

Les premières menstruations

Outil d'information pour les parents visant à les soutenir dans l'éducation à la sexualité de leur enfant

Une étape importante

La puberté est le passage de l'enfance à l'adolescence. L'arrivée des menstruations est un des changements importants de la puberté chez les filles*. Les premières menstruations débutent en moyenne vers l'âge de 12 ou 13 ans, mais peuvent arriver entre 9 et 16 ans. Elles surviennent environ deux ans après le début du développement des seins et peu de temps après l'apparition des poils pubiens.

Il est conseillé d'aborder le sujet avec les filles avant le début des menstruations, et ce, vers l'âge de **9 ou 10 ans**. En effet, celles qui sont informées et préparées à leurs premières menstruations les vivent généralement mieux. Toutefois, il n'est jamais trop tard pour le faire!

Comment préparer votre fille à l'arrivée de ses premières menstruations?

Rassurez-la en l'informant sur :

Ce que sont les menstruations et à quoi elles servent.

- Les menstruations font partie du cycle de fertilité de la femme. Chaque mois, le corps, sous l'effet des hormones, libère un ovule et fabrique une muqueuse (endomètre) qui s'épaissit dans l'utérus pour accueillir un embryon. Si l'ovule n'a pas été fécondé par un spermatozoïde, la muqueuse n'est plus nécessaire et elle se détache. Le sang menstruel sort de l'utérus par le vagin. C'est-ce qu'on appelle les menstruations.

Ce qu'elle vivra.

- Les premières menstruations sont difficiles à prévoir et les premiers cycles sont souvent irréguliers. Elle aura peut-être des crampes au ventre et une tache de sang dans ses sous-vêtements à un moment qu'elle ne s'en attendra pas.
- Si elle vit certains désagréments (crampes, fatigue, irritabilité), dites-lui que vous pourrez l'aider à trouver des solutions avec elle pour les diminuer.

Ce qu'elle peut ressentir.

- Elle peut avoir hâte ou non que ça se produise. Elle peut avoir des inquiétudes et être gênée d'en parler. Tous ces sentiments sont normaux.
- Dites-lui que les menstruations sont tout à fait normales dans la vie d'une femme. C'est le signe qu'on grandit, qu'on acquiert la capacité d'avoir des enfants un jour. C'est un privilège formidable!

Discuter des différents moyens d'absorption du sang menstruel qui sont disponibles et adaptés pour les préadolescentes : Serviette périodique jetable ou lavable, culotte menstruelle lavable, tampon (au besoin).

- Expliquer comment les utiliser correctement.
- Respecter son choix quant au moyen qu'elle souhaite essayer et utiliser.
- S'assurer qu'elle ait toujours en sa possession des serviettes jetables ou lavables et un sous-vêtement de rechange.



*Le terme « fille » fait référence aux personnes assignées au sexe féminin à la naissance.

En tant que femme, parlez-lui de votre propre expérience.

Parlez-lui de la façon dont vous avez vécu cette période de votre vie, sans dramatiser : le contexte de vos premières menstruations, les émotions vécues, ce que vous auriez aimé qu'on vous dise, etc.

N'oubliez pas de lui dire qu'elle vivra **sa propre expérience** et que vous souhaitez qu'elle soit la plus positive possible.



Conseils aux parents pour faciliter la discussion avec votre fille

- Trouvez un moment calme et privé où vous et votre fille pourrez discuter sans être interrompus. Privilégiez les moments où elle semble détendue et disponible pour aborder le sujet.
- Soyez ouvert d'esprit, à l'écoute et respectez son rythme.
- Intéressez-vous à ce qu'elle sait sur le sujet en lui demandant ce qu'elle a appris à l'école, ce qu'en disent ses amies, etc.
- Rassurez votre fille qu'il n'y a pas de mauvaises questions et encouragez-là à exprimer ses préoccupations et curiosités.
- Orientez-la vers des livres ou des sites d'informations fiables dans le cas où elle se sentirait plus à l'aise de lire sur le sujet que d'en parler (voir section *Des ressources*).
- Utilisez des ressources visuelles (livres, vidéos) pour illustrer le processus des menstruations et répondre à ses questions.

Des ressources

Sites web :

- [TesRègles.ca](https://www.tesregles.ca) (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada)
- [Les menstruations : ce qu'il faut savoir](#) (Jeunesse, J'écoute)

Livres :

- *Tout sur les règles!* / Anna Roy et Caroline Mademoiselle
- *Le Petit illustré de l'intimité. De la vulve, du vagin, de l'utérus, du clitoris, des règles, etc.* / Mathilde Baudy et Tiphaine Dieumegard
- *Ma grande sœur est un loup-garou* / Anne-Gaëlle Morizur et Florence Dollé
- *Bientôt ados! Petit guide sans tabou de la puberté* / Jacqui Bailey et Sarah Naylor

En tant qu'homme, vous pouvez aussi contribuer à rendre cette étape positive.

N'hésitez pas à lire et à vous renseigner sur le sujet afin de pouvoir en parler avec votre fille et la rassurer. Être respectueux et à l'écoute de ce qu'elle vit sera très aidant pour elle.

Au besoin, demander à une femme de votre entourage de vous aider à en parler avec votre fille. N'oubliez pas que votre implication peut faire une réelle différence!

Pour aider votre fille à vivre positivement ses menstruations

- Suggérez-lui différentes stratégies pour qu'elle puisse prendre soin d'elle durant cette période : lire, se reposer, prendre un bain, écrire dans un journal, écouter de la musique.
- Donnez à votre entourage des exemples de comportements respectueux envers une jeune fille qui a ses menstruations : faire preuve de discrétion, ne pas ridiculiser, comprendre les émotions. N'hésitez pas à intervenir lorsque des commentaires négatifs sont émis à ce sujet.
- Soulignez cette étape importante d'une façon agréable et significative (sortie ou activité spéciale, cadeau significatif, moment privilégié, etc.). Le but est de montrer votre fierté de la voir grandir et de rendre cela positif. Si elle ne souhaite pas souligner cette étape, respectez son choix.



Conception et rédaction

Version 2015 : Marie-Andrée Bossé

Version 2024 : Geneviève Gagnon en collaboration avec Alexandra Monteil

Révision : Marie-Noëlle Desjardins

Direction de santé publique de Lanaudière

Source des images et du visuel : Canva

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec

