

# PARENTS D'ADOS

*... un peu, beaucoup, à la folie*

N° **05**  
LE MAGAZINE DE  
LA MAISON DES ADOLESCENTS  
DU HAUT-RHIN  
DECEMBRE  
2023

EDITO | THÉMATIQUE | INTERVIEW | TÉMOIGNAGE | INFORMATIONS



**QUAND  
LA CUP  
EST PLEINE,  
PARLONS RÈGLES !**



### **EDITO 03**

Emmanuelle ZEMB  
Directrice MDA68

### **THÉMATIQUE 04**

**Les règles, les menstruations, les cycles, les périodes, les ragnagnas : entre tabous et connaissances scientifiques**

Marie GALLE  
Sage-Femme MDA68

### **INTERVIEW 08**

Virginie KELLER  
Animatrice "Kiffe ton cycle"

### **QUESTION DE PARENTS 12**

« Les règles, comment on en parle ? »

Yannick CLAUDE  
Éducateur spécialisé MDA68

### **TÉMOIGNAGE D'ADO 14**

### **À DÉCOUVRIR 18**

### **RESPONSABLES DE LA PUBLICATION**

Catherine RAPP  
Présidente MDA68

Emmanuelle ZEMB  
Directrice MDA68

### **MAISON DES ADOLESCENTS DU HAUT-RHIN**

8 rue des Pins  
68200 MULHOUSE



**maisondesados.haut-rhin.fr**

Retrouvez-nous  
sur notre site web

### **NOUS CONTACTER**

resoado@mda68.fr

03 89 32 01 15



## EDITO

---



Chers parents,

Voici une nouvelle édition de notre magazine destiné aux parents d'adolescents relatif aux règles, aux menstruations, aux cycles, aux « *ragnagnas* ». Un magazine intégral à évoquer ce thème, est-ce nécessaire pour vous parents ?

N'est-ce pas plutôt **une affaire de femmes ?**

Il nous a semblé qu'il était important d'évoquer ce **sujet avec vous, afin qu'il puisse être parlé avec votre adolescente** que vous soyez mère ou père d'une petite fille qui a grandi !

Bien heureusement le temps où les jeunes filles, lorsqu'elles avaient leurs premières règles, pensaient mourir car on ne leur en avait jamais rien dit paraît être derrière nous.

Pour autant, **quels mots sont mis en famille aujourd'hui sur les règles ?** Comment prépare t'on notre enfant à l'arrivée de cette étape capitale dans le développement pubertaire ? Comment une fois que les règles sont là, s'autorise-t-on à évoquer le sujet sans être intrusif et dans le respect de l'intimité de son adolescente ?

Les pages qui suivent vous donneront quelques pistes de réflexion et peut-être d'action.

En effet, **à qui appartient-il de parler de ce sujet**, mais également d'écouter le ressenti de nos adolescentes des règles sur leur corps, dans leur tête ? L'école ? Elle s'en chargera par le biais des interventions de prévention liées à la sexualité mais le cadre de l'établissement scolaire, du groupe n'est pas celui du cercle familial, tantôt il permet la parole tantôt il l'empêche.

**Les adolescentes en parleront par ailleurs avec leurs paires** et c'est une bonne chose...mais en parler avec son père, sa mère n'est-ce pas important s'agissant d'une étape et non la moindre faisant partie de grandir ?



---

**Emmanuelle ZEMB**  
Directrice MDA68

# LES RÈGLES, LES MENSTRUATIONS, LES CYCLES, LES PÉRIODES, LES RAGNAGNAS : ENTRE TABOUS ET CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES.

---

Toutes les cultures et les religions se sont exprimées sur ce sujet et ont souvent posé des préceptes et des interdits. Cette période se vit le plus souvent dans le secret, l'intimité du corps et parfois avec une notion d'impureté.

Ce moment des règles, **qui marque le passage du corps de fille à celui de jeune femme, est très symbolique.** La possibilité de procréer est arrivée et donc ce moment est lié pour certaines cultures à l'âge du mariage.

Si autrefois les règles arrivaient entre 15 ans et 17 ans, la norme en Europe est maintenant plutôt entre 11 et 16 ans, certaines jeunes filles ayant même des règles précoces vers 9-10 ans. Une puberté avant 9 ans nécessite de consulter.

Petit rappel clinique : chez la petite fille tous les organes reproducteurs sont déjà en place mais au repos.

A la puberté, la post-hypophyse va envoyer un message hormonal aux ovaires qui vont commencer à produire les hormones féminines **permettant les changements du corps** (la poussée de croissance, la pilosité, les seins...), activer la libération d'un ovule à chaque cycle et la croissance d'un tissu particulier dans l'utérus : l'endomètre, dont le rôle est de

permettre la nidation d'un œuf en cas de fécondation. Sans fécondation, l'ovule est éliminé en 48 h. Sous l'influence de la chute rapide des hormones ovariennes en fin de cycle, l'endomètre va progressivement se détacher grâce aux contractions du muscle utérin et s'éliminer par le vagin vers l'extérieur du corps sous forme de sang incoagulable avec de petits débris de muqueuse utérine.



## Pourquoi les règles ne viennent pas toujours de façon régulière ?

L'horloge biologique n'est pas la même pour toutes. Les cycles peuvent être de 21 jours, 35 jours mais le plus souvent entre 28 et 30 jours. Certaines femmes ont des règles irrégulières toute leur vie, cela n'empêche pas la fécondation. A la puberté, cette horloge doit s'organiser et il n'est pas rare d'avoir quelques loupés surtout pendant les premiers mois.

## Les cycles se régulent en général sur la première année.

Une absence de règles de plus de 3 mois en dehors du contexte d'apparition des cycles doit faire consulter. S'il y a une prise de risque de grossesse il faut vérifier par un





de grossesse dès les règles manquantes et consulter.

### **Pourquoi ça fait mal à certaines et pas à d'autres ?**

L'élimination des règles se fait grâce aux contractions de l'utérus, ce qui peut occasionner des crampes utérines douloureuses et variables. Parfois les douleurs sont plus ressenties dans le dos, car les ligaments utérins sont insérés vers les muscles du bas du dos.

Les petits trucs qui peuvent aider votre adolescente : **ne pas arrêter le sport, faire des mouvements d'assouplissement, boire de la tisane, utiliser une bouillotte, prendre des traitements antispasmodiques ou du Paracétamol, mais jamais d'aspirine.**

### **Quand faut-il consulter ?**

Si les petits moyens n'arrangent rien, il est important de consulter son médecin généraliste, une sage-femme, un gynécologue, pas pour un examen gynécologique mais pour faire le point.

La prescription d'anti-inflammatoires ou de la pilule contraceptive peuvent être très efficaces. Dans certains cas des examens complémentaires seront prescrits pour vérifier si ces douleurs ne sont pas liées à une endométriose.



### **Pourquoi les règles entraînent des changements d'humeur ?**

Les hormones toutes nouvellement produites agissent sur l'humeur, la chute en fin de cycle fait baisser parfois le moral, rend plus émotive, diminue la possibilité de concentration.

**L'arrivée des règles, c'est aussi se confronter à son genre de façon**

**claire, ce qui est parfois difficile psychologiquement.**

Les douleurs peuvent rendre plus agressive ou plus renfermée. La peur que les autres repèrent cette période (taches de sang, serviette vue dans le sac, refus d'aller à la piscine, peur de l'odeur) complique les relations sociales.

**Le problème des règles en milieu scolaire** : les toilettes sont souvent très occupées et les interclasses courtes, l'apparition des règles pendant le temps scolaire oblige parfois la jeune à demander à sortir de cours ou à demander une serviette (infirmerie, surveillants ...).

Conseillez à votre fille de mettre une serviette ou un tampon en réserve dans son sac au cas où ! Que l'on choisisse les serviettes, les tampons ou les cups, il faut en changer toutes les 4 à 6 h et bien se laver les mains avant/après manipulation.

Les règles sont la marque de la fertilité d'une jeune fille. Elle va les avoir de sa puberté jusqu'à sa ménopause vers 50 ans, soit 450 menstruations en moyenne sauf si elle est enceinte.

**La société évolue et fait davantage cas de cette réalité féminine.** Les moyens de protection sont plus adaptés mais restent chers. L'Espagne a instauré en février 2023 un congé menstruel (2 jours par mois) possible pour les femmes souffrant de dysménorrhées, une 1ère en Europe.

En France un projet de loi va dans ce sens avec 13 jours de congés possibles sur l'année. Au Japon, ce congé menstruel existe depuis 1947, mais seul 0,9% des femmes y ont recours.

PAR Marie GALLE  
SAGE-FEMME MDA68





**LA PEUR QUE LES  
AUTRES REPÈRENT  
CETTE PÉRIODE [...] COMPLIQUE  
LES RELATIONS  
SOCIALES.**





# L'INCLUSION DES PÈRES ET DES GARÇONS DANS LA CONVERSATION SUR LES MENSTRUATIONS

---

## - MAISON DES ADOLESCENTS :

Comment en êtes-vous arrivée là ?

- **VIRGINIE KELLER** : lors du premier confinement, j'ai découvert « *Kiffe ton Cycle* » et j'ai suivi la formation de Gaëlle Baldassari ; j'ai découvert des tas de choses que je ne connaissais pas, mes amies non plus ... ça a été la révélation et j'y suis allée.

- **MDA** : à votre avis pourquoi est-il important d'inclure les pères et les garçons dans la conversation sur les menstruations ?

- **VK** : c'est important car ça permet aux pères et aux frères d'être à nos côtés. Cela peut sûrement les aider à être plus compréhensif, à prendre du recul, à percevoir l'influence des hormones, de saisir que dans la phase prémenstruelle cela peut être plus compliqué, avec des réactions plus vives et que ce n'est pas contre eux.

C'est important de comprendre le cycle, cela permet de réagir autrement en fonction des réactions de chacun.

Par rapport aux premières règles si le papa est au courant, sa fille ira plus facilement le voir s'ils en ont parlé. Après les ateliers, les retours des filles et des pères sont très positifs sur ces apports.

Pour les garçons c'est aussi une manière de mieux se comprendre avec leurs copines par exemple.

Et même si quelque chose d'anormal

se passe durant le cycle, elles sauront qu'elles peuvent les solliciter.

- **MDA** : comment pouvons-nous aider les pères à se sentir plus à l'aise pour discuter des règles avec leurs filles ?

- **VK** : ils peuvent aborder le sujet avec des livres, avec des supports. J'en parle dans mes ateliers. On peut déjà les lire et les regarder avec sa fille. Tout dépend comment on est à l'aise ou pas, il faut être dans le concret.

On peut en parler très tôt en s'adaptant à l'âge avec « *Le petit illustré de l'intimité\** » par exemple.

Il peut être important de nommer les choses. On peut utiliser les vrais noms. Cela peut aider les enfants à en parler quand il y en a besoin mais nous également, cela nous permet à nous aussi d'être plus à l'aise. A force d'en parler cela peut devenir naturel.

- **MDA** : quels conseils donneriez-vous aux mères et aux filles pour encourager une communication ouverte sur ce sujet avec les pères et les frères ?

- **VK** : vous pouvez essayer de les inclure dans les discussions, en parler librement et simplement pour rendre le sujet banal. Les règles peuvent être un sujet de discussion parmi d'autres.

Souvent les jeunes filles en parlent plus facilement mais à l'adolescence c'est parfois plus compliqué d'aborder le sujet, autant l'aborder avant.

- **MDA** : quels pourraient être les bénéfices à long terme de l'éducation des garçons sur les menstruations ?

- **VK** : je pense que cela peut apporter plus de respect, plus d'égalité entre les hommes et les femmes. Si on connaît mieux le sujet, il sera plus simple de lever le tabou.

Les filles seront plus sûres d'elles, auront plus d'assurance, d'épanouissement et les hommes qui auront compris cela seront probablement plus compréhensifs.

Dans les pays scandinaves, ils sont davantage dans la compréhension, le respect et à l'école, ils ont remarqué que cela limitait les moqueries.

On constate déjà à travers des ateliers à l'école que des garçons qui ont été informés, aident plus les jeunes filles et surtout s'il y a une difficulté. On parle vraiment de bien-être.

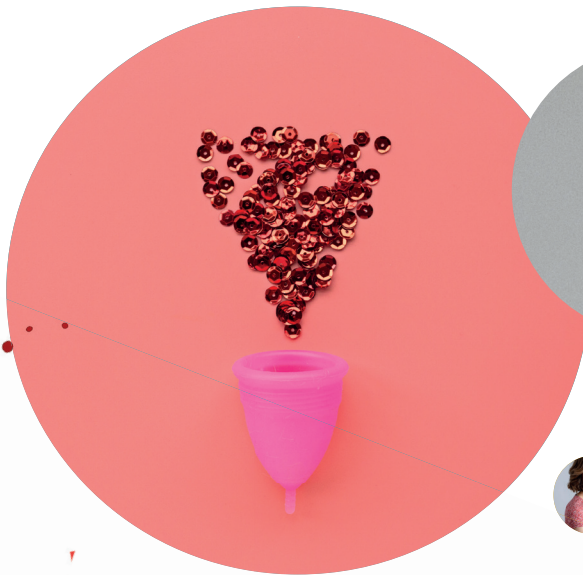
- **MDA** : en conclusion, quel message aimeriez-vous transmettre aux pères et aux garçons ?

- **VK** : aborder le sujet avec sérénité, en montrant à vos filles que vous êtes là pour les soutenir. Aborder ce sujet, c'est faire un pas vers sa fille ! C'est également faire preuve de soutien et d'amour pour un papa que de comprendre sa fille.

Les règles ça peut être un sujet d'anxiété pour les jeunes filles, pour les parents. En parler peut permettre que cela ne prenne pas une ampleur démesurée. On peut sûrement éviter beaucoup de stress.

👉 [kiffetoncycle.fr](http://kiffetoncycle.fr) également sur Facebook et Instagram.

👉 Le petit illustré de l'intimité par Mathilde Baudy et Tiphaine Dieumegard – Éditions Atelier belle.



PAR **Virginie KELLER**

INTERVIEW RAPPORTÉE PAR LA MDA68

Virginie KELLER anime des ateliers sur les premières règles un peu partout en Alsace, dans des MJC, y compris dans des écoles.

Elle a été formée par Gaëlle Baldassari, qui a créé « Kiffe ton Cycle »\*, première plateforme francophone sur les règles.





# LES RÈGLES COMMENT ON EN PARLE ?

Et si vous n'êtes pas l'heureux parent d'une adolescente, lisez jusqu'au bout quand même !

---

En tant que parents, on a plus l'habitude de fixer des règles que de parler des règles ! Et quand on est père, parfois, c'est un sujet quasiment inconnu.

La seule fois où j'ai vu un père parler règles avec sa fille dans un film, c'est pour le voir lui mettre une baffe pour la féliciter<sup>1</sup>, alors que des films de martiens qui envahissent la terre, il y en a des tas...

**En parler, c'est souvent le conseil principal, la solution ! Oui mais comment ?**

Tout d'abord, les règles, ce sont des étapes. Aussi bien préparé qu'on le soit, on ne sait jamais ni où, ni quand, ni comment cela va se passer la première fois.

En tant que parents, il est possible d'aborder le sujet, calmement, simplement en posant des questions pour savoir si votre adolescente veut en parler. A minima, elle saura que le sujet n'est pas tabou avec vous. Est-il utile de préciser qu'une discussion en tête à tête est à préférer ?

Quand elles arrivent, pas de panique, rassurer, conseiller, écouter et l'aider à franchir les étapes. **Aucune jeune fille n'a la même sensibilité, il est nécessaire de prendre les choses comme elles viennent.** Elle apprendra à se connaître, à connaître ses réactions et à s'adapter. N'oubliez pas qu'avoir ses règles au collège ou au lycée peut être une source d'inquiétude. Il y a toute une logistique à prévoir. C'est une discussion intéressante à avoir d'ailleurs.

Aux questions, on y répond ; les affirmations, les plaintes, on les écoute ; **on peut rassurer et on discute ensemble pour savoir s'il y a quelque chose à faire ou pas.** Cela peut prendre du temps, les mêmes discussions peuvent revenir longtemps, c'est aussi ça d'accepter. Après tout il faut répéter les règles pour qu'elles soient bien comprises.

Ne mettez pas en doute les douleurs, la fatigue, **les baisses de moral temporaire et surtout si quelque chose devient chronique** ou que vous n'avez pas de

**réponses, n'hésitez pas à consulter**, une sage-femme par exemple, qui prendra le temps de parler, d'expliquer, de répondre aux questions.

Consulter un/une professionnel/le ne veut pas dire qu'il va y avoir un examen médical. C'est un grand changement dans la vie, il est donc nécessaire d'en parler afin que **votre fille puisse exprimer les difficultés qu'elle rencontre, que ce soit physiquement, moralement mais aussi techniquement !**

Quelles protections utiliser ? Qu'existe-t-il ? Permettez-lui de faire des essais et d'avancer

dans sa réflexion et laissez-la décider.

Enfin, si les filles parlent beaucoup ensemble de leurs règles, pensez à en parler à vos garçons ! La plupart du temps, lorsqu'ils comprennent le phénomène et les contraintes qui y sont liées, ils sont beaucoup plus attentifs avec les filles. Pour eux aussi il y a des étapes de compréhension à passer.

Du coup, ce soir, on en parle ?

**'La famille Bélier**, 2014, Eric LARTIGAU



PAR **Yannick CLAUDE**  
EDUCATEUR SPÉCIALISÉ À LA MDA68



## TÉMOIGNAGE D'ADOLESCENTE

---

Olga, 18 ans, étudiante.



**J**'ai eu mes règles en octobre 2017 à Halloween, j'avais 13 ans. J'ai retenu, c'est arrivé deux jours avant Halloween, je ne m'y attendais pas, car ma grande sœur les avait eues quelques mois avant et je pensais les avoir plus tard. Ce jour-là j'avais mangé des betteraves et je me suis dit que mon pipi était coloré !

Je n'étais pas très contente de les avoir, je n'y voyais que des aspects négatifs. D'abord je les ai eues trois fois tous les trois mois. La deuxième fois c'était l'anniversaire de ma mère, j'étais pliée de douleurs une journée, ça ne m'a pas aidé à accepter mes règles. A partir du moment où cela s'est régulé, j'ai dû les accepter progressivement et depuis je n'ai plus des douleurs aussi intenses.

Au début je trouvais ça sale, dégoûtant, se laver était compliqué car je ne voulais pas qu'elles me touchent. C'était bizarre. La sensation même quand ça coule, c'est très étrange. Même l'odeur des serviettes hygiéniques était désagréable. J'ai essayé les tampons, mais ça me faisait mal et parfois quand tu n'as pas assez tes règles, c'est difficile à enlever. J'ai choisi d'utiliser une cup, pour moi il n'y a que des avantages, notamment car il n'y a pas d'odeur, mais j'ai mis un an à arriver à la placer.

### **Comment te sentais-tu avant de les avoir pour la première fois ?**

Avant de les avoir, je pouvais en parler avec ma mère et il y a eu beaucoup de discussion avec ma sœur et également avec ma meilleure amie. C'est le jour où j'ai eu mes règles que j'ai appris à mettre une serviette, quand la changer. Ça j'ai appris sur le moment, j'ai eu la chance que ma mère m'explique comment faire au fur et à mesure et qu'elle me sensibilise à toutes les possibilités de protection. Par contre

je n'aurais pas voulu d'un atelier pratique en classe ! Si besoin, j'en aurais parlé à mon père, mais je pense que ça aurait été difficile de rentrer dans les détails.

### **Quels sont les contraintes auxquelles tu as dû faire face ?**

Au début c'était les douleurs, ne pas savoir quand elles arrivent, de devoir passer une partie des récréations aux toilettes plutôt qu'avec les copains.

J'ai remarqué que cela change mon humeur et cela me fatigue, aujourd'hui j'ai plus compris les différentes phases. C'est difficile, car c'est tout un cycle et à chaque fois il peut y avoir des contraintes.

Il faut souvent y penser. Il faut prendre le temps de savoir comment on réagit, afin de s'adapter. Aujourd'hui j'ai un rappel dans mon calendrier pour anticiper.

Dans le cadre scolaire, les changements de protection hygiéniques sont parfois compliqués. Au collège il fallait demander la clé pour ouvrir les toilettes.

J'avais beaucoup de profs femmes, elles nous les donnaient. Il ne fallait pas louer la récré. Après il y a toujours de l'entraide entre filles.

### **Un message à faire passer à des parents ?**

Il ne faut surtout pas créer un tabou des règles avec ses enfants, que l'on ait des filles ou des garçons.

Je pense que c'est important d'être à l'écoute, même si on ne sait pas répondre et surtout ne pas être suspicieux.

Quand on a mal, parfois juste marcher demande un effort. Juste venir au collège demande un effort, ce n'est pas la peine d'avoir en plus des demandes d'en faire plus ou de faire la même chose que d'habitude.

Quand on a mal, on a vraiment mal et au fil du temps, ça endure à la douleur. Pas



## — TÉMOIGNAGE

la peine de nous dire qu'on a trop mangé, car ce sont des sensations très spécifiques, que je n'arrive pas à décrire, mais je sais ce qu'il arrive.

Aujourd'hui parfois j'ai mal, mais personne ne s'en rend compte, je prends sur moi, parce que même si tu as mal tu ne peux pas t'absenter plusieurs jours par mois du lycée. Ça développe un mental.


Je ne parle pas de celles qui ont des douleurs insoutenables.

---

TÉMOIGNAGE D'OLGA  
RECUEILLI PAR LA MDA68



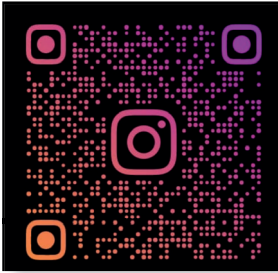




” Quand on a mal, on  
a vraiment mal et au fil  
du temps, ça endure à la  
douleur. “



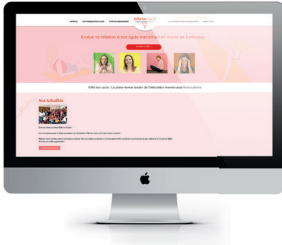
## À DÉCOUVRIR



### SUR LES RÉSEAUX

@mon.gyneco  
Rendre la gynécologie accessible à toutes et tous.

Gynécologue et obstétricien. Toutes les vidéos sont disponible sur le compte Instagram



### SUR LA TOILE

Inspirer une relation positive avec les fluctuations liées aux cycles hormonaux. Autonomiser pour que chaque personne puisse faire de son cycle un allié.

[www.kiffetoncycle.fr](http://www.kiffetoncycle.fr)

Mais aussi ...  
[regleselementaires.com](http://regleselementaires.com)  
[endofrance.org](http://endofrance.org)



### LECTURE

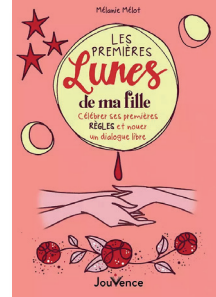
Un ouvrage sous forme de questions-réponses entre l'auteure et une pré-ado et qui aborde tout ce qui concerne la puberté, les transformations qui en découlent dont l'apparition des règles.

Editions Larousse –  
Gaëlle Baldassari  
13,99€



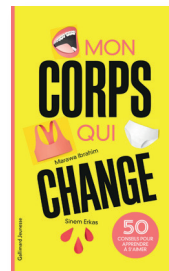
Dans Les règles... quelle aventure !, Elise Thiébaud et Mirion Malle abordent le sujet avec humour, de façon décomplexée et décalée, avec de solides références.

Editions du remue-ménage  
12,00€



En accueillant pleinement les premières règles de votre adolescente, vous célébrerez son utérus, vous nourrirez votre lien mere-fille et vous épanouirez votre pouvoir féminin individuel.

Editions Jouvence –  
Mélanie Mélot  
14,95€



Ce livre répond à toutes les questions, même les plus intimes, qui se posent à la puberté, afin de permettre aux filles de s'affranchir des normes et de s'aimer telles qu'elles sont.

Editions Gallimard jeunesse –  
Marawa Ibrahim  
14,90€



*Destiné aux enfants à partir de 6 ans, ce premier tome se concentre sur le sexe féminin, son anatomie et son fonctionnement. Il répond aussi aux questions liées au consentement, au genre, à la sexualité, à la conception, etc.*

Editions l'atelier de la belle étoile –  
Mathilde Baudy &  
Tiphaine Dieumegard  
**15,00€**



## JEU DE SOCIÉTÉ

---

*L'idée proposée par Michelle, Psychologue de la MDA68*

*Devenez le bâtisseur de l'une des 7 merveilles du monde antique et collectez un maximum de points de victoire pour remporter la partie !  
Vous construirez votre merveille étage par étage grâce aux ressources acquises (matières premières, or, découvertes scientifiques, armées). Les règles sont assez simples et le jeu s'installe et se range facilement.*

### **7 Wonders Architects**

A partir de 8 ans,  
de 2 à 7 joueurs.  
Adapté aux daltoniens  
Durée d'une partie :  
environ 25 minutes

Tarif indicatif  
**37,99€**

---

### **PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS**

Evanto Elements  
Unsplash

---

### **DIRECTION ARTISTIQUE ET CREATIVE**

Sandro Matera

---

### **CRÉATION GRAPHIQUE**

Sandro Matera  
0687392302  
sandromatera.fr

---

### **IMPRESSION**

MANUPA  
Parc des Collines  
40 rue Jacques  
Mugnier  
B.P. 2493  
68057 Mulhouse  
Cedex

# LISEZ NOTRE NOUVEAU NUMÉRO

---

## INFORMATIONS

La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi à Mulhouse et présente les mercredis à Altkirch et Colmar.

Elle accueille sur rendez-vous les jeunes de 12 à 25 ans et leurs parents.

## PRENDRE RENDEZ-VOUS

→ 03 89 32 01 15

## RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

[www.maisondesados.haut-rhin.fr](http://www.maisondesados.haut-rhin.fr)

📘 @maisondesados68

📷 @maisondesados68

Avec le soutien de la CAF68, la Collectivité Européenne d'Alsace, le Centre Hospitalier de Rouffach, l'Éducation Nationale et l'ARS.

