

J'AI MES RÈGLES,
JE FAIS DU SPORT



Le club est sensible à la santé physique et mentale des jeunes. Avec ce livret, nous souhaitons envoyer un message fort à nos jeunes pour les aider à accepter ce changement dans leur corps et lutter contre les idées reçues.



Textes :

Isabelle EBENGA, Laïlla KACEMI, Justine MARTIN et Julie JUNQUET

Illustrations : Julie JUNQUET

ET LES FILLES DU CLUB DE LYON - LA DUCHÈRE

ALLEZ LA DUCH'



LES RÈGLES



LES RÈGLES QUAND JE FAIS DU SPORT



Si tes douleurs sont insupportables, fais une petite balade à l'air frais. L'important est d'essayer de ne pas rester à ne rien faire chez soi.

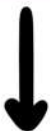
**FINALEMENT,
PENDANT MES
RÈGLES, RIEN
NE M'ARRÊTE !**



COMMENT ÉVITER LES DOULEURS NATURELLEMENT ?

Trois éléments importants :

NOURRITURE



Fruits, légumes,
lentilles...
Une alimentation
ÉQUILIBRÉE et
quelques
plaisirs



SOMMEIL

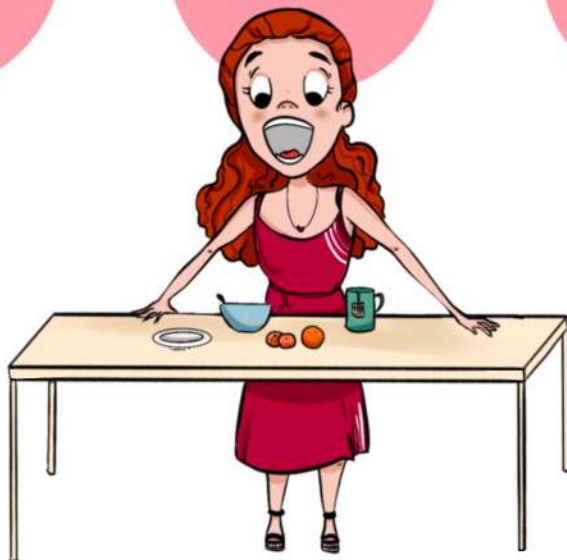


Une nuit de
9h à 10h de
sommeil

**ACTIVITÉ
PHYSIQUE**



On bouge:
on jardine,
on court, on
marche...



C'EST BON POUR NOUS :

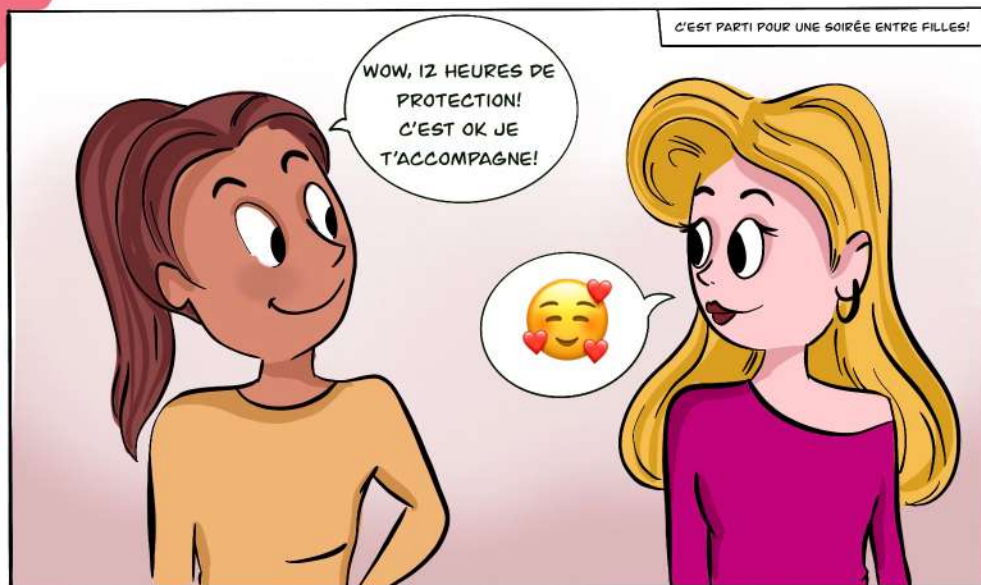


ON LIMITE :



LES NOUVELLES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

En dehors des tampons et serviettes que tu connais, il existe de nouvelles protections : les cups et les culottes menstruelles.



QUIZZ

Teste tes connaissances !



LES RÈGLES DURENT EXACTEMENT UNE SEMAINE:

- Vrai
- Faux

FAUX. Les règles sont différentes pour tout le monde et durent généralement entre 3 et 7 jours.

C'EST BON POUR MOI DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT MES RÈGLES:

- Vrai
- Faux

VRAI. Même si tu n'as pas trop envie, l'exercice peut réduire les crampes car cela permet d'augmenter la circulation sanguine, ce qui aide les muscles à se détendre.

ON PERD SA VIRGINITÉ SI ON MET UN TAMPON:

- Vrai
- Faux

FAUX. On perd sa virginité lors de son premier rapport sexuel.

A 12 ANS, J'AURAIS PROBABLEMENT MES RÈGLES COMME MES AMIES:

- Vrai
- Faux

FAUX. Chaque fille est différente et de façon générale, tu peux avoir tes règles entre tes 10 et 16 ans.

JE NE PEUX PAS PRATIQUER LA NATATION PENDANT MES RÈGLES:

- Vrai
- Faux

FAUX. Je peux nager et pratiquer n'importe quel autre sport pendant mes règles.

QUEL EST LE NOM SCIENTIFIQUE DES « RÈGLES » QUI SURVIENNENT RÉGULIÈREMENT TOUS LES MOIS?

- La mensualisation
- L'ovulation
- La menstruation

La menstruation



QUIZZ

Teste tes connaissances !

LES PERTES DE SANG PÉRIODIQUES SONT DUES À LA DÉSINTÉGRATION DE LA MUGUEUSE DE QUEL ORGANE ?

- Le vagin
- L'utérus
- Les trompes de Fallope

L'utérus

PEUT-ON PRENDRE DE L'ASPIRINE POUR SOULAGER LA DOULEUR ?

- Bien sûr, sans problème
- Non, ce n'est pas du tout recommandé

Non, parce que l'aspirine fluidifie le sang à cause des propriétés anti coagulantes. En prenant de l'aspirine, vous augmentez donc l'abondance de vos menstrues.

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, C'EST :

- Un accès limité, voire impossible, aux protections menstruelles par manque de moyens financiers
- Des règles courtes
- Des règles très douloureuses

Un accès limité, voire impossible, aux protections par manque de moyens financiers.



TU VEUX EN SAVOIR D'AVANTAGE ?

Oublie les réseaux sociaux, qui véhiculent des fake news. Voici des liens FIABLES où tu pourras te renseigner.

LE PLANNING FAMILIAL DU 9^{EME} ARRONDISSEMENT DE LYON

Des professionnels compétents habitués à parler aux jeunes filles.

17 rue de Bourgogne, 69009 LYON

04.26.83.96.10

Ouvert du lundi au vendredi

KIFFE TON CYCLE

Site qui explique et forme les jeunes femmes et les adultes à comprendre leurs corps et le cycle.



RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

Site qui sensibilise à la précarité menstruelle et qui permet d'organiser des collectes solidaires.





**...NOS JOUEUSES
ONT DU TALENT...**



LYON - LA DUCHÈRE
264 avenue Andreï Sakharov - 69009 Lyon
www.lyonladuchere.fr

Ne pas reproduire ce livret, ces textes et les illustrations sans autorisation.