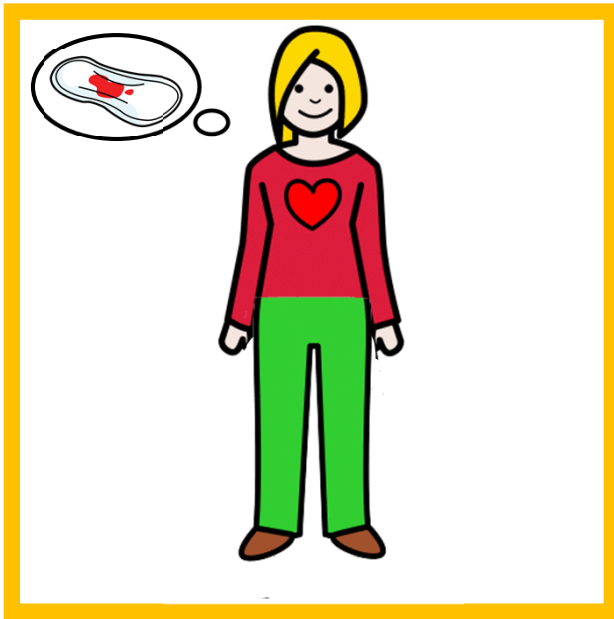


J'ai mes règles



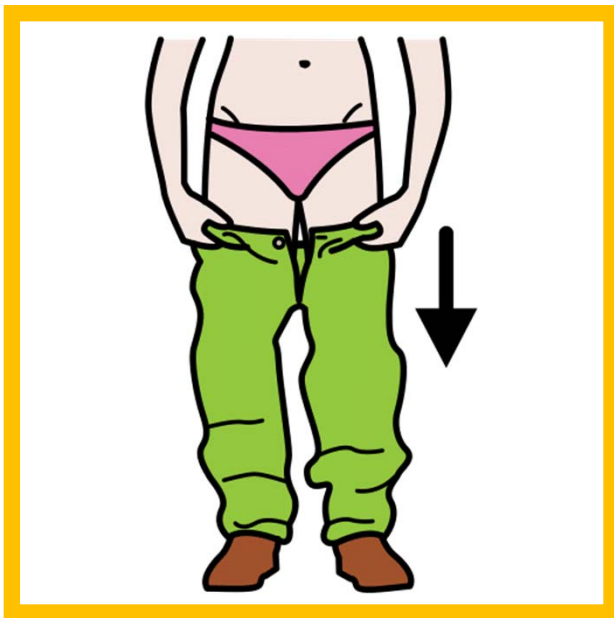
J'ai mes règles



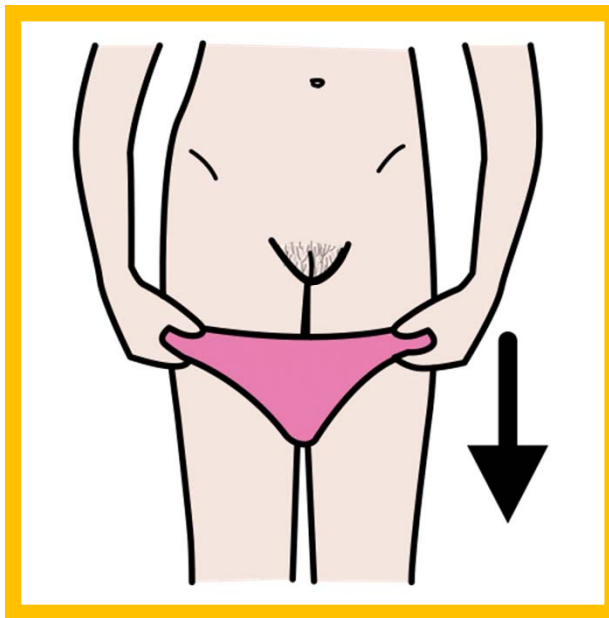
Je vais aux toilettes



Je ferme la porte



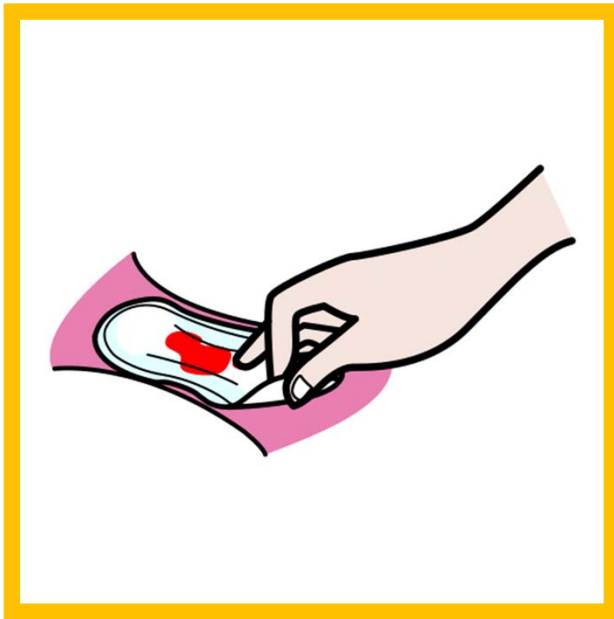
Je descends mon pantalon



Je descends ma culotte



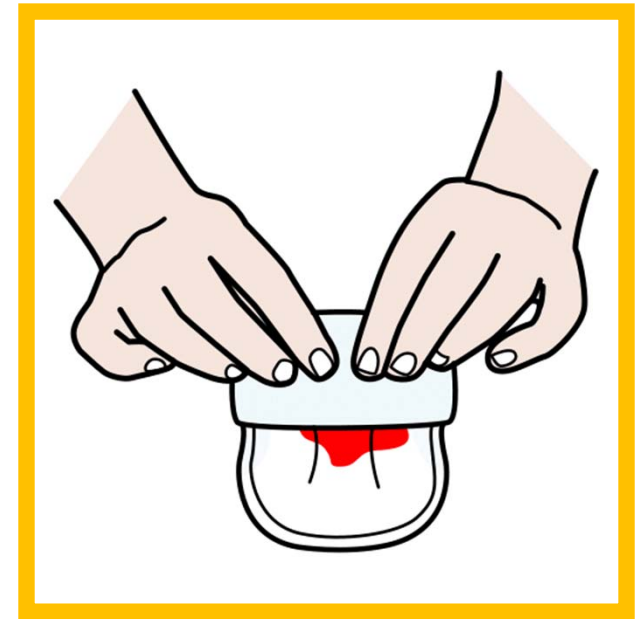
Je m'assois sur les toilettes



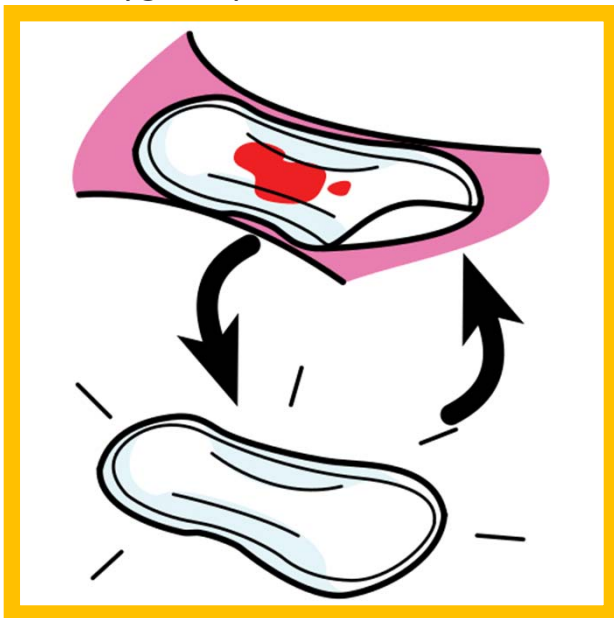
Je décolle la serviette
hygiénique de ma culotte



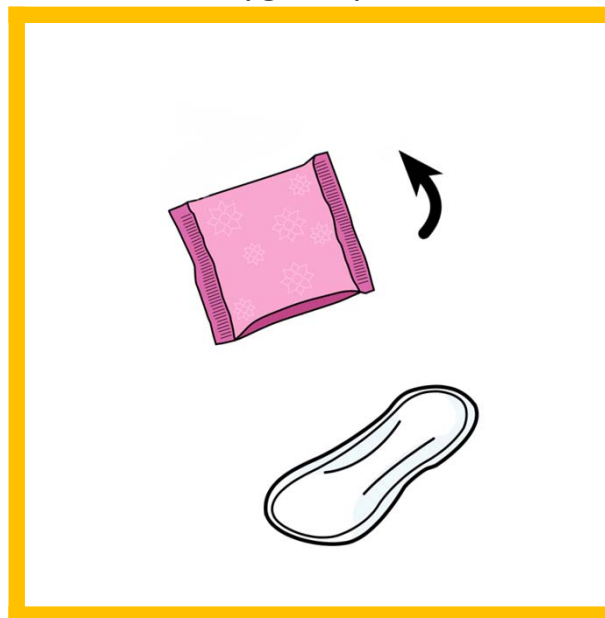
Je récupère la serviette
hygiénique



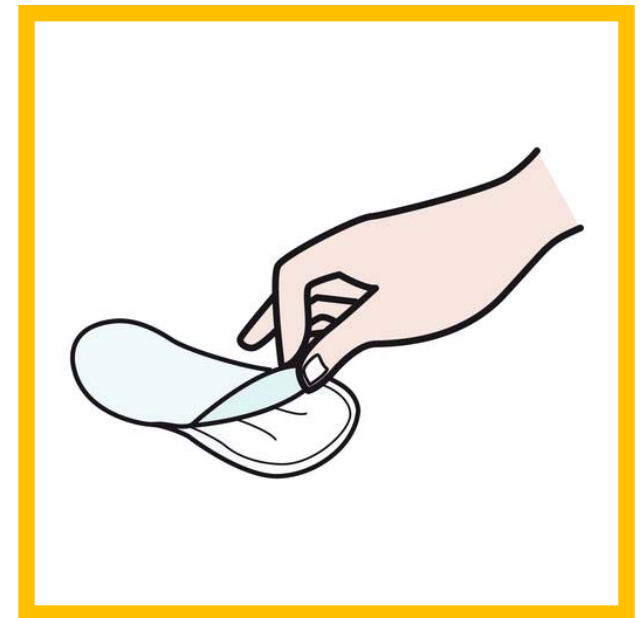
J'enroule la serviette hygiénique
sale sur elle-même



Je vais remplacer la protection
sale par une protection propre



J'ouvre le petit sachet contenant
la serviette hygiénique



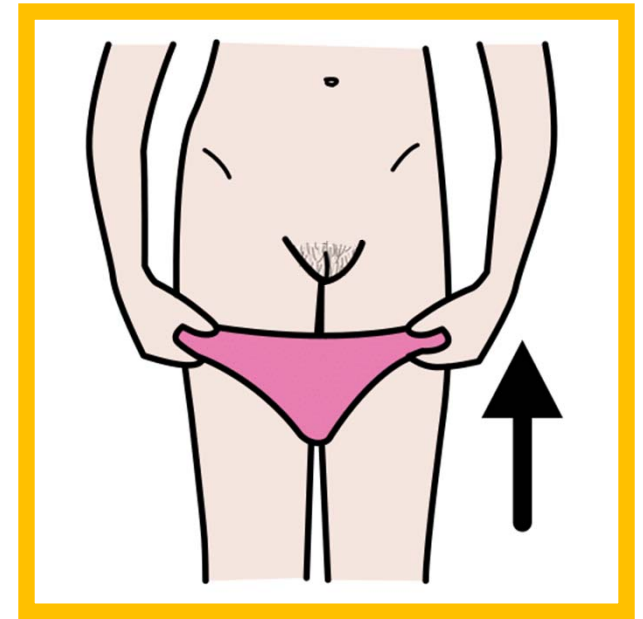
Je retire le papier de la serviette
hygiénique



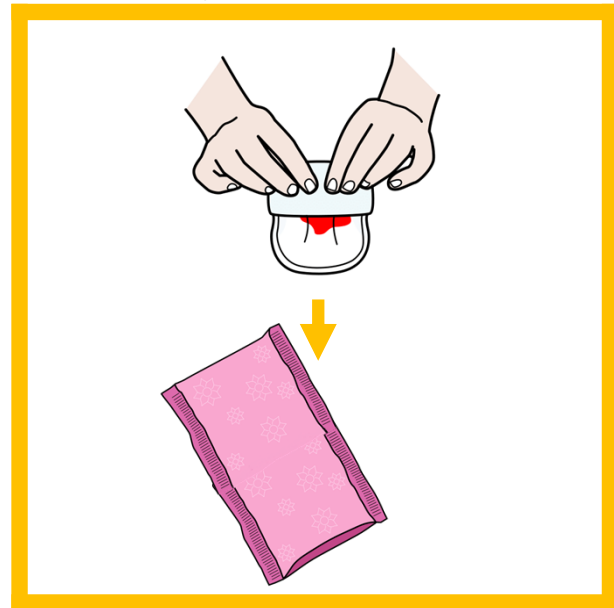
Je mets la protection (côté qui colle sur le tissu) au fond de ma culotte



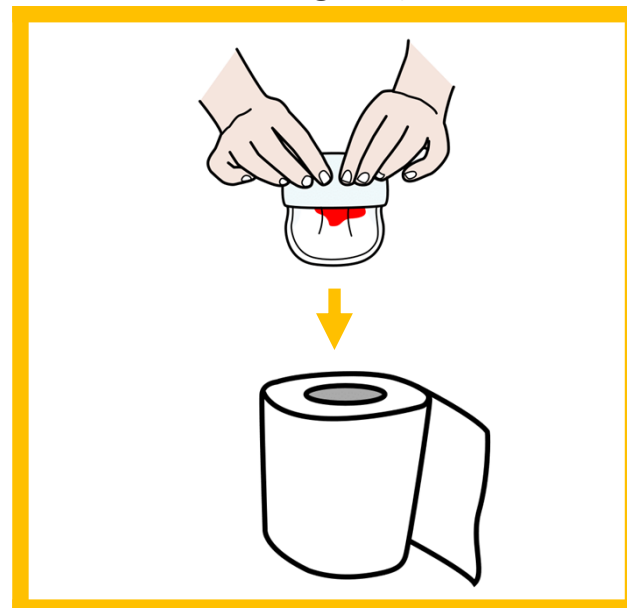
Je me nettoie (papier toilette ou lingette)



Je remonte ma culotte



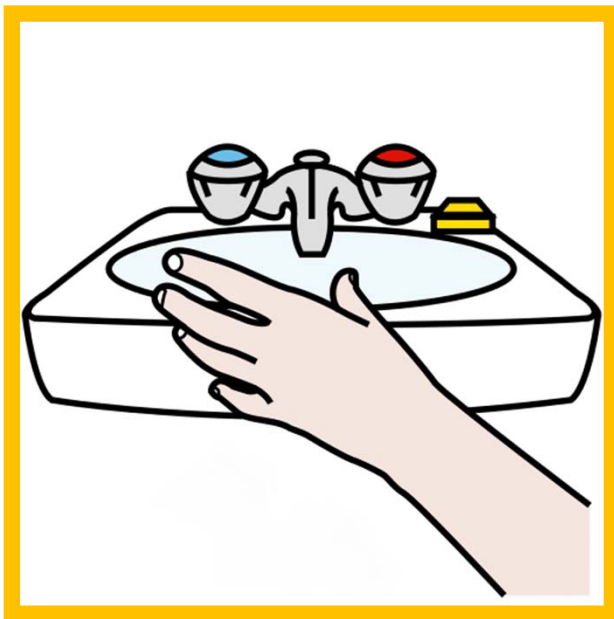
Je mets la protection sale dans le sachet de la serviette propre



Ou je l'enroule dans du papier toilette



Je jette la protection sale dans la poubelle



Je me nettoie les mains



Je me mouille les mains



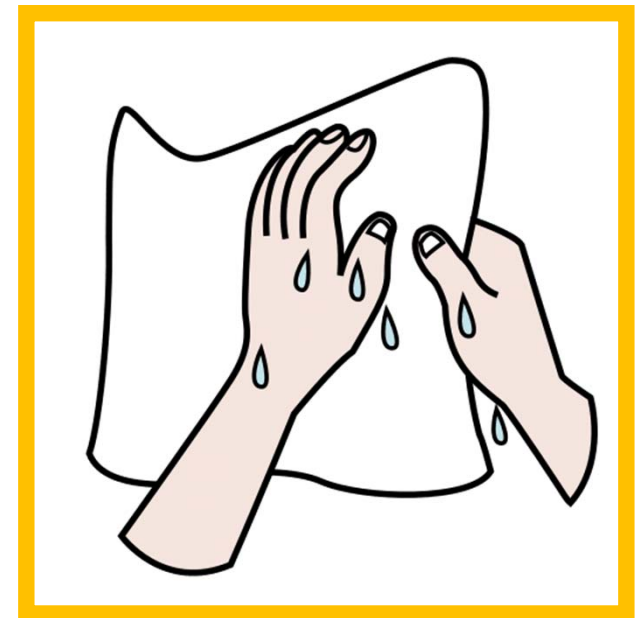
Je prends du savon



Je me frotte bien les mains



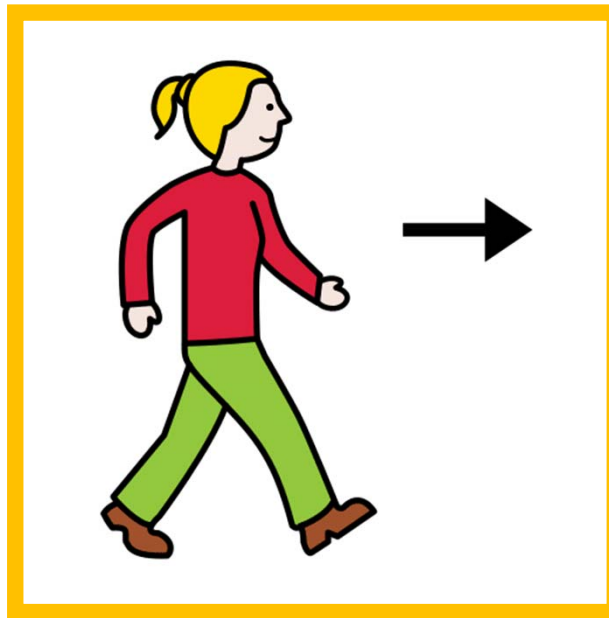
Je me rince les mains



Je me sèche les mains

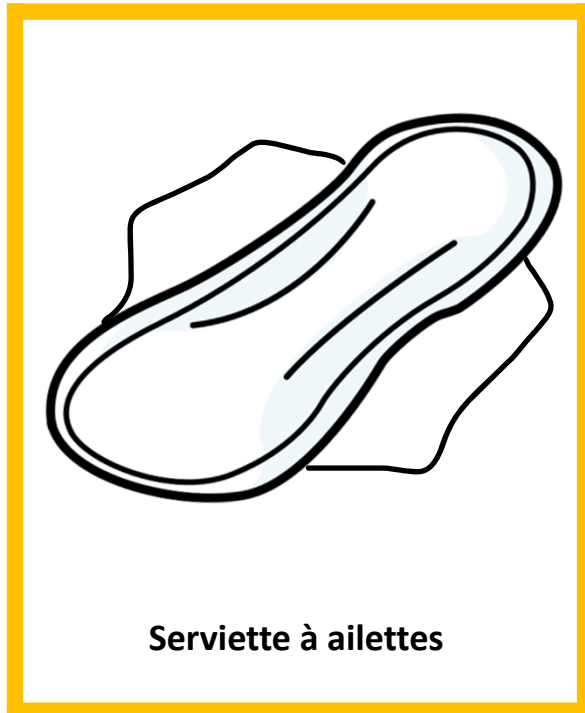


J'ouvre la porte



Je reprends mes activités

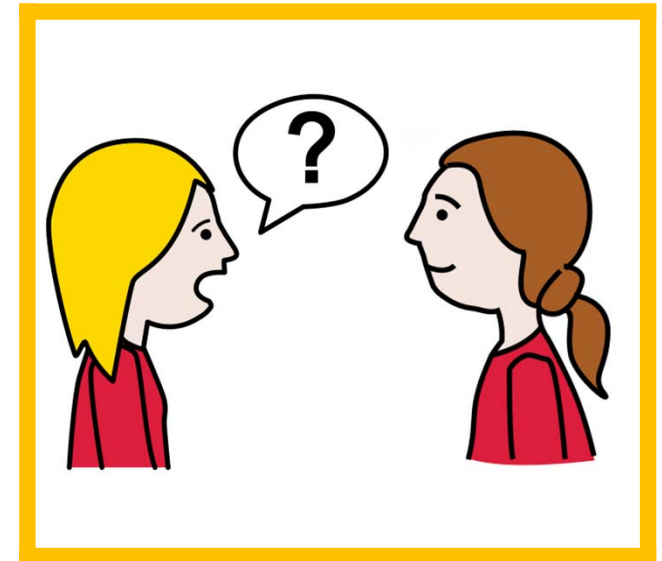
La serviette hygiénique



Serviette à ailettes



Serviette sans ailettes



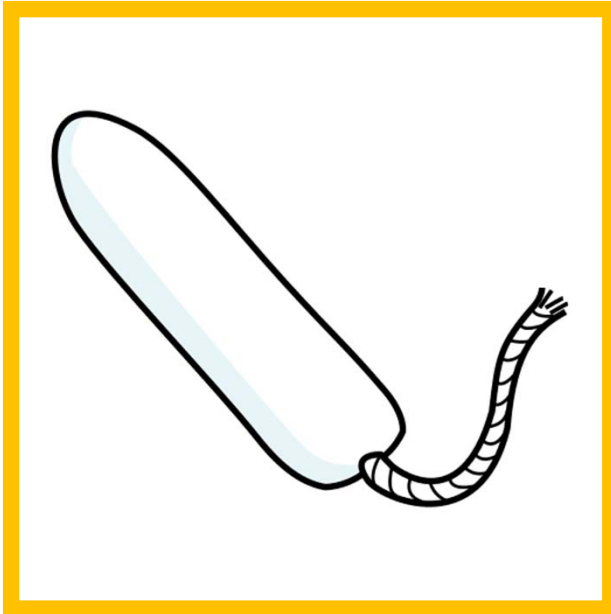
Elle sert à absorber le sang de mes règles.

Il en existe différents modèles : avec des ailettes sur les côtés pour replier sous ma culotte ou sans ailettes.

Il en existe de différentes épaisseurs selon si j'ai des règles plus ou moins abondantes. Pendant la nuit, comme je change ma serviette moins souvent que pendant la journée, il peut être utile de choisir une serviette qui absorbe plus.

Ce n'est pas toujours simple de choisir le bon produit hygiénique quand j'ai mes règles, je peux me faire aider par ma mère, une personne de confiance ou une amie.

Autres protections hygiéniques



Le tampon.

Il en existe avec et sans applicateur et de différents degrés d'absorption.

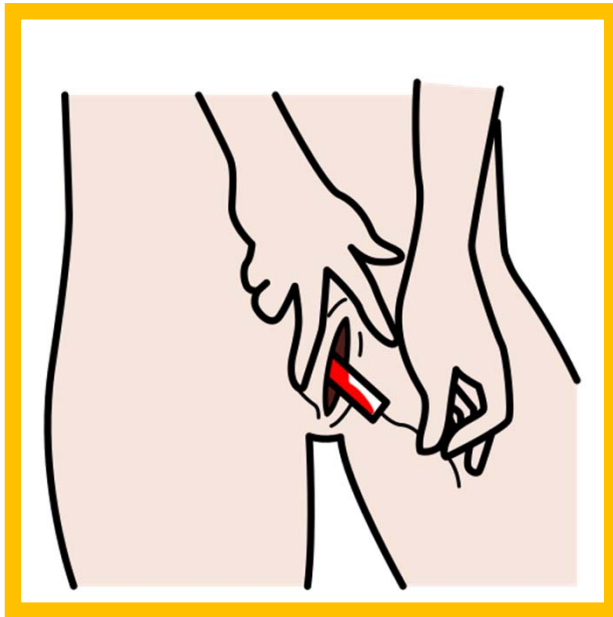


Avant de m'en servir,
je me lave les mains.

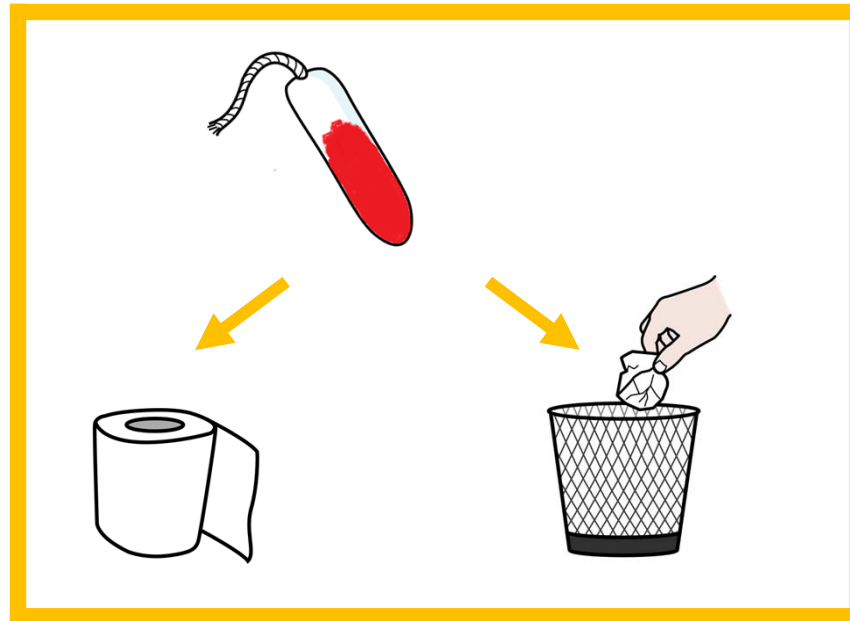


J'écarte les lèvres situées à l'ouverture du vagin et je pousse le tampon dans le vagin. Je ne dois pas le sentir, il ne doit pas me gêner. Le petit cordon doit pendre à l'extérieur du vagin.

Autres protections hygiéniques



Au bout de **6 heures** maximum, je dois retirer le tampon. Pour cela, je tire doucement sur le cordon : le tampon va glisser tout seul.

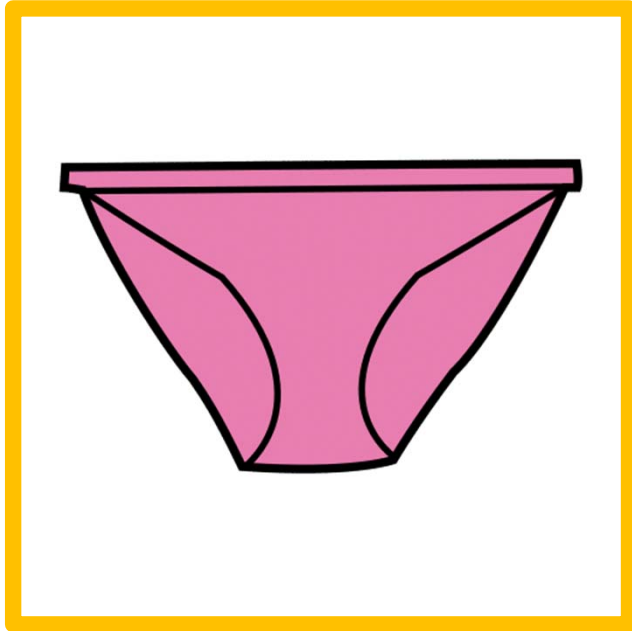


J'enroule le tampon sale dans du papier toilette et je le jette dans la poubelle.

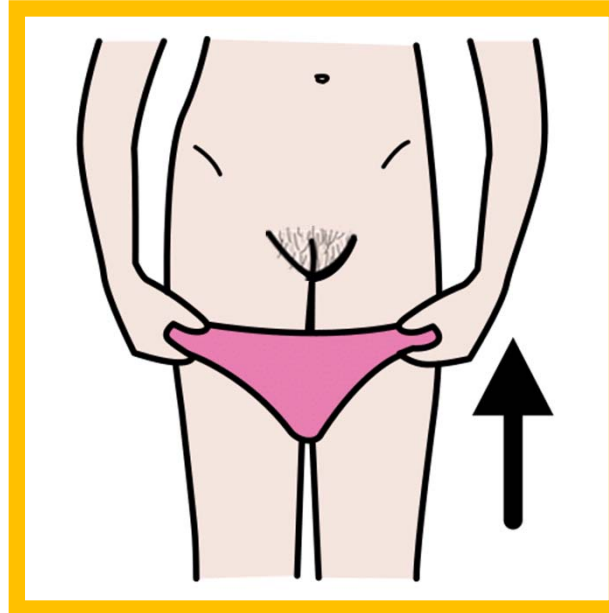


Je me lave les mains.

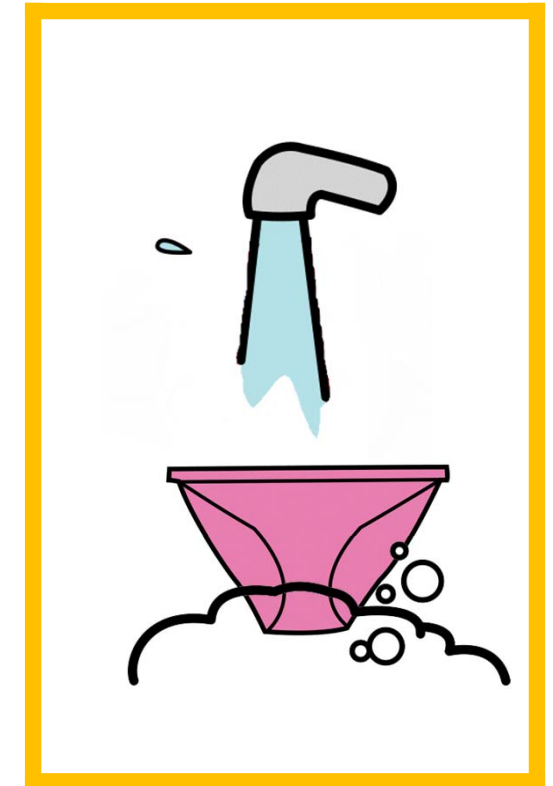
Autres protections hygiéniques



La culotte menstruelle.



La culotte menstruelle est comme une culotte normale, sauf qu'à l'intérieur il y a une couche absorbante qui recueille le sang de mes règles.



Je peux la porter entre 8 et 12 heures, puis je la lave.

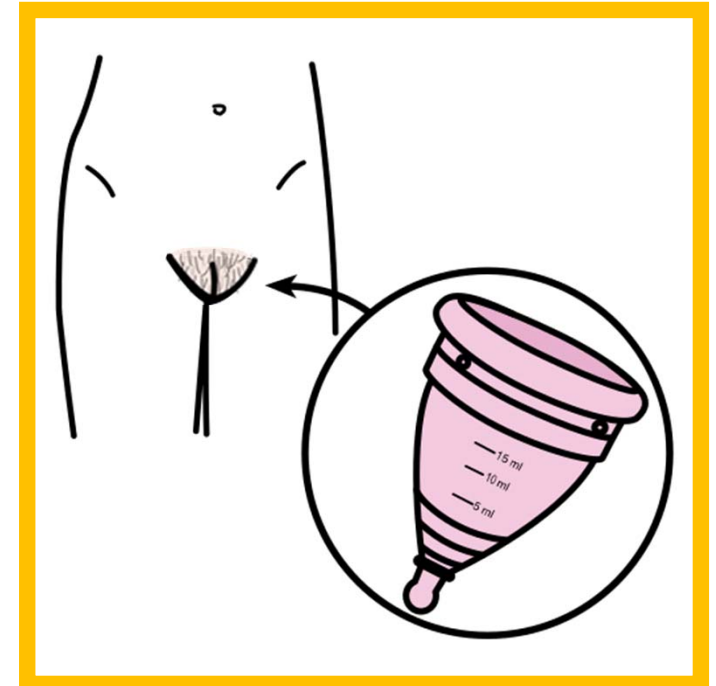
Autres protections hygiéniques



La coupe menstruelle.

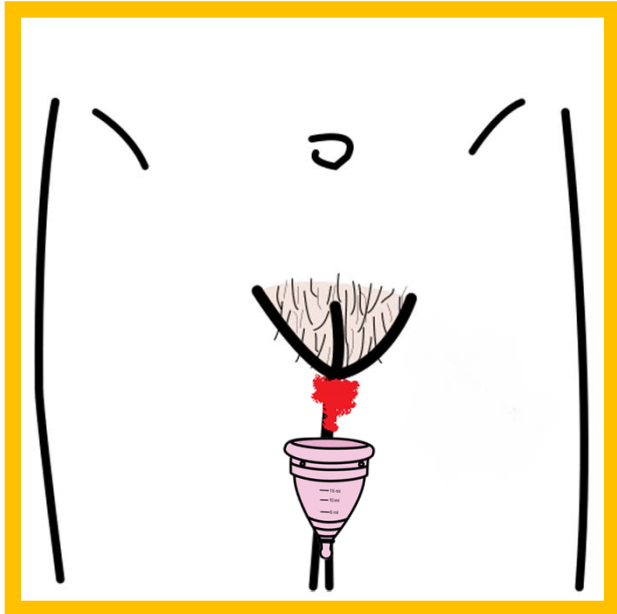


Avant de m'en servir,
je me lave les mains.

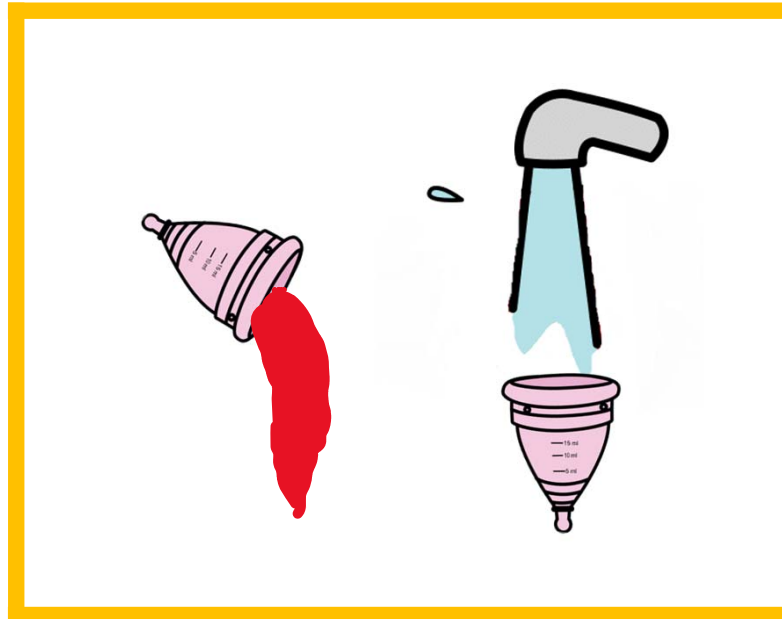


J'écarte les lèvres situées à l'ouverture de mon vagin et je place la coupe menstruelle juste à l'entrée de mon vagin, elle va recueillir le sang de mes règles.

Autres protections hygiéniques



Au bout de 6 heures, je retire délicatement la coupe menstruelle, en la pinçant à la base.



Je la vide, je la nettoie et je peux la replacer dans mon vagin.
Le soir, je la plonge dans de l'eau bouillante pour la stériliser (dans une casserole d'eau chaude par exemple).



Je me lave les mains