

# **COMPRENEZ VOS RÈGLES :**

**LE GUIDE POUR LES ÉTUDIANT-ES  
DE LA VILLE DE NEW YORK**

# GUIDE SUR LES RÈGLES POUR ÉTUDIANT-ES NEW-YORKAIS-ES

---

## Étudiant-es : Connaissez vos droits !

Vous pouvez vous procurer des produits pour les règles dans les salles de bains à l'école.

[PLUS D'INFORMATIONS PAGES 1-2! →](#)

## Puberté et règles

Les règles sont constituées de sang et d'autres liquides. Elles font partie du processus normal de croissance. On les appelle aussi menstruations.

[PLUS D'INFORMATIONS PAGES 3-4! →](#)

## Le premières règles

Les règles surviennent environ une fois par mois et durent généralement de 3 à 7 jours. Elles peuvent être inconfortables, mais vous pouvez vous y préparer !

[PLUS D'INFORMATIONS PAGES 5-6! →](#)

## Les soins pendant les règles

Pendant vos règles, vous apprendrez à utiliser des produits appelés serviettes hygiéniques, tampons ou coupes.

[PLUS D'INFORMATIONS PAGES 7-11! →](#)

## Ressources

Si vous avez des questions sur vos règles, vous pouvez les poser à un adulte de confiance (un parent, un enseignant, une infirmière scolaire ou un médecin).

[PLUS D'INFORMATIONS PAGE 12! →](#)

# ÉTUDIANT-ES : CONNAISSEZ VOS DROITS !



## Saviez-vous qu'à New York... ?

Vous pouvez obtenir des produits menstruels gratuitement à l'école. Ils se trouvent dans les salles de bains, de sorte que les élèves disposent de produits lorsqu'ils/elles en ont besoin—*en privé, sans avoir à demander.*

- ✦ Les produits menstruels sont offerts dans les écoles publiques et les écoles sous contrat, à partir de la quatrième année d'études.

### À PARTIR DE LA 4E ANNÉE D'ÉTUDES :

Les serviettes hygiéniques se trouvent dans les toilettes à accès unique (les toilettes avec une porte que nous utilisons un-e à la fois).

### À PARTIR DE LA 4E ANNÉE D'ÉTUDES :

Des tampons et des serviettes hygiéniques sont disponibles dans les toilettes à accès unique et dans toutes les toilettes pour filles.

- ✦ Ceci est imposé par la [loi locale 84 de 2016](#). ([intro.nyc/local-laws/2016-84](http://intro.nyc/local-laws/2016-84))

Si le distributeur de produits menstruels de votre école a besoin d'être rechargé, dites-le à un gardien ou à un autre adulte. Si vous avez des questions sur les produits fournis par votre école ou sur la façon de les utiliser, vous pouvez en parler au personnel de l'école, comme un-e infirmier-ère, un-e enseignant-e ou un-e conseiller-ère.

Vous pouvez obtenir des produits menstruels gratuitement dans les logements temporaires.

- ✦ Des produits menstruels sont disponibles dans les lieux d'hébergement temporaire. Vous trouverez plus d'informations et de ressources pour les étudiants dans les abris temporaires sur le [site web des écoles publiques](#). ([schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing](http://schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing))
- ✦ Ceci est imposé par la [loi locale 83 de 2016](#). ([intro.nyc/local-laws/2016-83](http://intro.nyc/local-laws/2016-83))

Cette chronologie retrace l'histoire récente des actions de **plaidoyer** — y compris celles menées par les étudiant-es! — pour créer une ville plus juste pour les personnes ayant des règles.

Vous en apprendrez peut-être davantage sur les plaidoyers dans le cadre des cours d'éducation à la santé, d'études sociales ou d'éducation civique. Le plaidoyer peut commencer par l'envoi de courriels ou de lettres aux représentants du gouvernement, la participation à des réunions sur les problèmes de votre quartier, ou l'apprentissage de votre communauté en faisant du bénévolat ou en discutant avec vos voisins ou vos pairs.

## Équité menstruelle à New York

**2016**

Encouragé par les étudiant-es, le maire signe une nouvelle loi qui fait de la ville de New York le premier endroit aux États-Unis à fournir gratuitement des produits menstruels aux élèves de 6e année et plus dans les écoles publiques et les écoles sous contrat.

**2020**

La ville de New York distribue des produits menstruels dans les écoles et les banques alimentaires locales pendant la pandémie de COVID-19.

**2021**

Le conseil municipal de New York organise une audition publique sur l'**équité menstruelle**, c'est-à-dire sur le fait que chaque personne a un accès équitable aux produits menstruels, à une éducation non stigmatisante et à un espace pour prendre soin d'elle pendant ses menstruations.

**2023**

Toutes les écoles publiques et les écoles sous contrat avec des classes de 4e et 5e année commencent à fournir des produits menstruels dans les salles de bain à accès unique pour les élèves.

**2024**

Cinq nouvelles lois sur l'équité menstruelle entrent en vigueur à New York. L'une d'entre elles exige que les écoles partagent des informations telles que ce livret afin que les élèves puissent connaître leurs droits !

# PUBERTÉ ET RÈGLES

Pendant le **puberté**, le corps et l'esprit d'une personne changent pour se préparer à devenir adulte. Tout le monde passe par la puberté. À partir d'un certain âge, généralement entre 8 et 14 ans, les **hormones** (substances chimiques qui agissent comme des « messagers » du corps) indiquent au cerveau que cette période de croissance doit commencer. Chaque personne étant un peu différente, le début et la fin de la puberté se déroulent selon un calendrier qui lui est propre.

La puberté s'accompagne de changements physiques (notre corps change), de changements émotionnels (nos pensées et nos sentiments changent) et de changements sociaux (nos relations changent). L'apprentissage de ces changements peut aider les jeunes à savoir à quoi s'attendre et à se préparer à leur passage à l'âge adulte.

L'un des changements physiques qui se produisent pendant la puberté, pour toute personne ayant un utérus, est le début des **menstruations**, ou des règles. Il s'agit d'un phénomène tout à fait normal et sain. Pendant les règles, un liquide contenant du sang (**liquide menstruel**) s'écoule du vagin généralement pendant 3 à 7 jours.

Cela peut paraître effrayant, mais c'est en fait un événement assez étonnant ! C'est le signe que le corps d'une personne est en train de grandir et de se développer. Lorsque vous avez vos règles, la vie normale ne doit pas s'arrêter : vous pouvez aller à l'école, voir vos amis et faire du sport. Il n'y a pas de raison d'être gênée.

**Vous pouvez soutenir vos amies qui ont commencé à avoir leurs règles en les écoutant attentivement, en les traitant comme vous voudriez être traitée, en partageant ce que vous savez sur les règles et les produits pour les règles si elles vous le demandent, et en vous renseignant sur ce qu'elles vivent.**

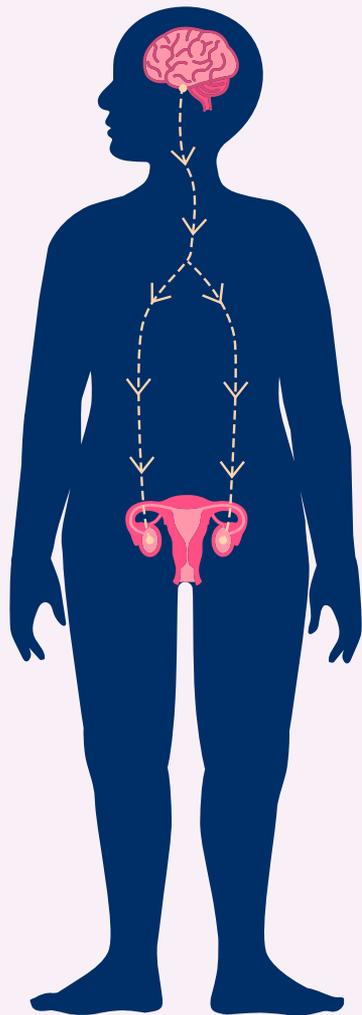


# Biologie des règles

Les règles font partie d'un cycle qui aide le corps à se préparer à une grossesse potentielle. Les hormones amorcent le processus en envoyant un message à l'utérus et aux ovaires, qui font partie du **système reproducteur**.

Environ une fois par mois, les ovaires libèrent un ovule. L'utérus réagit en créant une épaisse couche de sang, de nutriments et de tissus. Si la femme ne tombe pas enceinte, le sang et les nutriments ne sont pas nécessaires, ils sont donc décomposés et quittent le corps. Ce sang et ces tissus sont libérés par le vagin.

C'est ce que l'on appelle les règles ou la menstruation ! Ce processus se répète environ tous les 21 à 35 jours, c'est pourquoi on parle de **cycle menstruel** : Il se répète régulièrement. [Regardez cette vidéo pour en savoir plus sur la biologie de vos règles](#) ([amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care](https://www.amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care))



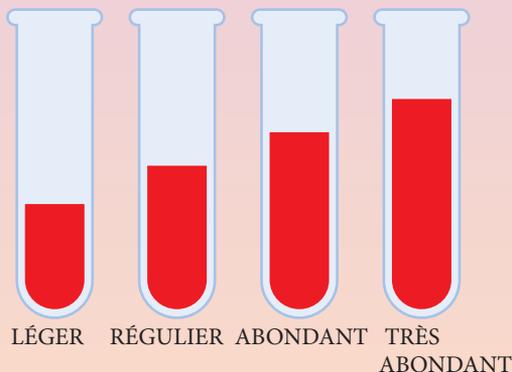
# PREMIÈRES RÈGLES

Vous apprendrez beaucoup de choses sur vos premières règles pendant les cours d'éducation à la santé que vous suivrez à l'école primaire, au collège et au lycée. Comme le corps de chacun est différent, les règles seront également différentes pour chaque personne ! Les règles apparaissent à différents moments de la journée et à différents âges, et les signes et symptômes avant et pendant les règles varient d'une personne à l'autre. Dans les différentes cultures, les premières règles peuvent avoir une signification symbolique et certaines familles célèbrent les premières règles de manière particulière.

## À quoi ressemblent les règles ?

Les règles sont différentes d'une personne à l'autre. Pour certaines personnes, les jours précédant ou suivant les règles peuvent être inconfortables ou douloureux. Elles peuvent avoir des crampes, des maux de dos ou de cou, des nausées ou des diarrhées. Pour d'autres, le moment où les règles commencent peut ne pas être ressenti comme différent, et cela peut commencer par une petite quantité de liquide sanguinolent.

Parfois, les saignements peuvent être abondants, mais en général, le liquide menstruel s'écoule goutte à goutte. Les règles ne jaillissent pas ou ne se déversent pas. Vous pouvez avoir l'impression de perdre beaucoup de sang, mais ce n'est pas le cas ! Il s'agit généralement de 2 à 3 cuillères à soupe sur quelques jours, ce qui représente moins d'un quart de tasse.



## À quoi ressemblent les règles ?

Les règles peuvent ne pas ressembler à du sang frais et rouge vif. Comme elles sont composées de sang, de tissus et d'autres fluides, elles peuvent paraître plus épaisses et peuvent être roses, brunes, marron et même noirâtres. Certaines personnes peuvent avoir des amas de sang foncés. Toutes ces couleurs et textures sont tout à fait normales.

## Combien de temps durent les règles ?

La plupart des règles durent de 3 à 7 jours. Il est typique d'avoir un flux plus abondant le premier ou les deux premiers jours et un flux plus léger vers la fin de vos règles.



## Quelle est la fréquence des règles ?

Il faut un certain temps à l'organisme pour s'habituer aux règles, qui peuvent donc être imprévisibles au début. En général, les adultes ont leurs règles environ tous les mois. Pour les préadolescentes et les adolescentes, c'est moins régulier, mais généralement au moins toutes les 3 à 6 semaines après les premières règles.



# SOINS POUR LES RÉGLES

Il existe de nombreux produits différents que vous pouvez utiliser pour gérer vos règles. Vous pouvez les explorer et choisir ceux qui vous plaisent le plus. L'utilisation de produits pour les règles peut vous aider à éviter les fuites ou les taches sur vos vêtements ou vos draps. Vous n'avez pas à avoir honte de vos règles, et de nombreuses personnes préfèrent encore n'en parler qu'à leurs amis proches lorsqu'elles ont leurs règles. Personne ne pourra savoir quel type de produit vous utilisez si vous ne le dites pas. [Watch this video to learn how to use each product.](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) (amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)

## Types de produits menstruelles

### Serviette

#### QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Les serviettes hygiéniques**, ou **serviettes**, se collent à l'intérieur des sous-vêtements et absorbent les fluides menstruels. Les serviettes hygiéniques peuvent être jetables, réutilisables ou lavables..



#### COMMENT L'UTILISER ?

Chaque serviette ne doit être utilisée qu'une seule fois et remplacée toutes les 4 à 6 heures ou selon les besoins. Après avoir retiré une serviette, enroulez-la et emballez-la dans l'emballage d'une nouvelle serviette ou dans du papier hygiénique. Jetez-le dans une poubelle (**jamais** dans les toilettes)!

#### DE QUOI SONT-ELLES FAITES ?

Les serviettes hygiéniques sont généralement faites de coton ou d'un autre matériau doux. La « taille » des serviettes hygiéniques indique la quantité de fluide qu'elles peuvent absorber : protège-slip, léger, normal, abondant, pour la nuit.

# Tampon

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Les Tampons** sont insérés dans le vagin et absorbent les fluides menstruels. Certains tampons sont munis d'applicateurs en plastique ou en carton qui aident à les insérer.



## COMMENT L'UTILISER ?

Chaque tampon ne doit être utilisé qu'une seule fois et remplacé toutes les 4 à 8 heures ou selon les besoins. C'est rare, mais laisser un tampon en place trop longtemps peut entraîner un risque de syndrome de choc toxique (SCT), une maladie causée par des bactéries. Après avoir retiré un tampon, enveloppez-le dans du papier hygiénique et jetez-le dans une poubelle (**jamais** dans les toilettes) !

## DE QUOI SONT-ILS FAITS ?

Les tampons sont généralement fabriqués en coton ou dans une autre matière douce.

La « taille » des tampons indique la quantité de liquide qu'ils peuvent absorber : léger, normal, super, super plus, ultra.

# Coupe

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une **coupe menstruelle** est une coupe en forme de cloche qui est insérée dans le vagin et qui recueille les fluides menstruels.



## COMMENT L'UTILISER ?

La durée d'utilisation d'une coupe réutilisable dépend de la taille et du type de la coupe. Elles doivent être nettoyées toutes les 4 à 8 heures et désinfectées régulièrement, en suivant les instructions du produit.

## DE QUOI SONT-ELLES FAITES ?

Les coupes menstruelles sont fabriquées à partir de matériaux souples comme le caoutchouc ou le silicone. Elles sont disponibles en différentes formes et tailles, et de nombreuses coupes sont réutilisables pendant des mois ou des années.

Au magasin, vous remarquerez peut-être que ces articles sont appelés « produits d'hygiène féminine » ou « serviettes hygiéniques ». Dans les écoles de New York, nous parlons de règles ou de produits menstruels !

La taille des produits hygiéniques dépend de la quantité de liquide qu'ils peuvent absorber, et non de la taille ou de la forme du corps.

## Comment choisir quel produit utiliser ?

De nombreuses personnes utilisent différents produits en fonction des circonstances. Par exemple, vous pouvez être plus à l'aise en dormant avec une serviette qu'avec un tampon, mais vous pouvez être plus à l'aise en utilisant un tampon qu'une serviette si vous nagez ou si vous faites d'autres activités sportives. [Cette vidéo vous permettra d'en savoir plus sur la gestion de vos règles.](https://www.amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence) (amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence)

Volume du flux	Serviettes	Tampons
	Regular	Light
	Super	Regular
	Extra Long	Super
	Overnight	Super Plus
	Extra Heavy Overnight	Ultra

**Pourquoi ne puis-je pas jeter mes produits menstruels dans les toilettes ?** Les produits menstruels peuvent boucher les toilettes et endommager les tuyaux qui amènent l'eau à l'intérieur.

## Se préparer pour les règles

**Ayez sur vous une « trousse de règles ».** Incluez votre produit menstruel préféré, des lingettes, un sac pour les sous-vêtements tachés (juste au cas où) et une paire de sous-vêtements propres.

**Notez vos règles sur un calendrier.** Vous pouvez noter le premier jour de vos règles sur un calendrier à chaque fois qu'elles commencent. Vous remarquerez peut-être une régularité dans votre cycle, ce qui peut vous aider à planifier la date à laquelle vos règles recommenceront. Au cours des premières années de vos règles, il se peut qu'elle ne soit pas régulière.



Bien qu'il existe des applications permettant de suivre son cycle menstruel, certaines personnes décident de ne pas partager les données relatives à leur santé en ligne, ce qui inclut les applications numériques. Être prudent lorsque l'on fournit des informations personnelles fait partie de l'apprentissage [d'un bon citoyen numérique](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship). ([infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship))

# Se préparer aux symptômes

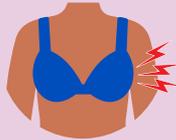
## Avant vos règles :

La semaine avant l'apparition des règles, certaines personnes sont ballonnées, fatiguées, de mauvaise humeur, ont des maux de tête ou ont envie de certains aliments. C'est ce qu'on appelle le syndrome prémenstruel ou SPM. La plupart des personnes avec un utérus souffrent du SPM à un moment ou à un autre de leur vie, mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Le syndrome prémenstruel est une réaction du corps aux changements hormonaux.

## Les symptômes physiques du SPM



Changement de poids lié aux fluides



Sensibilité de la poitrine



Poussée d'acné

## Symptômes émotionnels/comportementaux du SPM



Difficulté à se concentrer



Tristesse



difficulté à s'endormir

## Pendant vos règles :

Lorsque les muscles de l'utérus expulsent le liquide menstruel, cela peut parfois provoquer des crampes. La douleur provoquée par les crampes peut souvent être soulagée par des médicaments disponibles en magasin, comme l'ibuprofène, ou par l'utilisation d'un coussin chauffant ou d'une bouillotte à la maison.

Si vous avez des crampes qui vous rendent malade et très douloureuse, ou si vous devez manquer l'école, il est important d'en parler à un médecin ou à une infirmière.

# RESSOURCES

## Trouver un médecin

La plupart des médecins, y compris les pédiatres et les médecins généralistes, devraient être en mesure de répondre à des questions de base sur les règles.

Les gynécologues sont des médecins spécialisés dans les soins de la vulve, du vagin, de l'utérus, des ovaires et des seins. Ils peuvent aider à résoudre des problèmes plus complexes liés à la menstruation.

Certaines écoles disposent de [centres de santé scolaires](https://schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers) (schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers). Ils sont gérés par des hôpitaux locaux, des centres médicaux et des organisations communautaires. [Renseignez-vous pour savoir si votre école dispose d'un centre de santé..](https://schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf) (schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf)

À New York, [les adolescents peuvent accéder à certains services de santé](https://teenhealthny.org) par leurs propres moyens (teenhealthny.org). Renseignez-vous sur les [cliniques de santé sexuelle](#), de la ville, qui s'adressent à toute personne âgée de 12 ans et plus, quel que soit son statut d'immigrant (nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page).

## Trouver des produits hygiéniques

Les produits hygiéniques peuvent être achetés dans de nombreux magasins, y compris les épiceries, les pharmacies ou les drogueries.

Les produits hygiéniques sont disponibles gratuitement dans les écoles et dans quelques autres endroits de la ville de New York, notamment dans les banques alimentaires, les centres de repas d'été et certaines bibliothèques publiques.

## RÉFÉRENCES

- American Academy of Pediatrics
- Boston Public Schools
- Mount Sinai Adolescent Health Center
- Oregon Public Schools
- U.S. Department of Health and Human Services



Ce guide a été créé par les écoles publiques de la ville de New York (New York City Public Schools) en collaboration avec la Commission de la ville de New York sur l'équité entre les sexes (New York City Commission on Gender Equity), conformément à la loi locale 11 de 2024 (Local Law 11 of 2024). La dernière mise à jour date d'août 2024.