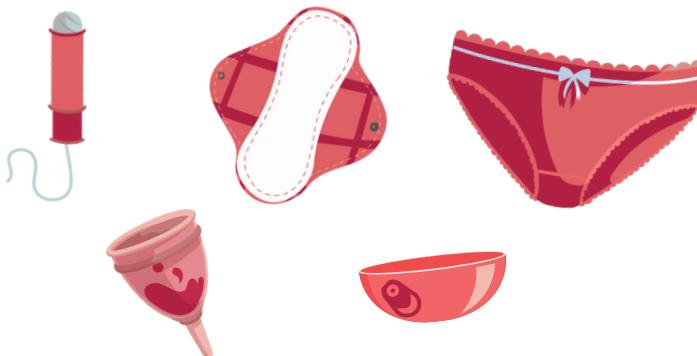




# Sang souci



Texte en facile à lire et à comprendre

**Sang souci** est le nom d'une action pour aider les personnes pauvres qui sont réglées.

**SORALIA**  
réseau Solidaris

Avec le soutien de la  
**Wallonie**

Illustrations : [www.freepick.com](http://www.freepick.com)

Illustratrice : Mathilde Manka • <https://manka.be>

Editrice responsable : Pascale Laruelle, Rue Douffet 36, 4020 Liège.

Imprimeur : Imprimgroup, Rue Saint-Hadelin, 4600 Visé.

Version : octobre 2025

Beaucoup de femmes ont leurs règles chaque mois.  
Les règles c'est du sang qui coule dans la culotte.  
Il existe des protections pour ne pas salir sa culotte.

Par exemples :

- des serviettes
- des tampons
- des culottes de règles ...



Beaucoup de ces protections coutent cher.

Ces protections coutent entre 2000 € et 10 000 €  
sur toute une vie.

La précarité menstruelle, c'est quand des personnes :

- ne peuvent pas se payer des protections
- n'ont pas d'informations sur les règles
- ne peuvent pas aller dans des toilettes pour changer leur protection



Pourtant, c'est important pour la santé.  
Et pouvoir être en bonne santé, c'est un droit.  
Alors, la Région wallonne et des associations  
donnent des serviettes gratuitement.

Les serviettes sont dans des distributeurs.



Vous pouvez trouver les distributeurs de serviettes  
dans certains endroits :

- des centres de planning familial
- des maisons médicales
- des abris de jour ou de nuit pour les sans abris
- des écoles
- ...

Dans ce livre, on parle :

- des règles
- des protections qu'on peut choisir pour les règles
- des solutions quand les règles ne se passent pas bien ou qu'elles font mal

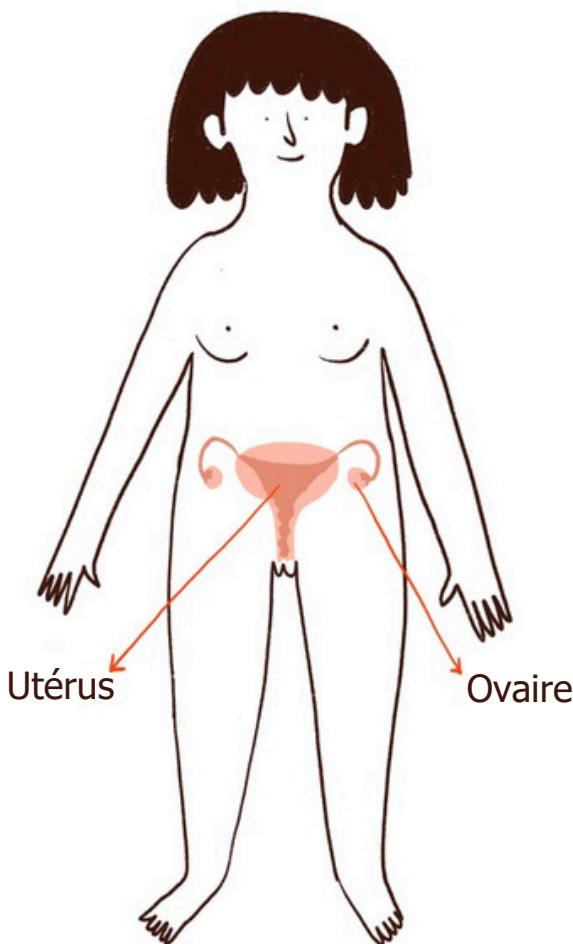
# D'où viennent les règles ?

La plupart des femmes ont des règles.

Les règles c'est du sang qui coule dans la culotte.

Les règles viennent de l'utérus.

L'utérus est un organe dans le corps des femmes en bas du ventre.



Les règles font partie du cycle menstruel.

Les règles commencent à la puberté.

La puberté, c'est quand une fille grandit.

Les règles s'arrêtent à la ménopause.

La ménopause, c'est quand une femme est plus âgée.

## Avant les règles

Le syndrome prémenstruel, c'est avant les règles quand :

- on a mal au ventre ou au dos
- on change d'émotion très vite

Par exemple : vous riez et après vous pleurez

C'est normal.

Si les douleurs ou les émotions sont trop fortes.

Si vous ne pouvez pas vivre normalement.

Alors il faut aller voir un médecin.

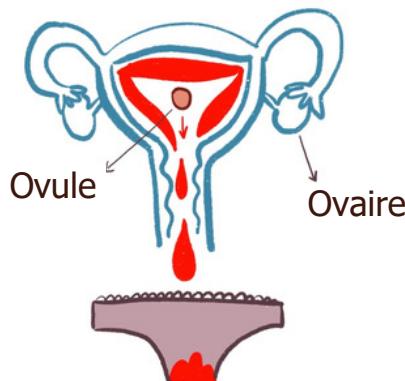
# Cycle menstruel

Le cycle menstruel est un changement naturel du corps.  
Il peut durer entre 21 et 45 jours.

**Le cycle menstruel a 4 étapes :**

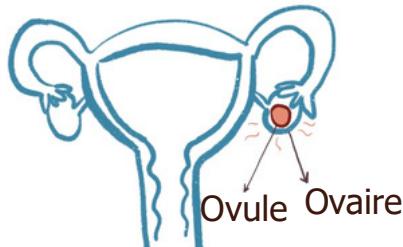
## 1 Les règles

Le cycle menstruel commence le premier jour des règles.  
Les règles, c'est quand l'utérus libère un peu de sang.  
Les règles durent entre 2 et 7 jours.



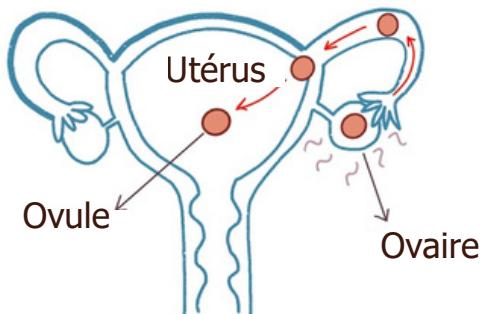
## 2 La préparation

Le corps prépare un nouvel ovule dans l'ovaire.  
Un ovule, c'est un petit oeuf.



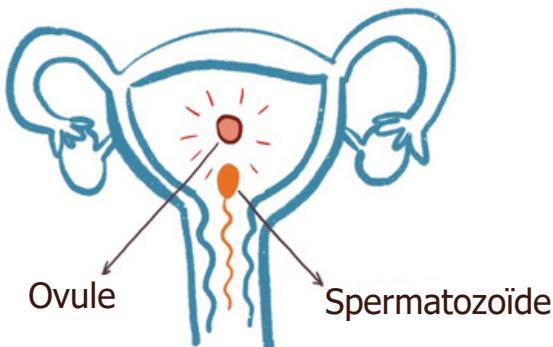
### 3 L'ovulation

A peu près 14 jours avant les règles suivantes, l'ovule sort de l'ovaire et va dans l'utérus. Cette partie s'appelle l'ovaire. C'est l'ovulation.

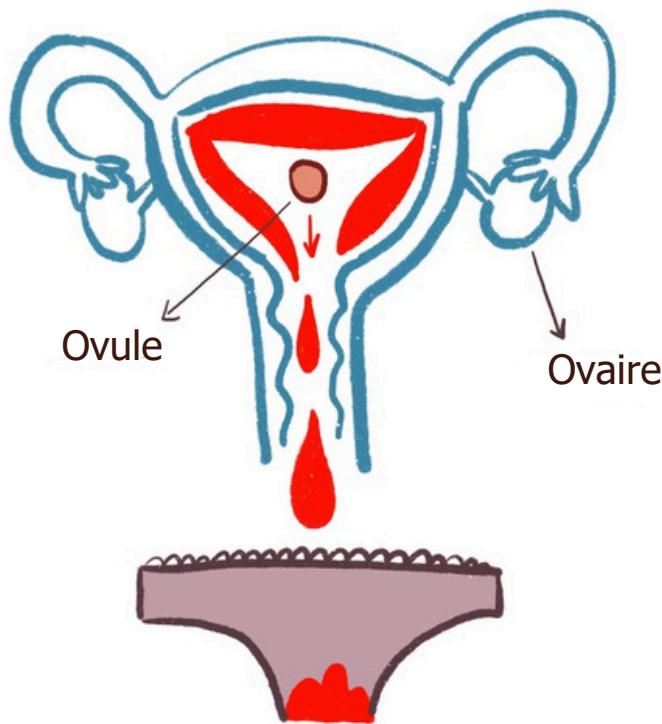


### 4 L'attente

Le corps attend de voir si l'ovule rencontre un spermatozoïde. Si un spermatozoïde d'un homme entre dans l'ovule, l'ovule peut s'accrocher dans l'utérus. Cela s'appelle une grossesse.



Si l'ovule ne rencontre pas de spermatozoïde,  
le corps lâche l'ovule et le sang par le vagin.  
Ce sang, ce sont les règles.



Après les règles, tout recommence.  
Le corps prépare un nouvel ovule.

# Mes règles sont-elles normales ?

Le sang peut être plus ou moins liquide.

Parfois, il y a des petits morceaux de sang plus épais.

La quantité de sang peut changer d'une personne à l'autre.

Le sang des règles peut avoir différentes couleurs :

- **Rouge vif** : c'est du sang frais.  
Cela arrive quand les règles coulent fort.
- **Rouge foncé** : c'est du sang plus vieux,  
souvent au début ou à la fin des règles.  
Le sang peut aussi être presque noir.



Il est important de contacter un médecin si :

- la couleur du sang est bizarre  
Par exemple : rose clair, jaune ou gris
- les règles durent beaucoup plus longtemps que d'habitude
- les règles font très très mal...

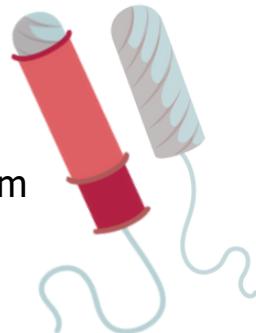


# Tampon

La boîte coûte entre 3 et 10 €

Un tampon est un petit bâtonnet que l'on met dans le vagin.

Il faut le changer toutes les 4 heures maximum et le jeter à la poubelle.



## Les avantages du tampon

- Le tampon est pratique pour faire du sport.
- Il est discret sous les vêtements.  
Par exemple : les pantalons moulants, les maillots...



## Les inconvénients du tampon

- Le tampon吸orbe le sang et rend le vagin sec.  
Cela s'appelle des sécheresses vaginales.
- Le tampon contient des produits chimiques.  
C'est mauvais pour la santé.
- On peut oublier le tampon dans son corps.  
Cela peut provoquer un choc toxique.  
C'est une infection qui peut être grave.
- Le tampon fait beaucoup de déchets.

# Serviette jetable

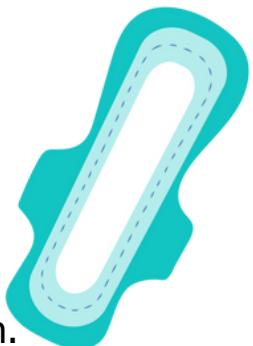
Le paquet coûte entre 2 et 5 €

La serviette se colle dans la culotte pendant les règles.

Elle absorbe le sang.

Il faut la changer quand elle est pleine.

La serviette est aussi utilisée après un accouchement ou une opération.



## Les avantages de la serviette

- La serviette est disponible partout.
- Elle est facile à mettre.



## Les inconvénients de la serviette

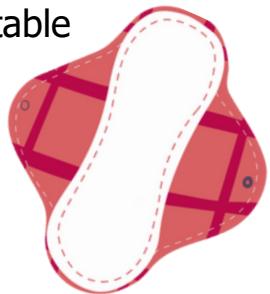
- La serviette n'est pas toujours confortable.
- La serviette peut assécher et irriter.
- Certaines serviettes contiennent des produits chimiques et des parfums artificiels.  
Ces produits peuvent être mauvais pour la santé.
- Les serviettes font beaucoup de déchets.

# Serviette réutilisable

La serviette coûte entre 12 et 30 €

C'est la même chose que la serviette jetable sauf qu'elle est en tissu et qu'on doit la laver.

On attache la serviette à la culotte avec des pressions.



## Les avantages de la serviette réutilisable

- La serviette est souvent en tissu. Cela évite d'être irritée.
- Cette serviette fait moins de déchets.



## Les inconvénients de la serviette réutilisable

- Changer de serviette à l'extérieur est embêtant parce qu'il faut garder la serviette pleine de sang dans son sac.

# Coupe menstruelle

La coupe coûte entre 18 et 40 €

La coupe s'insère dans le vagin.

Le sang coule dedans.

La coupe se vide toutes les 4 à 8 heures.

Il faut la nettoyer tous les jours.

Il faut faire bouillir la coupe dans l'eau au début et à la fin des règles pour la stériliser.



## Les avantages de la coupe

- Elle est réutilisable jusqu'à 5 ans.
- Elle n'assèche pas le vagin.
- Elle ne contient rien de mauvais pour la santé.
- Elle est discrète et pratique pour faire du sport.



## Les inconvénients de la coupe

- La coupe est compliquée à mettre.
- Elle n'est pas conseillée si vous avez un stérilet.
- C'est compliqué de changer la coupe dans les toilettes publiques.
- C'est dangereux d'oublier d'enlever la coupe.  
On peut faire une infection appelée choc toxique.

# Disque menstruel

Le disque coûte entre 18 et 40 €

Le disque se place à l'intérieur du vagin assez haut sous le col de l'utérus.

Le sang coule dedans.

Il faut nettoyer le disque tous les jours.

Il faut faire bouillir le disque dans l'eau au début et à la fin des règles pour le stériliser.



## Les avantages du disque menstruel

- Le disque est réutilisable plus de 5 ans.
- Le disque est grand, on peut le vider toute les 12h00.
- On peut vider le disque sans utiliser ses mains.



## Les inconvénients du disque menstruel

- Le disque est compliqué à mettre dans le corps.
- C'est compliqué de changer le disque dans les toilettes publiques.
- On peut oublier d'enlever le disque.  
On peut faire une infection appelée choc toxique.

# Culotte menstruelle

La culotte coûte de 18 à 50 €

C'est une culotte plus épaisse.  
Elle absorbe le sang.



## Les avantages de la culotte

- Elle est facile à mettre.
- On peut la mettre une journée entière.
- Elle est réutilisable pendant 2 à 3 ans.



## Les inconvénients de la culotte

- Il y a un risque de fuite.
- Ce n'est pas pratique de la changer.
- Certaines culottes contiennent des produits dangereux pour la santé.
- Les culottes ne sont pas simples à laver.
- Elles coûtent assez cher.

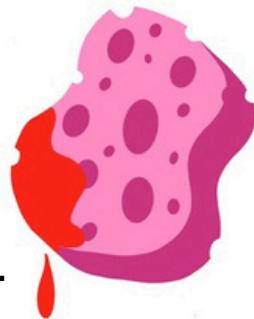
# Il existe d'autres méthodes plus compliquées

## L'éponge

C'est une éponge de mer que l'on met dans le vagin. Elle est réutilisable.

L'éponge n'est pas facile à retirer. L'éponge peut causer des infections. Il faut se renseigner avant de l'acheter.

L'éponge coûte de 5 à 10 €



## Flux instinctif libre

Certaines personnes arrivent à retenir leur règles. C'est un peu comme quand on se retient de faire pipi. Cela s'appelle le flux instinctif libre. Mais c'est difficile à faire et ça peut être dangereux.

# Quand faut-il s'inquiéter pour ses règles ?

Les règles peuvent faire mal et être désagréables. Mais les règles ne doivent pas vous empêcher de vivre normalement.

## Quand consulter un médecin ?

- quand la douleur est trop forte.
- quand vos cycles menstruels sont bizarres.

## Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

Par exemple si vos règles reviennent tard après 35 ou 40 jours,

ou si vous n'avez pas de règles du tout.

Cela peut être un problème de santé.

Par exemple, cela peut être un syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).

## L'endométriose

L'endométriose est une maladie.

Elle peut commencer avec les premières règles et durer jusqu'à la ménopause.

L'endométriose cause des douleurs très fortes.

Il est parfois difficile d'avoir des enfants quand on a de l'endométriose.

Il est conseillé de voir un gynécologue **une fois par an**.  
Soit il fera un examen gynécologique.  
Soit on va le voir pour discuter et poser nos questions.

Par exemple, vous pouvez parler de :

- Vos règles
- Quelle protection choisir
- Les douleurs pendant les règles
- Et plein d'autres choses

Il est possible de voir un gynécologue dans certains centres de planning familial.  
Cela coûte moins cher.

Au planning familial, on peut aussi rencontrer d'autres professionnels pour parler de ses problèmes.

Esenca Liège en collaboration avec le TAH.

**Merci** à Laura, Véronique, Didier, Anne, Sophie et Isabel pour leur relecture de cette version en FALC.



Logo européen Facile à lire: Inclusion Europe.  
Informations sur [easy-to-read.eu](http://easy-to-read.eu)



**Plus d'informations  
sur l'action Sang souci  
en scannant ce QR code**



[www.cpf.soralia-liege.be](http://www.cpf.soralia-liege.be)

**Contactez le Centre de planning  
Soralia Liège pour poser vos questions  
ou prendre rendez-vous :**



cpf.liege@solidaris.be



04/223 13 73



Rue des Carmes, 17 • 4000 Liège

