Cahier de vacances menstruelles

By CEMAG Care

- Mots mêlés
- Quizz
- Coloriage
- 7 différences
- et + encore !

Des jeux pour vous aider à profiter pleinement de vos vacances, même pendant vos règles !

CEMAG CARE
Empowered For Care

Editorial

L'été c'est la saison des vacances où on s'amuse, on se repose, on part à l'aventure … mais c'est aussi celle où on appréhende le plus d'avoir ses règles.

Les baignades, la chaleur, les sorties imprévues, les tenues plus légères, les longs trajets … rendent les règles encore plus compliquées à gérer que le reste de l'année.
Les tâches, la ficelle de tampon qui dépasse du maillot de bain… on nous a appris à cacher tout ça, comme si ça n'existait pas.

Chez CEMAG CARE, nous pensons qu'il est temps de mettre ce sujet sur le devant de la scène. Nous travaillons à proposer des solutions qui simplifient le quotidien des femmes et notamment leur santé menstruelle. Alors cet été, nous vous proposons un cahier de vacances pas comme les autres : un support ludique, instructif et sans tabou, pour parler des règles autrement.

Prenez le temps de le feuilleter, de jouer, de vous informer … et surtout de dédramatiser.

Très bel été à vous,

Manon Exposito

CEMAG CARE
Empowered For Care

Sommaire

Page 4 Mandala à colorier

Page 5 Qui a dit ça ?

Page 6 VRAI / FAUX sur les règles - Applications et infos utiles

Page 7 La playlist des règles

Page 8 Points à relier : quel sport faire pendant vos règles ?

Page 9 Le score de Higham

Page 10 TEST : quelles sont vos connaissances des règles et de votre cycle ?

Page 11 Petit lexique des règles

Page 12 Cycle menstruel

Page 14 Mots mêlés

Page 15 Check list

Page 16 7 différences - Bon à savoir

Page 18 Texte à trous : Le saviez-vous ?

Page 20 Eléments à associer

Page 21 Solutions

Notre petite cup bleue se promène dans les pages... Saurez-vous la retrouver ?

Mandala : coloriez le mandala avec les couleurs proposées page suivante !

Est-ce que mes règles sont normales ?
Utilisez les couleurs en page suivante pour colorier votre mandala.

Les couleurs des règles

Rose
Normal en début ou fin de règles, à surveiller car peut être signe d'une anémie ou d'une grossesse

Rouge Vif
Ecoulement fluide, flux frais, menstruations saines

Violet
Peut être signe de SOPK (syndrome des ovaires polykystiques) ou d'endométriose, il faut consulter

Rouge Foncé
Normal lors des jours les plus abondants

Noir
Normal en début ou fin de règles, si fréquent ou accompagné d'autres symptomes, il faut consulter

Marron
Normal en début ou fin de règles

Gris
Souvent signe d'une infection, il faut consulter

Orange
Peut être un mélange de sang et de glaire cervicale, si fréquent ou accompagné d'autres symptômes, il faut consulter

🤔 Qui a dit ça ?

1. "Lorsque les personnes n'ont pas accès aux produits d'hygiène féminine, non seulement elles ne se sentent pas protégées, mais cela met également en danger leur confiance, leur dignité et leur éducation."

2. "Que se passerait-il, par exemple, si, soudainement, comme par magie, les hommes pouvaient avoir leurs règles et les femmes non ? La réponse est claire : les menstruations deviendraient un événement masculin enviable et digne d'éloges."

3. « L'amélioration des bourses scolaires, des toilettes ou des transports n'auront qu'un impact limité si des sociétés voient toujours les menstruations comme une honte et rejettent les filles qui ont leurs règles.»

Solutions page 21

VRAI / FAUX sur les règles

	✓	✗
1. Une perte de sang menstruel "normale" est comprise entre 80 ml et 160 ml.	☐	☐
2. Le sang des règles est soumis à la poussée d'Archimède quand on se baigne, donnant l'impression que les règles s'arrêtent de couler dans l'eau	☐	☐
3. Il n'est pas normal de souffrir quand on a ses règles. D'autant plus que ces douleurs peuvent parfois être comparées à celles d'une crise cardiaque	☐	☐
4. Lors de règles abondantes, on observe souvent une baisse de calcium	☐	☐
5. Attention quand on se baigne dans la mer quand on a ses règles : le sang des règles attire les requins	☐	☐
6. Toutes les femmes non ménopausées ont leurs règles	☐	☐
7. Le cycle menstruel "normal" dure 28 jours en moyenne	☐	☐

Solutions page 21

Applications et infos utiles

Gyn and Co
Liste de soignant·e·s pratiquant des actes gynécologiques avec une approche féministe

Hemogyn
1er réseau ville-hôpital dédié aux femmes souffrant de règles abondantes

Clue
Application pour suivre le cycle menstruel

Planning Familial
Numéro Vert gratuit, anonyme et confidentiel : 0800 08 11 11

La playlist des règles !

Ani DiFranco “Blood in the Boardroom”

Beyonce “Run the world”

Beyoncé / Destiny's child “Survivor”

Billie Eilish “Therefore I Am”

Chaka Khan “I’m Every Woman”

Dawa Salfati “Laisse Le Sang”

Gloria Gaynor “I Will Survive”

Jeanne Cherhal “Douze fois par an”

Janelle Monáe “PYNK”

Lady Gaga “Free Woman”

Mary J. Blige "PMS"

Sia “Unstoppable”

Scannez ce code avec l’application Spotify pour accéder à notre playlist !

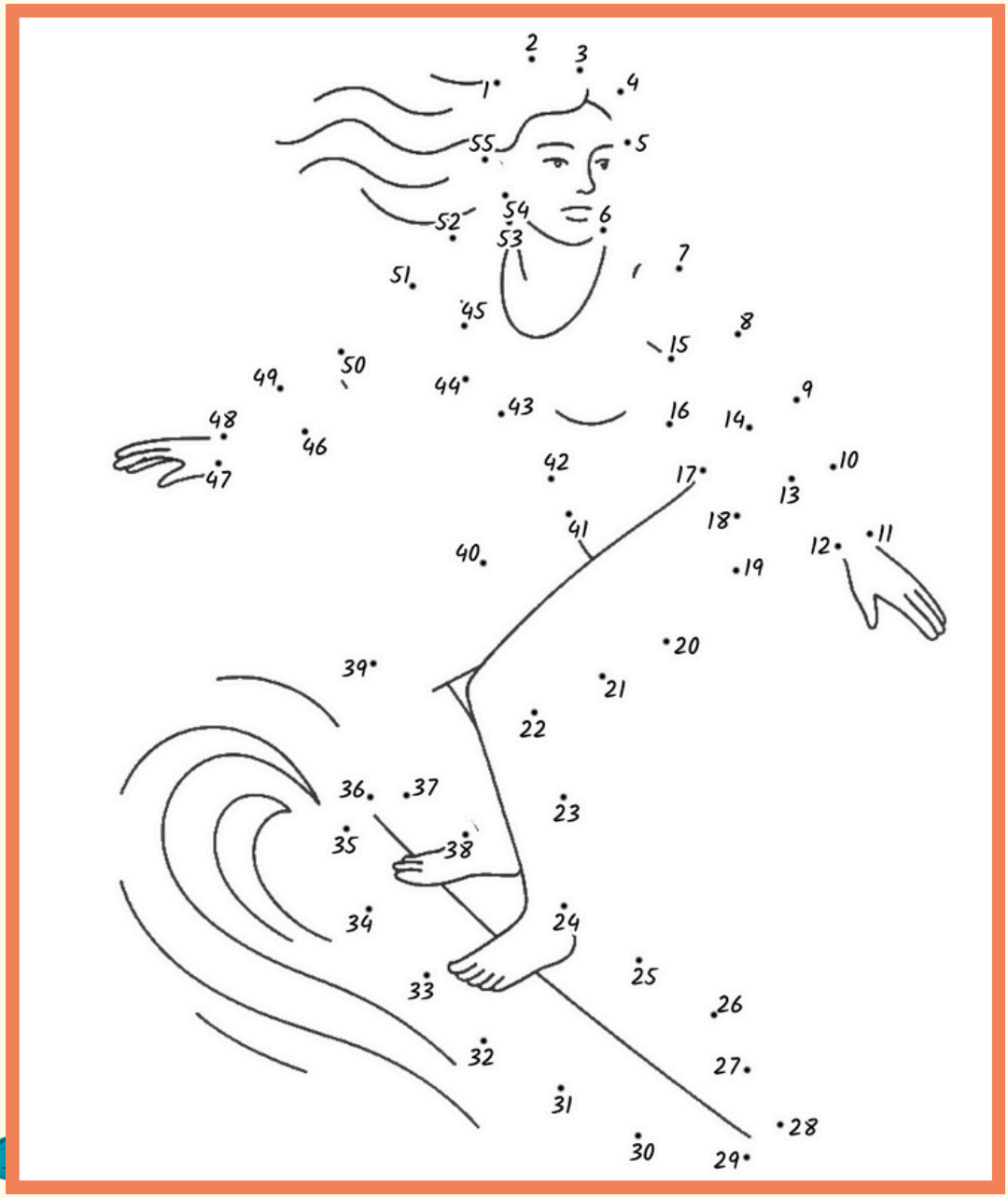
Applications et infos utiles

Ameli
Page du site contenant des informations sur les règles

Reglà
Application de géolocalisation pour trouver des protections périodiques gratuites

Site du gouvernement
Sexualité, catégorie “règles” infos et ressources

Quel sport faire pendant vos règles ? Reliez les numéros pour le faire apparaitre !



- Concernant les **rapports sexuels** : le sang des règles, même s'il peut tacher, n'est pas sale ! Se sentir à l'aise et en confiance est essentiel. Communiquez ouvertement avec votre partenaire pour discuter de vos envies et de vos limites.

- **Voyager** et vous déplacer pendant vos règles : c'est possible ! restez hydratée et mangez sainement : cela peut aider à réduire les symptômes menstruels.

- Il est également parfaitement normal de ne **rien vouloir faire du tout** ! Les règles ne doivent pas limiter vos activités ni définir vos capacités mais il faut aussi reconnaître quand vous avez besoin de repos. Écoutez votre corps et pensez à consulter si vos règles deviennent un obstacle dans votre vie quotidienne.

Connaissez vous le score de Higham ?

Il existe un test pour mesurer l'abondance de vos règles, il s'agit du Score de Higham.

Comment calculer mon score ?

Je note chaque jour le nombre de protections périodiques utilisées dans la ligne correspondant à l'abondance des pertes.

A la fin de l'épisode menstruel, j'additionne le nombre de protections utilisées par ligne que je multiplie par le nombre de points affectés à chaque niveau. Exemple : 2ème ligne (abondance modérée) : 9 protections multipliées par 5 = 45 points.

	points	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Total
Nombre de protections périodiques **légèrement imbibées**	1			1	4	2	1		8
Nombre de protections périodiques **modérément imbibées**	5		5	4					45
Nombre de protections périodiques **très saturées**	20	5							100
Nombre de **petits caillots** (<1cm)	1		1						1
Nombre de **gros caillots** (>1cm)	5	2							10

Je note la présence de caillots dans la ligne correspondant à leur taille.

Total : 164

Je calcule le total de chaque ligne et additionne les totaux par ligne. Cela me donne mon score d'Higham.

Nous vous conseillons de télécharger le tableau qui est sur cette page de notre site internet !

A chaque cycle menstruel, vous notez chaque jour le nombre de protections périodiques utilisées et le nombre de caillots sanguins.

- Si votre score est **inférieur à 100 points**, vous n'êtes probablement pas concernée par le problème de règles abondantes. Si vos règles vous paraissent cependant anormales, parlez-en à votre professionnel de santé.
- Si votre score est **supérieur à 100 points**, vous souffrez probablement de règles abondantes (ménorragies).
- Si votre score est **supérieur à 150 points**, vos règles sont probablement hémorragiques. Une prise en charge rapide, voire urgente, est conseillée.

TEST : “Quelles sont vos connaissances des règles et de votre cycle ?”

Rendez-vous pages 21 et 22 pour connaître votre profil

1. Lorsque vos règles arrivent, vous…
Ⓐ Étiez parfaitement préparée
Ⓑ Avez senti quelques signes mais sans certitude
Ⓒ Êtes à chaque fois surprise

2. Côté douleurs menstruelles, c’est…
Ⓐ Géré grâce à vos routines (bouillotte, yoga, traitement, etc.)
Ⓑ Variable, vous vous adaptez à chaque cycle
Ⓒ Difficile à vivre, avec un impact fort sur vos journées

3. Avant de partir en vacances, vous…
Ⓐ Prévoyez une trousse complète règles + appli de suivi
Ⓑ Glissez discrètement une protection « au cas où »
Ⓒ N’y pensez pas… et gérez quand ça arrive

4. Le suivi de votre cycle, c’est…
Ⓐ Rigoureux (application, courbe, carnet)
Ⓑ Occasionnel, selon votre ressenti
Ⓒ Inexistant, vous vous laissez porter

5. Votre rapport aux protections périodiques :
Ⓐ Vous avez trouvé ce qui vous convient parfaitement
Ⓑ Vous utilisez plusieurs options selon les moments
Ⓒ Vous n’avez pas encore trouvé une solution satisfaisante

6. Les règles abondantes, pour vous c’est :
Ⓐ Un sujet que vous avez exploré et pris en charge
Ⓑ Un problème récurrent, mais que vous gérez comme vous pouvez
Ⓒ Une vraie souffrance, sans solution claire pour l’instant

7. Parler de vos règles autour de vous, c’est :
Ⓐ Naturel, sans gêne ni tabou
Ⓑ Possible avec certaines personnes
Ⓒ Difficile, voire impensable

8. Lors de vos règles, vous vous sentez :
Ⓐ En maîtrise de vos capacités
Ⓑ Légèrement ralentie, mais opérationnelle
Ⓒ Complètement freinée, voire bloquée

9. Votre entourage comprend votre vécu menstruel ?
Ⓐ Oui, vous êtes écoutée et soutenue
Ⓑ Cela dépend des personnes
Ⓒ Pas vraiment, vous vous sentez seule face à ça

10. Les solutions pour mieux vivre vos règles, vous…
Ⓐ Les avez testées et adoptées
Ⓑ Les explorez encore
Ⓒ N’avez pas encore trouvé d’accompagnement satisfaisant

Petit lexique des règles

Cycle menstruel : Ensemble des phénomènes physiologiques qui préparent le corps de la femme pour une éventuelle fécondation. Pour rappel, les principales étapes sont l'ovulation et l'épaississement de l'endomètre avant la fécondation ou les règles. *Pour plus de détails, cf pages suivantes.*

Règles / Menstruations : Saignements qui proviennent de l'utérus, qui s'écoulent par le vagin et qui durent généralement entre 3 et 7 jours.

Règles abondantes / Ménorragies : Saignements menstruels trop abondants et/ou d'une durée trop longue. Plus précisément, cela correspond à des règles de plus de 80mL par cycle ou à l'utilisation de plus de 6 serviettes et/ou tampons par jour et/ou des règles d'une durée supérieure à 7 jours. Concrètement, vous avez des saignements menstruels abondants si :

- Vous devez changer de protection périodique toutes les deux heures ou plus souvent
- Vous devez doubler les protections périodiques (serviettes périodiques x2 ou serviettes périodiques + tampon par exemple)
- Vous devez changer de protection périodique pendant la nuit
- Vos règles contiennent des caillots de sang d'au moins la taille d'une pièce de 50 centimes d'euro
- Vos règles sont suffisamment importantes pour retentir sur votre vie quotidienne (retentissement social, émotionnel, physique ou professionnel)

Dysménorrhées : Règles douloureuses.

Métrorragies : Saignements vaginaux survenant en dehors des règles.

Aménorrhée : Absence de flux menstruel chez une femme en âge d'être réglée.

Périménopause : Période de transition précédant la ménopause, marquée par des fluctuations hormonales entraînant des cycles irréguliers, des symptômes comme les bouffées de chaleur, et parfois des ménorragies (règles anormalement abondantes). Elle peut durer plusieurs années et se termine un an après les dernières règles.

Ménopause : Période de la vie d'une femme marquée par l'arrêt de l'ovulation et la disparition des règles, survient le plus souvent entre 45 et 55 ans.

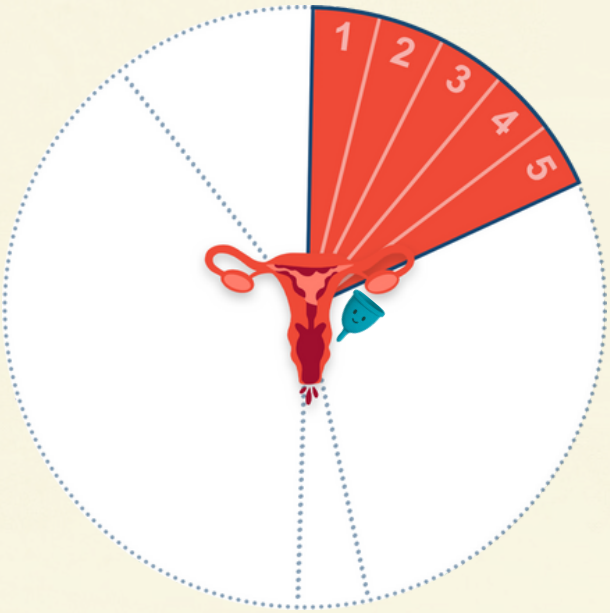
SPM : Syndrome Prémenstruel. Ensemble des symptômes qui surviennent quelques jours avant les règles. Ils peuvent être très variés : irritabilité, angoisse, mauvaise humeur, ballonnements, céphalées, douleurs abdominales, problèmes de peau …

Cycle menstruel

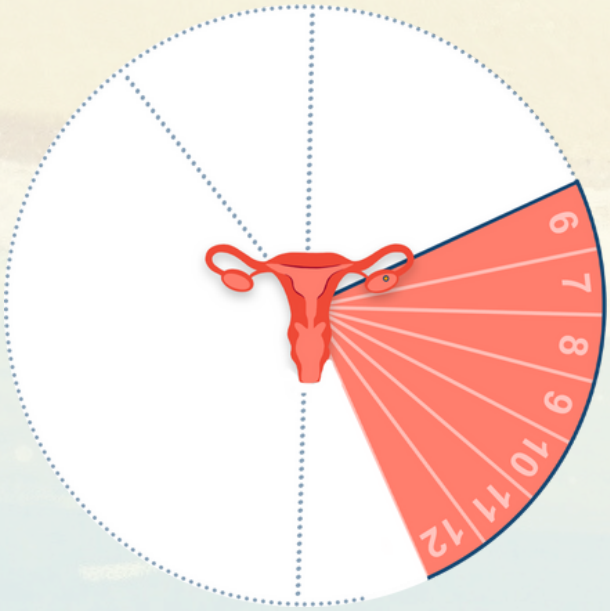
Qu'est-ce que c'est ?
Le cycle menstruel est la période comprise entre chaque début de règles.

Au cours de ce cycle, se succèdent plusieurs phénomènes physiologiques et hormonaux visant à rendre possibles l'ovulation, la rencontre des gamètes, la fécondation et la nidation de l'embryon au sein de la muqueuse utérine.

Voici les 4 grandes étapes du cycle
(vous pouvez les retrouver plus en détails sur notre site internet).



Jours 1 à 5 : les règles
La durée des saignements est en moyenne de 5 jours, mais cette durée peut varier de 2 à 8 jours selon les cycles et les personnes.

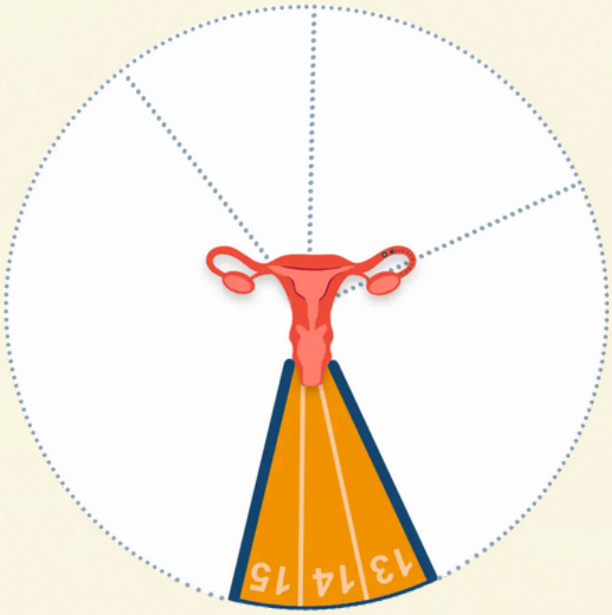


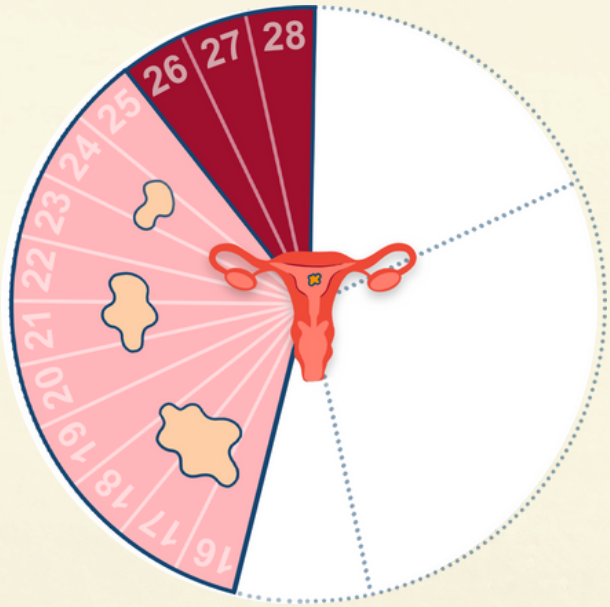
Jours 6 à 12 : la phase œstrogénique ou folliculaire
La paroi interne de la cavité utérine (l'endomètre) se prépare à une éventuelle grossesse en devenant plus épaisse et en se saturant de sang.

Cycle menstruel

Jours 13 à 15 : l'ovulation

La très forte augmentation du taux d'œstrogènes et du taux d'hormone lutéinisante (le fameux « pic de LH »), déclenchent l'expulsion de l'ovocyte mature. L'ovule expulsé rejoint la cavité utérine en passant par les trompes.





Jours 16 à 28 : la phase lutéale

Après expulsion de l'ovocyte, le follicule se transforme en corps jaune qui sécrète de la progestérone. En cas de fécondation, celle-ci permet le démarrage de la grossesse. En l'absence de fécondation, son niveau baisse fortement ce qui déclenche les nouvelles règles.

- **C'est le premier jour des règles qui correspond au premier jour du cycle menstruel.**
- **Le cycle menstruel dure environ 28 jours, mais, selon les personnes et de nombreux facteurs, il peut varier de 21 à 35 jours.**
- **En moyenne, les femmes passent 2500 jours de leur vie à avoir leurs règles… ce qui représente environ 7 ans de leur vie.**
- **En France, 80% des jeunes filles ont leurs règles avant 13 ans. L'âge moyen des premières règles est de 12,6 ans.**

Mots Mêlés

Pour tester votre vocabulaire sur les règles, trouvez les 22 mots cachés dans la grille !

MENSTRUATIONS / REGLES / CYCLES / SANG / FLUX / DOULEURS / ROUGES / CUP / MENORRAGIES / HIGHAM / STERILET / CONTRACEPTION / PERIODES / INDISPOSITION SERVIETTE / TAMPON / VAGIN / UTERUS / PUBERTE / MENOPAUSE / SPM / FUITE

T	A	B	U	B	U	C	R	T	C	E	R	P	S	R	E	G	L	E	S
R	D	X	M	C	O	N	T	R	A	C	E	P	T	I	O	N	S	S	F
S	E	R	V	I	E	T	T	E	A	W	U	C	G	L	H	V	A	L	U
X	X	Q	M	F	M	H	R	H	R	V	N	M	S	F	L	U	X	A	I
X	S	W	E	P	E	I	F	Q	Z	A	P	T	L	L	A	Y	L	K	T
E	R	X	N	S	N	G	L	L	Z	G	W	A	P	G	D	P	D	X	E
K	X	S	O	L	S	H	U	O	V	I	S	M	Q	L	O	B	E	Z	F
I	V	T	P	S	T	A	Z	B	G	N	F	P	D	R	U	S	O	C	O
N	M	E	A	F	R	M	W	C	Z	G	P	O	B	K	L	T	M	M	Y
D	I	R	U	N	U	M	P	A	J	N	U	N	W	K	E	C	C	U	P
I	U	I	S	Z	A	E	E	U	E	S	B	Z	B	Y	U	E	K	G	R
S	Z	L	E	G	T	N	R	N	Z	Z	E	J	K	L	R	R	G	S	U
P	M	E	R	B	I	O	I	U	E	G	R	O	X	U	S	I	R	V	N
O	G	T	X	L	O	R	O	G	C	S	T	M	C	U	C	D	R	H	E
S	B	K	N	A	N	R	D	G	Y	V	E	R	O	U	G	E	S	U	W
I	L	H	B	Z	S	A	E	P	C	E	Q	U	X	G	B	B	A	I	K
T	G	S	C	D	S	G	S	H	L	Q	V	Y	I	Z	K	S	A	N	G
I	G	P	A	C	I	I	P	X	E	L	K	G	W	S	N	V	L	H	B
O	P	M	K	T	I	E	P	E	S	O	U	T	E	R	U	S	H	T	L
N	T	C	F	T	A	S	V	Y	M	R	V	Q	V	D	M	U	L		K

Solutions page 22

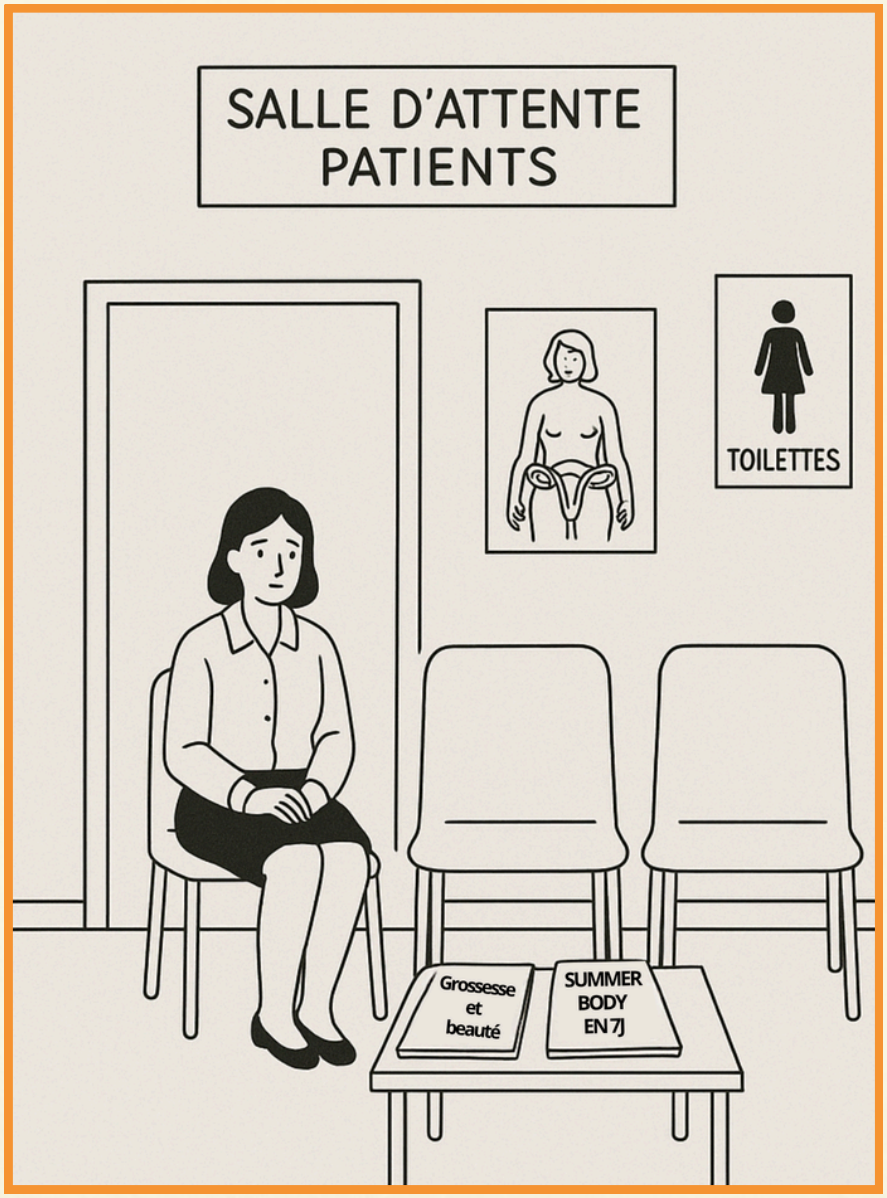
Check list des vacances menstruelles

**Pour gérer au mieux vos règles en vacances,
la clé réside dans l'anticipation.**

**Voici votre check-list
pour ne rien oublier dans votre valise !**

- ☐ Identifiez la date de vos règles.
- ☐ Choisissez des protections adaptées, à l'importance de votre flux mais aussi aux activités que vous prévoyez de faire.
- ☐ Selon votre destination, prévoyez le nombre de protections nécessaires pour les premiers jours ou la totalité de ce dont vous pensez avoir besoin.
- ☐ Préparez un kit de secours, surtout si vos règles peuvent arriver pendant le voyage.
- ☐ Emportez suffisamment de sous vêtements de rechange et des vêtements adaptés.
- ☐ Prévoyez du savon ou de la lessive liquide pour pouvoir laver votre linge.
- ☐ Prenez avec vous les médicaments nécessaires en cas de douleurs ou de règles abondantes.
- ☐ Téléchargez une application de géolocalisation pour trouver facilement des toilettes et prévoyez de la monnaie si elles sont payantes.

7 différences : trouvez les différences entre les deux dessins



Bon à savoir !

1896
Commercialisation des premières serviettes périodiques jetables, également appelées « serviettes hygiéniques pour dames ».

1929
Création du premier tampon

1937
Premier brevet de coupe menstruelle déposé par l'actrice et chanteuse américaine Leona Chalmers

7 différences : trouvez les différences entre les deux dessins

Bon à savoir !

2018
Premières utilisations de sang de couleur rouge dans les publicités de protections périodiques.

2015
Kiran Gandhi court le marathon de Londres en saignant librement pour dénoncer la stigmatisation des règles.

2020
L'Écosse devient le premier pays au monde à rendre les protections menstruelles gratuites pour toutes.

LE SAVIEZ-VOUS ? Devinez les mots manquants !

Le saviez-vous ? L'histoire de la santé des femmes et des règles est loin d'être un long flux tranquille.

Voici quelques faits historiques de l'Antiquité qu'il est intéressant de se rappeler... Ne serait-ce que pour comprendre l'origine de certains tabous...

1. Egypte - environ 1500 avant JC

Les premières _____ périodiques pour lesquelles il y a des traces historiques écrites sont en fait des sortes de _____ "primitifs".

Le document médical imprimé le plus ancien (papyrus Ebers, daté du XVIe siècle av. J.-C.) évoque qu'en Égypte, les femmes utilisaient du _____ , une plante semblable à de l'herbe, préalablement ramollie avec de l'eau pour être plus douce, qu'elles introduisaient dans leur _____ pour absorber le sang menstruel.

Les Égyptiennes de la noblesse pharaonique utilisaient également des petites baguettes en ____ entourées de lin, de coton ou de laine.

LE SAVIEZ-VOUS ? Devinez les mots manquants !

2. Grèce - environ 400 ans avant JC

Hippocrate est considéré comme "le père de la _____". Pourtant, il est aussi à l'origine de plusieurs _____ sur la santé des femmes qui ont perduré pendant des siècles.

Ainsi, Hippocrate était convaincu que :

- «Toute la femme réside dans _'_____» et que c'est uniquement cet organe qui fait la différence entre les deux sexes.
- Que l'utérus est «un _____ dans un animal» qui se déplace dans la cage thoracique des femmes, expliquant leurs soudaines «_____ _'_____». Cette vision stéréotypée des femmes, porteuses d'un utérus qui les rendrait folles, est restée longtemps enracinée dans la médecine et _'_____ a été considérée comme une maladie jusqu'en ____.
- De même, il croyait que le sang des menstruations était _____. Il décrivait les menstruations comme « purgeant les femmes de leurs mauvaises _____ ». C'est d'ailleurs cette croyance qui est à l'origine des fameuses _____ (pour purger des mauvaises toxines) qui ont été pratiquées pendant des siècles.

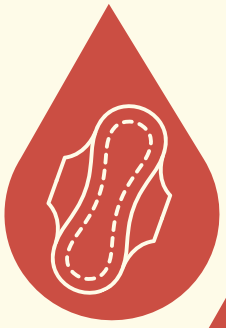
3. Rome - vers 50 après JC

Pline l'ancien, naturaliste du 1er siècle, a lui aussi émis des propos qu'on sait aujourd'hui erronés sur les règles. Selon lui, elles possédaient des pouvoirs ahurissants et étaient carrément _____.
Dans le livre sept de l'Histoire Naturelle il écrivit ceci :

« Mais difficilement trouvera-t-on rien qui soit aussi _____ que le sang menstruel. Une femme qui a ses règles fait _____ le vin doux par son approche, en les touchant frappe de _____ les céréales, de ____ les greffes, brûle les plants des jardins ; les fruits de l'arbre contre lequel elle s'est assise _____ ; son regard _____ le poli des miroirs, attaque l'acier et l'éclat de l'ivoire ; les abeilles meurent dans leurs ruches ; la rouille s'empare aussitôt de l'airain et du fer, et une _____ _____ s'en exhale ; les chiens qui goûtent de ce sang deviennent enragés, et leur morsure inocule un _____ que rien ne peut guérir.»

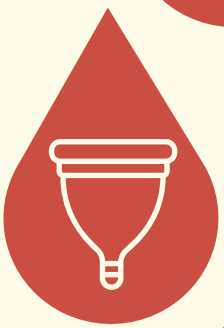
Solutions page 23

ÉLÉMENTS À ASSOCIER : reliez une image avec une affirmation

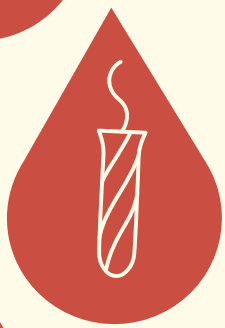


Serviette jetable

Serviette lavable



Coupe menstruelle



Tampon

Disque menstruel

Culotte de règles

- Une des plus écologiques
- Seule protection qui permet d'avoir un rapport sexuel quand elle est portée
- La protection la plus utilisée pour les activités de baignade
- La protection la plus utilisée
- Son placement et son retrait demandent de l'entraînement
- La plus facile d'utilisation

Solutions page 23

SOLUTIONS

🤔 Qui a dit ça ? Page 5

1 : Jameela Jamil (actrice et activiste)
2 : Gloria Steinem (journaliste et militante féministe)
3 : Michelle Obama (avocate, essayiste et activiste)

VRAI/FAUX Page 6

1. FAUX : Un flux est considéré comme “normal” entre entre 5 et 80 ml. Au-delà de 80 ml, on parle de règles abondantes (ménorragies).
2. VRAI : Quand on est immergée, la pression de l’eau crée une force ascendante sur le flux menstruel et le ralentit. On peut donc avoir l’impression que les règles s'arrêtent de couler. Pour autant, ce n’est pas tout à fait vrai : une toux ou un éternuement peuvent relancer le saignement et il est fortement recommandé de porter un maillot de bain menstruel et/ou de mettre un tampon ou une cup.
3. VRAI : Oui, il n’est pas normal de souffrir quand on a ses règles. Cela ne doit pas être banalisé et mérite de consulter un professionnel de santé. D'autant plus que des études ont montré que parfois l’intensité des douleurs pouvait être équivalente à celle d’une crise cardiaque.
4. FAUX : C’est le fer qui est souvent en déficit, jusqu'à parfois entraîner une anémie.
5. FAUX : C’est une des croyances générées par le film “Les dents de la mer”.
En fait, le sang des règles n’est pas le même que celui d’une plaie. Il est donc beaucoup moins attrayant pour les requins. En prime, il se diffuse en trop petite quantité. Il n’a donc jamais été démontré que les personnes réglées se faisaient vraiment attaquer une fois en mer.
6. FAUX : Certaines femmes n'ont pas de règles pour des raisons hormonales, médicales ou génétiques.
7. VRAI : Mais attention : 28 jours est une moyenne, pas une norme fixe.

TEST Page 10

<u>Majorité de 🅐 ➜ Profil Simone – La Stratège du cycle</u> 🩸
Comme Simone Veil, vous êtes rigoureuse, organisée, et pleinement connectée à votre corps. Vous suivez votre cycle avec précision (appli, carnet, repères clairs) et avez trouvé des solutions qui vous correspondent : protections efficaces, hygiène adaptée, routines anti-douleur.
Les règles ne sont pas un obstacle mais une donnée à intégrer dans votre quotidien. Vous êtes de celles qui inspirent les autres à mieux se connaître, et vous n’hésitez pas à parler de vos règles avec naturel.
🧘‍♀️ *Maîtrise, anticipation, empowerment.*

SOLUTIONS

Majorité de 🅑 ➜ Profil Frida (intermédiaire) - L'Équilibriste Créative

À l'image de Frida Kahlo, vous avancez avec sensibilité et instinct. Certaines règles sont fluides, d'autres perturbantes. Vous adaptez votre organisation selon vos ressentis du moment. Vous utilisez parfois plusieurs types de protections, en fonction du contexte.
Vos règles ne sont pas encore une "science exacte", mais vous apprenez à vivre avec, à ajuster votre rythme, à faire preuve de douceur envers vous-même. Vous en parlez si besoin, mais sans forcément tout verbaliser.
🎨 ***Adaptabilité, intuition, écoute partielle.***

Majorité de 🅒 ➜ Profil Beyoncé - La Survivante Résiliente
Comme Beyoncé, vous êtes une battante. Vous menez vos journées, vos projets, vos vacances, parfois malgré des règles très douloureuses ou abondantes. Vous vivez encore vos menstruations comme un poids, un stress, voire une contrainte invalidante.
Parfois, vous n'êtes pas préparée. Souvent, vous improvisez. Mais vous tenez, toujours. C'est admirable. Et pourtant, il est important de savoir que les règles ne doivent pas être une souffrance acceptée par défaut. Douleurs, flux abondants, fatigue intense : des solutions médicales, naturelles ou pratiques existent. Vous méritez d'en parler, d'être entendue, et d'avancer vers plus de confort.
💪 ***Résilience, courage, besoin d'accompagnement.***

MOTS MELES Page 14

T	A	B	U	B	U	C	R	T	C	E	R	P	S	R	E	G	L	E	S
R	D	X	M	C	O	N	T	R	A	C	E	P	T	I	O	N	S	S	F
S	E	R	V	I	E	T	T	E	A	W	U	C	G	L	H	V	A	L	U
X	X	Q	M	F	M	H	R	H	R	V	N	M	S	F	L	U	X	A	I
X	S	W	E	P	E	I	F	Q	Z	A	P	T	L	L	A	Y	L	K	T
E	R	X	N	S	N	G	L	L	Z	G	W	A	P	G	D	P	D	X	E
K	X	S	O	L	S	H	U	O	V	I	S	M	Q	L	O	B	E	Z	F
I	V	T	P	S	T	A	Z	B	G	N	F	P	D	R	U	S	O	C	O
N	M	E	A	F	R	M	W	C	Z	G	P	O	B	K	L	T	M	M	Y
D	I	R	U	N	U	M	P	A	J	N	U	N	W	K	E	C	C	U	P
I	U	I	S	Z	A	E	E	U	E	S	B	Z	B	Y	U	E	K	G	R
S	Z	L	E	G	T	N	R	N	Z	Z	E	J	K	L	R	R	G	S	U
P	M	E	R	B	I	O	I	U	E	G	R	O	X	U	S	I	R	V	N
O	G	T	X	L	O	R	O	G	C	S	T	M	C	U	C	D	R	H	E
S	B	K	N	A	N	R	D	G	Y	V	E	R	O	U	G	E	S	U	W
I	L	H	B	Z	S	A	E	P	C	E	Q	U	X	G	B	B	A	I	K
T	G	S	C	D	S	G	S	H	L	Q	V	Y	I	Z	K	S	A	N	G
I	G	P	A	C	I	I	P	X	E	L	K	G	W	S	N	V	L	H	B
O	P	M	K	T	I	E	P	E	S	O	U	T	E	R	U	S	H	T	L
N	T	C	F	T	A	S	V	Y	M	R	V	Q	V	D	M	U	L	M	K

SOLUTIONS

5 DIFFERENCES Page 16

1/ Sur la table : à droite un panier de protections périodiques en libre service, à gauche des magazines traditionnels et sexistes
2/ Au-dessus de la porte : à droite un panneau “salle d’attente” écrit en inclusif, à gauche non
3/ Sur le mur : à droite une affiche sur le consentement aux examens gynécologiques, à gauche une affiche froide et médicale
4/ Signalétique des toilettes : à droite un pictogramme neutre, à gauche un pictogramme "femme en jupe"
5/ Personnes présentes : à droite une diversité de personnes reçues, à gauche une femme cis blanche, visiblement mal à l’aise et stressée
6/ Décoration : à droite la plante verte apporte de la chaleur
7/ Porte : la porte n’est pas au même endroit

TEXTE A TROUS Page 18

1. protections, tampons, papyrus, vagin, bois.
2.médecine, fantasmes, l’utérus, animal, sautes d’humeur, l’hystérie,1952, impur, humeurs, saignées.
3. toxiques, malfaisant, stérilité, mort, tombent, ternit, odeur fétide, poison.

ELEMENTS A ASSOCIER Page 20

Serviette jetable ➜ La protection la plus utilisée
Tampon ➜ La protection la plus utilisée pour les activités de baignade
Coupe (cup) menstruelle ➜ Son placement et son retrait demandent de l’entraînement
Disque menstruel ➜ Seule protection qui permet d’avoir un rapport sexuel quand elle est portée
Serviette lavable ➜ Une des plus écologiques
Culotte de règles ➜ La plus facile d’utilisation

TROUVEZ LA CUP

Pages 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10,11,12, 14, 15, 17, 19, 21... et 23
Il y en a quinze au total !

Bonnes vacances menstruelles !

Les règles ne devraient pas être un obstacle à votre liberté ni à votre épanouissement.

La douleur, l'abondance des saignements ou la fatigue ne sont pas des états à considérer comme « normaux » et peuvent être le signe d'un problème sous-jacent.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

Pour en savoir plus, RDV sur :

cemagcare.com

CEMAG CARE
Empowered For Care