

NE CROIS PAS

TOUT CE QUE TU ENTENDS
À PROPOS DES RÈGLES

MYTHE : Les filles ont des sautes d'humeur quand elles ont leurs règles

RÉALITÉ : Les règles ne riment pas forcément avec des sautes d'humeur. Cela n'arrive pas à toutes les filles et ne se produit pas à chaque fois non plus.

MYTHE : Les filles ne peuvent pas aller nager ou faire du sport pendant leurs règles.

RÉALITÉ : Les règles n'empêchent pas de nager ou faire du sport. Au contraire, l'activité physique aide à soulager les douleurs liées aux règles.

LES RÈGLES :
IL N'Y A RIEN
DE PLUS
NORMAL

LES RÈGLES : MYTHES ET RÉALITÉS

hardy henry

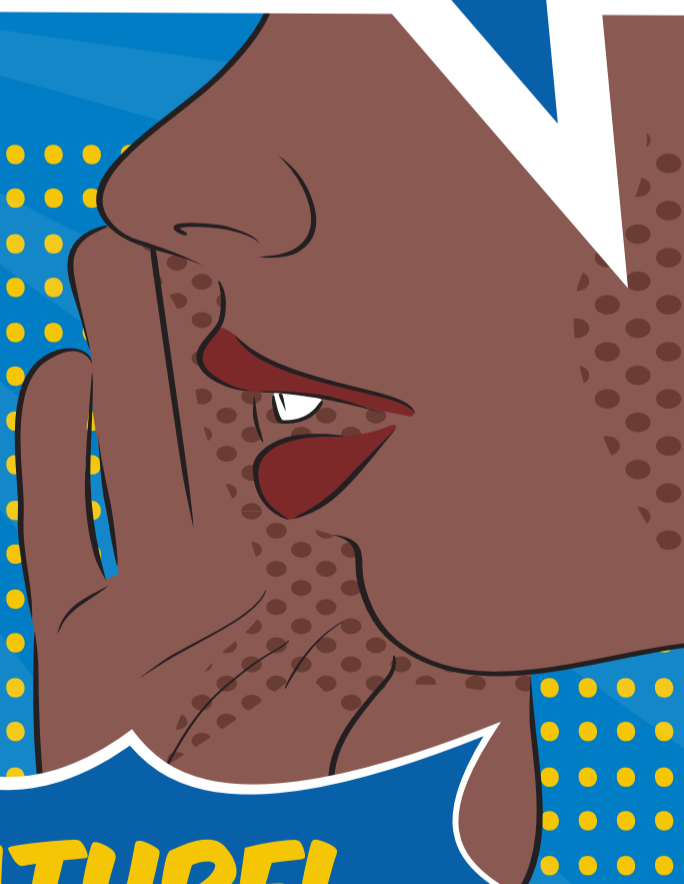


MYTHE : Je ne peux pas nager et faire du sport ou toutes autres activités physiques.

RÉALITÉ : Tu peux nager, faire du sport et participer aux cours d'activités physiques - les exercices peuvent même aider à réduire les douleurs liées aux règles. Si tu vas nager, considère l'utilisation de tampons ou de coupe menstruelle.

MYTHE : Tout le monde peut savoir quand j'ai mes règles.

RÉALITÉ : Personne ne peut savoir que tu as tes règles, sauf si tu leur dis.



**LES RÈGLES, C'EST NATUREL.
BASONS-NOUS SUR LA RÉALITÉ !**

DES MILLIONS DE FILLES NE VONT PAS À L'ÉCOLE QUAND ELLES ONT LEURS RÈGLES. CELA N'EST PAS NORMAL !

hardy henry 

IL EST NAVRANT DE CONSTATER QUE, MÊME DANS NOTRE SOCIÉTÉ MODERNE, LES FILLES AIENT HONTE DE PARLER DE LEURS RÈGLES. BEAUCOUP D'ENTRE ELLES PRÉFÈRENT MÊME UTILISER DES SUBSTITUTS AUX PRODUITS HYGIÉNIQUES PLUTÔT QUE DE DEMANDER DE L'AIDE AU MOMENT DE LEURS RÈGLES.

DANS LA PLUPART DES CAS, LES JEUNES FILLES NE SAVENT PAS COMMENT MIEUX GÉRER LEUR PÉRIODE DE RÈGLES. ELLES N'ONT PAS CONNAISSANCE DES PRODUITS QU'ELLES PEUVENT UTILISER, TELS QUE LES SERVIETTES HYGIÉNIQUES, OU ALORS COMMENT GÉRER LES DOULEURS LIÉES AUX RÈGLES. CE QUI EST ENCORE PLUS INQUIÉTANT, C'EST QUE BEAUCOUP D'ENTRE ELLES NE SAVENT PAS COMMENT GÉRER LEURS RÈGLES DE FAÇON HYGIÉNIQUE ET EFFICACE.

LES GARÇONS DOIVENT ÊTRE INCLUS DANS LES CONVERSATIONS CONCERNANT LA MENSTRUATION, AFIN DE CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE SOUTIEN POUR LES FILLES.

IL EST TEMPS D'AGIR ! À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE, FAISONS PASSER LE MESSAGE À LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE FILLES ET GARÇONS : LA VIE NE S'ARRÊTE PAS QUAND LES RÈGLES COMMENCENT.

