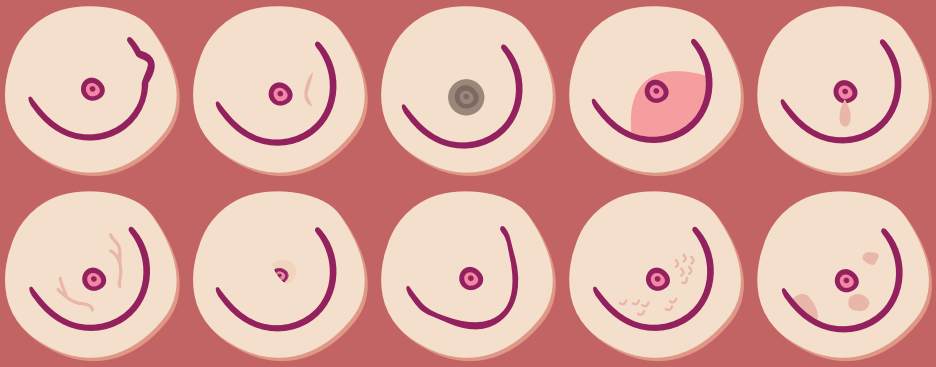
Sachez mesdames que l'autopalpation mammaire 1 fois/mois est fortement recommandée. Personne ne connaîtra mieux que vous votre poitrine et au moindre signe : "je consulte !".

Comment réaliser une auto palpation mammaire ?

A réaliser en dehors des menstruations et face à un miroir.

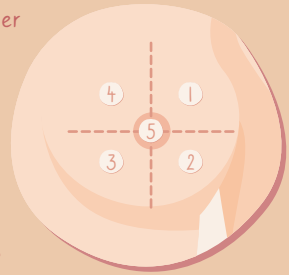
1. D'abord se poser la question à savoir : est-ce que ma poitrine est douloureuse ?

2. Puis, dans une position neutre, les bras le long du corps pour commencer, j'observe ma poitrine à la recherche d'une coloration inhabituelle, une rougeur, un aspect peau d'orange, une tâche, une croûte, une rétraction du mamelon, une bosse, bref, tu l'auras compris, le moindre signe inhabituel !



3 Ensuite, bras levés, mains sur les hanches, penchée en avant, je vérifie le galbe de ma poitrine et le mouvement fluide et similaire de mes seins. Toute rupture du galbe ou déformation est anormale.

4 Je termine par la palpation. J'utilise la main droite pour palper le sein gauche et la main gauche pour palper le sein droit. Je divise le sein en 5 parties et je vais inspecter chaque quadrant en appuyant doucement pour commencer puis j'insiste de plus en plus afin de détecter des anomalies plus profondes.



A noter que la glande mammaire est composée de plusieurs petites boules. Elles doivent rester homogènes et indolores. Je pince ensuite chaque mamelon pour vérifier la présence d'un écoulement.

5 Je termine en palpant les zones entre le sein et l'aisselle, l'aisselle en elle-même et les parties sus et sous-claviculaires à la recherche d'un gonflement de ganglions.

Que faire en cas de détection de la moindre anomalie ?

Je consulte en urgence mon médecin traitant, mon gynécologue ou encore ma sage-femme. Un examen complémentaire me sera prescrit.

OCTOBRE

Octobre

01 Début d'Octobre Rose	02	03	04
05	06	07	08
09	10 Journée mondiale de la santé mentale	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31 Halloween	

Notes

Intensité du flux

Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour
Jour

NOVEMBRE

L'hiver approche et le moral baisse,
syndrome prémenstruel, je délie le vrai du faux

Le syndrome prémenstruel c'est quoi ?

Ce sont toutes les douleurs et/ou changements que l'on peut ressentir dans notre corps avant ou pendant nos règles. Il existe environ 150 symptômes recensés : boutons, douleurs au dos, ventre, seins, bouffées de chaleur...
Ces symptômes apparaissent souvent entre l'ovulation et les règles, soit à peu près 2 semaines avant les règles.

Ces symptômes sont-ils normaux ?

Oui et non !

Il est normal d'avoir quelques changements dans notre corps avant et pendant les règles, mais s'il y a douleur, elle doit rester supportable et ne pas empêcher les activités quotidiennes.

Beaucoup de choses peuvent jouer sur ces symptômes : le stress, l'alimentation, le manque de sommeil et d'activité physique, la consommation de tabac, d'alcool...

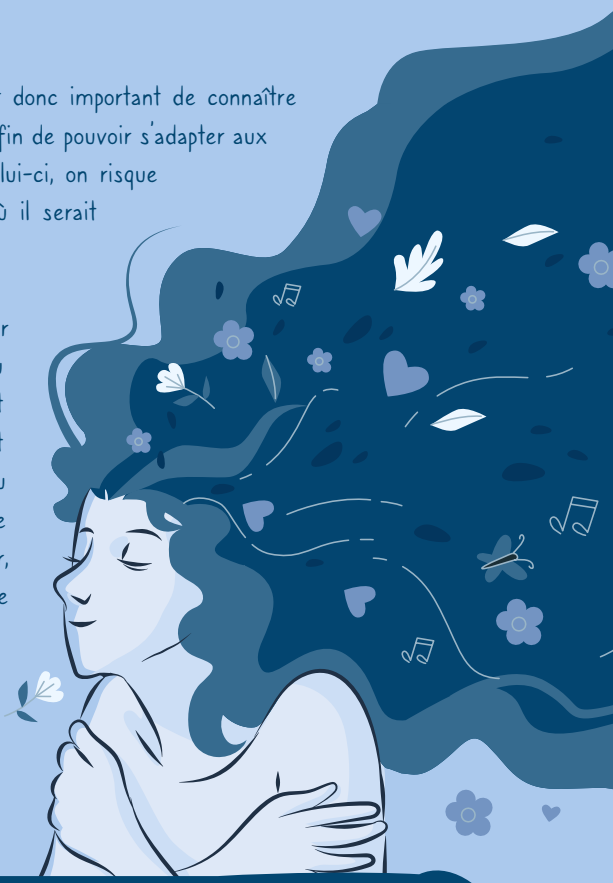
Notre cycle menstruel est régulé par les hormones et celles-ci sont dépendantes des facteurs ci-dessus, c'est pourquoi il est important d'y prêter attention. N'hésite pas à remplir ce calendrier avec les symptômes récurrents que tu peux observer, tu pourras ainsi voir ce qui les soulagent ou les empirent.

Pour ce qui est des humeurs, on entend parfois dire "elle est énervée car elle a ses règles". Les hormones peuvent jouer sur l'humeur, pour autant une femme ne sera pas énervée dès qu'elle a ses règles, il ne faut pas entrer dans le cliché, encore une fois, chaque femme est différente !

Mieux comprendre son cycle

Notre corps fonctionne par cycles. Il est donc important de connaître les différentes phases qui le composent afin de pouvoir s'adapter aux différentes variations. Sans connaître celui-ci, on risque de tirer sur la corde à des moments où il serait bon de se reposer.

Là aussi, tu peux te servir de ce calendrier pour noter des baisses de moral ou d'énergie qui généralement correspondent à la phase menstruelle de ton cycle. Durant les règles par exemple, nous perdons du sang, ce qui entraîne une diminution de notre taux de fer. La fatigue se fait sentir, ce n'est donc peut-être pas la meilleure période pour réaliser un marathon ! Au contraire, je me repose, je prends soin de moi et je mange des aliments riches en fer pour compenser.



Tu savais que...

La contraception œstroprogestative et le tabac ne font pas bon ménage ! Après 35 ans, il est préconisé de ne plus les associer car cela augmente fortement le risque de faire un AVC.

J'en profite, en novembre, c'est le mois sans tabac, je prends l'initiative d'arrêter de fumer ou je me promets de ne jamais commencer ! N'hésite pas à te faire accompagner par les professionnels de santé ou encore à contacter la plateforme tabac info service (3989).

NOVEMBRE

Novembre

01	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11 Armistice 1918	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21

22

23

24

25 Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes

→ Si vous êtes victime appelez le 3919.

26

27

28

29

30

Notes

Intensité du flux

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

DECEMBRE

En cette fin d'année, je parle d'histoire au repas de famille !

1550 av.JC

Tampons constitués de lin, coton ou laine enroulés autour d'une tige de bois et insérés dans le vagin. Les égyptiennes et les romaines utilisaient cette technique.

Moyen-Âge (V au XVème siècle)

Pas de protections car pas de culottes, il était interdit aux femmes de mettre quoique ce soit dans le vagin (poids de la religion). Le sang s'écoulait donc le long des jambes et cela créait de gros soucis d'hygiène.

XIXème siècle

Durant la Renaissance, les femmes utilisaient des bandes de coton réutilisables tenues par une ceinture de cuir ou de tissu. Ce système se développe encore plus au 19ème siècle, avec la théorie des germes de Pasteur : porter des vêtements tachés de sang pendant plusieurs jours d'affilés est désormais vu comme non hygiénique. On passe alors de confections personnelles à des protections commercialisées.

XXème siècle

L'essor de l'industrie du coton permet la généralisation progressive des sous-vêtements, ce qui ouvre la voie au développement de nouvelles protections. C'est en 1921 que les premières serviettes jetables sont inventées, maintenues à la culotte par des épingles ou une ceinture.

1934

Les premiers tampons sont inventés mais ceux-ci ne connaissent pas un grand succès puisque le poids culturel et religieux qui pèse sur la virginité empêche les femmes d'y accéder.

1937

A cette époque est inventée la "tassette", ancêtre de la cup. Elle aussi fait face au poids de la culture et est très peu commercialisée.

1960

Lors de cette période, les serviettes lavables reviennent sur le marché, celles-ci ne nécessitent plus de ceintures pour les maintenir mais demandent tout de même plus de travail pour les entretenir que celles d'aujourd'hui.

1963

Il faut attendre 1963 pour que les serviettes jetables telles que nous les connaissons arrivent sur le marché.

2000

C'est le retour de la cup ou coupe menstruelle sous un nouveau format plus esthétique et plus facile à insérer que la tassette.

DECEMBRE

Décembre

01 Journée mondiale de lutte contre le sida	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

Notes

Intensité du flux

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Jour ___

Notes

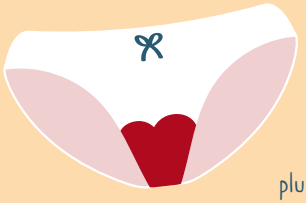
Notes

CPIE des Pays de l'Aisne

Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement

PAYS DE L'AISNE

Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) des Pays de l'Aisne est une association loi 1901 basée dans le village de Merlieux-et-Fouquerolles. Labellisé à la fin des années 70, le CPIE des Pays de l'Aisne mène des actions de sensibilisation en faveur de l'écologie et du développement durable vers les scolaires, les adultes, le grand public, les élus, les professionnels...

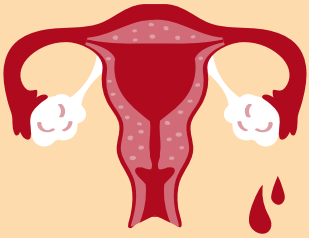


En santé-environnementale, le CPIE forme et accompagne les professionnels et les collectivités vers un "Objectif Zéro Perturbateur Endocrinien". Le grand public, les particuliers et les jeunes sont initiés à des solutions alternatives plus respectueuses de la santé et l'environnement.

Ainsi, le CPIE s'investit dans la lutte contre la précarité menstruelle. Il travaille aujourd'hui en partenariat avec une sage femme libérale installée à Laon, Madame Ait Said Dupré, sur cette thématique.

POURQUOI CE CALENDRIER ?

En partenariat avec Mme Ait Said Dupré, le CPIE a réalisé ce calendrier menstruel, dans le cadre d'un projet de lutte contre la précarité menstruelle,
pour informer toutes les femmes sur leur corps, l'hygiène et leur santé.



Rédaction et graphisme : CPIE des Pays de l'Aisne, Marion Le Ralle, Hayat Ait Said Dupré et Estelle Gaïde (2023)
- Illustrations réalisées à partir de Freepik.