

Les règles - 1/2

Voici plusieurs renseignements pratiques sur les règles des filles, des tampons, des serviettes, et du Syndrome du choc toxique (SCT)...

Humeur et symptômes

L'arrivée des menstruations n'est pas toutefois sans amener certains maux et symptômes qui ne nous rendent pas toujours la vie facile. Plusieurs de ces malaises sont rattachés au syndrome prémenstruel (SPM).

Si, quelques jours avant tes règles, tu es irritable, ton ventre est gonflé, tes seins sont douloureux, tu as de la difficulté à te concentrer, tu es sensible au bruit, tu es déprimée, angoissée ou insomniaque (ouf !), tu es atteinte du symptôme prémenstruel. Mais rassure-toi ! Il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un phénomène courant. Juste avant l'écoulement menstruel, la tension nerveuse a tendance à monter. C'est une période dont on se passerait volontiers, mais comme elle existe... Il ne faudrait surtout pas avoir l'impression que l'on ne peut rien faire pour atténuer nos malaises.

Certains moyens, simples et efficaces, sont reconnus pour rendre cette période plus agréable. Les feuilles de framboisier sont réputées pour réduire les symptômes prémenstruels (SPM). De même, la vitamine B12 diminue les effets du SPM. Bien entendu, une bonne alimentation comprenant des produits provenant des quatre groupes alimentaires contribue de manière certaine au bon fonctionnement du cycle menstruel.

Aïe, mon ventre !

Après toute cette tension prémenstruelle arrivent finalement les règles et, bien souvent, suivent les maux de ventre. Mais pourquoi tant de femmes ont-elles si mal au ventre ? En fait, c'est la faute des prostaglandines, ces substances hormonales qui provoquent des contractions de l'utérus. En soi, ces contractions ne sont pas douloureuses ; elles le deviennent à partir du moment où il y a surproduction de prostaglandines.

Il se peut également que les crampes soient déclenchées par des contractions de l'utérus au passage des caillots de sang. La constipation, l'enflure, la fatigue, le stress, le manque d'exercice et les mauvaises conditions de travail peuvent également provoquer ces douleurs. Il arrive que les crampes soient accompagnées de maux de tête et de dos, de nausées, de vomissements ou de diarrhée. Cependant, la plupart du temps, il est possible de calmer ces malaises en prenant un bain chaud ou en posant une bouillotte ou un sac de glace sur le ventre. De bonnes nuits de sommeil, de l'exercice quotidien, des moments de relaxation accompagnés de tisanes (de thym, par exemple) soulagent considérablement.

L'utérus est un muscle, ne l'oublions pas. Et il vaut mieux qu'il soit détendu, car il cause moins de malaises s'il est au repos que s'il est tendu. Malheureusement, plusieurs femmes craignent chaque mois l'arrivée de leurs règles. Involontairement, elles se crispent pour faire face à la douleur, ce qui justement la provoque.

Celles qui n'arrivent pas à apaiser leurs maux avec des moyens naturels peuvent recourir aux médicaments. Si tu as des crampes légères, les médicaments vendus sans ordonnance te conviendront. Des analgésiques comme Aspirin ou Tylenol font partie de cette panoplie de produits. En revanche, si ta douleur est plus vive, il serait indiqué que tu demandes à ton médecin de te prescrire un analgésique plus puissant comme Anaprox.

S'inquiéter ou pas ?

Si ton mal de ventre est toujours violent, même après avoir pris des médicaments prescrits, consulte de nouveau ton médecin pour qu'il te fasse un examen plus approfondi. Il est possible que tu aies un fibrome ou

Les règles - 2/2

un kyste, ou que tu souffres d'endométriose. Mais ne t'en fais pas outre mesure, car ces anomalies se traitent facilement.

En règle générale (sans vouloir faire de jeu de mots !), les menstruations occasionnent rarement des problèmes sérieux. Pendant les premières années, il est normal d'avoir un grand écart d'une fois à l'autre. Tu peux être menstruée aux 20 jours, aux 60 jours et parfois même aux 90 jours. L'hypophyse, la glande maîtresse du cycle menstruel, est sensible aux divers bouleversements de la vie : déménagement, examen important, vive déception ou grande joie, diète, etc...

Tampons et serviettes : Comment s'y retrouver ?

Voici quelques trucs qui peuvent t'aider à faire ton choix parmi les différentes sortes de tampons et de serviettes. D'abord, il faut éviter ceux qui contiennent un désodorisant. Ce produit est souvent irritant et risque de déséquilibrer le PH vaginal.

La première fois que tu utiliseras des tampons, si ce n'est déjà fait, opte pour les emballages marqués "junior". À plus forte raison si tu es encore vierge, car l'orifice de ton hymen - cette fine membrane située à l'entrée du vagin - étant alors encore petit, tu pourras plus facilement introduire ces tampons.

Je te conseille d'apprendre à manipuler les tampons avec applicateur avant de passer à ceux qui n'en ont pas, histoire de mieux connaître ton corps. Les applicateurs en plastique à bout arrondi sont plus faciles à utiliser ; n'hésite donc pas à les choisir, du moins les premières fois. Si tu as de la difficulté à mettre le tampon, tu peux te faciliter la tâche avec une gelée lubrifiante de type K-Y (à ne pas confondre avec la vaseline !). Mais surtout, prends ton temps.

En ce qui concerne les serviettes, choisis-les en fonction des indications fournies sur l'emballage. De cette façon, tu pourras facilement savoir quel type de serviettes convient à ton flux menstruel.

Le syndrome du choc toxique

Parmi les problèmes rattachés aux règles, on trouve le syndrome du choc toxique, ou septicémie. Oui, le SCT a quelque chose d'effrayant, dans la mesure où il peut mettre ta vie en danger. Cette maladie grave mais rare, qui touche surtout les utilisatrices de tampons hygiéniques de moins de 30 ans, peut facilement être évitée. Il semble qu'elle soit causée par une bactérie qui se loge dans certaines parties du corps, dont le vagin. Cette bactérie produit des poisons qui s'introduisent dans le sang.

La septicémie se manifeste par une chute soudaine de la tension artérielle, de la diarrhée, une sensibilité abdominale, des vomissements, une fièvre de 39 °C (102 °F) et plus, de même qu'une éruption cutanée sur les mains et la plante des pieds semblable à celle causée par un coup de soleil.

Prudence, donc ! Il est possible que le fait d'introduire un tampon ou un applicateur dans le vagin y provoque de petites égratignures. Ces blessures peuvent permettre à la fameuse bactérie de s'infiltrer dans le sang. Il vaudrait peut-être mieux attendre la deuxième journée de tes menstruations pour utiliser un tampon car, à ce moment, ton vagin n'est plus sec.

Lorsque tu retires ton tampon, il doit être imbibé de sang, sinon des particules de coton pourraient rester accrochées aux parois vaginales et ainsi attirer la bactérie qui provoque le SCT. Afin que celle-ci ne puisse se développer dans un milieu chaud et humide comme ton vagin, Marie-Annick Barbier recommande de changer de tampon au moins quatre fois par jour et d'utiliser des serviettes pour la nuit, de manière à laisser reposer les parois vaginales. En suivant ces indications, le SCT, déjà rare, aura peu de chance de se manifester.