



SANG RANCUNE 76 VOUS PRÉSENTE

DES RÈGLES SANS PROBLÈMES

LE PETIT GUIDE SUR LES
RÈGLES

Sommaire

Introduction	2
1. Les règles, Késako ?	3
2. Le Syndrome Pré-Menstruel (SPM)	4
3. Le cycle menstruel	5
4. Les maladies et les règles	9
5. Petits tips pour soulager les douleurs	11
6. Protections périodiques : quelles seront les tiennes ?	13
7. Le mythe de la virginité	18
8. Sea, sex and periods	19
9. Genre et Menstruations	21
10. Tour du monde de la perception des règles	23
11. Bingooooooooo !	25



Introduction

Ce petit guide a été créé pour toi qui essaies de comprendre un peu mieux ton corps, toi qui le connais déjà mais qui es juste curieux ou curieuse, ou encore toi, qui n'as pas de règles mais qui essaies de t'instruire sur ce sujet qui touche de nombreuses personnes !

Ce document a été rédigé par des étudiantes, pour les étudiant.e.s à l'initiative de l'association rouennaise Sangrancune76. Relu par Tiphaine Cartier, sage-femme libérale, il te permettra de te rendre compte que l'on a vécu les mêmes galères, les mêmes craintes et d'en apprendre plus sur ce sujet.

Sangrancune76 est une association rouennaise (76) créée le 8 mars 2019 afin de lutter contre la précarité menstruelle et de lever les tabous autour des règles. Elle possède des points de collecte de protections périodiques un peu partout sur la métropole. Elle organise aussi des collectes en supermarché et redistribue ces protections. Elle commence aussi à sensibiliser différents publics à ces questions.

Si tu as une question n'hésite pas à en parler avec un.e professionnel.le de santé. Il existe même un tchat gratuit et anonyme sur le site internet des "pipelettes".

<https://lespipelettes.org>

1. Les règles, Késako ?

Les règles sont du sang provenant de l'utérus, qui coule par ton vagin, chaque mois dès la puberté jusqu'à la ménopause, soit environ 42 ans de menstruations.

L'utérus est en partie composé d'une muqueuse utérine qui se développe tous les mois, sous l'effet des hormones, pour accueillir un futur œuf fécondé. Cette muqueuse permet à cet œuf de s'implanter dans l'utérus.

En l'absence d'œuf fécondé et donc de grossesse, cette muqueuse va s'évacuer sous forme de sang en se détachant de l'utérus.

Cet écoulement qui dure entre 2 et 10 jours, ce sont tes règles.

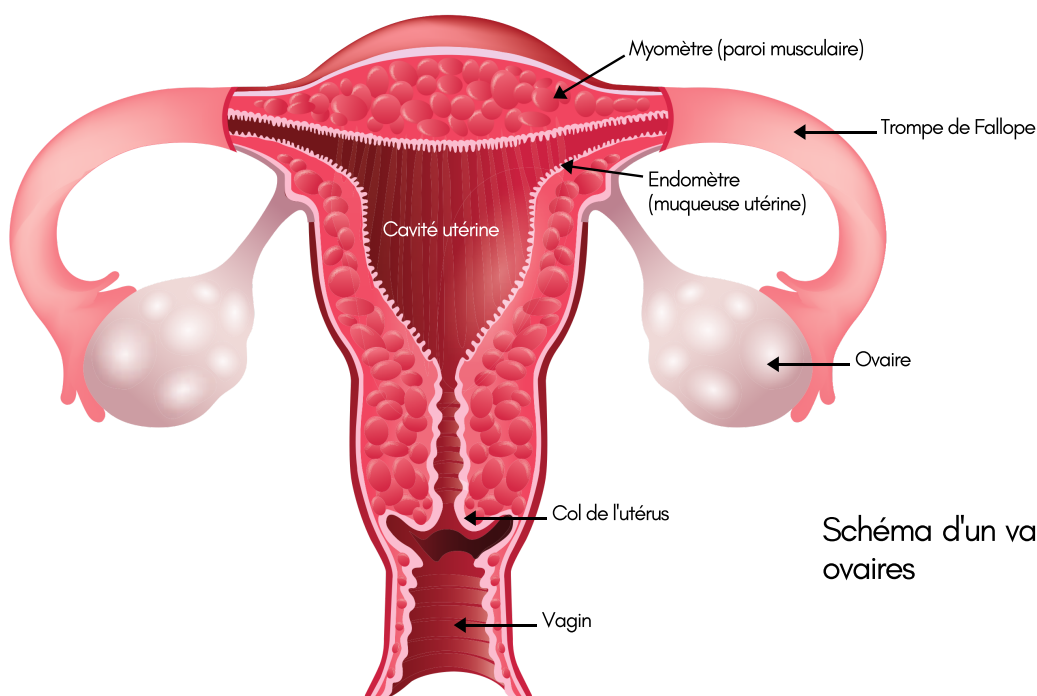


Schéma d'un vagin, d'un utérus et ses ovaires

2. Le Syndrome Pré-Menstruel (SPM)

Très souvent minimisé ou ignoré, le SPM a un vrai impact sur la vie quotidienne des personnes touchées. Il regroupe une série de symptômes physiques et psychologiques, qui peuvent survenir quelques jours, voire semaines avant les règles. On ne peut qu'en diminuer les effets (*voir chapitre 5*).

Le savais-tu ?

Les clichés de la "femme hystérique" viennent souvent du SPM qui peut faire varier l'humeur à cause des hormones.

Quelques exemples de symptômes :

NAUSÉES **MAUX DE TÊTE** **CRAMPES**
ACNÉ **TROUBLES DIGESTIFS**
GROSSE FATIGUE **BALLONNEMENTS**
POITRINE SENSIBLE
BOUFFÉES DE CHALEUR **MAUX DE VENTRE**

”

"Ça m'arrive 3-4 jours avant mes règles, les symptômes varient mais souvent je suis très fatiguée, j'ai mal au dos, au ventre et aux seins. Je ne mange plus beaucoup, j'ai des nausées et je suis hypersensible. "

C. 20ans

3. Le cycle menstruel

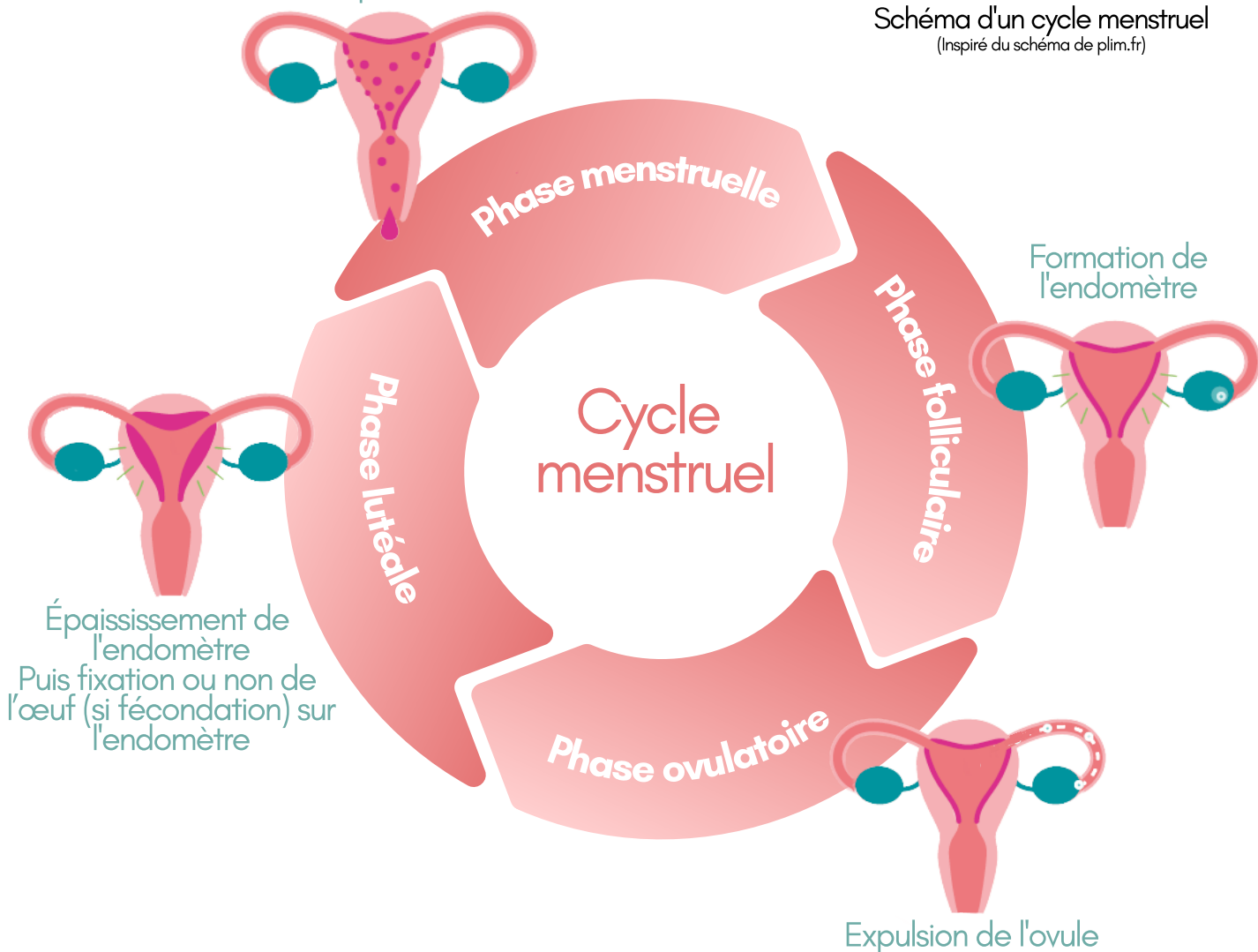
Le cycle menstruel c'est un ensemble de phénomènes qui se répète de manière périodique, sous l'effet d'hormones, pour préparer ton corps à une éventuelle grossesse.

Le cycle démarre lors du premier jour des règles. Une fois celles-ci terminées, l'endomètre, la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus, commence à se reformer. Pendant ce temps, tes ovaires font maturer un ovocyte (un petit œuf). Celui-ci est ensuite expulsé par l'ovaire dans la trompe de Fallope, autour du 14^e jour du cycle (cette date est différente pour chaque personne) : c'est l'ovulation. L'endomètre continue ensuite de s'épaissir et de se modifier pour accueillir un éventuel embryon s'il y avait fécondation par un spermatozoïde. A la fin du cycle, l'absence de grossesse entraîne un détachement de l'endomètre et des écoulements de sang : ce sont les règles. Un nouveau cycle peut alors recommencer.


Ton cycle ne dure pas forcément 28 jours, il peut durer entre 21 et 35 jours. Cela dépend de la durée des phases folliculaires et lutéales, propre à ton corps. De plus, comme nous ne sommes pas des machines, il arrive que la durée des cycles varient d'une période de ta vie à une autre (à cause du stress par exemple).

Désagrégation de l'endomètre si l'œuf ne s'accroche pas à l'endomètre

Schéma d'un cycle menstruel
(Inspiré du schéma de plim.fr)



Une personne ne saigne pas non-stop pendant toute une semaine, cela fluctue. La muqueuse utérine se détache petit à petit et par moment. Ce n'est donc pas forcément un filet liquide, puisqu'il y a également des cellules de la muqueuse utérine, il peut y avoir des fragments. La couleur des menstruations peut également varier, passant de rouge vif à marronâtre.



Enfin, le cycle menstruel, c'est un peu le corps qui prépare un nid pour une éventuelle grossesse au sein de l'utérus. S'il n'y a pas de grossesse, les débris du nid s'écoulent par le vagin, et un nouveau nid est préparé.

Tous ces phénomènes du cycle sont invisibles et les règles en sont le seul repère visible. C'est également une forme de sang qui est non-violente.

Le savais-tu ?

Il n'est pas nécessaire d'avoir ses règles pour être en bonne santé : certaines méthodes de contraception hormonale (dispositif intra-utérin : DIU, implant, pilule en continu) peuvent provoquer une aménorrhée, c'est-à-dire qu'elles suppriment les règles. Certaines personnes trouvent bien plus confortable de ne pas avoir de saignements.

Pour certain.e.s qui souffrent de douleurs importantes pendant les règles ou d'endométriose, cette aménorrhée peut leur être indispensable. Pourtant certaines personnes continuent de dire que ces méthodes de contraception sont dangereuses parce qu'il est "nécessaire d'avoir ses règles".

Les règles ne sont pas un "nettoyage" de l'utérus, et ne pas les avoir n'est pas toxique pour la santé. Puisque certaines prises d'hormones suppriment la préparation du nid, il n'y a donc rien à évacuer. Rien ne s'accumule !

En dehors de l'utilisation d'une telle contraception, si tu n'as pas tes règles, il faut quand même consulter.

Et les pertes blanches dans tout ça ?

Les pertes blanches sont des sécrétions produites par la paroi du vagin dès que les hormones commencent à la stimuler. Elles débutent donc à la puberté mais peuvent précéder les premières règles de quelques mois. Elles sont normales ! Ces pertes blanches servent à nettoyer le vagin, et à le lubrifier ainsi que la vulve en cas de rapport sexuel. Elles peuvent être blanches ou translucides et n'ont pas d'odeur, la quantité et l'épaisseur varient au cours du cycle.

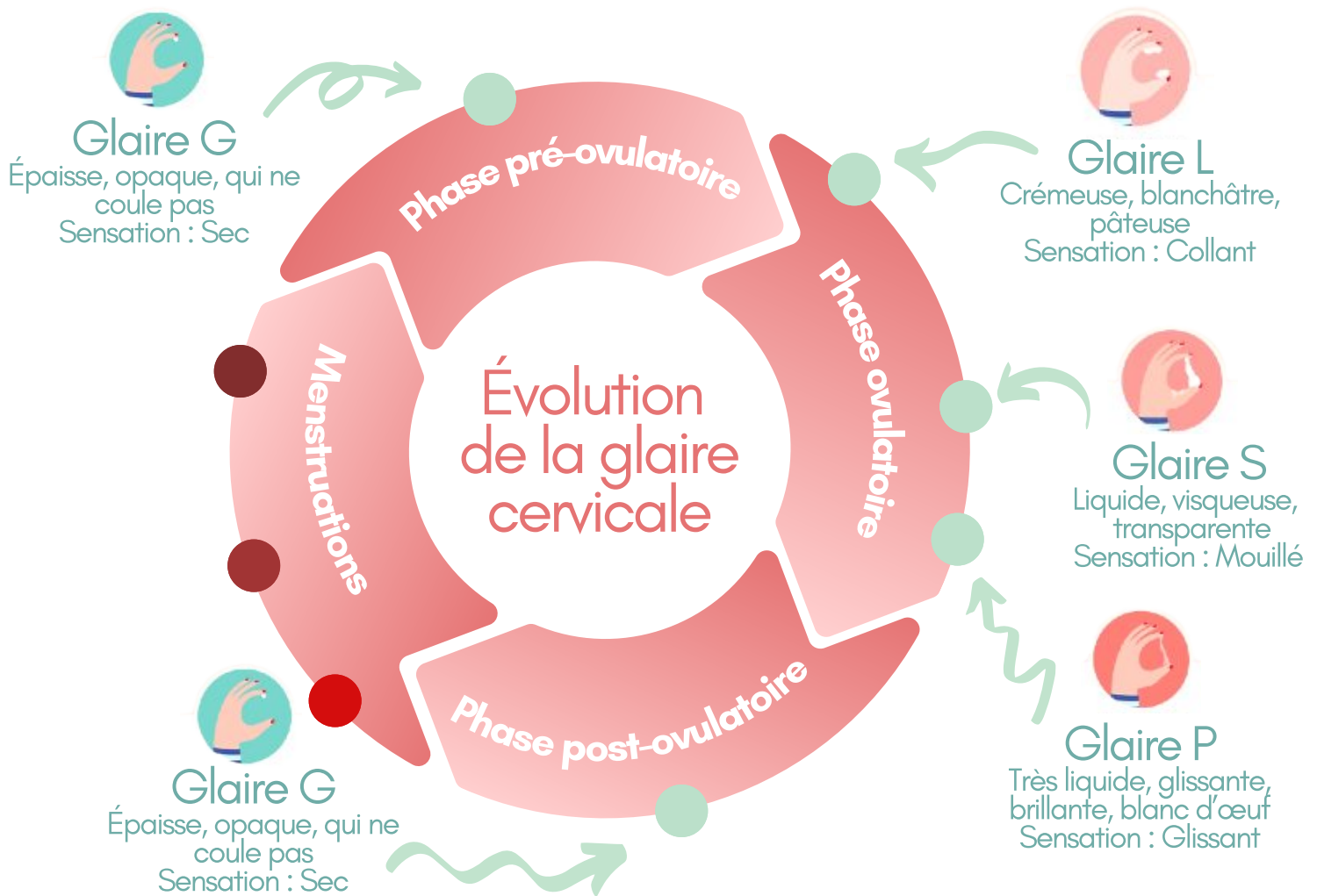
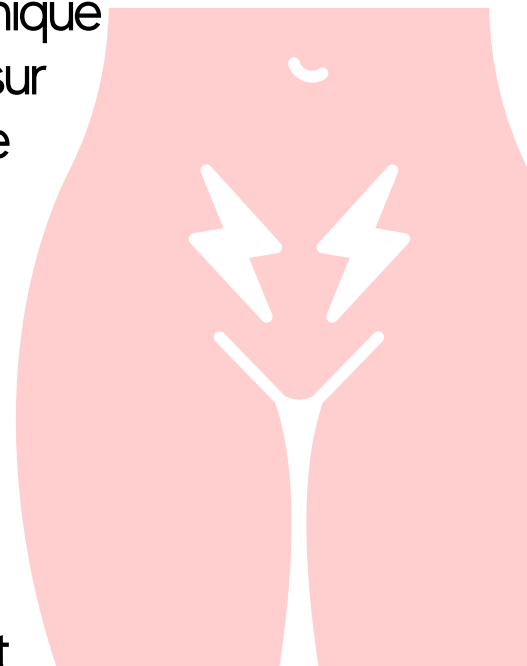


Schéma de l'aspect des pertes blanches en fonction du cycle menstruel
(Inspiré du schéma du site "Emancipées")


4. Les maladies autour des règles

Les **dysménorrhées** sont des douleurs dans le bas-ventre qui précèdent ou accompagnent les règles. Il existe de nombreuses causes pouvant expliquer ces dysménorrhées : une endométriose, ou adénomyose, la présence d'un fibrome utérin (tumeurs non cancéreuses sur la paroi de l'utérus), une malformation de l'utérus...

L'**endométriose**, c'est une maladie chronique gynécologique, qui touche une personne sur dix. En gros, des cellules de l'endomètre s'implantent ailleurs, dans les organes à proximité de l'utérus. Pendant les règles, ces morceaux d'endomètre anormalement implantés sont soumis aux mêmes modifications hormonales que le reste de l'endomètre, ce qui cause principalement des douleurs importantes et parfois handicapantes, des règles abondantes et dans certains cas une infertilité...



L'**adénomyose** est un type d'endométriose où les cellules de l'endomètre (tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus) s'infiltrent au sein du myomètre, le muscle de l'utérus.



Les **ménorragies** sont des règles anormalement abondantes et longues. Les causes là aussi peuvent être variées : endométriose ou adénomyose, fibromes utérins, polypes (des petits kystes bénins), complication d'un DIU ou stérilet au cuivre, ou certains cancers ...

L'**aménorrhée**, c'est l'inverse : l'absence de règles. Elle peut être due à une méthode de contraception, un choc affectif, un excès de sport, une situation d'anorexie, des atteintes de l'hypophyse... mais aussi une grossesse ou l'allaitement.

Le **syndrome du choc toxique (SCT)** est provoqué par la pénétration dans la circulation sanguine de toxines produites par une bactérie courante, le staphylocoque doré. Un SCT menstruel peut se produire en cas de mauvaise utilisation du tampon ou de la cup favorisant le développement de cette bactérie. En cas de survenue de symptômes ressemblant à ceux d'une grippe, une impression de malaise, une éruption cutanée, il faut retirer immédiatement le tampon et consulter à l'hôpital. Pour limiter la survenue d'un SCT, il faut se laver les mains à l'eau et au savon avant d'insérer ou retirer un tampon ou une cup, les changer régulièrement (toutes les 4h) et privilégier des serviettes hygiéniques la nuit.

5. Petits tips pour soulager les douleurs

Certaines personnes ont des règles plus ou moins douloureuses par rapport à d'autres. Chacun.e a sa propre manière de les vivre.

Les symptômes prémenstruels peuvent continuer durant la période des règles. Il existe plusieurs solutions pour les soulager.

En cas de douleurs persistantes, il est nécessaire de consulter un.e professionnel.le de santé.

Sur les conseils d'un.e médecin, d'un.e sage-femme ou d'un.e pharmacien.ne, on peut prendre des antidouleurs, des anti-inflammatoires ou des anti-spasmodiques.



Les solutions naturelles peuvent aussi soulager la douleur :

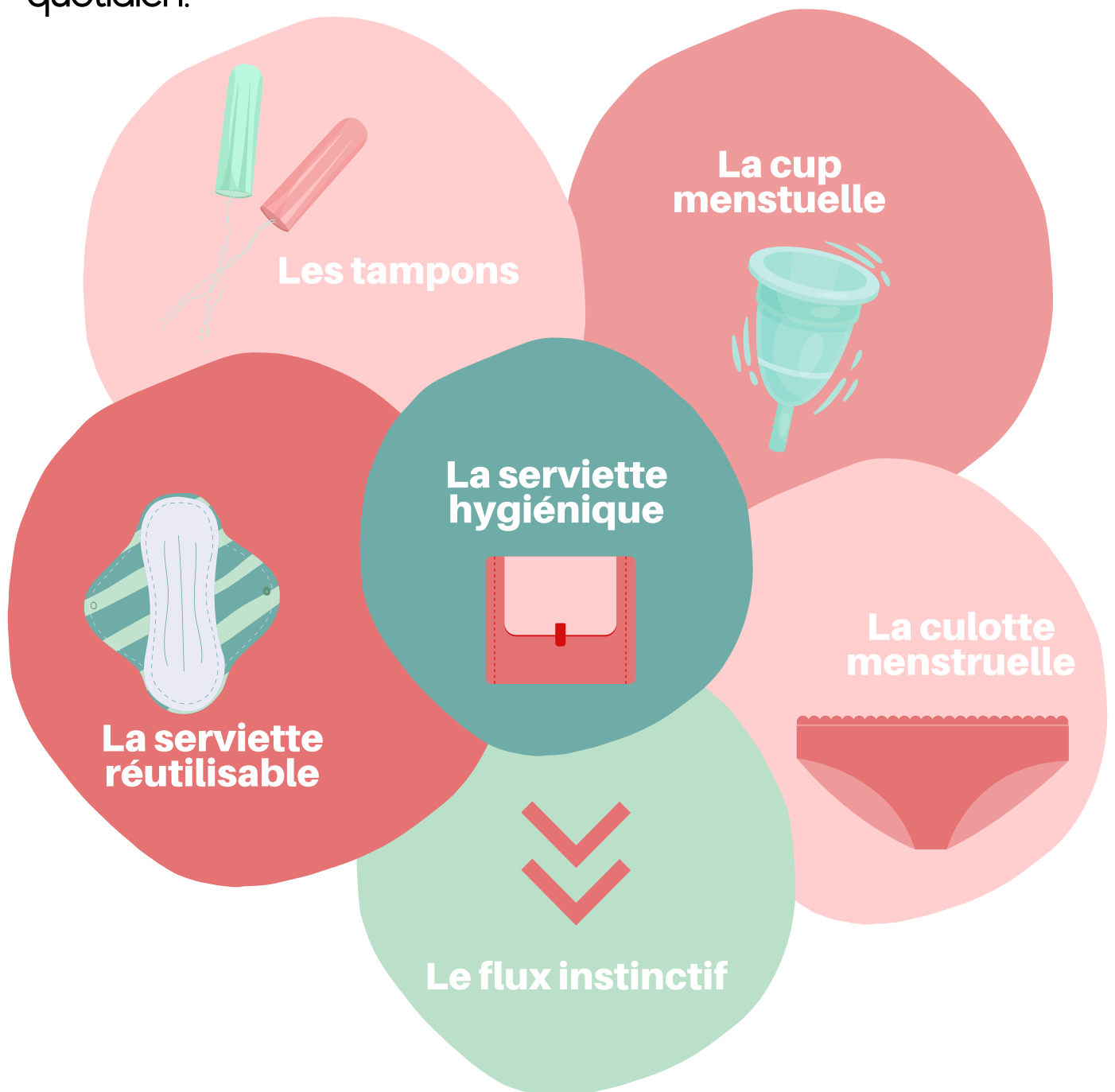
- La **chaleur** : permet de détendre les muscles et ainsi atténuer les douleurs. Une bouillotte ou un bon bain chaud peuvent t'aider.
- Le **sport** : permet une libération d'oxygène dans le corps, ce qui va permettre de te relaxer, et va détendre les muscles et améliorer la circulation sanguine.
- L'utilisation des **plantes** : la valériane, l'achillée millefeuille et l'actée à grappes noires est une autre alternative. Elles sont disponibles sur internet, chez l'herboriste, en pharmacie...
- L'utilisation d'**huiles essentielles** : de lavande, de sauge sclarée, de marjolaine et de cyprès (ajoutes-en dans un bain chaud).



- Le **recours à des thérapies** : l'acupuncture (à pratiquer avant le début des règles), le recours à l'homéopathie ou encore à un.e ostéopathe.

6. Protections périodiques : quelles seront les tiennes ?

Les protections sont nombreuses et chacun.e utilisera celles qui s'adaptent le mieux à son corps, à ses besoins et son quotidien.





La cup menstruelle

PRIX UNITAIRE :
15 À 40 €

POSITION :
DANS TON VAGIN

DURÉE ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL :
5-10ANS (ENVIRON 8 CUPS EN 1 VIE)

Avantages

INVISIBLE
ÉCONOMIQUE SUR LE LONG TERME
ÉCOLOGIQUE
FACILEMENT TRANSPORTABLE
PLUSIEURS TAILLES

Inconvénients

À STÉRILISER APRÈS CHAQUE UTILISATION
RISQUES DE CHOC TOXIQUE
VIDER TOUTES LES 4H
ON SE MET DU SANG SUR LES DOIGTS
PEUT ÊTRE DIFFICILE À METTRE

Les tampons



PRIX UNITAIRE :
3,10 € (X18), NON BIO
5,30 € (X16), BIO

POSITION :
DANS TON VAGIN

DURÉE ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL :
PLUS DE 10 000 TAMPONS UTILISÉS DANS UNE VIE, NOCIF POUR L'ENVIRONNEMENT

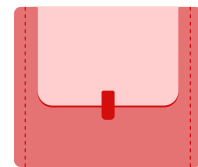
Avantages

PETIT
DISCRET
FACILEMENT TRANSPORTABLE
PLUSIEURS TAILLES
INTRODUCTION SIMPLE

Inconvénients

RISQUE DE SÉCHERESSE VAGINALE
RISQUES DE CHOC TOXIQUE
ON SE MET DU SANG SUR LES DOIGTS
ON NE CONNAÎT PAS LA COMPOSITION EXACTE
PEU ÉCOLOGIQUE
PEUT ÊTRE DIFFICILE À METTRE

Les serviettes jetables



PRIX UNITAIRE :
1,90 € (X15), NON BIO
5,40 € (X10), BIO

POSITION :
DANS TA CULOTTE

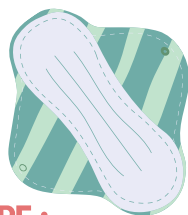
DURÉE ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL :
PLUS DE 10 000 SERVIETTES UTILISÉS DANS UNE VIE, NOCIF POUR L'ENVIRONNEMENT

Avantages

PLUSIEURS TAILLES
FACILE À UTILISER
FACILEMENT TRANSPORTABLE
FACILE À JETER

Inconvénients

ON NE CONNAÎT PAS LA
COMPOSITION EXACTE
INCONFORTABLE, "ÇA COLLE"
"ÇA GRATTE"
PEU ÉCOLOGIQUE



Les serviettes lavables

PRIX UNITAIRE :
15-20 €

POSITION :
DANS TA CULOTTE

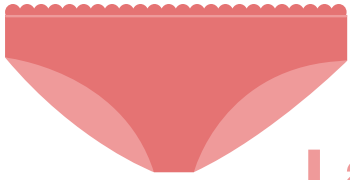
DURÉE ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL :
5 ANS ENVIRON, COMPOSITION TRÈS SOUVENT
RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

Avantages

RÉUTILISABLE
ÉCOLOGIQUE
AUCUN PRODUITS CHIMIQUES
ESTHÉTIQUE
CONFORT

Inconvénients

L'ENTRETIEN (À LA MAIN OU
MACHINE)
COÛT
IL FAUT EN AVOIR PLUSIEURS
TRANSPORTER AVEC
PRÉCAUTIONS UNE FOIS
USAGÉE



La culotte de règles

PRIX UNITAIRE :
30 À 35 EUROS

POSITION :
DANS TA CULOTTE

DURÉE ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL :
5 ANS ENVIRON, COMPOSITION TRÈS SOUVENT
RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

Avantages

PLUTÔT DISCRÈTE
ESTHÉTIQUE
CONFORT

Inconvénients

L'ENTRETIEN (À LA MAIN OU
MACHINE)
COÛT
IL FAUT EN AVOIR PLUSIEURS

Le flux instinctif



PRIX UNITAIRE :
GRATUIT

POSITION :
-

DURÉE ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL :
TRÈS ÉCOLOGIQUE

Avantages

MÉTHODE NATURELLE
COÛT

Inconvénients

LONG À MAÎTRISER
RISQUES DE MANQUE DE
CONTRÔLE

Le flux instinctif libre consiste à ne pas utiliser de protections et à aller aux toilettes dès que l'on saigne ou sinon à "retenir" ses règles, puis à laisser couler le sang de manière régulière par un contrôle volontaire de ses muscles du périnée.

La précarité menstruelle c'est la difficulté pour les personnes réglées d'avoir accès à des protections hygiéniques. L'origine de cette précarité sont les frais importants qu'entraînent les règles : environ 8000€ de budget menstruel sur une vie auquel il faut rajouter le coût des rendez-vous chez le ou la médecin, les anti-douleurs, les sous-vêtements etc...

Cette précarité, encore taboue, a des conséquences importantes : exclusion sociale, décrochage scolaire, absentéisme au travail, fabrication de protections de fortune avec du papier toilette, du papier journal, du tissu, pouvant entraîner des irritations ou des infections...

On note que 1 étudiant.e sur 10 fabrique ses propres protections pour raisons financières (enquête FAGE, ANESF, AFEP, 8 février 2020). Le gouvernement a annoncé la mise en place de distributeurs de protections hygiéniques dans les lieux d'étude à partir de la rentrée 2021 mais nous attendons que cette mesure soit réellement mise en place de façon pérenne.

Le savais-tu ?

Jusqu'en 2005, les tampons étaient considérés comme des "produits de luxe" et étaient taxés à 20%, maintenant la taxe est de 5,5%

7. Le mythe de la virginité

Tu t'es peut-être déjà posé.e la question ou entendu quelqu'un te dire que mettre un tampon (par exemple) aurait un impact sur ton hymen. L'hymen est une membrane très fine au niveau de l'orifice du vagin. Il n'a pas d'utilité connue et peut se rompre pendant le sport, la masturbation, lors d'une pénétration vaginale (et pas forcément la toute première) ou lors de l'introduction d'un tampon. Différentes formes existent et personne n'a le même. Il peut être naturellement absent ou peu développé, ou à l'inverse obstruer une grande partie de l'entrée du vagin, être très vascularisé (et beaucoup saigner à sa perforation) tout comme ne pas saigner du tout.

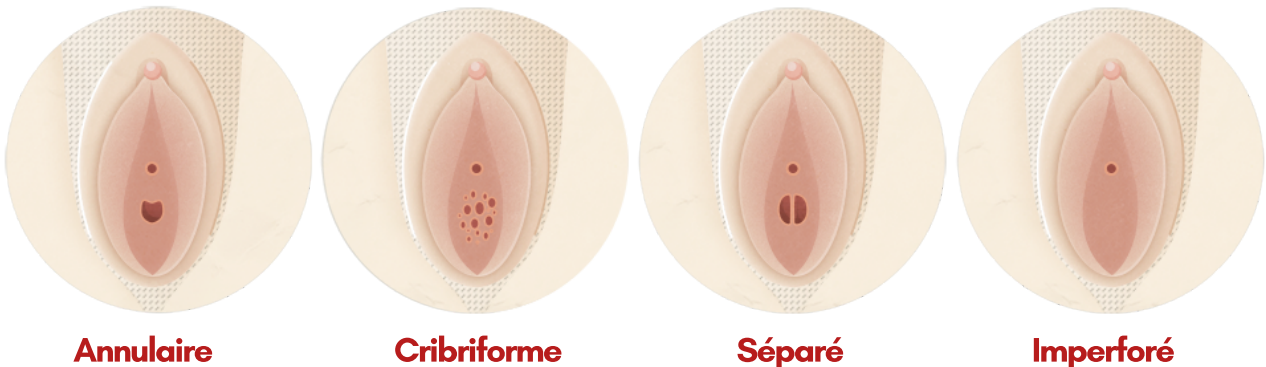


Schéma de différents types d'hymen – liste non exhaustive
(<https://www.gynandco.be/>)


La virginité est un concept utilisé afin de contrôler le corps des femmes, c'est une construction sociale. Ta virginité ou non ne définit en aucun cas ta valeur ! Tu es libre de faire ce que tu souhaites de ton corps ! Et personne n'a le droit d'exiger de toi d'être vierge ou de réaliser des examens gynécologiques pour le prouver.

8. Sea, sex and periods

Beaucoup n'envisagent pas d'avoir une vie sexuelle lors de leurs règles par manque d'envie ou à cause des douleurs. Cependant, orgasmes et règles peuvent être un très bon combo naturel pour d'autres ! De plus la sexualité est encore très taboue... et avec les règles ça l'est encore plus. Seule ou à deux voici nos conseils.

Avoir un (des) orgasme(s) est bon pour la santé, on ne le répétera jamais assez... Mais pourquoi ? Ils ont un effet soulageant sur les douleurs car le cerveau va libérer des endorphines (des neurotransmetteurs qui ont un effet antalgique et procurent une sensation de bien être, un peu comme après avoir couru), et cela peut aussi diminuer le stress et la douleur.

De plus, de nombreuses personnes remarquent une augmentation de leur libido et du plaisir pris à cette période du mois ! Le sang aide aussi à la lubrification du vagin, mais il ne remplace pas l'usage d'un lubrifiant. Les contractions du vagin lors de l'orgasme auront tendance à faire descendre le sang plus rapidement et les écoulements seront donc moins longs.



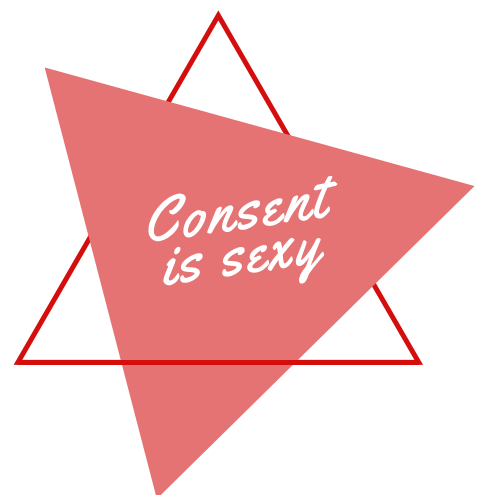
On peut prendre un peu plus de précautions qu'à l'habitude: prendre une douche avant ou carrément prendre du plaisir sous une bonne douche chaude, mettre une serviette de bain sous soi ...

Que ce soit pendant les règles ou non, rien n'oblige qu'il y ait pénétration vaginale : la masturbation seule ou à deux ou encore le sexe oral, sont toujours valables.

Il faut aussi penser à se protéger car le risque de tomber enceinte est présent (mais minime, les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à cinq jours dans l'utérus et donc être présents lors de l'ovulation) mais aussi celui de contracter une IST. Dans tous les cas, un dépistage avant d'entamer des rapports avec son ou sa partenaire est toujours bien.

Le plaisir, pendant ou en dehors des périodes de règles, n'est jamais mal ou anormal alors n'hésite pas à t'amuser et à te découvrir !

Et si vous êtes deux, la communication et le respect mutuel sont primordiaux.



9. Genre et Menstruations


Il n'y a pas que les femmes qui ont leurs règles, des hommes peuvent les avoir aussi !

En effet, des hommes transgenres ou des personnes non-binaires assigné.e.s femmes à la naissance peuvent conserver leur utérus et leurs ovaires et donc avoir des règles.



Les règles peuvent être une expérience particulièrement négative pour les personnes trans en les confrontant à des situations qui exacerbent leur sentiment de décalage entre leur identité de genre et un phénomène socialement associé à une norme féminine dans laquelle elles ne se reconnaissent pas.

Le fait d'avoir des règles rappelle l'existence de ses organes génitaux associés aux femmes, de même que les symptômes physiques et psychologiques qui y sont parfois liés (syndrome prémenstruel, trouble dysphorique prémenstruel), ce qui peut engendrer une dysphorie.



Une des sources de stress associée est celle de l'accès aux toilettes, souvent genrées, et la surveillance qui y est associée, ces toilettes étant de fait considérées comme destinées aux personnes dont l'expression de genre est en accord avec leur assignation.

Les personnes transmasculines réglées utilisant les toilettes pour hommes sont souvent confrontées à l'absence de poubelle pour jeter leurs protections hygiéniques usagées, mais aussi au fait que l'emballage de leur protection pourrait être entendu dans la pièce et ainsi révéler leur transidentité. A cela peut s'ajouter le malaise d'acheter des protections en supermarché, de même lorsqu'on est perçu comme un homme, expliquer qu'on ne se sent pas bien ou demander un tampon à sa collègue si on en a pas sur soi, reste très compliqué.

Définitions :

Personne transgenre : Personne qui ne se reconnaît pas ou pas exclusivement au genre assigné à sa naissance.

Personne non-binaire : Personne qui rejette et n'appartient pas au système binaire femme-homme

Dysphorie de genre : Terme médical, identification forte à un genre qui n'est pas en adéquation avec celui assigné à la naissance

10. Tour du monde de la perception des règles

”

“Ma famille est chinoise, et les règles sont très taboues. Les femmes sont vues comme fragiles et on est très chouchoutées. Il faut plutôt boire des thés ou du lait chaud. Pour dire qu'on a nos règles, on doit dire des phrases comme “c'est la période, je préfère boire de l'eau chaude, je suis un peu fatiguée”. J'ai montré mes culottes menstruelles à ma mère et elle était dégoutée. Elle ne veut pas que je les lave dans les lavabos.”

C. 21 ans

”

“En France, les cours de SVT permettent d'apprendre ce que sont les règles, cela peut compenser les tabous familiaux, cependant on n'aborde cela que sous le prisme biologique (et encore on ne parle pas du SPM etc) et non dans la pratique au quotidien. De plus, je trouve que les gênes se retrouvent surtout devant les hommes, la parole est souvent plus libre entre femmes.”

E. 22 ans

”

“A Madagascar, il y a les mêmes tabous que partout, mais c'est aussi un des pays les plus pauvres du monde. La précarité menstruelle est assez présente, les gens n'ont pas forcément accès à une eau propre dans certaines régions.”

M. 20 ans

”

“Au Maroc, c’est encore compliqué. Les tampons sont très tabous, les femmes me disaient ‘ne mets pas de tampons tu vas perdre ta virginité’, même maintenant, ça ne me viendrait pas à l’idée d’en acheter.”

S. 20ans

”

“L’animisme est une religion très présente au Bénin, d’après elle les femmes n’ont pas le droit de toucher des objets de cultes pendant leurs règles et n’ont pas le droit de participer aux cultes. Les tampons sont très peu connus. On utilise des serviettes mais aussi des serviettes en tissus...”

O. 20ans

”

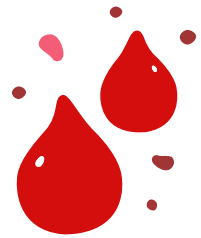
“ En Russie il y a peu de tabous jusqu’à environ 30-40 ans. Ensuite comme les règles sont habituelles, elles doivent rester dans le cadre de l’intime, certaines personnes ont honte d’acheter des protections ou de montrer leurs protections à leurs collègues etc. De plus, beaucoup d’orthodoxes croyant.e.s (religion prédominante) disent qu’une personne en période de règles n’a pas le droit de venir à l’église ou de toucher tout ce qui est “béné”. Et aussi les 40 jours suivant l’accouchement”

S. 23ans



BINGO

J'ai déjà :



DÛ ME FORCER À FAIRE UN COURS DE SPORT

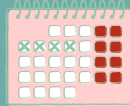
EU MON TAMPON QUI DESCEND AU FUR ET À MESURE

EU PEUR QUE MA FICELLE DE TAMPON DÉPASSE DE MON MAILLOT DE BAIN



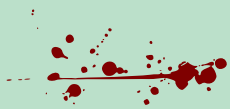
EU PEUR DU RETARD DE MES RÉGLES ALORS QUE JE SAVAIS PERTINEMMENT QUE JE N'ÉTAIS PAS ENCEINTE

ÉTÉ SURPRIS.E PAR L'ARRIVÉE DE MES RÉGLES



MAL DORMI LA NUIT

TACHÉ MES VÊTEMENTS



EU DES REPROCHES CAR MON ENTOURAGE PENSAIT QUE J'EXAGÉRAIS MES DOULEURS

EU DU SANG PLEIN LES MAINS EN SORTANT DES TOILETTES PUBLIQUES ET LES CACHER JUSQU'À CE QUE JE LES LAVE

EU DU MAL À METTRE MES PREMIERS TAMPONS

REFUSÉ UNE INVITATION À DORMIR CHEZ QUELQU'UN PENDANT CETTE PÉRIODE



ÉTÉ GÊNÉ.E DE JETER MES PROTECTIONS DANS UN LIEU PUBLIC OU PRIVÉ

FABRIQUÉ DES PROTECTIONS IMPROVISÉES AVEC DU PAPIER TOILETTE

DIS "JE SUIS MALADE" AU LIEU DE "J'AI MES RÈGLES"



MINIMISÉ MES DOULEURS DEVANT LES GENS

ACHETÉ DES PROTECTIONS RÉUTILISABLES



DEMANDÉ À UN.E INCONNU.E DES PROTECTIONS CAR JE N'EN AVAIS PAS SUR MOI

DEMANDÉ À UN.E AMI.E SI J'AVAIS UNE TÂCHE

EU QUELQUES GOUTTES DE SANG JUSTE APRÈS LA FIN DE MES RÈGLES

EU LA SENSATION QUE JE SAIGNAIS ALORS QUE NON



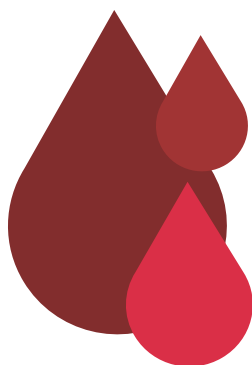
EU DU SANG PLEIN LES MAINS EN RETIRANT MON TAMPON OU MA CUP MENSTRUELLE



PRIS DES MÉDICAMENTS CONTRE LA DOULEUR

SAIGNÉ ALORS QUE JE SORTAIS DE LA DOUCHE (#RIP LA SERVIETTE)

ORGANISÉ MES VACANCES EN FONCTION DE MON CYCLE



... Spécial Règles



SANG RANCUNE 76

Agit localement pour lutter contre la précarité menstruelle



sangrancune76@gmail.com

RÉDIGÉ PAR :

Audrey Konan
Eden Gatel Hareau
Ibtissam Madi

ILLUSTRÉ PAR :

Laura Maucolin

RELU PAR :

Tiphaine Cartier

Avec le soutien financier de l'Université Rouen Normandie, CROUS Normandie, et la FAGE-Fédération des Associations Générales Etudiantes



Avec la contribution de la FEDER - Fédération des étudiants rouennais
innovation.sociale@feder-rouen.org

