

Animateurs : 1 professionnel de santé et 1 patient parent ressource (PPR)

Public cible : très jeunes filles en démarrage de la puberté (10 -13 ans : avant ou au début des 1^{ères} règles) et leurs parents

 Collectif

 1h30

À l'attention de l'équipe d'ETP : penser à anticiper les invitations à l'atelier en fonction de l'arbre généalogique de la famille



À apporter

- Gommettes
- Feutres
- Patafix

À imprimer

- Cartes réponses
- Appareil reproducteur féminin + cartes « À quoi ça sert ? »
- Cycle menstruel vierge + cycle à compléter + cartes réponses
- Règle des 7-2-1
- Cartes situations « Que faire, quoi dire, à qui ? »
- Calendrier rose



Messages clés :

Toutes les jeunes filles vont avoir des règles et c'est normal. Cela se manifeste par une perte de sang plus ou moins abondante. En France, l'âge moyen des premières règles est de 12 ans et demi. Les règles surviennent en général 2 ans après le début de premiers signes de puberté (poils au niveau des parties intimes, sous les bras, sur les jambes, seins).



Outils : Cartes réponses

Introduction

 15 MIN

Demander aux participant(e)s de choisir une chose qu'ils/qu'elles emmèneraient sur une île déserte et pourquoi ?

TEMPS 1

Partager ses connaissances sur les règles

 15 MIN

SOUS-GROUPES

L'animateur dispose pour chacun des sous-groupes les cartes réponses par terre ou collées sur un mur.

« Je vous invite à vous lever et vous séparer en 2 groupes, d'un côté les parents et de l'autre les jeunes filles »

1^{ère} question : « À votre avis, les règles, c'est quoi ? Prenez des gommettes, et collez-les sur la ou les réponses qui vous semblent correctes (plusieurs réponses peuvent être correctes) »

Chacun colle une gommette sur les cartes choisies.

► **Réponse :** « C'est la période qui arrive tous les mois et où on perd du sang gynécologique »

2^{ème} question : « À quel âge en général, arrivent les 1^{ères} règles (plusieurs réponses peuvent être correctes) ? »

► **Réponse :** « Toutes les réponses sont bonnes. La moyenne d'âge est 12 ans ½ mais cela peut arriver plus tôt ou plus tard »

3^{ème} question : « Quels sont les signes avant l'arrivée des 1^{ères} règles (plusieurs réponses peuvent être correctes) ? »

► **Réponse :** « En dehors du maquillage, toutes ses manifestations sont des signes de l'arrivée proche des 1^{ères} règles »

4^{ème} question : « Que prévoir dans son quotidien avant l'arrivée des 1^{ères} règles ? (plusieurs réponses peuvent être correctes) »

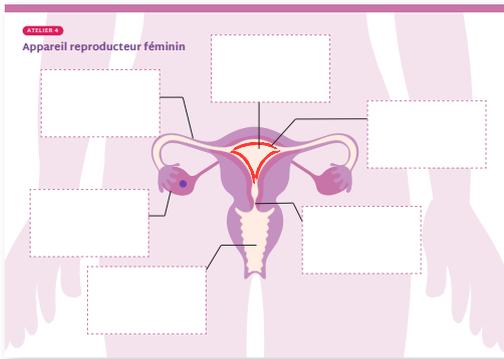
► **Réponse :** « Il est recommandé d'avoir avec soi une serviette hygiénique ou une culotte de règles, un change pour anticiper l'arrivée des règles et ne pas hésiter à en parler à une personne de confiance »



Passer la vidéo de 1'41''

<https://www.lumni.fr/video/c-est-quoi-les-regles>

1 Identifier les éléments composant l'appareil reproducteur féminin



EN PLÉNIÈRE

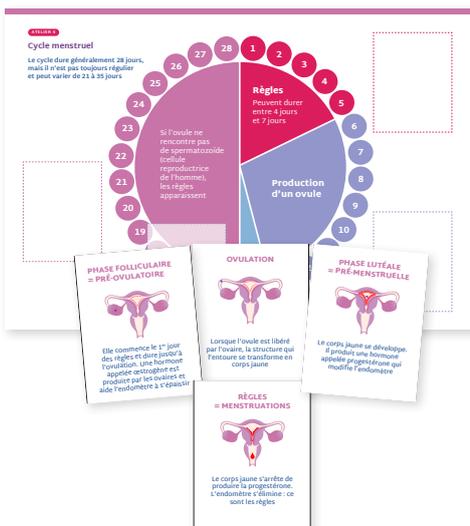
L'animateur présente le schéma de l'appareil reproducteur féminin et nomme les différentes parties.

Puis l'animateur recompose 2 sous-groupes en mélangeant les parents et les jeunes filles. L'animateur distribue 1 schéma par sous-groupe et des cartes « À quoi ça sert ? »

« Déposer la carte « À quoi ça sert ? » correspondant à chaque partie de l'appareil reproducteur »

- Messages clés :** Il est important de connaître son corps pour mieux comprendre ce qui va arriver dans sa vie de femme.
- Outils :** Appareil reproducteur féminin, Cartes « À quoi ça sert ? »

2 Expliquer le cycle menstruel



EN PLÉNIÈRE

« Quand le corps est prêt, les 1^{ères} règles arrivent. C'est ce qu'on appelle le cycle menstruel. Tous les cycles fonctionnent de la même manière. Sur un mois, on va vivre 4 périodes qui se répètent tous les mois »

L'animateur présente le schéma en faisant apparaître chacun des 4 morceaux au fur et à mesure et en les commentant.

EN SOUS-GROUPES

« Je vous invite à replacer les cartes suivantes sur le schéma du cycle menstruel »

L'animateur distribue un schéma à chaque groupe ainsi que les cartes réponses.

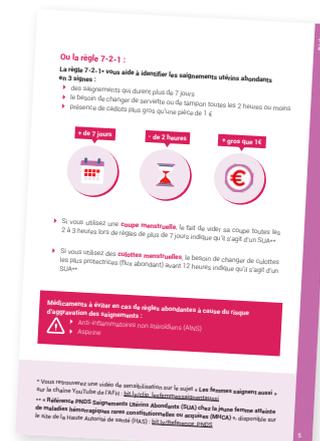
- Outils :** Cycle menstruel, Cartes réponses

3 Repérer les caractéristiques des règles

EN PLÉNIÈRE

« Pour pouvoir évaluer ses règles, il y a 3 indicateurs à relever :

- ➔ Le nombre de jours de règles
- ➔ Le nombre de changes (protèges slips, serviettes, tampons, culottes de règles) par jour
- ➔ La présence et la taille de caillots de sang (c'est-à-dire des fragments d'endomètre avec du sang)



On appelle cela la règle des 7-2-1. Cela peut vous aider à identifier si vous avez des règles abondantes avec ces 3 signes :

- des saignements qui durent plus de 7 jours
- le besoin de changer de serviette ou de tampon toutes les 2 heures ou moins. Si vous utilisez des culottes de règles, le besoin de changer de culottes les plus protectrices (flux abondant) plus de 2 fois par 24 heures
- la présence de caillots plus gros qu'une pièce de 1 €

L'animateur remet la fiche des 7-2-1 à chacune

« Pour pouvoir évaluer ses règles, il est préférable de noter sur un calendrier ou un agenda les 3 éléments dont on vient de parler pour chaque cycle. Pour cela, je vous remets un calendrier à chacune. Vous pourrez l'apporter au médecin lors de la consultation »

Messages clés : Le cycle menstruel est un processus naturel qui se produit dans le corps des filles et des femmes. Il dure généralement 28 jours, mais il n'est pas toujours régulier et peut varier entre 21 à 35 jours en fonction de la production des hormones (œstrogène et progestérone). Pour les règles, elles durent en moyenne 5 jours et la quantité de sang perdu peut varier d'une personne à l'autre et d'un cycle à l'autre.

Les 1^{ères} règles sont une période particulière. Elles sont souvent plus irrégulières et abondantes. Elles peuvent occasionner des douleurs et de la fatigue. Il est donc important d'en parler à un professionnel de santé.

Remis : Règle 7-2-1, Calendrier rose

TEMPS 3

30 MIN

Oser parler des règles, Reconnaître les signes d'alerte, Identifier l'intérêt d'un suivi régulier

EN SOUS-GROUPES

« Vous avez vu qu'il est important de partager votre vécu de 1^{ères} règles avec votre entourage et les professionnels de santé. Je vous propose de voir ensemble que faire, quoi dire et à qui ? Pour cela, je vais vous distribuer des cartes situations. Je vais demander à chaque sous-groupe d'en sélectionner 2 importantes pour vous et de réfléchir à ce que vous feriez dans ce cas. Puis dans un 2^{ème} temps, nous allons en discuter tous ensemble »

L'animateur étale les cartes situations, les laisse choisir deux cartes et échanger ensemble. Il demande à chaque groupe de débriefer et complète quand nécessaire.

Messages clés : Il est important d'anticiper l'arrivée de ses règles, de les évaluer et d'en parler avec ses parents. En cas de signes de fatigue, d'essoufflement, ou de saignements particulièrement abondants, parlez-en avec vos parents pour voir s'il faut prévenir le centre spécialisé.

Prenez également connaissance de votre calendrier de suivi (dates de vos prochain(s) rendez-vous, prise de sang, appels au centre).

Outils : Cartes situations « Que faire, quoi dire, à qui ? »



Conclusion Tour de table : quelle est l'information qui va le plus vous aider suite à cet atelier ?

Ressource sur internet pour les animateurs :

Jeu pédagogique payant « Rouge Culotte » à commander. Cet outil pédagogique donne des informations et des pistes pour réaliser des animations sur la thématique des protections périodiques