



INFOS SUR MES RÈGLES

1

Le cycle menstruel est un phénomène naturel qui dure en moyenne 28 jours. Il comporte une première phase d'une durée de 14 jours environ (appelée phase folliculaire) pendant laquelle un ovule mûrit dans vos ovaires, et qui se termine par l'ovulation (c'est à dire l'expulsion de l'ovule mature dans les trompes). Pendant la seconde phase du cycle menstruel, appelée phase lutéale, l'utérus se prépare à recevoir l'ovule fécondé. En cas de fécondation, une grossesse débute. Dans le cas contraire, les règles surviennent et un nouveau cycle commence.

2

Le premier jour du cycle correspond au début des règles qui, elles, durent entre 3 et 7 jours. Au début, les cycles peuvent être irréguliers, mais ils se stabilisent après quelques années.
Si ce n'est pas le cas ou que les règles de votre fille sont très douloureuses, consultez avec elle :
votre médecin traitant, gynécologue ou sage-femme.

3

Les premières règles apparaissent généralement entre 10 et 15 ans mais elles peuvent être précoces, arriver avant 10 ans, ou tardives, apparaître après 15 ans.
Certains signes de la puberté peuvent être visibles avant l'arrivée des règles : croissance, seins, poils, acné. La durée du cycle menstruel est généralement de 28 jours, mais peut varier entre 23 et 35 jours.



LES QUESTIONS QUE JE ME POSE
