



# Le cycle menstruel

\$\$\$

La Canadienne moyenne dépense plus de 6 000 \$ en produits menstruels au cours de sa vie<sup>1</sup>.

63 %

des Canadiennes manquent régulièrement ou occasionnellement l'école, le travail ou les activités sociales à cause de leurs règles<sup>2</sup>.



À partir de décembre 2023, tous les lieux de travail sous réglementation fédérale au Canada devront offrir des produits menstruels gratuits<sup>3</sup>.

## Qu'est-ce que le cycle menstruel ?

Le cycle menstruel est le processus mensuel par lequel le corps se prépare à une éventuelle grossesse. Au cours de chaque cycle, les hormones libérées par le cerveau signalent des changements importants dans les organes reproducteurs. Dans les ovaires, des milliers d'ovules se développent dans de minuscules sacs remplis de liquide, appelés follicules. Lorsqu'un ovule s'est entièrement développé, il est libéré par l'un des ovaires en vue d'une éventuelle fécondation par un spermatozoïde mâle. Ce processus est connu sous le nom d'ovulation et devrait se produire une fois par cycle. Entre-temps, l'utérus se dote d'une muqueuse épaisse, l'endomètre, qui constitue l'environnement idéal pour le développement de l'ovule fécondé pendant la grossesse. Si l'ovule mature n'est pas fécondé et qu'il n'y a pas de grossesse, cette muqueuse et l'ovule seront évacués pendant les règles.

## Qu'est-ce que la menstruation ?

La menstruation est le terme technique pour désigner les règles. Environ une fois par mois, les femmes ont des saignements menstruels pendant 2 à 7 jours. Ces saignements sont causés la muqueuse épaisse de l'utérus qui contient de nombreux petits vaisseaux sanguins. Lorsque la muqueuse se détache pendant les règles, ces vaisseaux sanguins libèrent entre 1 et 12 cuillères à soupe de sang.

## Mon cycle menstruel est-il « normal » ?

Il n'y a pas deux cycles menstruels identiques, chaque femme apprendra ce qui est « normal » pour son corps. Le cycle menstruel se compte du premier jour des règles au premier jour des règles suivantes. En général, la plupart des femmes comptent entre 21 et 35 jours. Votre cycle peut être régulier - de même durée chaque mois - ou irrégulier.

Les règles durent de 2 à 7 jours. Au cours de certains cycles, vos règles peuvent être plus longues, plus courtes, sans douleur, abondantes ou légères. Le suivi de votre cycle permet d'identifier les schémas et les changements afin que vous puissiez déterminer ce qui est normal pour votre corps. Il est important de noter que lorsque vous avez vos règles pour la première fois, il peut s'écouler quelques mois avant que votre corps n'établisse son propre cycle.

## Envisagez de contacter votre prestataire de soins de santé si :

- Votre cycle est fréquemment plus court que 21 jours ou plus long que 35 jours.
- Votre cycle devient irrégulier après avoir été régulier.
- Les règles durent plus de 7 jours.
- Vos règles s'arrêtent soudainement pendant >90 jours et vous n'êtes pas enceinte.
- Vous avez des saignements menstruels abondants, c'est-à-dire que vous utilisez plus d'un tampon ou d'une serviette hygiénique en une heure et/ou que vous avez des caillots.
- Vous avez des saignements entre les règles.
- Vous ressentez des douleurs importantes pendant vos règles, vous empêchant de vivre au quotidien.

# Les quatre phases du cycle menstruel

Chaque cycle menstruel est divisé en quatre phases distinctes. Chacune de ces phases s'accompagne de changements hormonaux et physiques uniques, comme indiqué ci-dessous.

## 1. Menstruation (jour 1-7)

Le premier jour des saignements menstruels est considéré comme le premier jour du cycle. En l'absence de grossesse, les niveaux d'hormones progestatives et œstrogènes chutent, ce qui entraîne la chute de la muqueuse utérine et l'apparition des règles.

Outre les saignements, d'autres symptômes peuvent accompagner ou précéder les règles. Les crampes dans le bas-ventre, les ballonnements, la sensibilité des seins, la fatigue et les changements d'humeur sont courants vers la fin de la phase lutéale et avant les règles.

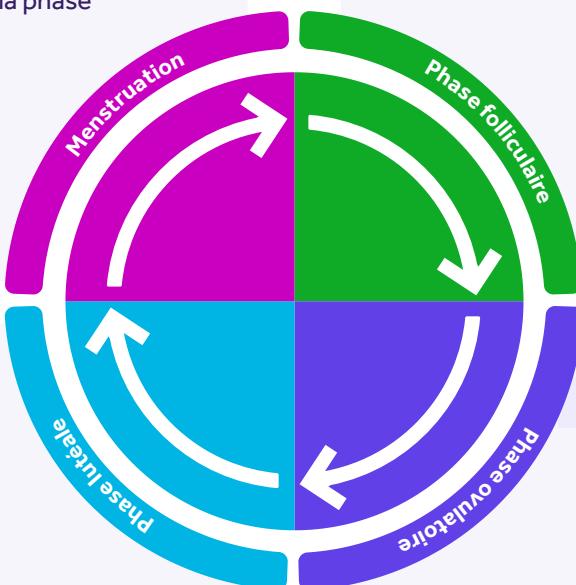
Vous trouverez plus d'informations sur les règles à la page suivante.

## 4. Phase lutéale (jour 17-28)

La phase lutéale constitue la seconde moitié de votre cycle menstruel, commençant juste après l'ovulation et se terminant avec le début des règles suivantes.

Au cours de cette phase, le follicule ovarien qui a libéré son ovule lors de l'ovulation commence à produire des niveaux élevés de progestérone en préparation de la grossesse. En l'absence d'un ovule fécondé, ce follicule (désormais appelé corps jaune) se désagrège, la progestérone diminue et les règles commencent.

Les symptômes prémenstruels (SPM) peuvent apparaître vers la fin de la phase lutéale. Ces symptômes (énumérés ci-dessus) surviennent chez 3 femmes menstruées sur 4<sup>6</sup>.



## 2. Phase folliculaire (jour 1-14)

La phase folliculaire coïncide avec les règles et commence le premier jour des règles. Elle dure de 10 à 14 jours. Cette phase porte bien son nom, car elle reflète l'augmentation des niveaux d'hormone folliculo-stimulante (HFS) libérée par le cerveau.

L'HFS déclenche la croissance et le développement des follicules dans les ovaires qui contiennent les ovules. Les niveaux d'œstrogènes commencent également à augmenter, ce qui signifie que la muqueuse utérine s'épaissit en vue d'une éventuelle grossesse.

Vers la fin de cette phase, de nombreuses femmes commencent à remarquer une augmentation de leur niveau d'énergie et de leur libido.

## 3. Phase ovulatoire (jour 12-16)

La phase ovulatoire est la phase la plus courte du cycle menstruel. L'ovulation se produit vers le 14e jour du cycle, soit environ une semaine après le dernier jour des règles.

Au cours de cette phase, l'hormone lutéinisante (HL) est libérée par le cerveau pour déclencher la libération d'un ovule mature par le follicule « gagnant ». L'ovule passe de l'ovaire à la trompe utérine où il peut être fécondé par un spermatozoïde.

Certaines femmes peuvent remarquer un changement dans leurs pertes vaginales pendant l'ovulation. Les pertes seront probablement claires, collantes et de la même consistance que des blancs d'œufs crus.

## Règles : ce qui est normal, ce qui ne l'est pas



Sept années de la vie d'une femme sont consacrées à la menstruation active, soit des centaines de règles sur des milliers de jours<sup>5</sup>. Consacrer le même temps à n'importe quel autre sujet ferait de vous une experte dans ce domaine; alors pourquoi tant de femmes ont-elles encore du mal à gérer les symptômes et à savoir ce qui est normal pour leur corps?

Il est vrai que les expériences individuelles varient d'un cycle à l'autre, mais même avec un suivi régulier des cycles et des symptômes, de nombreuses femmes ne savent pas comment optimiser la santé de leurs règles.

La première étape pour répondre à toute préoccupation concernant vos règles est de vous informer :

- Apprenez à connaître votre corps en suivant votre cycle, vos symptômes et vos inquiétudes à l'aide d'une application ou d'un carnet.
- Informez-vous sur la santé menstruelle en utilisant des ressources fiables, soit en ligne, soit en discutant avec votre prestataire de soins.

L'équipe de Teladoc Health est là pour vous aider à naviguer dans les ressources de santé et à trouver des prestataires de soins afin que vous puissiez commencer (ou continuer) votre recherche pour mieux comprendre vos règles. Le reste de cette fiche d'information répondra aux questions les plus courantes que se posent de nombreuses femmes au sujet de leurs règles et expliquera comment notre équipe peut vous aider à répondre à vos préoccupations.

### À quoi devraient ressembler mes règles ?

#### Couleur

- Le sang rouge vif indique un écoulement sain et est plus fréquent pendant les premiers jours des règles.
- Le sang rouge foncé indique un écoulement plus lent et est très fréquent vers la fin des règles.
- Le sang brun/noir indique également un ralentissement de l'écoulement et est très fréquent vers la fin des règles.
- Le sang rose est le résultat d'un mélange de sang et de liquide cervical et est généralement observé peu avant le début des règles.
- Le sang orange est également le résultat d'un mélange de sang et de liquide cervical.

Il est important de noter que le sang rose ou orange peut également indiquer un problème de santé sous-jacent.

Le sang rose peut être lié à une carence nutritionnelle et le sang orange (surtout s'il est nauséabond) peut indiquer une infection.

#### Consistance

La consistance du sang des règles varie de fine et aqueuse à épaisse et collante. De petits caillots de sang de la taille d'une pièce de 25 cents sont considérés comme normaux. Les caillots plus importants doivent toujours être discutés avec votre médecin.

### Quelle quantité de sang dois-je perdre pendant mes règles ?

Le flux menstruel décrit la quantité de sang qui s'écoule pendant les règles, allant d'abondant à léger. Les femmes qui ont un flux abondant peuvent perdre jusqu'à 12 cuillères à soupe de sang à chaque menstruation, tandis que les femmes qui ont un flux léger peuvent perdre moins d'une cuillère à soupe. Parfois, un flux abondant peut indiquer un problème de santé sous-jacent ou nécessiter un soutien supplémentaire. Un flux abondant nécessitant l'utilisation de plus d'un tampon ou d'une serviette en une heure doit toujours faire l'objet d'une discussion avec votre prestataire de soins.

### Quelle devrait être la durée de mes règles ?

La plupart des femmes ont des saignements menstruels qui durent de 2 à 7 jours. Si vos règles durent régulièrement plus de 7 jours, en particulier si le flux reste abondant pendant 7 jours ou plus, cela vaut la peine d'en discuter avec un prestataire de soins.



## **Est-il normal d'avoir des pertes entre les règles ?**

Certaines femmes peuvent avoir des pertes de sang rose clair avant ou entre leurs règles, ce qui est généralement appelé « pertes vaginales légères ». Les pertes sont souvent plus légères en termes de consistance et de couleur que les saignements. Les pertes avant les règles sont un phénomène très courant; mais les pertes ou les saignements entre les règles sont généralement le signe d'un problème de santé sous-jacent.

Certaines femmes peuvent avoir des taches ou des saignements entre les règles lorsqu'elles commencent à prendre une pilule contraceptive ou après la pose d'un stérilet. Le stress peut également contribuer à l'apparition de taches entre les règles. D'autres causes, telles que les infections, le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ou l'endométriose, nécessitent des examens complémentaires pour être diagnostiquées.

Compte tenu du large éventail de causes sous-jacentes, les taches ou les saignements entre les règles doivent toujours faire l'objet d'une discussion avec votre prestataire de soins.

## **Est-il normal d'avoir des règles deux fois par mois ?**

Un cycle menstruel typique dure 28 jours, mais certaines femmes peuvent avoir des cycles plus courts de 21 jours. Cela signifie que certaines femmes peuvent avoir régulièrement des règles au début et à la fin de chaque mois sans que cela soit inquiétant. Pour les femmes qui ont des cycles réguliers de 28 jours, le fait d'avoir des règles deux fois au cours d'un même mois peut indiquer un problème de santé sous-jacent tel qu'un déséquilibre hormonal, une infection sexuellement transmissible ou des fibromes. Certaines femmes peuvent également observer des saignements plus fréquents et irréguliers lorsqu'elles entrent dans la périmenopause.

Étant donné le large éventail de causes sous-jacentes, il vaut la peine de parler à votre prestataire de soins la première fois que vous avez deux règles au cours d'un mois.

## **Est-il normal de ne pas avoir ses règles de temps en temps ?**

Une absence de règles est définie comme une absence de saignement pendant 6 semaines ou plus. L'irrégularité ou l'absence de règles est prévisible à plusieurs moments de la vie : au début des premières règles, pendant l'allaitement et au début de la périmenopause. En dehors de ces trois étapes de la vie, l'absence de règles peut être le signe d'un problème de santé sous-jacent.

En dehors de la grossesse, il existe de nombreuses raisons de ne pas avoir ses règles. Le stress, l'insuffisance pondérale, l'obésité, l'utilisation de contraceptifs, les déséquilibres hormonaux et le syndrome des ovaires polykystiques (voir la fiche d'information sur le SOPK) peuvent tous être à l'origine de l'absence de règles.

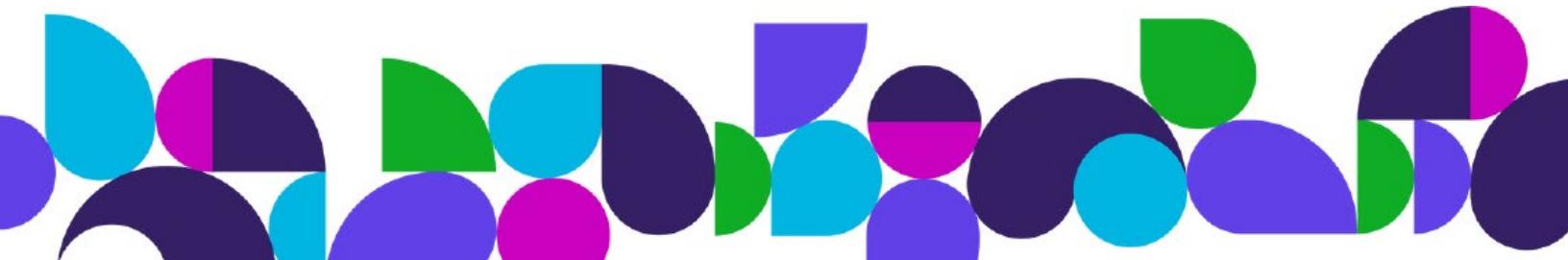
L'absence de règles pendant trois mois ou plus doit toujours être discutée avec votre prestataire de soins.

## **Mes règles sont en retard - que dois-je faire ?**

Très peu de femmes ont des cycles réguliers qui durent le même nombre de jours chaque mois, comme une horloge. Le plus souvent, la durée de chaque cycle varie d'environ 5 jours, ce qui signifie que la plupart des femmes peuvent avoir un cycle de 28 jours un mois et un cycle de 31 jours le mois suivant. Vos règles sont considérées comme « en retard » après 5 jours à compter de la date à laquelle vous les attendiez.

En dehors de la grossesse, de nombreuses raisons peuvent expliquer un retard de règles. Des facteurs liés au mode de vie, tels que le stress, un régime alimentaire strict ou une activité physique intense, peuvent entraîner des déséquilibres hormonaux qui ont un impact sur votre cycle. Vous pouvez également avoir des règles tardives lorsque vous commencez à prendre une pilule contraceptive.

Si vos règles sont en retard de plus de 5 jours, il vaut la peine de faire un test de grossesse à domicile si vous êtes sexuellement active.



## **Les crampes menstruelles sont-elles normales ?**

Les crampes menstruelles ou « dysménorrhée » varient considérablement d'une personne à l'autre. Certaines personnes ne ressentent aucune douleur pendant leurs règles, tandis que 10 % des femmes souffrent de douleurs intenses qui ont un impact sur la vie quotidienne<sup>6</sup>.

Quelle est donc la cause première des crampes menstruelles? Vers la fin de la phase lutéale, votre taux de progestérone chute et votre utérus commence à produire des substances chimiques semblables à des hormones, appelées prostaglandines. Ces substances chimiques aident votre utérus à se contracter afin de se débarrasser de sa muqueuse épaisse sous la forme de « règles ».

La recherche n'explique pas exactement pourquoi certaines femmes ont des crampes sévères alors que d'autres ne ressentent que peu de douleur. Il est possible que certaines femmes soient plus sensibles aux prostaglandines et ressentent donc des contractions et des douleurs plus intenses. Dans certains cas, les crampes douloureuses peuvent être exacerbées par un problème de santé sous-jacent tel que l'endométriose (voir la fiche d'information sur l'endométriose), l'adénomyose ou les fibromes.

Si les douleurs menstruelles ont un impact significatif sur votre capacité à participer au travail, à l'école ou aux activités sociales, demandez à votre prestataire de soins de vous proposer d'autres tests et options de traitement.

**1 femme sur 10 souffre de crampes menstruelles sévères qui ont un impact sur la vie quotidienne<sup>6</sup>.**

## **Comment puis-je soulager mes crampes menstruelles ?**

Les crampes menstruelles peuvent être soulagées par la prise d'analgésiques en vente libre tels que l'ibuprofène (Advil), le naproxène (Aleve) et/ou le paracétamol (Tylenol). En fait, les médicaments comme Advil et Aleve agissent en réduisant la production de prostaglandines. L'utilisation d'une bouillotte ou d'un coussin chauffant peut également être utile pour soulager la douleur.

Si vos douleurs menstruelles sont associées à un problème de santé sous-jacent (certains exemples sont cités ci-dessus), parlez à votre prestataire de soins des autres options de traitement possibles.

## **Pourquoi mes selles changent-elles pendant mes règles ?**

Les modifications du transit intestinal au cours du cycle menstruel, également connues sous le nom de « caca de règles », sont très courantes. Une étude a estimé que plus de 70 % des femmes présentent des symptômes gastro-intestinaux, tels que la diarrhée et la constipation, pendant leur cycle menstruel<sup>7</sup>.

Les prostaglandines libérées par l'utérus juste avant le début des règles ont également un effet sur le gros intestin. Tout comme les prostaglandines aident l'utérus à se contracter pour se débarrasser de sa muqueuse, elles peuvent également provoquer des contractions similaires dans le gros intestin, ce qui entraîne des selles fréquentes et éventuellement des diarrhées.

L'augmentation du taux de progestérone pendant la phase lutéale du cycle peut avoir l'effet inverse et entraîner une constipation. Les femmes souffrant du syndrome du côlon irritable (SCI) sont particulièrement sensibles aux variations des taux d'hormones : plus de 50 % d'entre elles déclarent souffrir de constipation et de ballonnements liés à leur cycle menstruel<sup>8</sup>.

Si ces symptômes commencent à avoir un impact sur vos activités quotidiennes ou s'ils persistent tout au long de votre cycle, parlez-en à votre prestataire de soins afin d'exclure d'autres problèmes de santé sous-jacents.



## Pourquoi suis-je émotive ou irritable pendant mes règles?

Les sautes d'humeur sont un symptôme très courant associé au syndrome prémenstruel (SPM). Les hormones sont très volatiles pendant certaines phases du cycle menstruel et ces fluctuations des niveaux d'hormones peuvent entraîner de nombreux symptômes physiques et psychologiques. Les symptômes du syndrome prémenstruel sont ressentis par près de 90 % des femmes en période de menstruation<sup>6</sup>. Les symptômes peuvent être divisés en deux catégories :

### Symptômes émotionnels du syndrome prémenstruel :

- Irritabilité
- Fatigue
- Difficultés à dormir
- Changements d'appétit ou fringales
- Difficultés de concentration
- Sentiments de tristesse ou crises de larmes
- Sauts d'humeur
- Faible libido

### Symptômes physiques du syndrome prémenstruel :

- Seins gonflés ou sensibles
- Constipation ou diarrhée
- Ballonnements
- Crampes
- Maux de tête ou de dos
- Tolérance moindre au bruit ou à la lumière

**90 % des femmes qui ont leurs règles présentent des symptômes de syndrome prémenstruel<sup>6</sup>.**

Il est important de suivre les symptômes du syndrome prémenstruel tout au long du cycle. Il n'existe pas de test définitif pour le syndrome prémenstruel et le diagnostic est établi sur la base du schéma des changements émotionnels et physiques. Le syndrome prémenstruel commence généralement dans les cinq jours précédant les règles et se termine dans les quatre jours suivant le début des règles. Le traitement du syndrome prémenstruel varie en fonction des symptômes, mais peut inclure :

<b>Modifications du mode de vie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercice régulier</li><li>• Moins d'aliments et de boissons contenant de la caféine, du sel et du sucre</li><li>• Priorité au sommeil</li><li>• Arrêt tabagisme</li></ul>
<b>Médicaments</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Médicaments antidouleur en vente libre (voir page précédente) pour les crampes menstruelles et les maux de tête</li><li>• Contraception hormonale pour les symptômes physiques du syndrome prémenstruel</li><li>• Antidépresseurs pour les symptômes émotionnels du syndrome prémenstruel</li></ul>
<b>Vitamines et minéraux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il a été démontré que le calcium réduit la fatigue, les fringales et la dépression. Le calcium se trouve dans des aliments tels que le lait, le fromage, le yaourt et le pain et les céréales enrichis, mais il peut également être pris sous forme de supplément.</li><li>• Il a été démontré que la vitamine B6 réduit les sautes d'humeur, l'irritabilité, les ballonnements et l'anxiété. La vitamine B6 se trouve dans des aliments tels que le poisson, la volaille, les pommes de terre et les fruits (à l'exception des agrumes), mais elle peut également être prise sous forme de supplément.</li></ul>

## Synchronisation des cycles

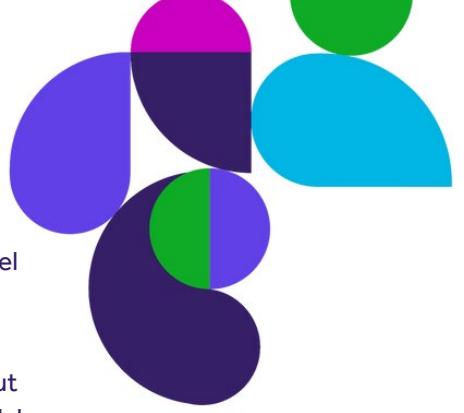
La synchronisation des cycles, également connue sous le nom de synchronisation menstruelle, est une méthode qui consiste à ajuster ses habitudes en fonction des différentes phases du cycle menstruel. Le terme a été inventé par la nutritionniste intégrative Alisa Vitti en 2014, mais n'a commencé à recevoir une attention plus large que ces dernières années. Le concept repose sur l'idée que le corps des femmes nécessite une approche de la santé personnalisée en fonction des quatre phases de leur cycle menstruel. Le fait de modifier sa routine afin de mieux prendre en compte les fluctuations hormonales peut apporter un soutien supplémentaire aux symptômes et des avantages globaux pour la santé des femmes qui ont leurs règles.

Bien que ce concept n'ait pas encore fait l'objet d'une démonstration formelle dans le cadre de la recherche, de nombreuses femmes font état, de manière anecdotique, des avantages qu'elles retirent de l'adaptation de leur régime alimentaire et de leur programme d'exercices à l'aide de méthodes de synchronisation des cycles. Malheureusement, les preuves sont trop incohérentes pour convaincre les experts et le débat se poursuit : s'agit-il d'une approche holistique de la santé des femmes ou d'une nouvelle tendance en matière de bien-être ?

Si vous décidez d'essayer la synchronisation des cycles, parlez-en d'abord à votre médecin afin d'aborder tout problème de santé sous-jacent susceptible de contribuer à vos symptômes menstruels.

	Régime alimentaire	Exercice
<b>1. Menstruation (jour 1-7)</b>  Les règles s'accompagnent souvent de fatigue et il est préférable de privilégier le repos.	<ul style="list-style-type: none"><li>Limiter l'alcool, la caféine, les aliments transformés et l'excès de sel</li><li>Focaliser sur le calcium et la vitamine B6</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Yoga</li><li>Étirement</li><li>Marche</li></ul>
<b>2. Phase folliculaire (jour 1-14)</b>  Vers la fin de la phase folliculaire, les niveaux d'oestrogènes augmentent, ce qui se traduit par des niveaux d'énergie plus élevés.	<ul style="list-style-type: none"><li>Mettre l'accent sur le fer, les fibres et la vitamine B12</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Entraînements par intervalles (HIIT)</li><li>Cardio</li><li>Pilates</li><li>Danse</li></ul>
<b>3. Phase ovulatoire (jour 12-16)</b>  Les femmes ont tendance à se sentir au mieux de leur forme pendant la période d'ovulation, atteignant des niveaux d'énergie maximaux.	<ul style="list-style-type: none"><li>Focaliser sur le fer, les vitamines B et le calcium</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Cardio intense</li><li>Entraînement par intervalles (EIHI)</li><li>Entraînement musculaire</li></ul>
<b>4. Phase lutéale (jour 17-28)</b>  Lorsque le corps se prépare à la menstruation, il est normal que les niveaux d'énergie diminuent.	<ul style="list-style-type: none"><li>Privilégier les protéines, les fibres et les oméga-3</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Yoga</li><li>Pilates</li><li>Cardio soutenu (vélo ou natation)</li></ul>





## Comment Teladoc Health peut-il vous aider ?

Si vous cherchez plus d'informations sur la santé menstruelle, notre Navigateur personnel de santé peut localiser les ressources en ligne appropriées ou le soutien dans votre communauté.

Si vous êtes préoccupée par des règles anormales, notre service Trouver un médecin peut localiser un médecin de famille ou un gynécologue disponible pour discuter plus en détail de vos symptômes et mettre en place des tests et un traitement si nécessaire.

Si vous avez reçu un diagnostic pour un problème de santé sous-jacent qui a un impact sur votre cycle menstruel, nos Avis médicaux d'experts peuvent trouver un spécialiste pour examiner votre cas et offrir un deuxième avis.

Si vous êtes aux prises avec des symptômes émotionnels du syndrome prémenstruel ou avec un trouble de santé mentale coexistant qui est affecté par votre cycle menstruel, notre service Navigateur en santé mentale peut vous aider à trouver les ressources disponibles et notre Services de counseling et soins en santé mentale peut organiser une évaluation et un traitement formels. Vous pouvez également soutenir votre parcours de santé mentale grâce à notre plateforme numérique de bien-être et de santé mentale myStrength, qui propose des programmes autodirigés adaptés à vos besoins.

Ce guide n'est pas destiné à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme un avis professionnel de Teladoc Health. Teladoc Health ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique.

Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

1. D'Sa, Vanora. « La pauvreté menstruelle au Canada et dans le monde ». Period Poverty in Canada and around the Globe, Canadian Public Health Association | Association Canadienne de Santé Publique, 25 juin 2019, [www.cpha.ca/period-poverty-canada-and-around-globe](http://www.cpha.ca/period-poverty-canada-and-around-globe).

2. « Santé menstruelle : #letstalkperiods ». Site de Plan Canada, Plan International, [plancanada.ca/get-involved/active-campaigns/menstrual-health](http://plancanada.ca/get-involved/active-campaigns/menstrual-health). Consulté le 4 janvier 2024.

3. Canada, Emploi et développement social. « Les produits menstruels sont maintenant offerts gratuitement aux employées des lieux de travail sous réglementation fédérale ». Canada.ca, gouvernement du Canada, 15 décembre 2023, [www.canada.ca/en/employment-social-development/news/2023/12/menstrual-products-now-available-at-no-cost-to-employees-in-federally-regulated-workplaces.html](http://www.canada.ca/en/employment-social-development/news/2023/12/menstrual-products-now-available-at-no-cost-to-employees-in-federally-regulated-workplaces.html).

4. « Qu'est-ce que le cycle menstruel? Phases, symptômes, douleurs et fertilité ». Flo.Health - #1 Mobile Product for Women's Health, [flo.health/menstrual-cycle](http://flo.health/menstrual-cycle). Consulté le 4 janvier 2024.

5. « Faits rapides : Neuf choses que vous ne saviez pas sur les menstruations ». UNICEF, UNICEF, [www.unicef.org/press-releases/fast-facts-nine-things-you-didnt-know-about-menstruation](http://www.unicef.org/press-releases/fast-facts-nine-things-you-didnt-know-about-menstruation). Consulté le 4 janvier 2024.

6. « Premenstrual Syndrome (PMS) ». Office on Women's Health, U.S. Department of Health & Human Services, [www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/premenstrual-syndrome](http://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/premenstrual-syndrome). Consulté le 4 janvier 2024.

7. Bernstein, Matthew T, et al. « Gastrointestinal symptoms before and during menses in Healthy Women ». BMC Women's Health, vol. 14, no. 1, 2014, <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-14>.

8. Allan, Sophie. « Caca de règles 101 » Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive, FCPSD, 14 juin 2023,

9. « Cycle Syncing Nutrition and Exercise ». Cleveland Clinic, Cleveland Clinic, 6 décembre 2023, [health.clevelandclinic.org/nutrition-and-exercise-throughout-your-menstrual-cycle](http://health.clevelandclinic.org/nutrition-and-exercise-throughout-your-menstrual-cycle).

---

## En savoir plus sur [TeladocHealth.ca/fr](http://TeladocHealth.ca/fr)

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitables pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.