

Comment aborder la question des premières règles ?

Si votre fille n'a pas encore eu ses premières règles, ou vient de les avoir, cette carte vous propose des phrases pour lancer la conversation. Inutile de tout dire en une fois ; quelques-unes suffisent.

1 Commencez tôt, par petites touches.

Quand le bourgeon mammaire apparaît, il est temps d'en parler ; les premières règles arrivent généralement 2–3 ans plus tard. « Un jour, tu verras peut-être du sang dans ta culotte, c'est normal et sain » est un bon début.

2 Racontez votre propre histoire.

« J'ai eu mes premières règles à 12 ans, personne ne m'avait rien expliqué, j'ai eu peur. » Votre propre expérience est la meilleure porte d'entrée.

3 Nommez le corps avec les vrais mots.

Utilisez sans gêne les mots utérus, ovaire, vagin. Les euphémismes enseignent la honte.

4 Répondez brièvement au « pourquoi ».

« Chaque mois, l'utérus prépare un nid pour accueillir un bébé ; quand il n'y a pas de bébé, il évacue ce nid avec du sang. »

5 Préparez la trousse ensemble.

Deux serviettes, une culotte de rechange, des lingettes, un petit sachet. Si la trousse est prête, les premières règles deviennent un plan, pas une panique.

6 Montrez comment utiliser une serviette.

Ouvrez une serviette et montrez comment la coller sur la culotte, qu'on la change toutes les 4–6 heures et comment l'enrouler pour la jeter.

7 Dites qu'elle peut avoir mal, sans dramatiser.

« Tu peux avoir des crampes au ventre, une bouillotte fait du bien. Si tu as très mal, dis-le-moi, on trouvera une solution ensemble. »

8 Parlez du scénario à l'école.

Que faire si elles commencent à l'école : à qui le dire, le sachet dans la trousse, vous prévenir si besoin. Un modèle de mot pour l'EPS et la natation fait partie de ce kit.

9 Apprenez-lui à tenir un calendrier.

Les deux premières années, les cycles peuvent varier entre 21–45 jours ; l'irrégularité est normale. Le calendrier est l'information la plus utile lors d'une consultation.

10 Laissez la porte ouverte.

« Tu peux me poser des questions quand tu veux ; si je ne sais pas, on demandera ensemble au médecin. » La conversation ne se fait pas en une fois, elle s'étale sur des années.

Pour les pères

Les pères qui élèvent seuls leur enfant demandent le plus souvent : « Comment vais-je lui expliquer ? » Les mêmes phrases valent pour vous ; la seule différence est que vous n'avez pas votre propre histoire. À la place, dire « On apprend ça ensemble » suffit. Préparer la trousse ensemble, aller acheter des serviettes ensemble et montrer que vous n'êtes pas gêné valent plus que toutes les phrases. Si besoin, associez à la conversation une femme de confiance de son entourage, mais ne vous mettez pas à l'écart.

Quand consulter un médecin ?

Les situations ci-dessous ne signifient pas une maladie ; elles nécessitent une évaluation. Chez SoftCare Clinic, l'examen d'une adolescente est adapté à son âge et à sa plainte ; il n'y a pas d'examen pelvien obligatoire.

Situations nécessitant une évaluation

- Si le développement des seins n'a pas du tout commencé à 13 ans
- Si les règles ne sont pas venues alors que 3 ans se sont écoulés depuis le début du développement des seins
- Si aucunes règles ne sont survenues à 15 ans
- Si le développement des seins ou des signes nets de puberté ont commencé avant 8 ans ; si les règles sont arrivées avant 9 ans
- Si, 2 ans après les premières règles, les cycles sont toujours plus courts que 21 jours ou plus longs que 45 jours ; s'il y a un intervalle de plus de 90 jours
- Si le saignement dure plus de 7 jours, remplit une serviette en 1-2 heures ou s'accompagne de gros caillots
- Si la douleur empêche d'aller à l'école ou de faire les activités quotidiennes
- En cas de pilosité marquée, de changement de poids rapide, d'écoulement mammaire laiteux ou de troubles de la vue

Qu'est-ce qui est normal les premières années ?

- Le saignement est léger ou modéré et dure 3-7 jours ; 3-6 serviettes par jour, c'est habituel.
- Les 1-2 premières années, l'intervalle entre les cycles peut varier entre 21-45 jours ; l'ovulation peut ne pas avoir lieu chaque mois.
- Après la troisième année, chez la plupart des filles, l'intervalle se stabilise à 21-35 jours.
- Avoir ses règles ne prouve pas que l'ovulation est régulière chaque mois ; en cas d'activité sexuelle, un test de grossesse doit être envisagé.

À apporter à la consultation

- Le calendrier des règles (dates de début, durée, nombre de serviettes)
- L'âge des premières règles de la mère ; antécédents familiaux de puberté tardive ou précoce
- Évolution de la taille et du poids, intensité de l'activité sportive, médicaments pris

Notre approche chez SoftCare Clinic

On commence par l'interrogatoire, la courbe de croissance et la classification de Tanner ; si nécessaire, une échographie et des dosages hormonaux de base (FSH, LH, œstradiol, TSH, prolactine) sont demandés. En cas de suspicion de puberté retardée, de puberté précoce ou d'anomalie anatomique, une orientation vers l'endocrinologie pédiatrique ou la chirurgie pédiatrique est faite.