

Certaines personnes, en particulier les hommes et les garçons, trouvent qu'il est difficile de parler des règles, mais elles font naturellement partie de la vie.

Certaines personnes pensent que:



MYTHE

***Les femmes/filles ont toujours leurs règles***

La durée des saignements est généralement 3-7 jours, tandis que le cycle menstruel, qui inclut aussi une période sans saignement, correspond à l'intervalle entre le début d'une menstruation et le début de la suivante.



MYTHE

***Toutes les femmes deviennent irritables ou de mauvaise humeur (SPM) pendant leurs règles***

Il y a un véritable changement physique qui se produit pendant les règles, avec des variations des niveaux d'œstrogènes et de progestérone. Cela peut affecter l'humeur de certaines personnes, mais tout le monde ne vit pas ce changement de la même manière.



MYTHE

***Le sang des règles est du « sang sale »***

Le sang menstruel n'est pas un moyen pour le corps d'éliminer des toxines. C'est simplement la muqueuse utérine (qui se prépare à une grossesse) qui se détache lorsqu'une femme n'est pas tombée enceinte ce mois-là.



MYTHE

***La carence en fer est normale et attendue chez les jeunes femmes***

Pas du tout! La carence en fer peut être causée par des règles abondantes, mais aussi par une alimentation pauvre en fer ou par des maladies qui nuisent à l'absorption du fer, comme la maladie coéliqua.



MYTHE

***Ce sont seulement les femmes qui ont leurs règles***

Toutes les femmes n'ont pas leurs règles, et toute personne ayant ses règles ne se considère pas comme une femme. Les hommes transgenres peuvent encore avoir leurs règles, tout comme les femmes transgenres peuvent ne pas en avoir.

La menstruation n'est pas toujours seulement une affaire de "femmes". En 2014, les Nations Unies ont déclaré que l'hygiène menstruelle était une question de santé publique. C'est une question humaine. **Visitez [letstalkperiod.ca](https://letstalkperiod.ca) pour en savoir plus.**