

### Fiche 15 - Arrivée des premières règles

---

#### EXEMPLE

*Une jeune fille se plaint de douleurs au ventre. Peu de temps après, des saignements viennent confirmer l'arrivée de ses premières règles.*



#### PISTES POUR AGIR TOUT DE SUITE

- Écouter la jeune fille dans un lieu approprié, hors du groupe.
- La rassurer car cette situation peut générer de l'inquiétude.
- Mesurer son niveau de connaissance et apporter les compléments nécessaires.
- La confidentialité doit être respectée par rapport au groupe.
- Éventuellement, encourager les échanges entre filles à ce sujet.
- Lui proposer, si nécessaire, des serviettes hygiéniques, des coupes menstruelles ou des tampons de plusieurs modèles, de plusieurs marques et de bonne qualité.
- Orienter la jeune fille vers la personne en charge du suivi sanitaire au sein du séjour.



#### PISTES POUR AGIR PLUS TARD

- Proposer à la jeune fille d'appeler sa famille si elle le souhaite, sinon, les informer au retour du séjour.
- Rassurer et expliquer qu'avoir ses règles c'est tout à fait normal et que cela marque une étape importante dans la vie d'une jeune femme.



#### ATTENTION

- Ne pas rester uniquement du point de vue médical et ne traiter que les maux de ventre.
- Ne pas faire de « cours magistral » devant tous les jeunes du séjour.
- Ne pas minimiser la douleur, qui peut être violente.



## POUR ALLER PLUS LOIN

En France, pour la grande majorité des filles (9 sur 10), les premières règles interviennent entre 11 et 14 ans (source : INED). Il est important de prévoir des serviettes hygiéniques ou des tampons dans la trousse à pharmacie du séjour à emporter y compris lors des sorties, pour les proposer en cas de besoin. Il est important de prendre en compte le bien-être des jeunes filles lors des séjours sportifs, en camping ou des activités de plein air (accès aux affaires personnelles, présence de poubelles dans les toilettes, etc.).

**À savoir :** Lorsque les règles sont particulièrement douloureuses, il convient d'orienter la jeune fille vers son médecin traitant ou son ou sa gynécologue lorsqu'elle sera de retour dans sa famille afin d'établir un diagnostic et de prendre en compte ces douleurs vives. Ces douleurs peuvent être aussi dues à l'endométriose, qui est une maladie chronique qui touche une femme sur dix en âge de procréer.



## RELAIS POSSIBLES / RESSOURCES

**Planning familial : « Sexualités - Contraception – IVG »** - Tel : 0 800 08 11 11 (du lundi de 9h à 22h, du mardi au samedi, de 9h à 20h) – Site Internet : <https://www.planning-familial.org/>

**Fil santé jeunes** - Tel : 0 800 235 236 – (pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h) Site Internet : <http://www.filsantejeunes.com/>

**Site concernant l'endométriose :** [www.info-endometriose.fr](http://www.info-endometriose.fr)



## DOCUMENTATION À L'ATTENTION DES ÉQUIPES D'ANIMATION OU DES JEUNES

**Guide « Les filles, guide du corps féminin », CRIPS :**

[http://www.lecrips-idf.net/ressources/files/1/442,filles\\_garcons\\_2011.pdf](http://www.lecrips-idf.net/ressources/files/1/442,filles_garcons_2011.pdf)