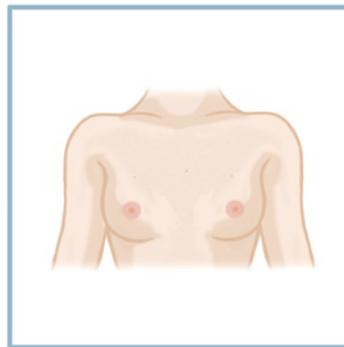


# Je vais avoir mes règles.



Je suis adolescente.  
Depuis quelque temps,  
j'ai remarqué que mon corps  
avait commencé à changer...  
C'est normal et ça ne doit pas  
m'inquiéter.

Petit à petit,  
mon corps devient celui  
d'une femme.



je commence à avoir  
de la poitrine.  
Je vais pouvoir porter  
une brassière ou  
un soutien-gorge.



Je vois aussi que des poils  
ont poussé sous mes  
aisselles, sur mon sexe  
et sur mes jambes.

Bientôt, je vais aussi  
avoir mes règles...



(Parfois,  
ces changements  
arrivent dans un  
ordre différent)



Les règles,  
qu'est-ce que c'est ?

Je vais perdre du sang  
pendant 3 à 7 jours,  
une fois par mois  
Je le vois quand je vais  
aux toilettes.  
C'est normal.

Les règles ne sont pas toujours  
régulières au début,  
ce n'est que quand mon corps sera  
habitué qu'elles apparaîtront  
une fois chaque mois. En attendant,  
je pense à prendre toujours une protection dans mon sac.

lun	ma	mer	jeu	ven	sam	dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Les règles m'indiquent que mon corps a les capacités de «fabriquer »  
un enfant, même si pour l'instant je suis loin d'y penser.

Comment me protéger ?

Il existe plusieurs sortes de protections :  
serviettes hygiéniques, tampons,  
cups, culottes de règles.  
Les culottes de règle sont  
peut-être les plus simples à utiliser,  
mais c'est à moi de choisir.



## Comment utiliser une culotte de règle ?

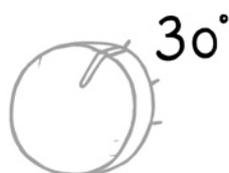
Je peux les choisir d'une couleur différente de mes culottes normales, pour bien me repérer.

Si mes règles ne sont pas trop abondantes, je peux garder la même culotte toute la journée.

Ensuite, je la rince à l'eau froide.



Je n'oublie pas d'en mettre une la nuit.



A la fin de mes règles, je lave les culottes à la machine, à 30 degrés.

Je fais sécher mes culottes à l'air libre.

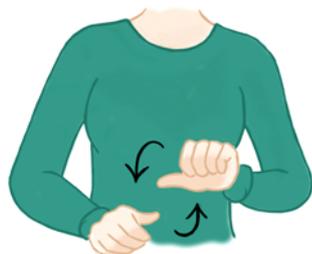
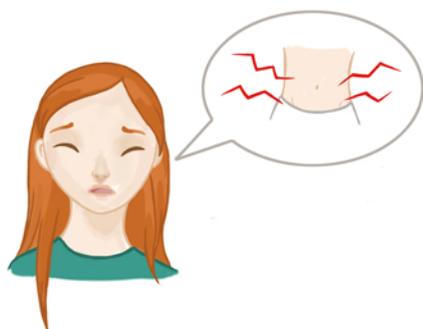


Attention : je ne peux pas aller à la piscine si je choisis ces protections. Mais je peux faire tous les autres sports que j'aime, si j'en ai envie et que je suis assez en forme.

## Que faire si je ne me sens pas bien ?

Parfois, je peux avoir mal au ventre pendant mes règles.

C'est important de le dire à un adulte. Si ça fait trop mal, je devrais peut être voir le médecin.



Je peux aussi me sentir triste ou fatiguée avant ou pendant mes règles, là encore, il faut en parler.



Des médicaments peuvent m'aider à aller mieux.



Certaines tisanes, une bouillote sur le ventre, peuvent aussi me faire du bien.

J'ai parfois simplement besoin de me reposer plus que d'habitude. C'est une période où mes besoins changent, et je dois écouter ce que mon corps me demande.