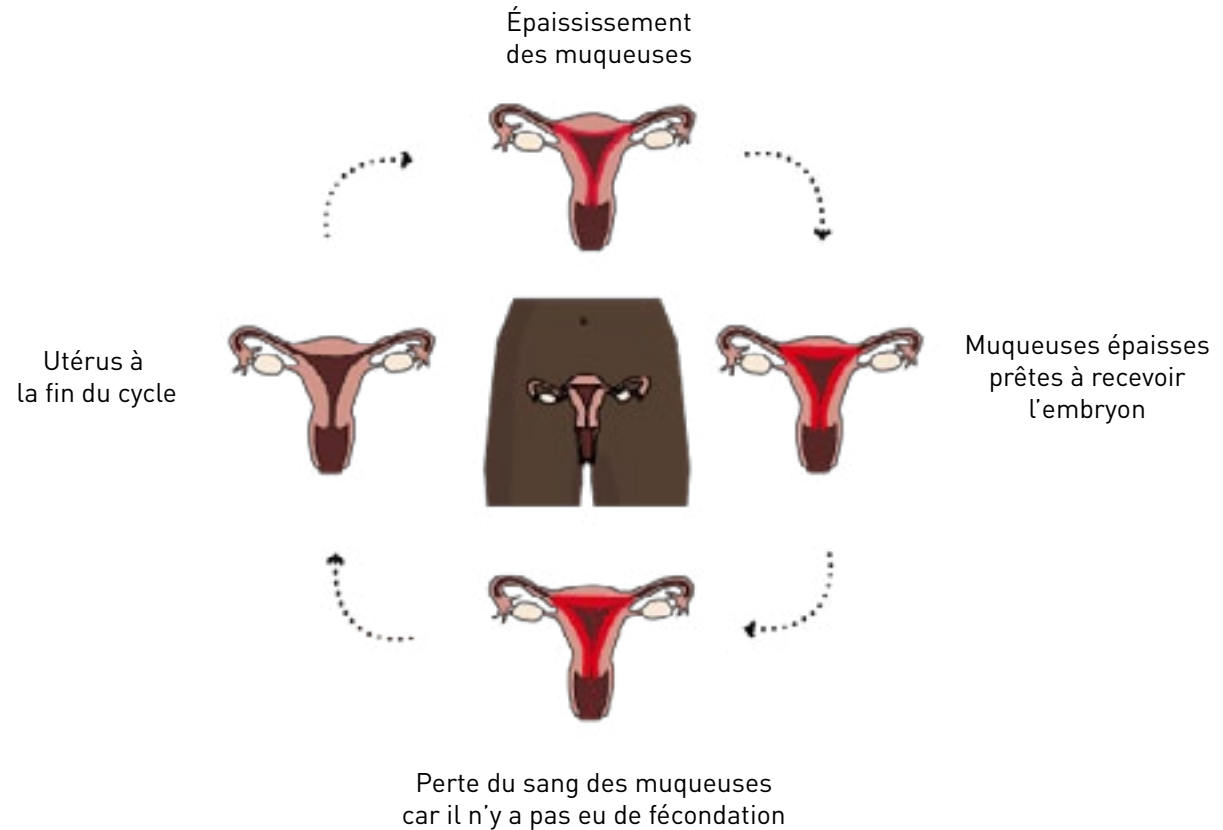


## GENRE

On appelle  
menstruations  
ou « règles »  
l'élimination cyclique  
de la muqueuse  
utérine en l'absence  
de fécondation.

# LES MENSTRUATIONS

Le cycle des menstruations.



Les menstruations durent de 3 à 5 jours et se caractérisent par des saignements plus ou moins abondants. Le cycle menstruel débute le premier jour des règles et se termine la veille des règles suivantes pour une durée moyenne de 28 jours.

Les menstruations causent parfois des crampes, des douleurs et de la fatigue.

Pendant les règles, il est important de :

- se laver régulièrement
- utiliser des serviettes hygiéniques stériles et des slips en coton ou à jeter
- si vous êtes en bonne santé, ne pas s'inquiéter et continuer à se livrer à ses occupations habituelles.