



Les règles sont un phénomène naturel et normal dans la vie d'une femme.

N'aie pas peur, ni honte d'en parler à Maman ou à Papa en cas de besoin. Ils sont là pour te soutenir.



MINISTÈRE
DE LA SANTÉ PUBLIQUE,
HYGIÈNE ET PRÉVENTION



**Je vais à l'école
malgré mes règles,**
et rien ne m'empêche de vaquer à
mes occupations habituelles car je
respecte l'hygiène menstruelle.



C'est quoi
les règles
(ou menstrues) ?

c'est
un écoulement
de sang qui sort du vagin
d'une femme une fois par
mois.

C'est
un phénomène
naturel et normal dans
la vie d'une femme.

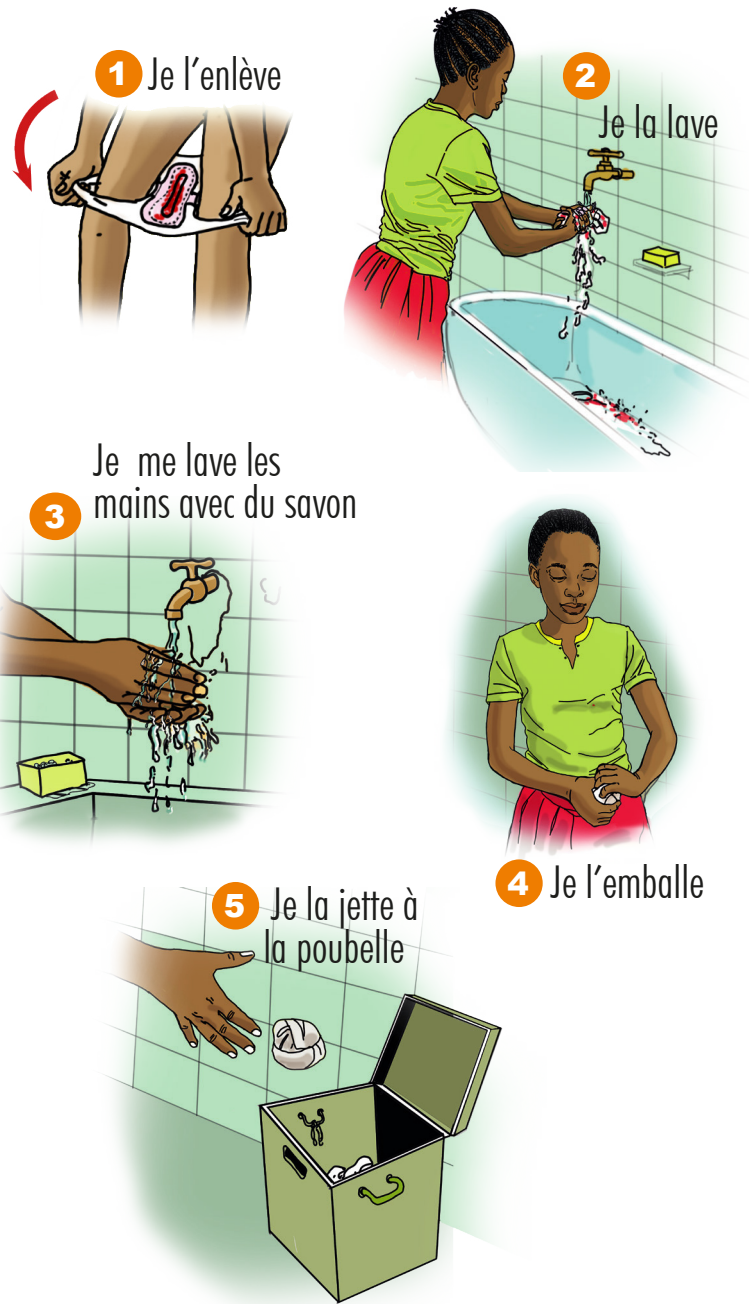


C'est quoi
**l'hygiène
menstruelle** ?

L'hygiène menstruelle

- C'est utiliser des produits hygiéniques appropriés
- C'est gérer les produits hygiéniques déjà utilisés
- C'est éliminer les produits hygiéniques dans le respect de l'environnement
- Se laver au moins deux ou trois fois par jour

Comment gérer et éliminer les produits hygiéniques à usage unique déjà utilisés ?



1 Je l'enlève

2 Je la lave

3 Je me lave les
mains avec du savon

4 Je l'emballe

5 Je la jette à
la poubelle