



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 l'utilisation 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

5 Je me lave les mains avec du savon

3 Je l'emballe

4 Je la jette à la poubelle