Les textes des trois flyers sont autant que possible identiques et ne différent que pour les spécificités des produits utilisés :

* Serviettes réutilisables
* Serviettes jetables
* Tampons

Serviettes réutilisables

**Page 1**

Conseils à propos des règles

Les règles correspondent à la période durant laquelle le sang s’écoule du vagin. Elles ont lieu normalement tous les mois (environ tous les 28 jours). Avoir ses règles est normal et sain.

Le saignement dure habituellement entre 2 et 7 jours.

En moyenne, les filles ont leurs premières règles entre 10 et 15 ans. Au début, les règles peuvent ne pas intervenir tous les mois. C'est normal.

Vers 45 ou 50 ans, les femmes cessent généralement d’avoir leurs règles.

Si vos règles ne surviennent pas un mois donné, cela peut vouloir dire que vous êtes enceinte. Rendez-vous auprès de votre dispensaire local ou de votre agent de santé communautaire.

**Page 2**

**Partie A**

Qu’y a-t-il à l’intérieur de votre corps ?

L’appareil reproducteur féminin

Ovaire : lieu où sont stockés les œufs de la femme.

Ovule : un ovule quitte l’ovaire chaque mois. Si cet ovule est fécondé par le sperme d’un homme, il peut se transformer en un bébé.

Utérus : lieu où le bébé se développe.

Paroi de l’utérus : parois bordant l’utérus qui se renforce chaque mois. Lorsque vous n’êtes pas enceinte, cette matière devient le sang de vos règles.

Vagin : ouverture (ou trou) par lequel le sang de vos règles de même que les bébés sortent de l’utérus.

**Partie B**

Utilisez à nouveau les serviettes qui ont été lavées et séchées.

Faites sécher les serviettes au soleil.

Utilisez de l’eau propre et du savon pour laver vos serviettes. Rincez-les avec de l’eau propre.

**Page 3**

Utiliser et prendre soin de ses serviettes réutilisables

1-Avant d’utiliser vos serviettes pour la première fois, il faut les laver avec du savon et de l’eau et les faire sécher au soleil. Cela leur permettra d’absorber plus de sang.

2-Rabattez les ailettes de la serviette autour de la culotte et boutonnez-la en dessous. Assurez-vous que le côté doux se trouve au-dessus.

3-La serviette est prête à être utilisée. Changez votre serviette au moins trois fois par jour.

4-Utilisez la pochette pour conserver la serviette usagée si vous ne pouvez pas la laver immédiatement.

5-Faites tremper la serviette usagée dans de l’eau froide pendant 15 minutes. Cela facilite l’élimination du sang.

**Page 4**

Comment rester en bonne santé pendant vos règles ?

Matin

Midi

Soir

Assurez-vous de changer régulièrement votre serviette.

Utilisez toujours des serviettes propres et sèches. Utiliser des serviettes sales ou humides (mouillées) peut causer des irritations ou une infection du vagin.

Lavez-vous les mains avec du savon et de l’eau après avoir changé de serviette. Restez propre durant vos règles en vous lavant régulièrement.

Ne partagez jamais vos serviettes avec quelqu’un d’autre. Partager quelque chose qui contient du sang peut propager une infection.

Parlez à quelqu’un en qui vous avez confiance à propos de vos règles et de la façon de rester en bonne santé. Ne soyez pas effrayée ou gênée – avoir ses règles est normal et sain !

De nombreuses femmes ont mal au ventre ou au dos avant ou pendant leurs règles. Pour diminuer la douleur, vous pouvez faire des exercices d’étirements ou mettre une bouteille remplie d’eau chaude ou un tissu chaud sur le bas de votre dos ou sur votre ventre. Parlez à quelqu’un en qui vous avez confiance à propos des moyens utilisés par les femmes de votre communauté pour soulager leurs douleurs.

Serviettes jetables

**Page 1**

Conseils à propos des règles

Les règles correspondent à la période durant laquelle le sang s’écoule du vagin. Elles ont lieu normalement tous les mois (environ tous les 28 jours). Avoir ses règles est normal et sain.

Le saignement dure habituellement entre 2 et 7 jours.

En moyenne, les filles ont leurs premières règles entre 10 et 15 ans. Au début, les règles peuvent ne pas intervenir tous les mois. C'est normal.

Vers 45 ou 50 ans, les femmes cessent généralement d’avoir leurs règles.

Si vos règles ne surviennent pas un mois donné, cela peut vouloir dire que vous êtes enceinte. Rendez-vous auprès de votre dispensaire local ou de votre agent de santé communautaire.

**Page 2**

**Partie A**

Qu’y a-t-il à l’intérieur de votre corps ?

L’appareil reproducteur féminin

Ovaire : lieu où sont stockés les œufs de la femme.

Ovule : un ovule quitte l’ovaire chaque mois. Si cet ovule est fécondé par le sperme d’un homme, il peut se transformer en un bébé.

Utérus : lieu où le bébé se développe.

Paroi de l’utérus : parois bordant l’utérus qui se renforce chaque mois. Lorsque vous n’êtes pas enceinte, cette matière devient le sang de vos règles.

Vagin : ouverture (ou trou) par lequel le sang de vos règles de même que les bébés sortent de l’utérus.

**Partie B**

Ne jetez-pas vos serviettes à l’intérieur des toilettes.

Mettez les serviettes utilisées dans la corbeille ou la fosse à déchets. Si nécessaire, utilisez un seau ou une pochette pour conserver les serviettes usagées avant de les jeter.

Lorsque vous avez besoin de **changer une serviette**, enlevez-la, **roulez-la dans le papier d’emballage** ou mettez-la dans un autre sachet.

**Page 3**

**Comment utiliser et jeter vos serviettes ?**

1. Décollez le papier situé sur l’envers de la serviette (et sur les ailettes).
2. Disposez la serviette dans votre sous-vêtement en mettant le côté collant vers le bas.
3. Si votre serviette est munie d’ailettes, repliez-les sous votre sous-vêtement pour faciliter le maintien en place de la serviette.
4. La serviette est prête à l’emploi.

**Page 4**

Comment rester en bonne santé pendant vos règles ?

Matin

Midi

Soir

Assurez-vous de changer régulièrement de serviette.

Utilisez toujours des serviettes propres et sèches. Utiliser des serviettes sales ou humides (mouillées) peut causer des irritations ou une infection du vagin.

Lavez-vous les mains avec du savon et de l’eau après avoir changé de serviette. Restez propre durant vos règles en vous lavant régulièrement.

Ne partagez jamais vos serviettes avec quelqu’un d’autre. Partager quelque chose qui contient du sang peut propager une infection.

Parlez à quelqu’un en qui vous avez confiance à propos de vos règles et de la façon de rester en bonne santé. Ne soyez pas effrayée ou gênée – avoir ses règles est normal et sain !

De nombreuses femmes ont mal au ventre ou au dos avant ou pendant leurs règles. Pour diminuer la douleur, vous pouvez faire des exercices d’étirements ou mettre une bouteille remplie d’eau chaude ou un tissu chaud sur le bas de votre dos ou sur votre ventre. Parlez à quelqu’un en qui vous avez confiance à propos des moyens utilisés par les femmes de votre communauté pour soulager leurs douleurs.

Tampons

**Page 1**

Conseils à propos des règles

Les règles correspondent à la période durant laquelle le sang s’écoule du vagin. Elles ont lieu normalement tous les mois (environ tous les 28 jours). Avoir ses règles est normal et sain.

Le saignement dure habituellement entre 2 et 7 jours.

En moyenne, les filles ont leurs premières règles entre 10 et 15 ans. Au début, les règles peuvent ne pas intervenir tous les mois. C'est normal.

Vers 45 ou 50 ans, les femmes cessent généralement d’avoir leurs règles.

Si vos règles ne surviennent pas un mois donné, cela peut vouloir dire que vous êtes enceinte. Rendez-vous auprès de votre dispensaire local ou de votre agent de santé communautaire.

**Page 2**

**Partie A**

Qu’y a-t-il à l’intérieur de votre corps ?

L’appareil reproducteur féminin

Ovaire : lieu où sont stockés les œufs de la femme.

Ovule : un ovule quitte l’ovaire chaque mois. Si cet ovule est fécondé par le sperme d’un homme, il peut se transformer en un bébé.

Utérus : lieu où le bébé se développe.

Paroi de l’utérus : parois bordant l’utérus qui se renforce chaque mois. Lorsque vous n’êtes pas enceinte, cette matière devient le sang de vos règles.

Vagin : ouverture (ou trou) par lequel le sang de vos règles de même que les bébés sortent de l’utérus.

**Partie B**

Mettez le tampon usagé dans une **corbeille à déchets**, une fosse ou un incinérateur. Ne jetez pas vos tampons dans les toilettes.

**Changez votre tampon au moins 3 fois par jour.**

Tirez le fil vers le bas pour faire sortir le tampon.

**Page 3**

Comment utiliser et jeter vos tampons ?

Lavez-vous les mains avec du savon (avant et après avoir changé son tampon).

Enlevez l’emballage du tampon. Si **l’emballage est déjà ouvert**, utilisez-en un autre.

Asseyez-vous ou accroupissez-vous dans une position confortable.

Présentez le bout du tampon à l’entrée de votre vagin. Le fil **doit se trouver à l’extérieur de votre corps.**

Utilisez un doigt pour **pousser doucement le tampon** (ou l’applicateur) dans votre vagin vers le bas de votre dos. Si vous utilisez un applicateur, poussez l’intérieur du tube en totalité à l’intérieur du vagin.

Assurez-vous que **le fil est toujours à l’extérieur du vagin**. Si vous pouvez encore sentir le tampon, c’est parce que vous ne l’avez pas assez poussé à l’intérieur de votre vagin.

**Page 4**

Comment rester en bonne santé pendant vos règles ?

Matin

Midi

Soir

Changez de tampon au moins 3 fois par jour. Ne pas utiliser un tampon pendant plus de 8 heures.

Utilisez toujours des tampons propres et secs. Utiliser des tampons sales ou porter le même tampon pendant plus de 8 heures augmente la probabilité de contracter une infection grave appelée Syndrome de Choc Toxique.

Lavez-vous les mains avec du savon et de l’eau après avoir changé de tampon. Restez propre durant vos règles en vous lavant régulièrement.

Ne partagez jamais vos tampons avec quelqu’un d’autre. Partager quelque chose qui contient du sang peut propager une infection.

Parlez à quelqu’un en qui vous avez confiance à propos de vos règles et de la façon de rester en bonne santé. Ne soyez pas effrayée ou gênée – avoir ses règles est normal et sain !

De nombreuses femmes ont mal au ventre ou au dos avant ou pendant leurs règles. Pour diminuer la douleur, vous pouvez faire des exercices d’étirements ou mettre une bouteille remplie d’eau chaude ou un tissu chaud sur le bas de votre dos ou sur votre ventre. Parlez à quelqu’un en qui vous avez confiance à propos des moyens utilisés par les femmes de votre communauté pour soulager leurs douleurs.