

# A propos des règles



## Avoir vos règles est normal et toutes

les jeunes filles et les femmes du monde en font l'expérience.

## Les règles sont un flux mensuel de sang qui vient du vagin, qui concernent

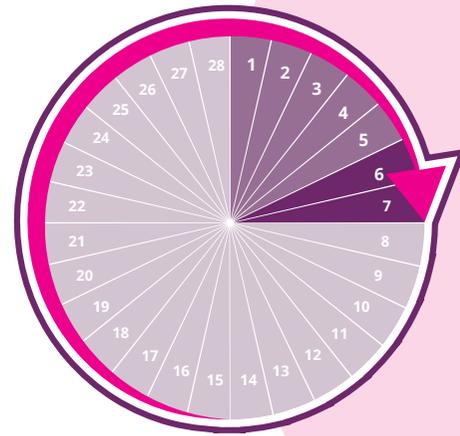
les jeunes filles et les femmes en âge de reproduction (celles qui peuvent avoir des enfants).

## Les jeunes femmes commencent à avoir leurs règles autour de l'âge de 12 ans

(cela s'appelle la ménarche).

## Les femmes plus âgées arrêtent d'avoir leurs règles autour de l'âge de 50 ans

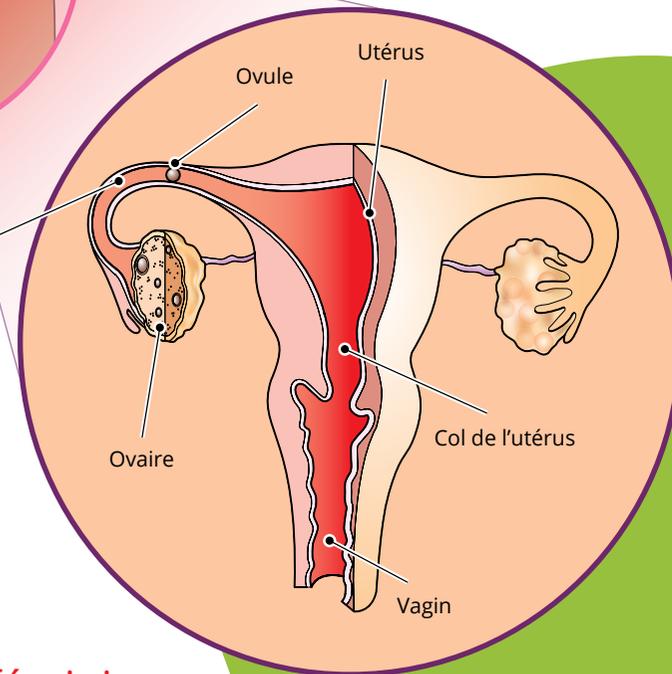
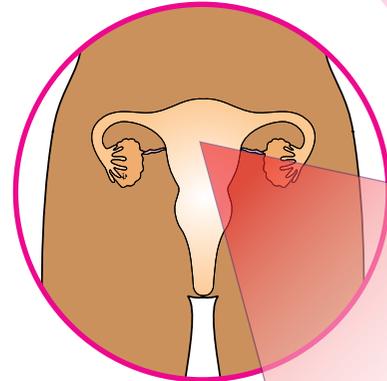
(cela s'appelle la ménopause).



**Vos règles ont lieu en moyenne** tous les 28 jours (1 mois).

**Les saignements durent généralement** de 5 à 7 jours, mais cela peut être un peu moins ou un peu plus long.

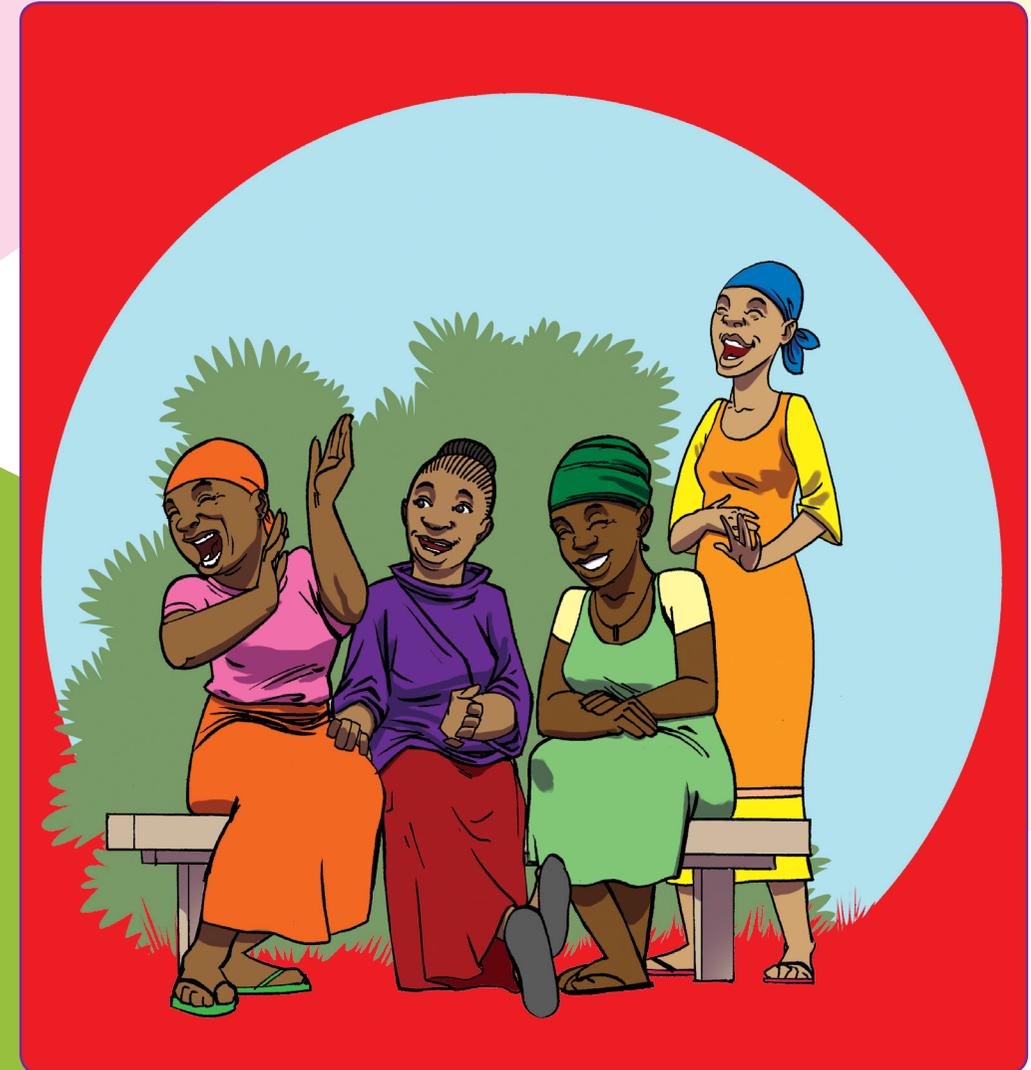
**Pendant vos règles, il faut gérer vos pertes de sang et les jeter d'une façon** appropriée. Une des façons de le faire est de porter une serviette absorbante dans votre sous-vêtement.



**Organes reproductifs féminins**

# Être une femme

Astuces pour gérer vos règles chaque mois

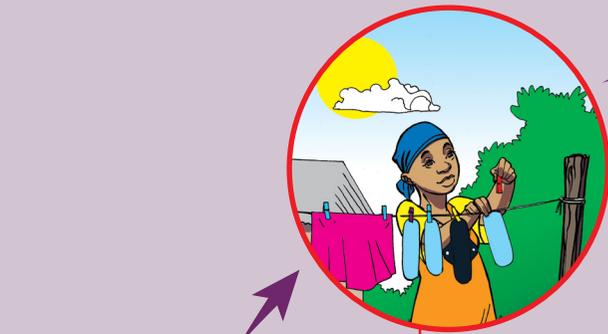


**Si vous n'avez pas vos règles un mois, cela peut vouloir dire que vous êtes enceinte.**

Prenez rendez-vous à votre clinique de santé la plus proche ou auprès d'un travailleur de santé de votre communauté.

# Utiliser et prendre soin

de vos serviettes réutilisables



9

Garder vos serviettes dans un endroit sec, vous pouvez les conserver à l'abri des regards dans le récipient fourni, jusqu'à vos prochaines règles mensuelles.



8

Utilisez de l'eau propre et du savon pour bien laver vos serviettes. Rincez avec de l'eau propre. Faites sécher les serviettes au soleil.

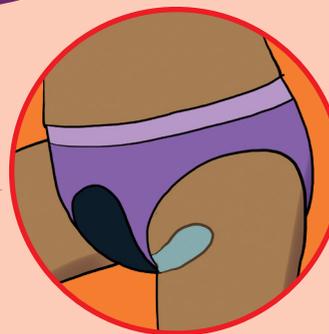
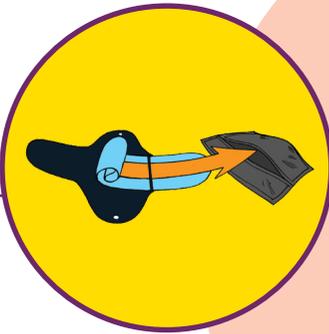


7

Si vous le pouvez, trempez les serviettes dans l'eau froide avec du savon pendant 15 minutes. Cela aidera à faire partir le sang.

6

Glissez la serviette sale en dehors du porte-serviette et mettez une serviette propre à la place. Si vous ne pouvez pas laver la serviette immédiatement, roulez la et mettez la dans un sac.



5

La serviette est prête à être utilisée. Vérifiez régulièrement si la serviette doit être changée.

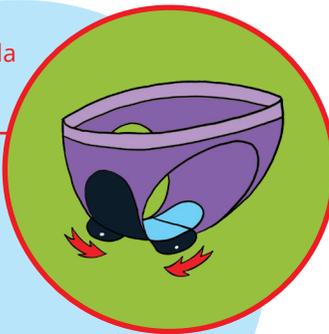


3

Mettez le porte-serviettes dans votre sous-vêtement avec la serviette tournée vers le haut.

4

Entourez les ailettes du porte-serviette autour de votre sous-vêtement et fermez le bouton en-dessous.



1

Avant d'utiliser vos serviettes pour la première fois, lavez-les avec du savon et de l'eau. Faites-les sécher au soleil. Cela rendra le tissu plus absorbant.



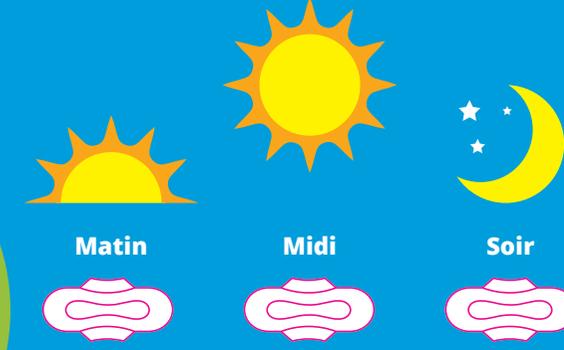
2

Glissez la serviette en-dessous du ruban en tissu. La partie en tissu éponge de la serviette doit être tournée vers le haut.



# Comment rester en bonne santé pendant vos règles

Utilisez toujours des serviettes ou des tissus propres et changez-les régulièrement. Si vous utilisez des serviettes ou des tissus sales et que vous les laissez trop longtemps, cela peut causer des infections ou des irritations au niveau du vagin.



Changez de serviette ou de tissu au moins toutes les huit heures, en fonction du volume de vos saignements.

Lavez-vous les mains après avoir changé de serviette ou de tissu, pour empêcher la transmission des microbes qui causent les infections.



N'ayez pas peur ou ne vous sentez pas gênée d'en parler aux autres femmes ou jeunes filles avec qui vous vous sentez à l'aise (mère, tante, sœur, femme plus âgée de la communauté ou enseignante).

Restez propre pendant vos règles en vous lavant régulièrement avec du savon et de l'eau.

Il est normal d'avoir des douleurs à l'estomac avant ou pendant vos règles. Pour diminuer la douleur, faites un peu de sport, étirez-vous ou mettez-vous un tissu chaud sur le bas du dos.