

# ÇA COOL !



## PRODUITS MENSTRUELS DANS LES ÉCOLES PROJET PILOTE

Notre école participe à un projet de mise à disposition de produits menstruels. Des distributeurs seront placés en différents endroits et mettront à disposition des produits menstruels dans un objectif de dépannage et afin de lutter contre la précarité menstruelle.

### Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est la période qui va du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours, mais varie de 21 à 35 jours. Un ensemble de phénomènes biologiques et hormonaux se déroulent durant le mois.

### Les règles

Les règles sont des saignements qui s'écoulent par le vagin pendant trois à sept jours. L'âge du début des règles est très variable d'une personne à l'autre. L'intervalle « habituel » d'arrivée des règles va de 10 à 16 ans avec une moyenne à 12-13 ans. Il n'y a pas de norme, chaque personne est différente.

### Quels produits menstruels ?

Il existe différents produits qui peuvent être utilisés lorsque l'on a ses règles. Des produits jetables, comme les serviettes ou les tampons et des produits réutilisables, comme les culottes ou les coupes menstruelles. Chaque personne utilise ce qui lui convient le mieux.

Pour l'utilisation des tampons, il est important de suivre les règles d'utilisation : il ne faut pas les porter plus de 4 à 6 heures d'affilée (risque d'infections ou risque, très rare, de choc toxique).

### Dépannage ?

Parfois, on n'a pas de protections périodiques avec soi lorsqu'on en a besoin. Des distributeurs en mettent à disposition dans ton école.

### On peut en parler ?

Si tu as des questions, sur les distributeurs, les produits menstruels ou les règles, tu peux en parler à l'infirmière ou l'infirmier de ton école.



A l'ESEP, tu trouveras des distributeurs dans les toilettes munies de cet autocollant.

**ça cool, c'est la vie!**

un slogan et un logo créés par des élèves de l'ESEP

Pour avoir ses règles, il faut avoir un cycle menstruel, qui se met en route à la puberté. Les personnes trans, non binaires ou intersexes peuvent aussi être concernées.

