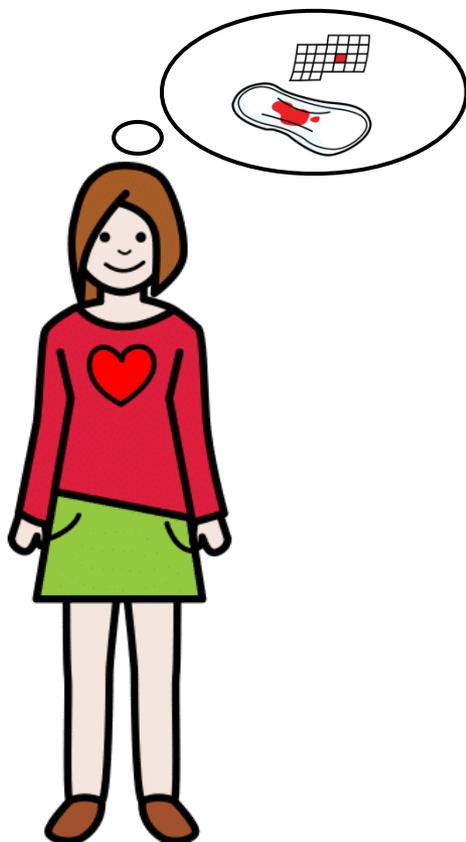


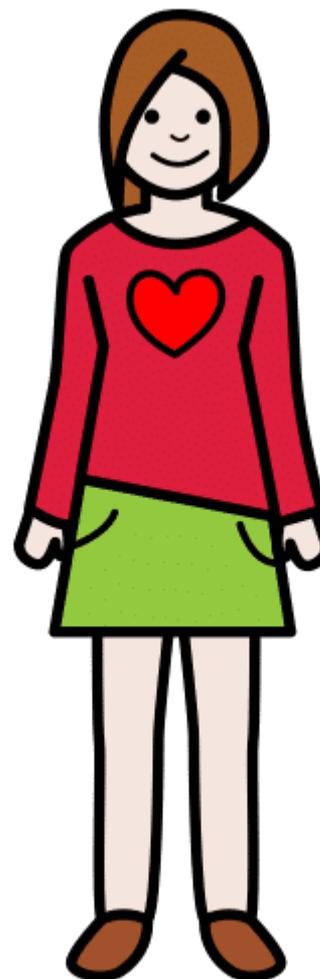
# J'ai mes MENSTRUATIONS



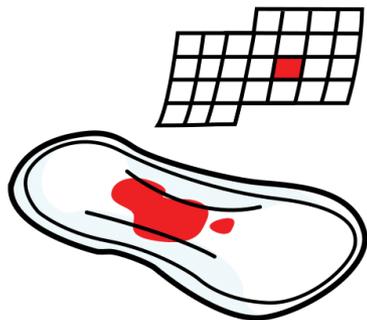
Fabiani Eggers      MATERIAIS ADAPTADOS FABI  
Traduction : Nelly COROIR

 ARASAAC

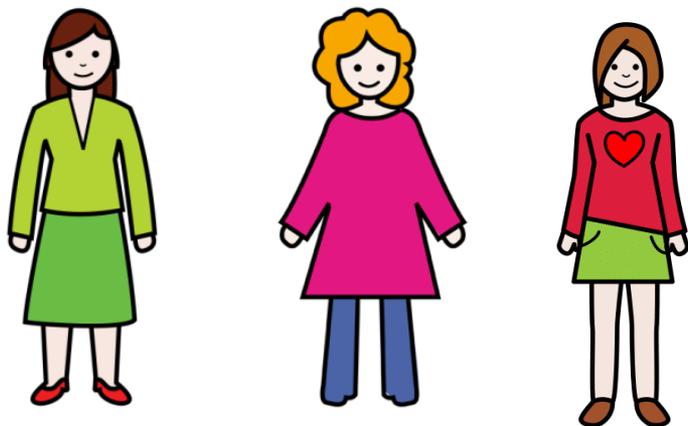
Je suis une fille.



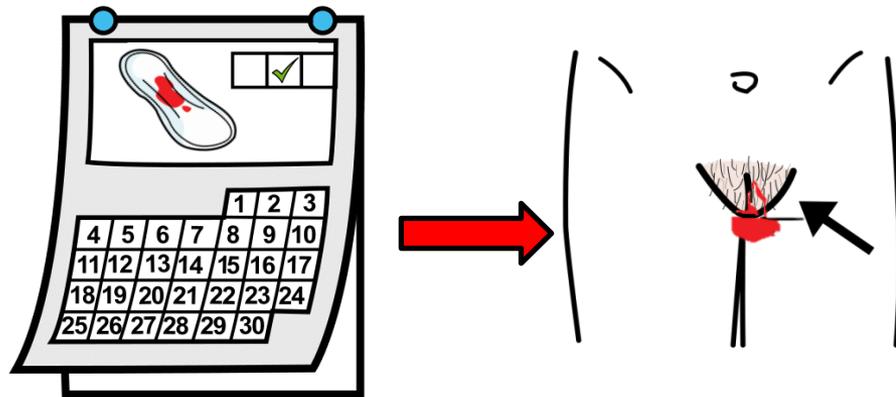
Je suis devenue une jeune fille.  
Ça veut dire que j'ai eu mes  
menstruations.



Toutes les femmes ont leurs  
règles. Et c'est vrai !



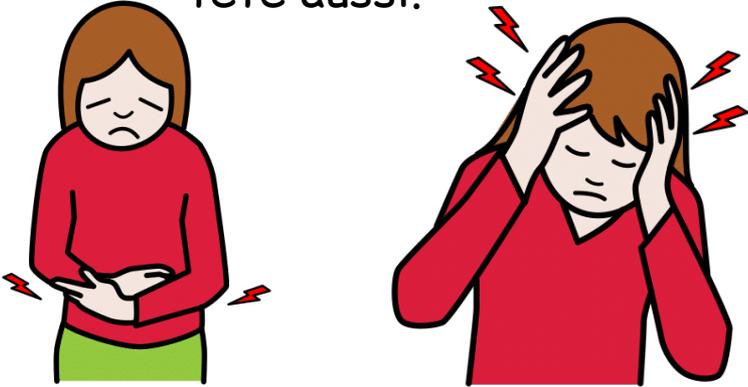
Une fois par mois, du sang sortira  
de mon vagin.



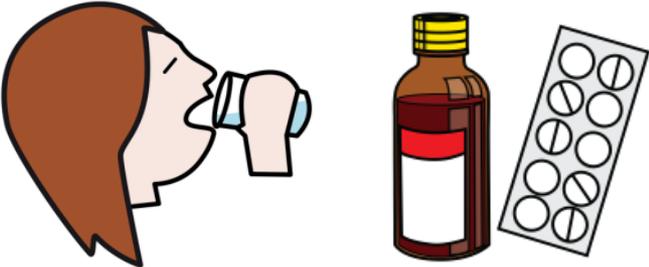
C'est juste parce que je suis une  
femme.



Mon ventre peut commencer à me faire mal. C'est ce qu'on appelle des crampes. Je peux avoir mal à la tête aussi.



Si je ne me sens pas bien, je peux en parler à ma mère et elle me donnera des médicaments.

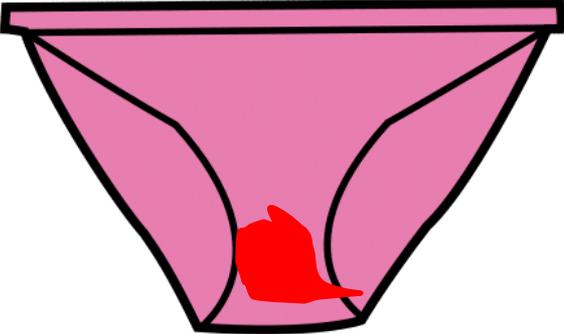


Mes règles vont durer 3 à 7 jours.

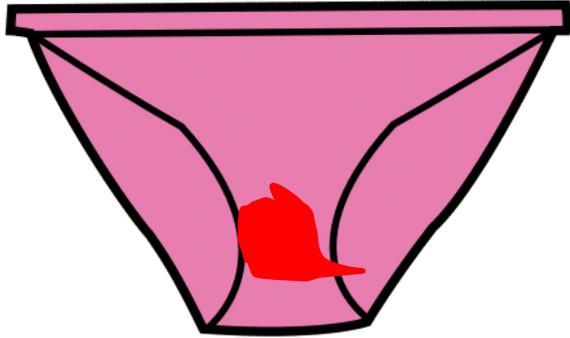
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

S	T	Q	Q	S	S	D
---	---	---	---	---	---	---

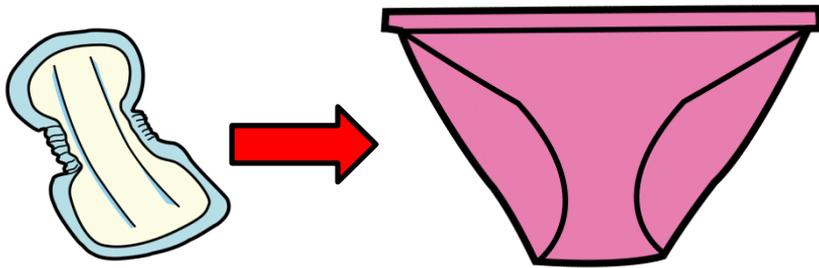
Du sang dans ma culotte signifie que j'ai mes règles.



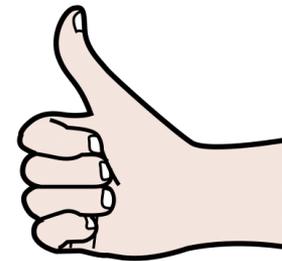
Pour ne pas salir mes vêtements  
avec du sang,



je vais devoir mettre une  
protection dans ma culotte.



L'utilisation d'une protection est  
facile, ça va.



On ouvre d'abord l'emballage qui protège la protection,



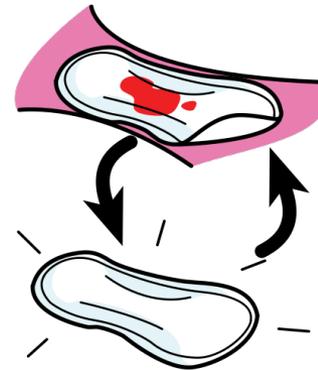
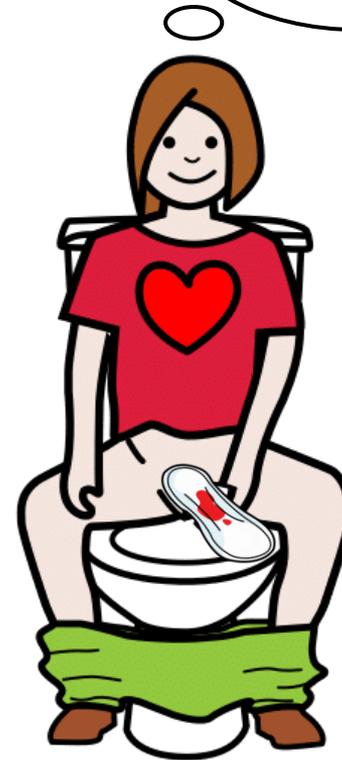
on retire le papier,



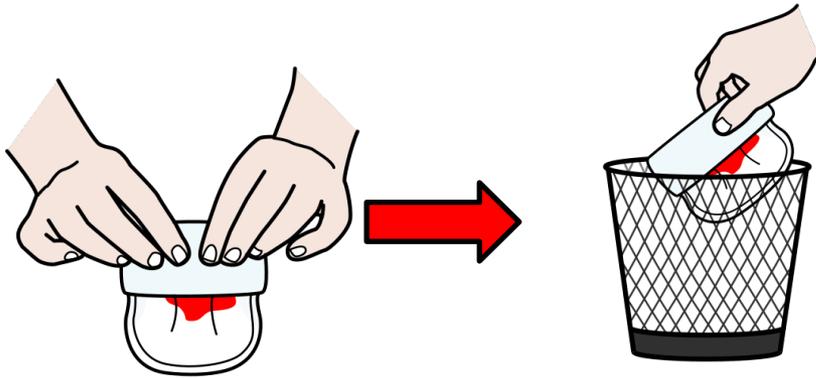
et on met la protection dans la culotte.



Je vais devoir changer ma protection dans la journée pour en mettre une propre. Je vais peut-être devoir la changer plusieurs fois.



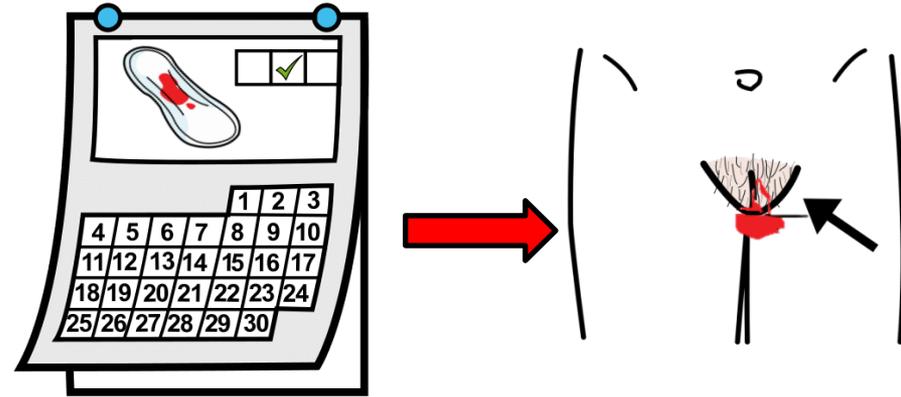
A chaque fois que je la change, je dois l'envelopper dans du papier toilette et la jeter dans la poubelle.



Après avoir changé pour une nouvelle, je me lave les mains et c'est tout.



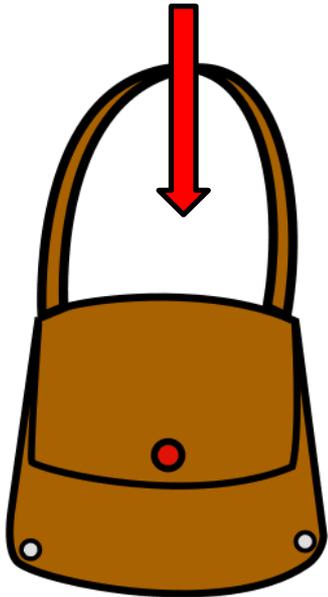
Les filles et les femmes ont leurs règles une fois par mois.



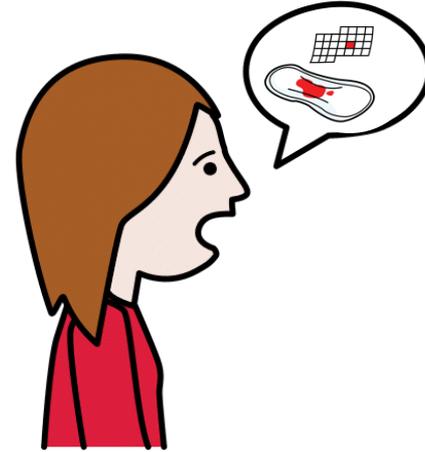
Et cela se produit généralement tous les 28 jours.



Comme je ne sais pas quel jour j'aurai mes règles, je peux emporter une protection dans mon sac.



Si j'ai des questions je peux les poser à une adulte.



L'adulte peut aussi m'aider à savoir quand j'aurai à nouveau mes règles.

