



Les premiers jours du cycle utérin sont accompagnés de saignement : ce sont les règles. Elles sont responsables de l'existence de tous les êtres humains sur Terre et environ 1 être humain sur 2 est directement concerné.e par ce phénomène. Dans le monde, un tas de tabous et d'idées reçues persistent autour de ce phénomène naturel.

L'objectif d'aujourd'hui est **d'échanger et de discuter** afin de comprendre au mieux ce que sont les règles et quels sont les moyens et comportement qui permettent de les prendre sereinement en charge.

Consigne : Par îlot, répondre aux questions suivantes et veillant à prendre en compte les idées de chacun.

I – Rappels sur le cycle menstruel (5 minutes)

1. Les règles, qu'est-ce que c'est ?
2. Quand est-ce que les règles vont-elles s'arrêter pour de bon ?

II – A l'écoute de son corps (10 minutes)

1. Que ressent-on au moment des règles ?
2. Est-ce que toutes les personnes qui ont leurs règles ressentent les mêmes choses ?
3. Que faire si les règles sont trop douloureuses ?

III – Les protections (10 minutes)

1. Quelles sont les protections possibles pendant les règles ?
2. Où trouver ces protections hygiéniques ?

IV – Questions et idées reçues (10 minutes)

1. Est-ce que les règles c'est sale ?
2. Est-ce que je peux aller à la piscine quand j'ai mes règles ?
3. Est-ce que je peux faire du sport quand j'ai mes règles ?
4. Est-ce que je peux avoir un rapport sexuel pendant mes règles ?
5. Est-ce que je dois me laver l'intérieur du vagin pendant mes règles ?

V – Les règles, qui ça concerne vraiment ? (10 minutes)

1. Un garçon peut-il avoir ses règles ?
2. Comment les personnes qui n'ont pas de règles peuvent-elles agir et se comporter afin d'aider celles qui en ont ?



Une serviette



Un tampon



Une culotte menstruelle



Une cup menstruelle