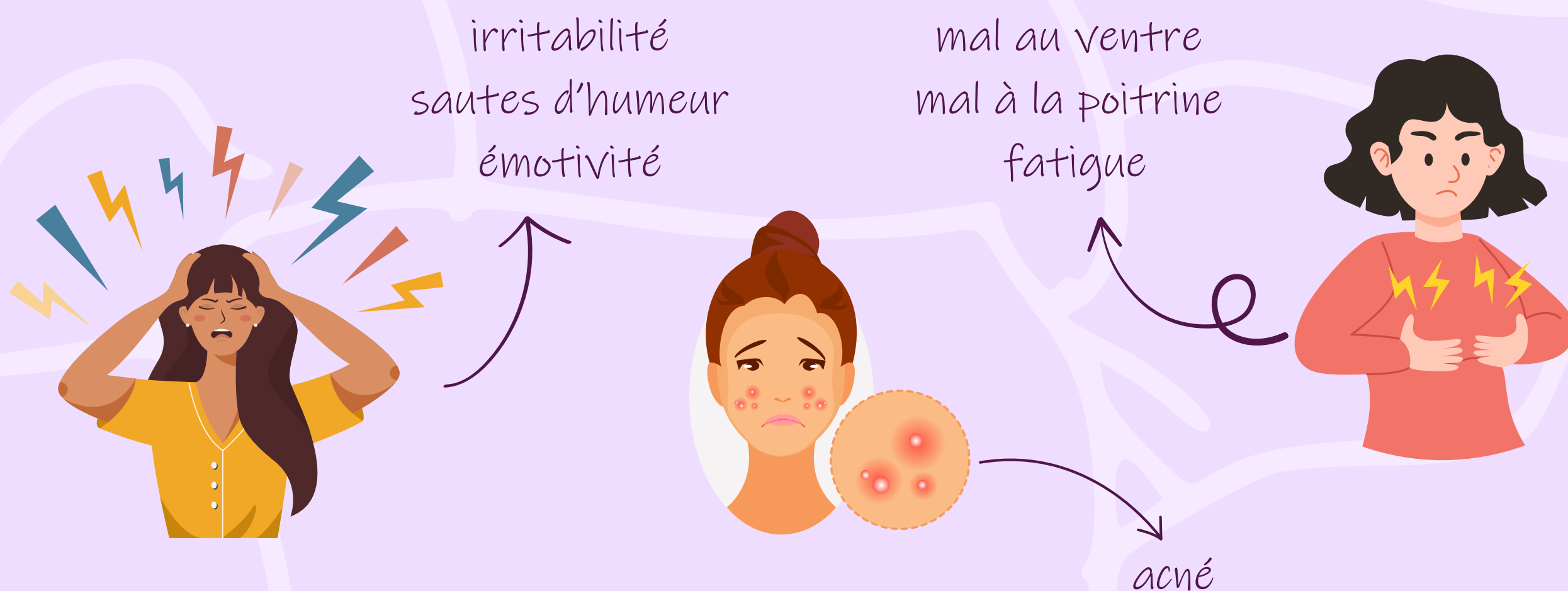


Les règles

Le syndrome pré-menstruel

Quelques jours avant les règles, certains symptômes peuvent apparaître

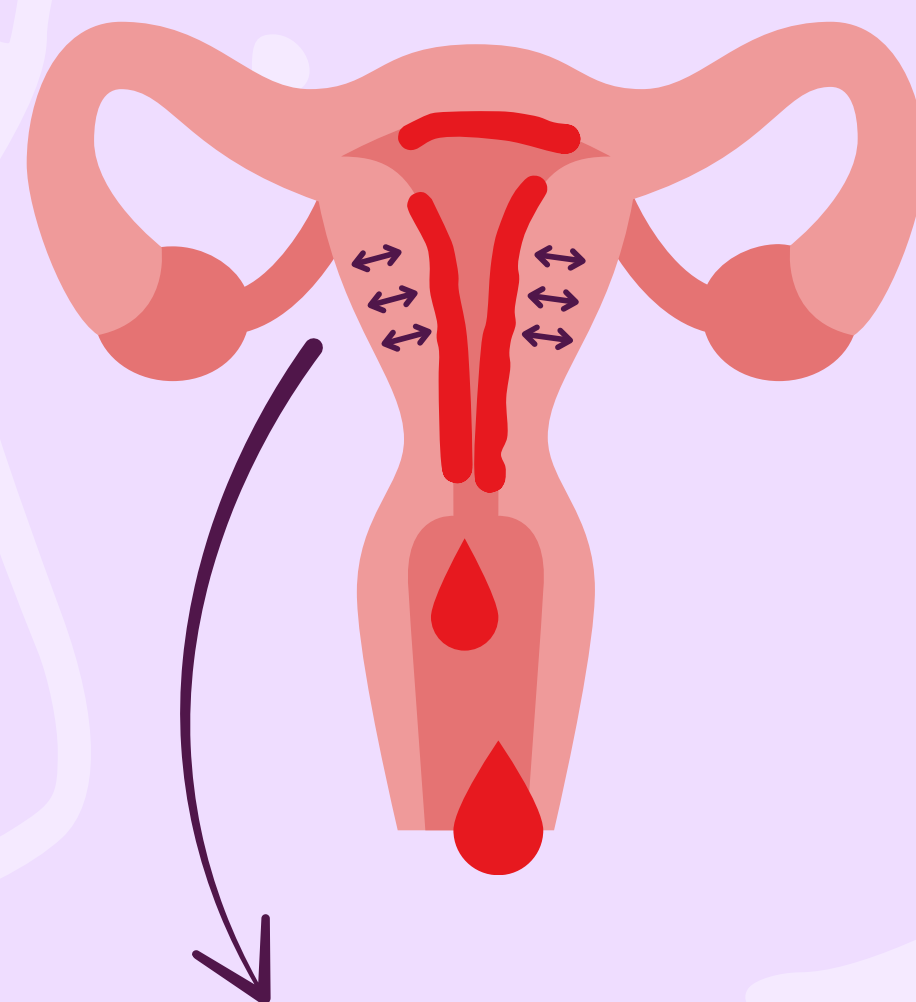


Les règles c'est quoi ?

Chaque mois, l'endomètre, paroi interne de l'utérus, s'épaissit pour se préparer à accueillir un embryon. S'il n'y a pas eu fécondation, une partie de **l'endomètre est évacuée** avec l'ovule, ce sont **les règles**.

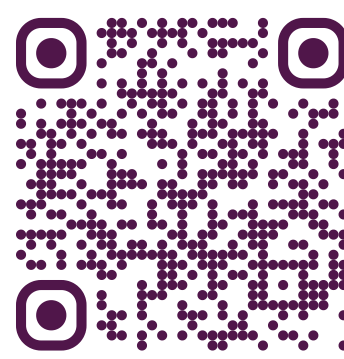


Elles durent entre **3 et 8 jours**

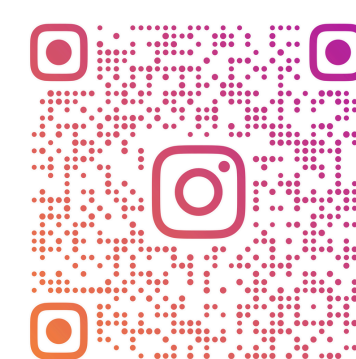


Pour évacuer l'endomètre, l'utérus se contracte, c'est ce qui entraîne l'inconfort et les douleurs

La quantité de sang perdu durant un cycle est en général de **60mL soit 4 cuillères à soupe**. Cela rend les personnes menstruées plus sujettes aux carences en fer.



[HTTPS://FEMINISTES.MINESPARIS.PSL.EU](https://feministes.minesparis.psl.eu)



FEMINISTES.MINESPARIS

