

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TROUBLES LIÉS AU CYCLE MENSTRUEL ?

Nom

Symptôme

Dans ta classe, ...

Endométriose

Syndrome métabolique ovarien polyendocrinien (SMOP)

Syndrome pré-menstruel (SPM)

Trouble dysphorique pré-menstruel (TDPM)

Syndrome du choc toxique (SCT)

règles irrégulières ou absentes

déséquilibre hormonal

pilosité

saignements abondants

crampes abdominales

fatigue

poitrine douloureuse

troubles digestifs

troubles urinaires

jambes lourdes

éruption cutanée

humeur changeante

vomissements

troubles psychologiques et émotionnels

fièvre



... il y a **1 à 2 personnes** menstruées qui pourraient être atteintes d'endométriose. Il leur faudra attendre +/- 10 ans pour qu'un diagnostic soit posé et des solutions proposées.

... il y a **8 à 9 personnes** menstruées qui vont expérimenter au moins un symptôme prémenstruel sur les 150 existants.



Avoir ses règles peut mener à de la **fatigue** ou de **l'inconfort**.

Si tes règles t'empêchent de vivre tes journées normalement, **n'hésite pas à consulter un médecin** ou te rediriger vers un·e adulte de confiance.



Que tu sois menstrué·e ou non, être **empathique et à l'écoute** des personnes de ton entourage qui souffrent, est un premier pas vers leur bien-être.