



LE P'TIT GUIDE ADO

LES RÈGLES



les
p'tits
*
curieux
w

Ce P'tit guide Ado sur les règles, nous l'avons écrit pour **les adolescentes présentant une déficience visuelle,** dans le cadre du projet «Éduquer pour protéger!».

Ce projet en bref c'est :

- Te sensibiliser et comprendre tes connaissances sur la thématique de la vie intime, affective et sexuelle
- Concevoir des outils pour toi et les professionnels qui t'accompagnent

Aujourd'hui, de nombreux et **nombreuses jeunes rencontrent des difficultés pour accéder aux informations en lien avec la vie intime, affective et sexuelle.**

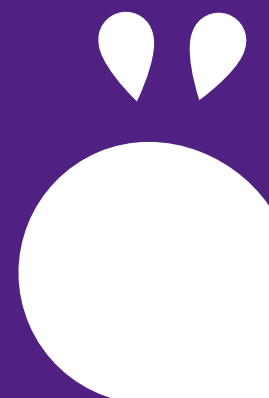
C'est pourquoi dans ce P'tit guide, **nous te parlerons «des règles» sans tabou et sous un angle pratique.**

Tous les petits conseils, anecdotes ou témoignages, que tu trouveras dans ce guide, sont issus d'entretiens ou de groupes de paroles réalisés auprès d'adolescentes ou de femmes présentant une déficience visuelle.

Si tu as des questions, tu peux nous écrire à l'adresse mail suivante :
eduquer-protoger@mesmainsenor.com

Bonne lecture!

Laetitia et Caroline
Mes Mains en Or



SOMMAIRE

- Introduction..... 2
- Informations générales..... 6
- Les règles en bref..... 8
- Comment je sais que j'ai mes règles?... 10
- Comment je différencie mes règles des autres pertes?..... 14
- Comment je gère mes règles?..... 18
- Les protections périodiques jetables..... 21
 - Les serviettes hygiéniques jetables
 - Les tampons
- Les protections périodiques lavables..... 27
 - La cup
 - La culotte menstruelle
 - Les serviettes lavables
- Les ressources..... 39
 - Les sites web
 - Les vidéos
 - Les livres
 - Les podcasts
- Remerciements



Enfin prête
pour parler
des règles !

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ce P'tit guide est conçu pour t'accompagner dans la lecture du livre « Tout sur les règles ! » d'Anna Roy (Éditions Flammarion). Nous l'avons adapté en gros caractères, en braille et en audio.

Ce livre est le premier ouvrage de la collection Les P'tit Curieux. Cette collection te permettra de trouver des livres en lien avec la vie intime, affective et sexuelle.

Pour compléter ta lecture du livre « Tout sur les règles ! » et du P'tit guide Ado, **il existe le kit « Mes règles »**. Dans ce kit, tu trouveras les différentes protections périodiques disponibles à ce jour. **Il est indispensable pour toi de les connaître pour choisir celles qui te conviennent le mieux.**

Tu peux également consulter le P'tit guide Ado sans le livre « Tout sur les règles ! », mais attention car certaines notions n'y sont pas abordées en profondeur. N'hésite pas à consulter d'autres ressources si certaines notions te paraissent un peu floues.

Tu peux aussi consulter régulièrement le site de Mes Mains en Or, des ressources gratuites y seront ajoutées au fur et à mesure de l'avancée du projet.



LES RÈGLES EN BREF

Vécues par la moitié de l'humanité, les règles restent pourtant un sujet tabou ! Certaines femmes cachent leurs protections lorsqu'elles vont aux toilettes, par crainte que les autres ne sachent qu'elles ont leurs règles. Heureusement, le regard sur les règles évolue ! De plus en plus de femmes et de filles osent parler de ce sujet en public. Elles ont bien raison !

Identifie les personnes en qui tu as confiance pour aborder ce sujet et poser les questions que tu as en tête. Il peut s'agir de l'un de tes parents, d'une amie, de ton médecin généraliste, d'un gynécologue, d'une éducatrice ou encore de l'infirmière de l'école.

Les informations importantes à retenir :

- Les règles **durent en moyenne entre 3 et 6 jours.**

- Les règles **démarrent entre 10 et 16 ans.** Elles font parties des changements qui s'opèrent dans ton corps au moment de la puberté.
- **Tous les mois, ton utérus se prépare à accueillir un embryon.** Pour cela, l'endomètre s'épaissit. Dans le cas où l'ovule ne rencontre pas de spermatozoïde, il n'y a pas fécondation. Le corps évacue alors « le nid » qu'il avait préparé pour accueillir l'embryon. Ce sont les règles.
- Les règles sont composées : de sang, des sécrétions vaginales, des sécrétions cervicales, de l'ovule et des cellules souches.
- **Les règles sont cycliques.** Un cycle dure en moyenne 28 jours. Attention, ce chiffre n'est qu'une moyenne.
- Les règles **s'arrêtent entre 48 et 55 ans.** C'est la ménopause.

COMMENT JE SAIS QUE J'AI MES RÈGLES ?

Les premières règles n'arrivent pas du jour au lendemain. Plusieurs changements liés à la puberté vont se produire avant leur arrivée comme les seins qui grossissent, les poils qui poussent.

Tu auras certainement ce que l'on appelle des pertes blanches quelques temps avant. Ces pertes n'ont pas d'odeur. Blanches ou translucides, elles peuvent être liquides ou visqueuses. N'hésite pas à toucher pour prendre connaissance de la texture.

Si tu as besoin d'être rassurée, tu peux également demander à une personne de confiance de vérifier avec toi. Ces changements sont les signes que tes règles seront bientôt là !

Pour les fois suivantes, voici quelques conseils qui peuvent t'aider à anticiper l'arrivée de tes règles ou à te rendre compte que tu les as.

Comme nous l'avons vu plus haut, les règles sont cycliques. Tu as sûrement entendu dire que les filles ont leurs règles tous les mois. Ce n'est pas tout à fait correct. La durée du cycle varie en fonction des femmes. Pour connaître la durée de ton cycle, note le premier jour de tes règles dans ton agenda. Une fois que tu auras identifié la durée de ton cycle, sers-toi de cette information pour anticiper l'arrivée de tes prochaines règles.

- Tu peux t'aider d'une application pour la gestion de ton cycle menstruel. Comme par exemple l'application « Clue ».
- Garde en tête qu'au début les règles sont irrégulières. Il est normal que tu observes des écarts différents entre deux cycles.

Les règles s'accompagnent de symptômes « prémenstruels », comme les maux de ventre, boutons d'acné, faim +++ , etc. Identifie les symptômes que tu peux avoir avant tes règles.

- Si ces symptômes apparaissent, cela voudra sans doute dire que tes règles arrivent.

Si tu as l'impression que ta culotte est humide, c'est peut-être le signe que tu as tes règles. Tu peux aller aux toilettes pour vérifier.

- Tu peux aussi demander à quelqu'un si tu penses avoir tâché tes vêtements. Il est courant de tâcher ses vêtements pendant les règles, surtout au début, alors pas de panique !
Avec le temps, et une fois que l'on a trouvé la protection qui nous convient, cela n'arrivera presque plus.



Les règles...
quelle aventure !

COMMENT JE DIFFÉRENCIE MES RÈGLES DES AUTRES PERTES ?

Les règles ne sont pas les seules coupables de l'humidité dans nos culottes. Les pertes vaginales sont courantes chez les femmes et tout à fait normales. Cela signifie que ton vagin s'auto-nettoie et que ton corps fonctionne parfaitement bien !

Les pertes vaginales humidifient la culotte mais ne tâchent généralement pas les vêtements. À l'inverse des règles, les pertes vaginales sont blanches ou transparentes et elles s'écoulent en plus petite quantité.

La seule façon de les différencier est d'aller vérifier ce qu'il se passe dans ta culotte.

Si tu es malvoyante, la couleur te permettra de savoir. Les papiers toilettes sont souvent rose, alors n'hésite pas à demander à tes parents du papier toilette blanc. Le contraste entre le blanc et le rouge des règles t'aidera à faire la différence.

Si tu es non-voyante, n'hésite pas à toucher. Une fois que tu auras appris à identifier la texture des règles et celles des pertes, tu pourras les différencier.

Certaines femmes aveugles nous ont dit qu'elles utilisaient leur odorat. Les règles ont souvent une odeur reconnaissable. Bien sûr, cette odeur varie en fonction de chacune. Avec le temps, tu apprendras à connaître ton corps. Il te fournira tous les indices dont tu as besoin.

Encore une fois, connaître la durée moyenne de ton cycle est un indice précieux. Si tu sais que tes règles arrivent, c'est certainement ça. Dans le cas contraire, ces pertes sont simplement des pertes vaginales.

Si tu en ressens le besoin, tu peux parler de tout ça avec un professionnel de santé, comme un médecin, un gynécologue ou une sage-femme.

COMMENT JE GÈRE MES RÈGLES ?

Nous te conseillons de toujours avoir, dans ton sac, une petite trousse avec :

- La protection de ton choix. On en parle juste après !
- Un sachet plastique zippé. Il te sera utile pour mettre ta protection s'il n'y a pas de poubelle. Attention, ces sachets sont souvent transparents.
- Des lingettes intimes et/ou un paquet de mouchoir. Malheureusement, il n'y a pas toujours de papier toilette...
- Du gel hydro alcoolique si jamais il n'y a pas de point d'eau. Il est important de se laver les mains avant et après avoir changé sa protection.
- Une culotte propre (on n'est jamais trop prudente!).

« Dans des toilettes inconnues, il est difficile de trouver la poubelle. Quand je sors, je prends toujours avec moi un petit sac de congélation avec fermeture pour pouvoir jeter ma protection et ne pas être gênée par l'odeur. »

« Lorsque j'ai mes règles, je privilégie les pantalons foncés. Comme ça, la tâche se verra moins. »

« Si je pense que je me suis tâchée, je mets une veste autour de ma taille. »



LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES JETABLES

LA SERVIETTE HYGIÉNIQUE JETABLE

Tu peux trouver des serviettes hygiéniques jetables avec ou sans ailettes, des courtes et des longues, des fines ou des épaisses, en coton et en matière synthétique, des serviettes jour et des serviettes nuit.

MODE D'EMPLOI :

Pour mettre une serviette hygiénique jetable il faut :

1. Sortir la serviette de son emballage.
2. Retirer la bande de papier qui protège la partie adhésive de la serviette.
3. Positionner la partie adhésive de la serviette au milieu de la culotte. Si tu as besoin d'un repère, utilise les coutures qui délimitent la partie centrale de la culotte qui est généralement doublée.

4. Si la serviette a des ailettes, replies-les sur les côtés de la culotte.

CONSEILS :

Si tu crains les tâches ou que tu ne te sens pas suffisamment protégée, tu peux utiliser des serviettes hygiéniques de nuit. Elles sont plus longues et plus épaisses pour mieux récolter le flux lorsque tu es en position allongée. Teste les différents modèles pour savoir ce qui te convient le mieux. N'oublie jamais que tu es la seule à savoir ce qui est le mieux pour toi.

Quand tu es à l'extérieur, changer ta serviette hygiénique peut être compliqué pour toi. Si c'est le cas, nous te conseillons de mettre une culotte menstruelle et fixer une serviette hygiénique dessus. Au bout de 4 ou 5 heures, retire la serviette hygiénique, la culotte te protégera pour le reste de la journée.

S'il n'y a pas de poubelle à proximité, mets ta serviette sale enroulée dans l'emballage ou dans du papier toilette dans un sachet

plastique zippé pour la jeter plus tard. Pense à bien cacher le sachet plastique au fond de ton sac. Rappelle-toi, le sachet est sûrement transparent!

« Pour ma part, je mets des protections de nuit, même en journée. Elles sont plus absorbantes et souvent plus longues, ça me rassure. »

« Je m'aide de la culotte pour savoir si je l'ai bien mise. »

« Au début c'est difficile à placer mais avec le temps ça va. »

« C'est très pratique quand on est dehors. »

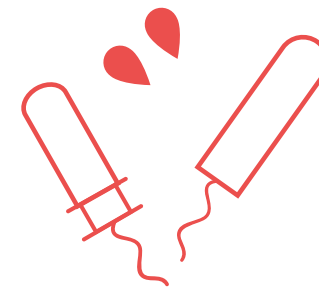


LE TAMPON

Le tampon peut paraître effrayant au début. Néanmoins, il peut te faciliter le quotidien, surtout pour certaines activités comme la piscine ou le sport.

Tu peux trouver des tampons avec applicateur (en carton ou en plastique) et sans applicateur. L'applicateur permet d'introduire plus facilement le tampon dans le vagin.

Il existe différentes tailles de tampons en fonction de ton flux : mini, normal, super.



MODE D'EMPLOI :

Avant de mettre un tampon, pense à te laver les mains.

Pour un tampon avec applicateur :

1. Retire le tampon de son emballage.
2. Trouve ensuite la meilleure position. Il te faudra certainement en essayer plusieurs avant de trouver celle qui te convient le mieux.

Voici quelques idées de positions :

- Fléchis légèrement les genoux comme si tu allais t'accroupir.
 - Lève une jambe et prends appui sur le rebord d'une baignoire, d'un tabouret, ou de la cuvette des toilettes, selon l'endroit où tu te trouves.
 - Reste assise sur la cuvette et écarte les jambes.
3. Pour un tampon avec applicateur compact il faut tirer le tube intérieur

vers l'extérieur avant de l'introduire dans ton vagin. Attention de ne pas trop tirer sur le tube, tu dois sentir une résistance. Pour un tampon avec applicateur non compact, pas besoin de manipulation avant de l'introduire dans ton vagin

4. Place l'extrémité arrondie de l'applicateur à l'entrée du vagin.
5. Glisse-le délicatement dans ton vagin jusqu'à ce que tes doigts touchent l'entrée de ton vagin. Pousse entièrement le tube qui est resté à l'extérieur de ton corps. Cela fait avancer le tampon de l'applicateur au fond de ton vagin.
6. Retire lentement l'applicateur et jette-le à la poubelle (ou mets-le dans un sachet en plastique zippé s'il n'y a pas de poubelle). Le tampon restera à l'intérieur de ton vagin et la ficelle pendra à l'extérieur.

Pour un tampon sans applicateur :

- 1.** Retire le tampon de son emballage.
Il faut tourner et tirer sur le plastique qui recouvre le tampon. Pense à bien dérouler la ficelle!
- 2.** Trouve ensuite la meilleure position pour toi. Il te faudra certainement en essayer plusieurs avant de trouver celle qui te convient le mieux.
- 3.** Place l'extrémité arrondie du tampon à l'entrée du vagin.
- 4.** Tout en gardant les lèvres écartées d'une main, pousse le tampon avec l'index de ton autre main au moins jusqu'à la 2ème phalange (un peu plus ou un peu moins, tout dépend de chacune). La ficelle doit pendre à l'extérieur.

Pour retirer un tampon, il te suffit d'écarter un peu les jambes en pliant les genoux et de tirer sur la ficelle. Jette-le dans la poubelle ou dans ton sachet en plastique zippé, et lave-toi les mains.

Si tu ressens une gêne, c'est que ton tampon n'est certainement pas inséré suffisamment profondément. Dans ce cas, il faudra le pousser plus loin avec ton doigt. Et ne t'inquiètes pas, un tampon ne peut jamais aller trop loin, car l'entrée de l'utérus (que l'on appelle le col de l'utérus) est trop petite pour qu'il puisse y entrer.

CONSEILS :

Mettre un tampon peut être complexe pour tout le monde, surtout les premières fois. Ne pense pas que tu n'y arriveras jamais. Cela peut prendre du temps, encore plus lorsque l'on a une déficience visuelle. Il est important que tu aies une bonne compréhension de ton anatomie donc n'hésite pas à poser des questions à tes personnes de confiance.

Concernant les tampons avec applicateur, tu peux t'entraîner avant hors de ton vagin pour comprendre comment il fonctionne.

N'oublie pas qu'il faut changer de tampon toutes les 4 heures pour éviter le syndrome du choc toxique.

« C'est très pratique quand tu veux te baigner ou faire certaines activités sportives ».



LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES LAVABLES

LA CUP

Tu peux trouver différents modèles de cup selon les flux et le fait d'avoir eu des enfants ou non.

Attention l'utilisation d'une cup peut avoir quelques contraintes (avoir un point d'eau à côté, la nettoyer...)

La cup ressemble à une cloche en silicone qui s'insère à l'envers dans le vagin afin d'y recueillir le sang. Au bout, il y a une tige plus ou moins longue. Si celle-ci est trop longue, tu peux la couper un peu pour éviter qu'elle te gêne.



MODE D'EMPLOI :

1. Il faut plier ta cup. Il existe plusieurs types de pliages. Le plus connu est le pliage en « C ». Pince ta cup entre ton pouce et ton index et plie-la en deux.
2. Insère dans le vagin la partie pliée en premier. Deux phalanges doivent être rentrées pour qu'elle soit correctement positionnée. Une fois dans le vagin, la cup se déplie toute seule, ce qui permet de recueillir le sang.
3. Pour la retirer, pince la base de ta cup afin de faire un appel d'air. Puis, tire délicatement (attention à ne pas renverser le contenu) sans forcer, jusqu'à que l'effet ventouse disparaisse et qu'elle descende toute seule.

Il faut évidemment se laver les mains avant de l'introduire, la stériliser à la fin de chaque cycle et la laver à l'eau et au savon entre deux utilisations.

CONSEILS :

Retirer sa cup sans la renverser peut-être complexe. N'hésite pas à la retirer sous la douche, cela facilitera le nettoyage en cas de mauvaise manipulation. Dans tous les cas, retire-la à côté d'un point d'eau pour pouvoir la vider et la nettoyer.

Mettre une cup n'est pas douloureux mais il faut s'entraîner. Il peut être difficile à l'adolescence d'utiliser des protections internes (que l'on met à l'intérieur de son vagin). Peut-être que dans quelques années, tu auras envie de les utiliser. Il est donc important de connaître ton corps en explorant ton sexe. Cela sera plus facile avec le temps ; c'est le cas pour beaucoup de femmes.

Comme pour le tampon, il ne faut pas garder la cup plus de 4 heures ! Attention au syndrome du choc toxique.

LES CONSEILS LAVAGE POUR LA CUP

Le lavage d'une cup peut être complexe pour une jeune fille/femme présentant une déficience visuelle. Voici quelques conseils.

1. Après chaque utilisation rince abondamment ta cup à l'eau.
2. Une fois par jour au minimum, nettoie ta cup à l'eau et au savon doux. Tu peux utiliser les gels intimes vendus en pharmacie ou au supermarché.
3. Entre chaque cycle, tu dois stériliser ta cup. **Pour stériliser deux options :**
 - Soit-tu plonges la cup 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Attention, il ne faut pas qu'elle touche le fond.
 - Soit-tu utilises un stérilisateur de cup. Il te suffit de mettre la cup dans le stérilisateur avec la tige vers le bas et de la passer 5 minutes au micro-ondes. Plusieurs marques de cup proposent leur propre stérilisateur.

4. Quel que soit ton mode de stérilisation, attends que ta cup ait bien refroidie avant de la manipuler pour ne pas te brûler.

« On peut sentir lorsque la cup est pleine car cela fait comme une petite pression sur les bords. »

« Attention pour les mineurs car il y a de grosses contraintes en matière d'hygiène. »

« Je retire la cup sous la douche. Ça me permet d'éviter les tâches. »



LA CULOTTE MENSTRUELLE

La culotte menstruelle est une option économique et écologique. Tu peux les trouver en pharmacie, dans les magasins bio et sur internet.

Certaines femmes nous expliquent que ces culottes sont plus respectueuses de leur peau et de leur muqueuse. En cas d'allergies à certaines matières ou d'irritations, les culottes menstruelles sont une bonne alternative.

Elles sont aussi appréciées des femmes car elles assurent une bonne protection avec un haut niveau de confort.

C'est une culotte qui a une double fonction : lingerie + protection hygiénique. C'est possible grâce à une zone absorbante au centre de la culotte. Il existe différentes culottes en fonction des flux.

MODE D'EMPLOI :

La culotte menstruelle se porte comme une culotte classique. N'oublie pas qu'il faut régulièrement la changer (toutes les 4 heures à peu près). Sinon, en cas de fort flux, cela peut déborder.

Important!

La première ministre, Élisabeth Borne, a annoncé la gratuité des protections hygiéniques lavables en 2024 pour les femmes de moins de 25 ans!



« Les protections lavables c'est cher mais on s'y retrouve vite, et surtout on sait qu'on en a toujours à la maison. »

« Moi je la rince lorsque je prends ma douche, puis je la mets dans la machine à laver. Comme ça je suis sûre qu'elle est correctement lavée. »

« Je mets des doubles protections. Par exemple, je mets une culotte menstruelle et une serviette par-dessus. Ça me rassure. »

« Je commence à mettre la culotte menstruelle 2 jours avant le début de mes règles. Cela me rassure contre les risques de tâches. »

LA SERVIETTE HYGIÉNIQUE LAVABLE

La serviette lavable, comme la culotte menstruelle, est une option économique et écologique.

Tu peux les trouver en pharmacie, dans les supermarchés, dans les magasins bio et sur internet.

Certaines femmes nous expliquent que ces serviettes sont aussi plus respectueuses de leur peau et de leur muqueuse. En cas d'allergies à certaines matières ou d'irritations, les serviettes lavables sont une bonne alternative.

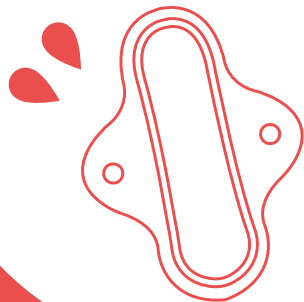
Attention l'utilisation d'une serviette lavable peut avoir quelques contraintes (le nettoyage, le changement de protection en cours de journée...)



MODE D'EMPLOI :

Pour mettre une serviette hygiénique lavable il faut :

1. Positionne la serviette au milieu de la culotte. Si tu as besoin d'un repère, utilise les coutures qui délimitent la partie centrale de la culotte qui est généralement doublée.
2. Replie les ailettes sur les côtés de la culotte. Attache les boutons pressions ensemble sous la culotte.
3. Quand tu dois changer de serviette, pense à la mettre dans un sachet plastique zippé pour la laver plus tard.



LES CONSEILS LAVAGE POUR LA CULOTTE MENSTRUELLE ET LA SERVIETTE HYGIÉNIQUE LAVABLE.

Le lavage des culottes menstruelles et des serviettes peut être complexe pour une jeune fille/femme présentant une déficience visuelle. Voici quelques conseils :

1. Rince toujours ta protection à l'eau froide. L'eau chaude « cuit » le sang sur le tissu ce qui fixe la tâche sur les vêtements. Laisse la tremper 30 min dans une baignoire pour faire dégorger le sang (pense à bien laver la baignoire après) ou la laver sous la douche.
2. Essore bien ta protection. Pour en être sûre, sois attentive aux sensations que tu ressens au toucher. Lorsqu'il y a encore du sang, le centre de la culotte et/ou de la serviette est visqueux.
3. Mets ta protection dans la machine à laver.

LES RESSOURCES

LES SITES WEB

[onsexprime.fr](https://www.onsexprime.fr)

INCONTOURNABLE! Que ce soit pour les règles ou un autre sujet en lien avec la sexualité, ce site doit être ta référence numéro 1. Géré par Santé publique France, il centralise un nombre important de thématiques en rapport avec la sexualité. Il met également à disposition des vidéos. Les contenus sont majoritairement accessibles pour les jeunes non-voyants. Sache que tous les numéros d'urgence y sont indiqués.

[ameli.fr](https://www.ameli.fr)

Sur le site de l'assurance maladie tu trouveras des informations détaillées sur les règles et des articles plus spécifiques qui traitent, par exemple, de la douleur pendant les règles ou de l'endométriose.

[yourperiod.ca](https://www.yourperiod.ca)

Très complet, ce site de la société des obstétriciens et gynécologues du Canada propose des contenus variés sur les règles. D'autres sujets sont traités tels que : le virus du papillomavirus humain ou les grossesses.

LES VIDÉOS

Sexotuto

Cette vidéo ludique, indique de façon claire, simple et drôle, tout ce qu'il faut savoir sur les règles. Nous t'invitons à regarder les autres vidéos, ce sont d'excellentes ressources pour les jeunes.

La maison des maternelles

Anna Roy, sage-femme, présente les idées reçues sur les règles et ce qu'il faut savoir sur elles dans l'émission « La maison des maternelles »

- > Les protections hygiéniques
- > Bon à savoir sur les règles !
- > 5 idées reçues sur les règles

Matilda

Il s'agit d'une plateforme donnant accès à des vidéos sur l'égalité entre les sexes. Cette vidéo décortique les tabous existants encore aujourd'hui autour des règles.

LES LIVRES

Tout sur les règles !

Autrice : Anna Roy

Ce livre est notre coup de cœur ! Tellement apprécié par nos équipes, nous avons décidé de l'adapter en braille, en gros caractères et en audio. Nous pensons sincèrement que toutes les jeunes filles, les jeunes femmes et les jeunes hommes, devraient avoir accès à ce livre. L'autrice répond clairement à toutes les questions que l'on peut se poser, sans détours, de façon concise, en passant des aspects physiologiques aux côtés pratiques.

- > L'adaptation en gros caractères
- > L'adaptation en braille
- > Le kit « Mes règles »

Le grand livre de la puberté

Autrice : Catherine Solano

Ici la puberté est traitée sous toutes ses formes ! Entre les changements physiques et émotionnels, l'autrice ne perd pas de vue (pages 262 à 302) les règles et les pertes blanches, avec les notions d'hygiène, de douleurs, sans oublier les protections, l'endométriose, le syndrome du choc toxique, etc. **Ce livre n'est pas accessible, alors n'hésites pas à demander à ton service d'adaptation/transcription d'adapter les chapitres qui t'intéressent.**

Les règles... quelle aventure !

Autrice : Élise Thiébaud

À destination des préadolescentes, ce livre initie une réflexion féministe et positive sur les règles, avec humour et de solides références culturelles, mythologiques et médicales.

LES PODCASTS

SOS BFF

Ce podcast répond aux grandes questions et aux petits soucis des préadolescentes. Ce docu-fiction est inspiré des anecdotes des lectrices du magazine Julie. Deux épisodes abordent les règles :

- > J'ai des pertes blanches, c'est normal ?
- > J'ai peur d'avoir mes règles.

4 filles et une culotte tâchée

Un podcast de Madmoizelle et Plan International qui, par la voix de 4 jeunes filles à travers le monde, brave le tabou des règles. Ce podcast aborde des notions telles que : la religion, la culture, le niveau socio-économique, etc.

Nos premières fois

Attendues, redoutées ou tues, les premières règles marquent une étape fondatrice dans la vie d'une femme. Comme de nombreuses adolescentes, Noémie attendait l'arrivée de celles-ci avec impatience. Retour aux prémices de sa vie de femme, elle nous livre son histoire au travers d'une conversation intime et bienveillante.



Tampons,
serviettes,
culottes...
à moi
de choisir!



Merci à toutes les adolescentes et femmes
qui ont contribué à l'élaboration de ce guide.
Vos questions, anecdotes et remarques nous
ont été précieuses.



Autrice : Laetitia Castillan
Coordinatrice : Caroline Chabaud
Illustrations et mise en page : Laurène Lavaud
Parution : Septembre 2023

LE P'TIT GUIDE ADO

LES RÈGLES



T. : 09 81 63 38 92

contact@mesmainsenor.com

eduquer-protéger@mesmainsenor.com



© Mes Mains en Or, 2023
Maison d'édition de livres
jeunesse adaptés

www.mesmainsenor.com