

Guide d'une période saine

Cycle, protections, hormones et retards : comprendre sans paniquer.



AVANT DE COMMENCER

La vérité avant la promesse.

Un guide clair protège mieux qu'un argument exagéré.

● Ce guide fait trois choses

Il explique les protections périodiques, aide à repérer les changements du cycle et indique quand consulter. Il ne pose pas de diagnostic et ne remplace pas une sage-femme, un médecin ou un gynécologue.

- Les serviettes et les cups sont deux options reconnues lorsqu'elles sont utilisées correctement.
- Bla Pause gère le flux menstruel. Elle ne provoque pas les règles et ne traite pas un trouble hormonal.
- Le choix le plus sain est celui que tu peux utiliser proprement, confortablement et conformément à sa notice.

● À retenir

Une marque digne de confiance dit ce que son produit peut faire — et ce qu'il ne peut pas faire.

COMPRENDRE

Ton cycle n'est pas une horloge.

Observer les tendances compte plus qu'un seul jour de retard.



Le jour 1 est le premier jour du saignement. Chez beaucoup d'adultes, un cycle se situe entre 24 et 38 jours. Une variation ponctuelle peut arriver ; c'est la répétition du changement qui compte. [5]

● Quatre repères

Menstruation • phase folliculaire • ovulation • phase lutéale. Les hormones varient naturellement au fil de ces étapes.

● À noter chaque mois

Date de début, durée, quantité, douleur sur 10, humeur, fatigue, médicaments et contraception.

PROTECTIONS EXTERNES

Serviettes : les limites réelles.

Une option utile, mais pas sans contraintes.

PAS “TOXIQUES” PAR DÉFAUT

Une serviette peut être un choix sûr. Les problèmes apparaissent surtout lorsqu'elle reste trop longtemps, retient chaleur et humidité, frotte la peau ou contient un parfum mal toléré. [2][4]

- À changer toutes les quelques heures, davantage si le flux est abondant. [2]
- L'humidité et l'occlusion prolongées peuvent favoriser macération, rougeurs ou dermatite irritative.
- Le frottement, l'adhésif ou le parfum peuvent gêner certaines peaux sensibles.
- Chaque changement crée un déchet et l'achat revient à chaque cycle.

● Si tu utilises des serviettes

Choisis-les non parfumées, porte des sous-vêtements respirants, change-les régulièrement et lave uniquement la vulve externe à l'eau. Pas de douche vaginale. [2]

PROTECTION RÉUTILISABLE

La cup change le geste, pas les hormones.

Elle recueille le flux au lieu de l'absorber.



Elle recueille.

Elle n'absorbe ni le flux ni l'humidité de la peau externe. Jusqu'à 8-12 h entre deux vidanges selon le flux et la notice. [1][3]

● Fuites

Dans les études comparatives, elles étaient similaires ou parfois inférieures aux protections jetables. [1]

● Réutilisation

Moins de déchets et moins d'achats répétés lorsque la cup est entretenue et gardée plusieurs années. [9]

● Liberté

Sommeil, sport et natation deviennent possibles sans protection externe humide.

● Limites

Courbe d'apprentissage, besoin d'eau propre, bonne taille et position correcte.

COMPARER HONNÊTEMENT

Autonomie ou habitude ?

Le meilleur choix dépend du corps, du contexte et de l'accès à l'eau.

BLA PAUSE

SERVIETTE JETABLE

RYTHME

4-12 h selon flux*

Toutes les quelques heures

CONTACT

Recueille en interne

Absorbe contre la peau

COÛT

Achat initial

Achat récurrent

DÉCHETS

Faibles sur la durée

Un déchet par usage

EAU

Nécessaire au nettoyage

Non nécessaire à l'usage

DÉBUT

Apprentissage

Très simple

● Le vrai avantage Bla Pause

L'autonomie : moins de changements, moins d'achats récurrents et moins de déchets — avec une bonne hygiène et après apprentissage.

PREMIÈRE UTILISATION

Plie. Insère. Vérifie. Continue.

La plupart des difficultés se règlent avec la taille, l'ouverture et la position.

1

Lave tes mains

Et vérifie que la cup est propre et intacte.

2

Plie la cup

Le pli en C ou "punch-down" réduit le diamètre.

3

Insère vers l'arrière

Pas verticalement : suis l'angle naturel du vagin.

4

Laisse-la s'ouvrir

Passe un doigt autour de la base et vérifie qu'elle est ronde.

5

Retire sans tirer

Pince la base pour libérer l'étanchéité, puis accompagne la sortie.

● Fuite ? Vérifie dans cet ordre

Ouverture complète • bonne hauteur • col placé dans la cup • taille adaptée • vidange assez fréquente.

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

Une cup propre, des gestes simples.

La notice du produit reste la règle principale.

4-12 h**Entre deux vidanges**

Selon ton flux et la notice. Vide plus tôt si nécessaire.

2×/jour**Au minimum**

Une recommandation courante pour vider, laver et réinsérer.

0 parfum**Nettoyage doux**

Évite parfums, huiles, produits agressifs et douche vaginale.

- Lave tes mains avant et après chaque manipulation.
- Rince et nettoie selon la notice Bla Pause ; assainis entre les cycles selon les instructions du modèle. [2][3]
- Laisse sécher complètement et range dans la pochette respirante, jamais dans un récipient hermétique humide.
- Remplace la cup si elle devient collante, fissurée, déchirée, déformée ou malodorante malgré le nettoyage.
- Avec un dispositif intra-utérin, demande conseil et libère toujours l'étanchéité avant le retrait.

● Rare mais urgent

Fièvre soudaine, vomissements, éruption, malaise ou douleur intense : retire la cup et demande une aide médicale urgente.

HORMONES

Ce qui peut vraiment décaler les règles.

Aucune cup, tisane ou “détox” ne rééquilibre les hormones à elle seule.

● À savoir

Le cycle dépend d'un dialogue entre cerveau, ovaires et utérus. Bla Pause accompagne le flux ; elle ne modifie pas cette communication hormonale.

● Grossesse

Première cause à écarter si elle est possible.

● Stress

Un stress important ou durable peut décaler l'ovulation.

● Poids et énergie

Perte ou prise rapide, restriction alimentaire ou sport excessif.

● Contraception

Pilule, injection, implant ou dispositif hormonal peuvent modifier le rythme.

● SOPK ou thyroïde

À rechercher surtout avec acné, pilosité, fatigue ou changement de poids.

● Âges de transition

Puberté, allaitement et périménopause rendent souvent les cycles irréguliers.

Sommeil régulier, alimentation suffisante, mouvement adapté et gestion du stress soutiennent la santé générale — mais ne remplacent pas le diagnostic d'une cause hormonale.

RÈGLES EN RETARD

Un plan simple, sans paniquer.

Écarter une grossesse, observer, puis consulter si le retard persiste.

1

Une grossesse est-elle possible ?

Fais un test à partir du retard indiqué par la notice. Si tes cycles sont irréguliers : 36 jours après le début du dernier cycle ou 4 semaines après le rapport. [8]

2

Test négatif mais doute persistant ?

Répète-le quelques jours plus tard ou demande un test sanguin à un professionnel.

3

Un seul cycle en retard, sans signe inquiétant ?

Note les dates, le stress, le sommeil, le poids, l'exercice, les médicaments et la contraception.

4

Trois règles manquées ou cycles devenus irréguliers ?

Consulte pour rechercher notamment grossesse, SOPK, thyroïde, changement de poids ou autre cause. [6][7]

● Urgence si grossesse possible

Douleur abdominale forte ou d'un seul côté, douleur à l'épaule, malaise, évanouissement ou saignement abondant : demande immédiatement une aide médicale.

ÉCOUTER SON CORPS

Quand demander de l'aide.

Une douleur invalidante ou un saignement très abondant mérite une évaluation.

● À surveiller

Une protection saturée chaque heure pendant plusieurs heures.

● À surveiller

Saignement de plus de 7 jours, gros caillots ou fuites répétées la nuit.

● À surveiller

Vertiges, faiblesse, essoufflement, douleur thoracique ou évanouissement.

● À surveiller

Douleur sévère, nouvelle ou qui empêche école, travail ou sommeil.

● À surveiller

Fièvre, pertes malodorantes, saignement entre les règles ou après un rapport.

● À surveiller

Absence de règles pendant 3 mois sans grossesse ni allaitement. [5][7]

MON SUIVI SUR 4 CYCLES

DÉBUT	DURÉE	FLUX	DOULEUR	NOTES

POUR ALLER PLUS LOIN

Sources, limites et engagement.

Contenu éducatif fondé sur des références institutionnelles et scientifiques.

● Note médicale

Ce guide informe ; il ne diagnostique ni ne traite. Les recommandations du fabricant de ta cup et celles d'un professionnel qui connaît ta situation priment toujours. Révision : août 2026.

[1] Van Eijk et al. Menstrual cup systematic review, The Lancet Public Health (2019)

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31324419

[2] CDC — Healthy Habits: Menstrual Hygiene

www.cdc.gov/hygiene/about/menstrual-hygiene.html

[3] New Jersey Department of Health — Menstrual Cups

www.nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/menstrual-cups.shtml

[4] Ogawa-Fuse et al. Water exposure and skin barrier, Contact Dermatitis (2019)

doi.org/10.1111/cod.13174

[5] Office on Women's Health — Period Problems / Menstrual Cycle

womenshealth.gov/menstrual-cycle/period-problems

[6] NHS — Missed or Late Periods

www.nhs.uk/symptoms/missed-or-late-periods

[7] ACOG — Amenorrhea and Heavy Menstrual Bleeding

www.acog.org/womens-health/faqs/amenorrhea-absence-of-periods

[8] Office on Women's Health — Pregnancy Tests

womenshealth.gov/a-z-topics/pregnancy-tests

[9] Hait & Powers — Life-cycle assessment of menstrual products

doi.org/10.1016/j.resconrec.2019.104422

bla pause

Tes règles. Pas une pause.