

INFOS, ADRESSES ET CONTACTS

Pour votre suivi gynécologique à tous les âges, des consultations en gynécologie sont proposées par les centres municipaux de santé.
Prendre rendez-vous par téléphone au 01 49 74 76 56,
sur place ou sur internet via le site : <https://www.maiia.com>

CMS transitoire Roger Salengro allée Maxime Gorki

Bus 124 - arrêt Théâtre J. F.-Voguet
du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et 13h30 à 19h,
le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h,
le samedi de 8h30 à 12h.

CMS Émile Roux - 24 rue Émile-Roux

Bus 124 - arrêt Émile-Roux
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 19h.



Le CMS Emile Roux fermera ses portes le 7 juillet 2025 et le CMS Salengro transitoire le 10 juillet 2025.

Un nouveau CMS, unique, ouvrira le 12 juillet : le Centre municipal de Santé Madeline Brès, 4 rue Marie Claude Vaillant Couturier.

TU VEUX PLUS D'INFOS?

La liste des professionnel-le-s de santé libéraux-ales de la ville (gynécologues, généralistes, sages-femmes...) est sur l'annuaire santé Améli : <http://annuaire.sante.ameli.fr/>



Regla by REGLES ELEMENTAIRES

On lance la première application de géolocalisation de protections périodiques gratuites !
Le futur des règles est là : Regla.

<https://www.regla-app.fr/distribution-points>
<https://www.regleselementaires.com/>
<https://www.parlonsregles.fr/>

Point information Jeunesse/Service municipal de la Jeunesse
29, rue Lesage 94120 Fontenay-sous-Bois - Tél : 01 49 74 76 81

DES RÈGLES SANG TABOU

BAH, T'AS TA SEMAINE KETCHUP ?

OUI, J'AI MES RÈGLES, ET ALORS !!!!

HUM... LES ANGLAIS ONT DÉBARQUÉ, N'EST-IL PAS ?

Ouais, T'AS TES RAGNAGNAS, QUOI...

Dis-Moi, T'AS TES TRUCS, HEIN?

ALORS, ÇA Y EST ? T'ES INDISPOSÉE ?



À QUEL ÂGE SURVIENNENT LES PREMIÈRES RÈGLES ?

Entre 9 et 15 ans avec une moyenne de 12,5 ans en France.

QUELS SIGNES PRÉVIENNENT LEUR ARRIVÉE ?

- Le développement de la poitrine, des hanches et des cuisses;
- l'apparition d'une pilosité (poils pubiens et les aisselles);
- une poussée de croissance;
- des pertes blanches;
- des sautes d'humeur, des changements émotionnels et une acné accrue dus aux fluctuations hormonales.

QUE FAUT-IL PRÉVOIR ?

Avoir sur soi une trousse avec un kit de protections hygiéniques adaptées, des lingettes et si besoin, des anti-inflammatoires non stéroïdiens pour calmer les douleurs.

LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES



- 1 LA SERVIETTE** Avec ou sans ailette, c'est la protection la plus répandue et la plus pratique. On peut dormir avec les serviettes de nuit. Éviter les serviettes parfumées. Les changer toutes les 4 h. Risque de fuite.
- 2 LE TAMPON** Disponible en plusieurs tailles, il est petit et pratique et permet de se baigner. Il faut le changer toutes les 4h. Risque de sécheresse vaginale.
- 3 LA SERVIETTE LAVABLE** Réutilisable après lavage et séchage à l'air libre. Laver à l'eau froide. Changer toutes les 12h maximum. Moins d'allergies et d'irritations.
- 4 LA CULOTTE MENSTRUELLE** Confortable, elle ne modifie pas nos habitudes quotidiennes. Réutilisable après lavage et séchage à l'air libre. Laver à l'eau froide. Changer toutes les 12h maximum.
- 5 LA CUP** Invisible. Alternative écologique et économique - elle dure 5 à 10 ans. Vider et rincer toutes les 4h et laver. Stériliser avant et après la période de règles.

COMMENT SOULAGER LES DOULEURS DES RÈGLES ?

Appelée dysménorrhée, ce trouble s'accompagne de crampes, de douleurs abdominales...

- La chaleur - mettre une bouillotte sur le ventre par exemple;
- prendre des anti-inflammatoires non-stéroïdiens;
- avoir une bonne hydratation;
- Se faire des infusions, tisanes...



KIT DE PROTECTIONS



LE CYCLE MENSTRUEL

Il désigne la période entre le premier jour des règles et le premier jour des règles suivantes, soit environ 28 jours en moyenne.

Il comprend 4 phases : les règles, la phase pré-ovulatoire, l'ovulation et la phase pré-menstruelle.