

**À apporter**

- Paperboard
- Feutres
- Post-it
- Brochures Filles femmes et MHR

**À imprimer**

- Cartes situations

**Introduction** 15 MIN

Portrait chinois : chacune se présente à partir de la consigne « si vous étiez un animal qui vous représente, lequel seriez-vous et pourquoi ? »

## TEMPS 1

 20 MIN**1 Évaluer l'impact des SUA sur la qualité de vie**

## PLÉNIÈRE

« Je vais vous distribuer des post-it et je vous propose d'écrire les 3 domaines ou activités qui sont le plus impactés par vos règles abondantes. Ecrivez en gros, 1 ou 2 mots maximum par item et par post-it. Puis collez-les sur le paperboard »

L'animateur les lit un par un et rassemble ceux qui sont identiques.

« Pourriez-vous donner un titre pour chaque grand thème et finaliser le regroupement ? »

L'animatrice reprend tous les grands titres des thématiques identifiées et met en valeur les thèmes qui se retrouvent le plus en fonction du nombre de post-it. Il complète si certains thèmes n'ont pas été cités (on va retrouver social, professionnel/scolaire, familial, intimité, estime de soi/image de soi/ confiance en soi, activité physique...).

**2 S'exprimer sur le retentissement des SUA sur sa vie quotidienne**

« Qui souhaiterait s'expliquer sur le domaine ou l'activité qu'elle a mentionné et nous en dire plus ? »

L'animatrice note les mots/phrases importants et synthétise.

Il ajoute que ces impacts peuvent être évalués avec des questionnaires spécifiques (comme le PIPPA : Period Impact and Pain Assessment ou le MBQ : Menstrual Bleeding Questionnaire) et de ne pas hésiter à en discuter avec son professionnel de santé.

Il précise que certaines applications sur smartphone permettent aussi d'enregistrer l'importance du flux et également les conséquences concrètes dans la vie quotidienne.

-  **Messages clés :** Les règles abondantes peuvent avoir un impact sur la qualité de vie qui est parfois important. En cas d'anémie, la fatigue chronique a des conséquences sur la vie quotidienne. Les règles abondantes sont parfois une période douloureuse et éprouvante, pouvant induire un absentéisme scolaire ou professionnel. Elles peuvent engendrer un isolement social progressif, avec des conséquences psychologiques parfois importantes. Elles ont aussi un impact sur la vie de couple et la vie sexuelle.

## Gérer l'impact des SUA pour mieux vivre au quotidien

### Faire valoir ses droits et ses choix

### Communiquer sur l'impact des SUA



#### EN SOUS-GROUPES

« Je propose que chaque groupe choisisse parmi les 5 différents thèmes une situation puis d'y réfléchir, et de proposer des solutions. Par quel thème souhaiteriez-vous démarrer ?

(vie professionnelle et scolaire, vie sociale, vie sportive, bien-être physique et psychique, vie familiale et intime). Chaque groupe présentera ses solutions et nous en discuterons ensemble avant de passer au thème suivant »

**Messages clés vie scolaire :** Pour pouvoir se rendre aux toilettes en dehors des intercourses ou des récréations, vous pouvez rencontrer le médecin scolaire ou le médecin qui vous suit et qui pourra vous établir un projet d'accueil individualisé (PAI). C'est un ensemble de mesures à prendre lors de vos règles qui sera transmis à l'équipe enseignante. Il est essentiel d'avoir un suivi et de réévaluer régulièrement la situation avec l'équipe de votre centre.

**Messages clés vie professionnelle :** Vous pouvez ressentir des difficultés dans votre activité professionnelle. Dans ce cas, votre médecin traitant peut être amené à vous prescrire des arrêts de travail en général courts mais fréquemment répétés. Il pourra vous orienter vers le médecin du travail qui analysera avec vous vos conditions de travail (transports, activités, etc.) et vos difficultés à exercer votre profession. Cette consultation permet d'évaluer votre aptitude aux fonctions qui vous sont attribuées et de proposer si nécessaire :

- des mesures spécifiques (aménagement de poste ou d'activité) ;
- un aménagement des horaires de travail et la mise en place du télétravail ;
- une reprise temporaire à temps partiel pour motif thérapeutique.

**Message clé vie sociale :** Il est important d'identifier des personnes de son entourage avec qui on se sent plus à l'aise pour discuter et expliquer les besoins et les difficultés engendrées par les règles abondantes afin de trouver des solutions ensemble. Les règles abondantes ne doivent pas être un frein à la vie sociale. Il est essentiel d'en parler à son médecin car il existe des solutions.

**Messages clés vie sportive :** Pour pratiquer des activités sportives nécessaires à son bien-être il existe des solutions, par exemple, un maillot adapté pour des saignements, des tapis de gym foncés et étanches qu'on peut transporter avec soi, des tenues comme un short foncé chez les femmes en compétition... N'hésitez pas à en parler à une personne de confiance. Si vous vous sentez fatiguée, rencontrez également votre médecin pour vérifier vos taux de fer et d'hémoglobine.

**Messages clés bien-être physique et psychique :** La gestion de la douleur est un aspect crucial. Il existe plusieurs options thérapeutiques pour soulager les symptômes : les antalgiques (paracétamol), les antifibrinolytiques (acide tranexamique), les traitements hormonaux. Nous vous recommandons d'éviter l'utilisation d'AINS (comme l'ibuprofène) sans avis médical car ils majorent le risque de saignement gynécologique et extra-gynécologique, ils sont contre-indiqués ou prescrits avec prudence. La douleur peut prendre 2 aspects : physique et également psychologique qui ne doivent pas être minimisés. De même la gestion et la qualité de son sommeil sont essentiels. Il existe des approches complémentaires : yoga, acupuncture, sophrologie, ostéopathie, kinésithérapie, hypnose. On peut également se mettre une bouillotte chaude sur le ventre. Si vous ressentez une baisse de moral due à vos règles abondantes, n'hésitez pas à en parler à une personne de confiance et à consulter un professionnel de santé ou un psychologue.

**Messages clés vie familiale et intime :** Les règles abondantes peuvent avoir un impact significatif sur la vie quotidienne. Il est essentiel d'aborder ce sujet avec vos proches pour qu'ils comprennent mieux l'impact que cela peut avoir pour vous. Il est indispensable de noter que les règles abondantes ont aussi un impact sur la vie de couple et la vie sexuelle des femmes et qu'elles sont souvent associées à une baisse de la libido.

Afin de faciliter la communication :

- Expliquez clairement les signes et leur impact sur votre quotidien
- Soyez ouverts sur vos besoins et vos limites
- Demandez de l'aide
- Encouragez votre entourage à s'informer
- Envisagez avec votre partenaire des solutions pour adapter votre vie intime

**Message clé général :** La prise en charge médicale hématologique et gynécologique vise à éviter au mieux les conséquences des règles abondantes sur la qualité de vie. La prise en charge psychologique reste un élément à ne pas négliger. Vous pouvez vous tourner vers l'association de patients AFH pour partager et échanger. Il existe, notamment, une commission Femmes dédiée qui a élaboré de nombreuses ressources (brochure et webinaires en replay) sur le sujet.

**Remis :** Brochure « Filles, Femmes et MHR », webinaires à écouter en replay sur la chaîne YouTube de l'AFH, portant sur les thèmes : *Répercussions sur la vie quotidienne, Les filles, que dire et quand ?, Identifier les symptômes, faire le diagnostic, Traitement et prise en charge, Désir d'enfant : avant la grossesse, que faire ? Que savoir ? Que demander ?, Désir d'enfant : grossesse et accouchement, Femmes séniors*