

## GÉRER LES MENSTRUATIONS : GUIDE POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS D'ENFANT HANDICAPÉES



Il est fréquent que les parents et les aidants de filles handicapées s'inquiètent de la façon dont leurs filles vont s'en sortir lorsqu'elles auront leurs premières menstruations. En effet, les femmes handicapées doivent souvent faire face à des difficultés supplémentaires pendant leurs menstruations. Elles peuvent avoir plus de difficultés à communiquer leurs besoins et leur niveau de douleur. Elles peuvent aussi avoir plus de difficultés à pratiquer une bonne hygiène menstruelle.

Heureusement, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire en tant que parent ou aidant pour aider votre fille à traverser ses premières menstruations et à acquérir de bonnes habitudes d'hygiène menstruelle.

### Quand ma fille aura-t-elle ses premières menstruations et pourquoi ?

Les menstruations commencent généralement vers l'âge de 12 ou 13 ans et continueront jusqu'à ce que votre fille atteigne la ménopause. Les menstruations résultent de l'excrétion de la paroi interne de l'utérus (l'endomètre) combinée avec du sang.

### Comment puis-je aider à préparer ma fille pour ses premières menstruations ?

Il est important que vous communiquiez avec votre fille avant qu'elle n'atteigne la puberté et n'ait ses premières menstruations. Ainsi, elle saura à quoi s'attendre. Essayez de lui donner autant de renseignements sur la puberté et les menstruations qu'elle est en mesure de comprendre.

- Dites-lui, de manière à ce qu'elle puisse comprendre, à quoi s'attendre et ce qui se passera pendant ses menstruations.
- Demandez-lui de vous faire savoir quand elle aura ses premières menstruations si elle en est capable.
- Expliquez-lui comment elle pourra aider à prendre soin d'elle lorsqu'elle aura ses menstruations. Certaines filles sont capables de s'occuper d'elles-mêmes, mais d'autres peuvent avoir besoin d'une aide supplémentaire.

### Comment aider votre fille à gérer ses menstruations

- Tenez un calendrier et notez les dates de début et de fin des menstruations de votre fille. Notez le flux de ses menstruations chaque mois et notez toute autre préoccupation que vous remarquez. Cela vous aidera à mieux préparer son cycle menstruel, une fois que vous aurez remarqué des tendances. Une autre option consiste à utiliser une application mobile de suivi des menstruations. (exemples: Period Tracker, Clue, etc.).
- Apprenez à votre fille les bonnes pratiques d'hygiène menstruelle et assurez-vous qu'elle a accès à tous les produits dont elle aura besoin, si elle est en mesure de les utiliser.
- Si votre fille porte des couches, il est recommandé de mettre une serviette hygiénique à l'intérieur de

la couche et de la changer au besoin afin de réduire la quantité de couches utilisées par jour.

- Utilisez du savon non parfumé ou de l'eau pour nettoyer correctement la vulve (zone extérieure des organes génitaux féminins), car les produits parfumés et les savons agressifs peuvent provoquer des irritations.

### Gérer la douleur pendant les menstruations

Vous pouvez avoir de la difficulté à savoir si votre fille souffre pendant ses menstruations, surtout si elle n'est pas en mesure de vous le dire. Recherchez les changements d'humeur ou de comportement pendant ou avant ses menstruations comme indicateur de sa douleur.

L'ibuprofène peut aider à soulager les crampes douloureuses que certaines femmes ressentent pendant leurs menstruations. Vous pouvez acheter des médicaments antidouleur en vente libre comme l'ibuprofène dans votre pharmacie locale. L'ibuprofène doit être pris dès qu'une douleur, même légère, est constatée et être administré pendant toute la durée des menstruations pour aider à atténuer les crampes.

Si ces médicaments n'agissent pas pour réduire la douleur, consultez votre fournisseur de soins de santé pour trouver d'autres moyens de soulager la douleur.

### Arrêter les menstruations de votre fille

De nombreux parents ou aidants de filles handicapées veulent savoir s'ils peuvent utiliser des médicaments pour arrêter les menstruations de leur fille. Il n'existe aucune preuve que l'arrêt des menstruations d'une femme peut nuire à sa santé. Toutefois, comme avec tout médicament, la prise d'un médicament hormonal à long terme comporte des risques.

Votre fournisseur de soins de santé pourra discuter de ces risques avec vous lorsque vous le rencontrerez pour discuter de l'arrêt des menstruations de votre fille.

### Comment arrêter les menstruations ?

Les menstruations peuvent être arrêtées grâce à des médicaments hormonaux. Ces médicaments peuvent diminuer ou arrêter complètement les menstruations d'une femme. Ces hormones se présentent sous la forme de contrôle hormonal (également appelé contraception). Il existe de nombreuses options de contrôle hormonal. Toutes les options de contrôle hormonal sont sûres cependant, certaines formes de contrôle hormonal peuvent être plus sûres pour certaines personnes que pour d'autres. Votre fournisseur de soins de santé examinera tous les avantages et les inconvénients et vous aidera à choisir le médicament hormonal qui convient le mieux à votre fille. Nous ne pouvons garantir que nous pourrions arrêter complètement une menstruation, mais nous pouvons vous assurer que nous travaillerons ensemble pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour votre fille.

#### Types de médicaments hormonaux

- **Les pilules et les timbres de contrôle hormonal contiennent des œstrogènes et de la progestérone**

Les pilules de contrôle hormonal sont prises une fois par jour, à la même heure chaque jour. Les timbres de contrôle hormonal sont changés chaque semaine. Les pilules et les timbres sont utilisés pendant trois semaines, puis arrêtés pendant une semaine pour permettre une

menstruation naturelle et plus légère. Les pilules ou les timbres de contrôle hormonal peuvent également être pris pendant des périodes plus longues afin de se débarrasser complètement des menstruations pendant plusieurs mois.

- **Injections de contrôle hormonal comme le Depo-Provera®**  
Elles peuvent être données tous les trois mois pour arrêter les menstruations. Ces injections ne contiennent que de la progestérone.
- **Stérilet avec hormone (Mirena ou Kyleena)**  
Il s'agit d'un petit dispositif qui est inséré dans l'utérus et qui libère des hormones (progestérone) pour arrêter les menstruations et les crampes qui y sont associées. Un médecin pose le stérilet en salle d'opération. Afin de rendre le processus aussi confortable que possible pour votre fille, on l'endormira ou on lui donnera des médicaments pour la rendre plus détendue pendant l'intervention. Une fois le stérilet posé dans l'utérus, il restera en place pendant cinq ans.

### Combien de temps faut-il pour que les menstruations s'arrêtent ?

Les options de contrôle hormonal n'arrêteront pas immédiatement les menstruations d'une fille. Il y aura des saignements vaginaux aléatoires pouvant varier de légers à importants, pendant les premiers mois suivant le début d'une option de contrôle hormonal. Ce phénomène est fréquent chez toute personne qui commence à prendre un contrôle hormonal. En cas de saignement important ou si le saignement devient incontrôlable, il est recommandé d'en parler à votre fournisseur de soins de santé, car il faudra peut-être choisir un autre moyen de contrôle hormonal ou effectuer des tests.

### Le saviez-vous ?

Les produits menstruels sont facilement disponibles et gratuits à CHEO. Si vous avez besoin de changer les produits sanitaires de votre fille pendant que vous êtes à CHEO, vous pouvez utiliser la salle de bain entièrement accessible située dans la salle d'attente de la Clinique de gynécologie.

### Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart ?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter [cheo.on.ca/fr/mychart](http://cheo.on.ca/fr/mychart) et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

