



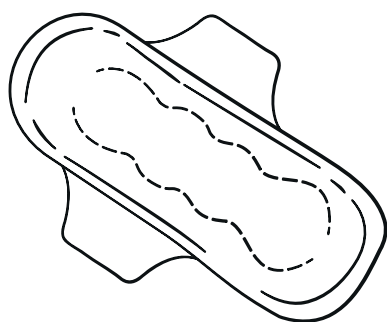
Notices FALC des protections hygiéniques

- **La serviette jetable**
- **Le tampon**
- **La cup**
- **La culotte de règles**
- **La serviette lavable**

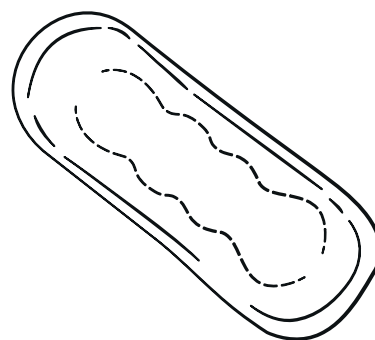


La serviette jetable :

Mode d'emploi



Serviette avec ailettes



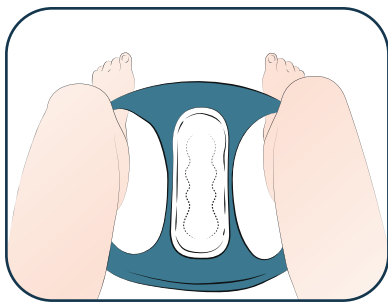
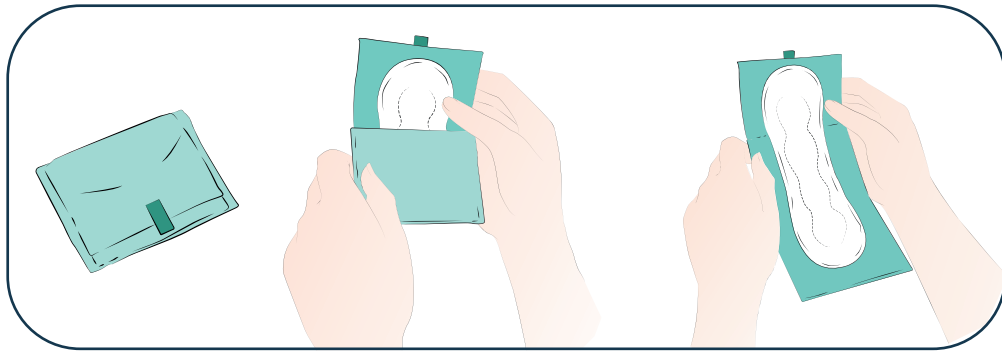
Serviette sans ailettes



Maison d'édition
de livres jeunesse
— adaptés

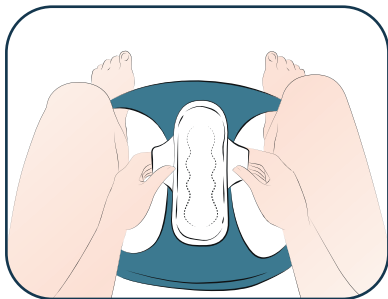
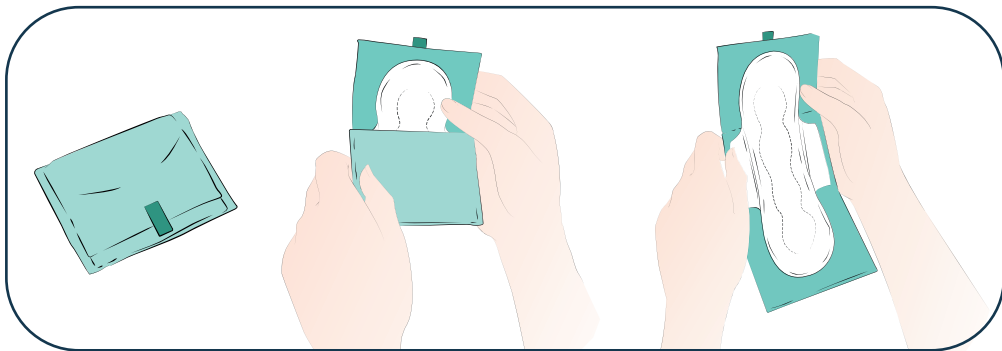


↓ Mettre une serviette jetable sans ailettes :

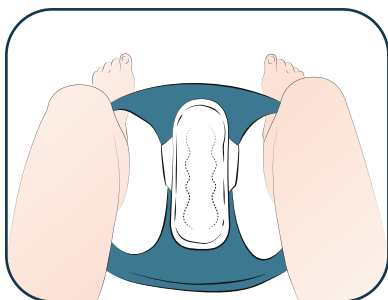


- Enlève la serviette de son emballage.
- Colle la serviette au centre de ta culotte, la partie qui colle contre le tissu.

↓ Mettre une serviette jetable avec ailettes :



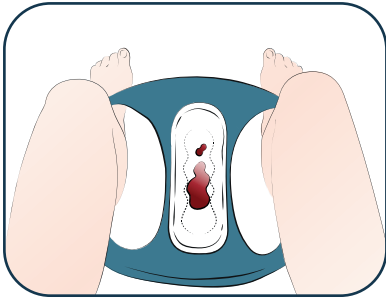
- Enlève la serviette de son emballage.
- Colle la serviette au centre de ta culotte, la partie qui colle contre le tissu.



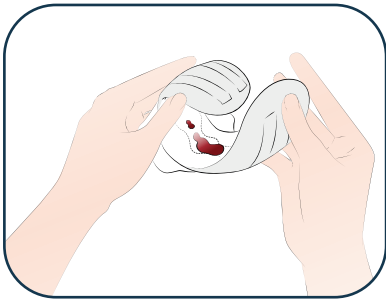
- Colle les ailettes de la serviette sous ta culotte.



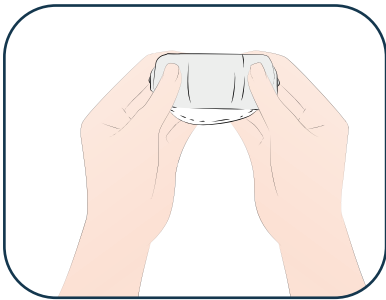
Enlever une serviette jetable avec ou sans ailettes :



- Quand ta serviette est très sale, tu dois la changer.



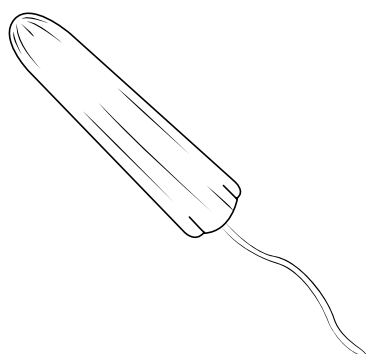
- Décolle la serviette de ta culotte.
- Enroule la serviette, la partie sale à l'intérieur.



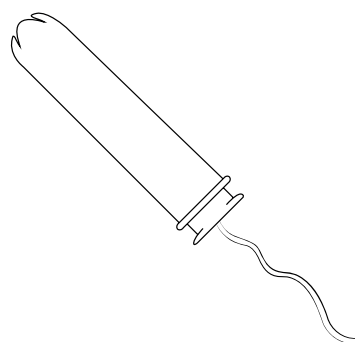
- Mets la serviette sale à la poubelle.



Le tampon : Mode d'emploi



Tampon sans applicateur



Tampon avec applicateur

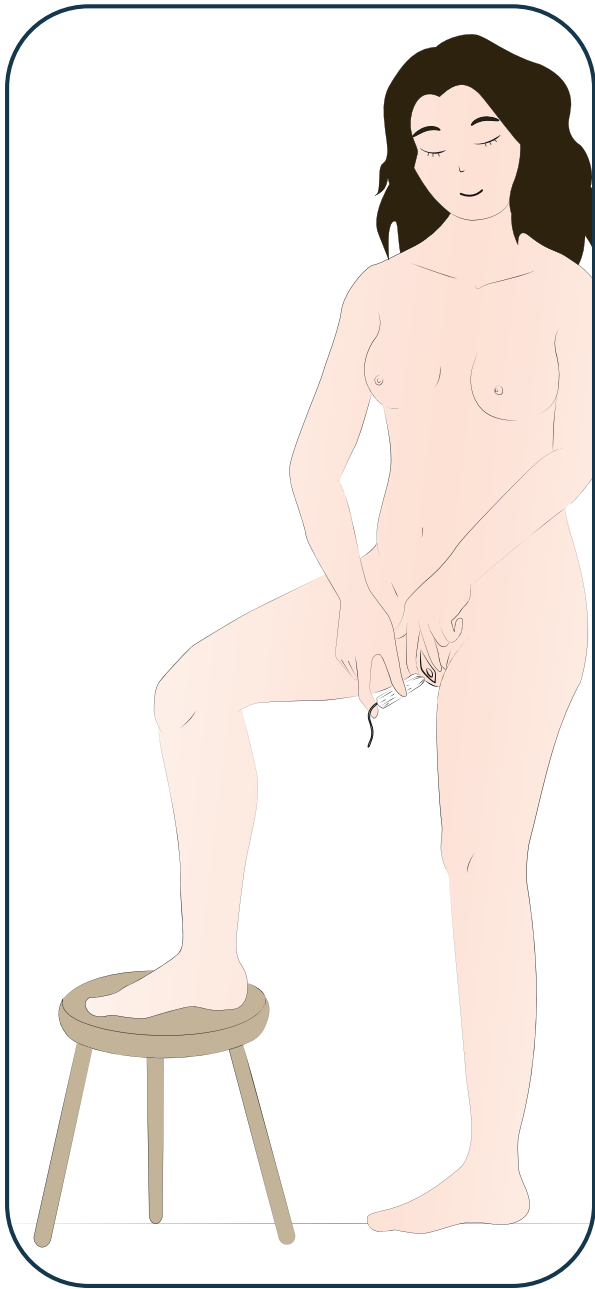


Maison d'édition
de livres jeunesse
— adaptés





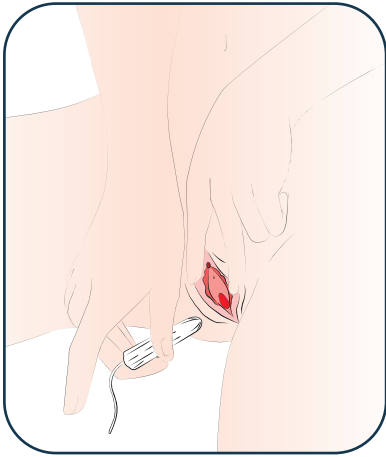
Avant de mettre un tampon :



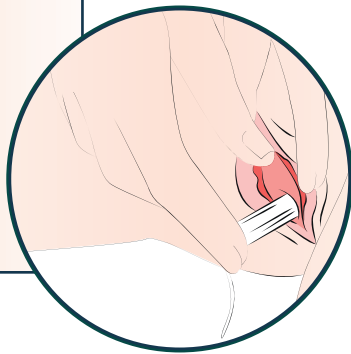
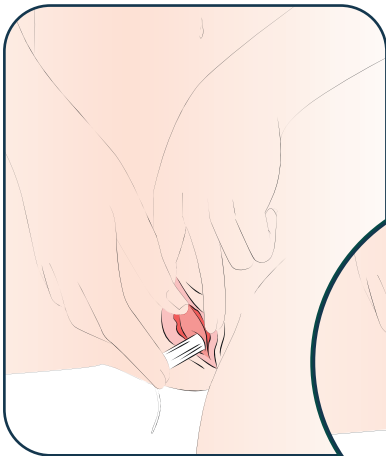
- Un tampon se met à l'intérieur du vagin.
- Avant de mettre un tampon, lave-toi les mains.
- Enlève le tampon de son emballage.
- Trouve une bonne position.
Par exemple :
Mets un pied sur un tabouret, ou plie légèrement les jambes.



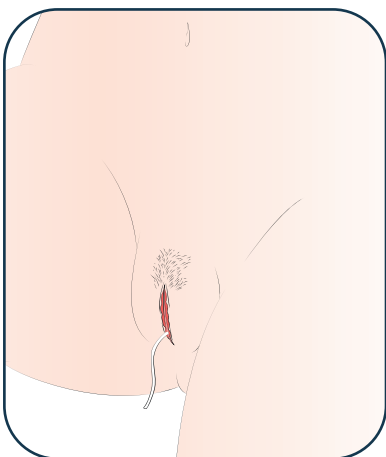
Mettre un tampon sans applicateur :



- Écarte les lèvres de ta vulve avec tes doigts.
- Place le bout arrondi du tampon à l'entrée de ton vagin.



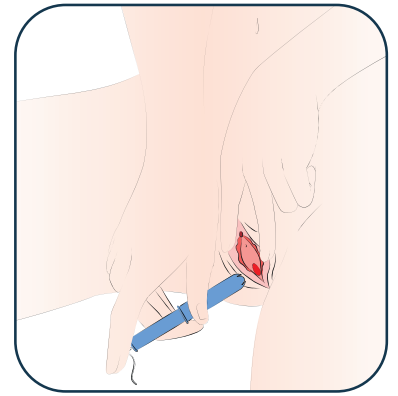
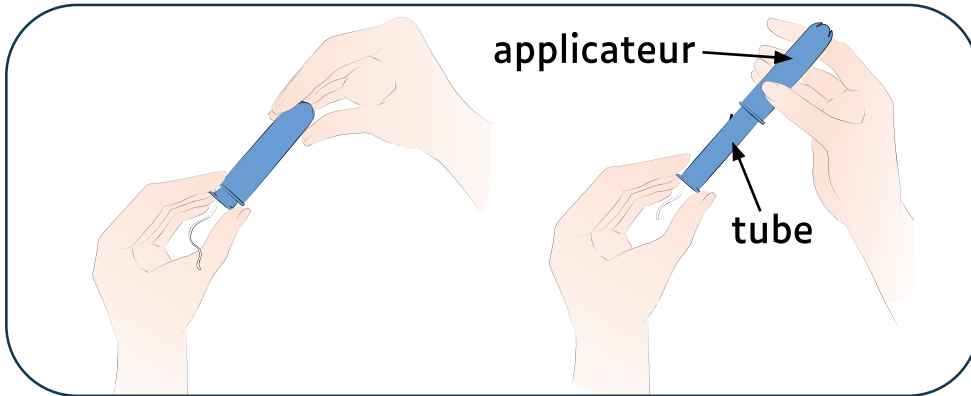
- Pousse le tampon dans ton vagin.
- Le tampon ne doit pas te gêner.
- Si il te gêne, il faut plus le pousser



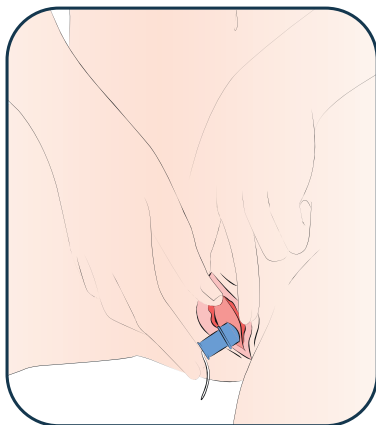
- Le tampon rentre en entier dans ton vagin.
- La ficelle du tampon sort de ton vagin.



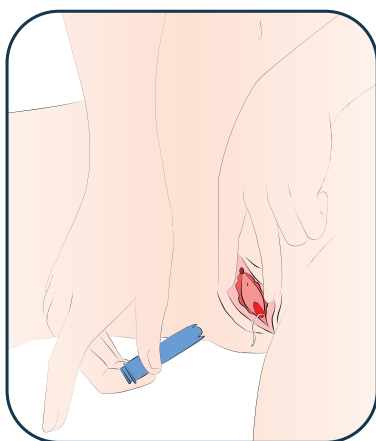
Mettre un tampon avec applicateur :



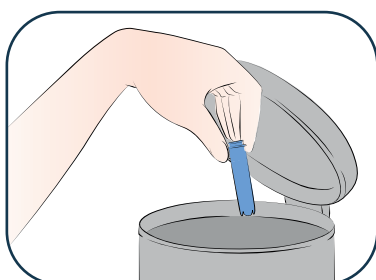
- Tire doucement sur le tube.
- Écarte les lèvres de ta vulve avec tes doigts.
- Place le bout arrondi de l'applicateur à l'entrée de ton vagin.



- Rentre l'applicateur à l'intérieur de ton vagin.
- Tiens l'applicateur avec une main.
- Pousse le tube à l'intérieur de l'applicateur.



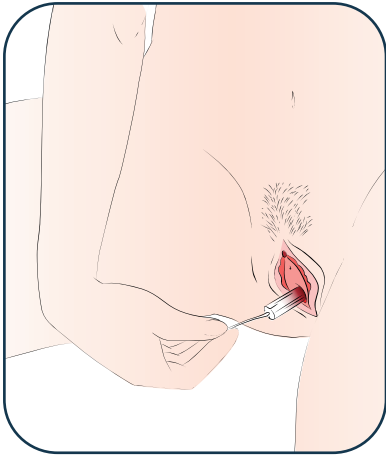
- Enlève l'applicateur de ton vagin. Le tampon reste à l'intérieur de ton vagin.
- La ficelle du tampon sort de ton vagin.



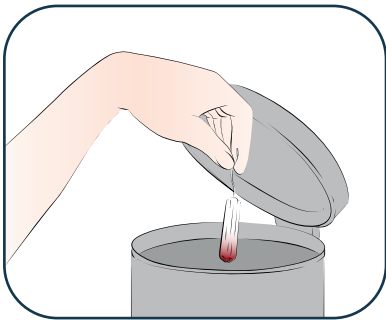
- Jette l'applicateur à la poubelle.



Enlever un tampon :



- Pour enlever un tampon :
- Écarte les jambes et plie les genoux.
- Tire sur la ficelle.

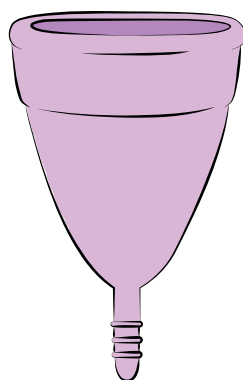


- Jette le tampon sale à la poubelle.



La cup :

Mode d'emploi



Une cup

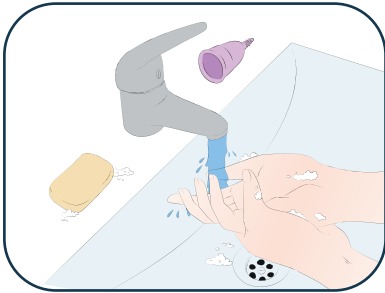


Maison d'édition
de livres jeunesse
— adaptés

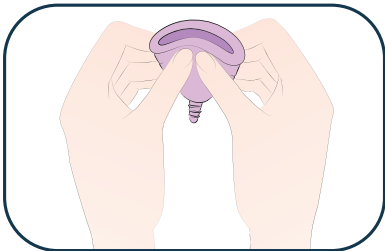




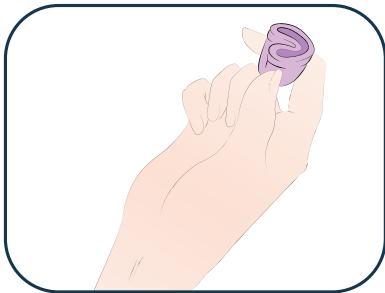
Mettre une cup :



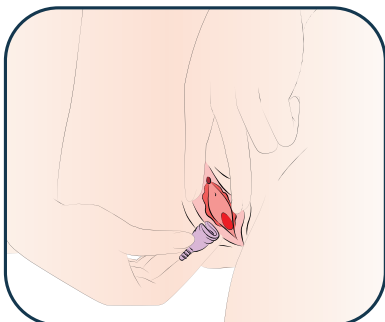
- Lave-toi les mains avant de mettre une cup.



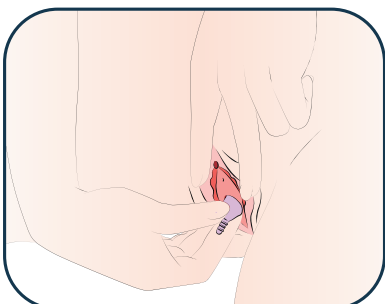
- Prends la cup avec tes deux mains.
- Plie la cup en deux.



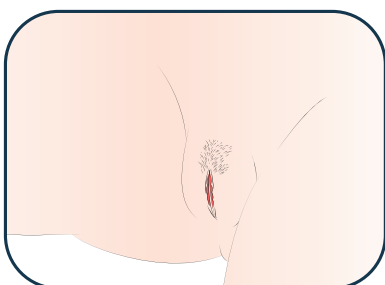
- Une fois pliée en deux, tiens la cup à une main.



- Écarte les lèvres de ta vulve avec tes doigts.
- Place la partie pliée de la cup à l'entrée de ton vagin.



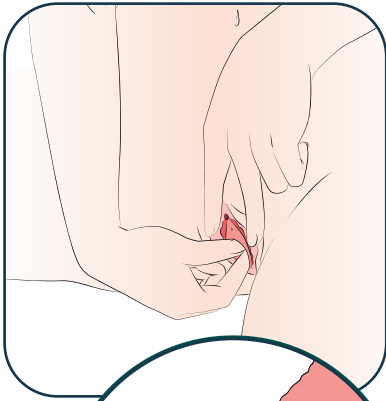
- Mets la cup dans ton vagin.
- Pousse doucement la cup.



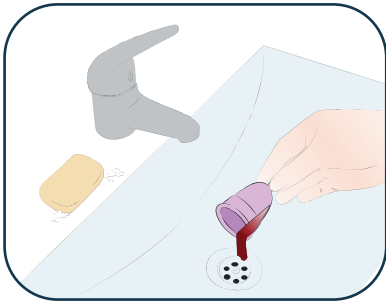
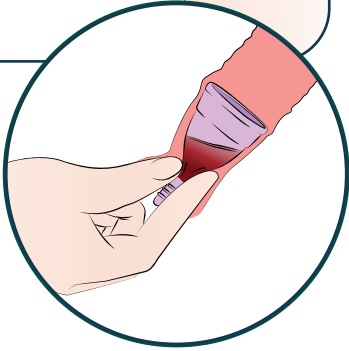
- La cup rentre en entier dans ton vagin.
- Rien ne doit sortir de ton vagin.



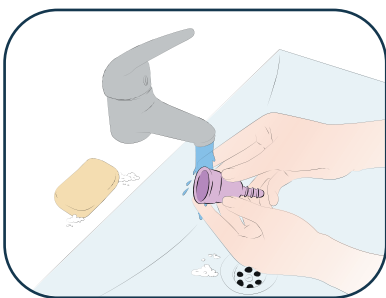
Retirer une cup :



- Écarte les jambes et plie les genoux.
- Va chercher la cup dans ton vagin avec tes doigts.
- Pince le bas de la cup avec tes doigts.
- Sors doucement la cup de ton vagin.



- Verse le sang de la cup dans les toilettes, ou un lavabo.



- Nettoie la cup avec de l'eau et du savon.

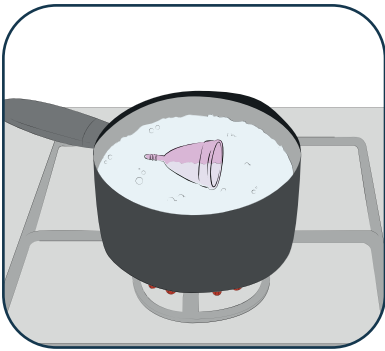


Stériliser une cup :

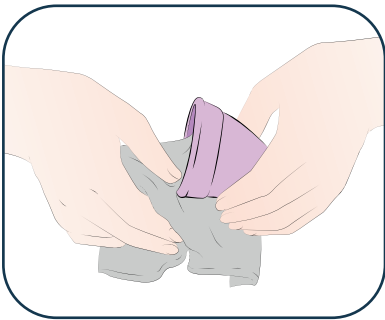
- Il faut stériliser la cup une fois par mois.



- Fais bouillir de l'eau dans une casserole.
- Plonge ta cup dans l'eau bouillante.



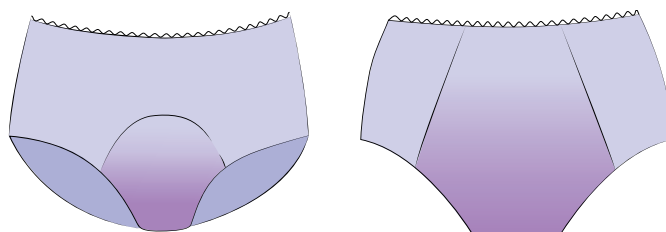
- Laisse tremper ta cup pendant 10 minutes dans l'eau bouillante.
- Enlève ta cup de l'eau avec un ustensile.



- Essuie ta cup avec une serviette de toilette propre.



La culotte de règles : Mode d'emploi



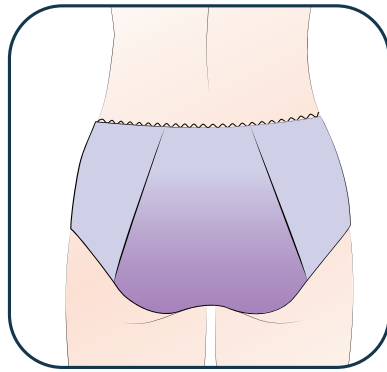
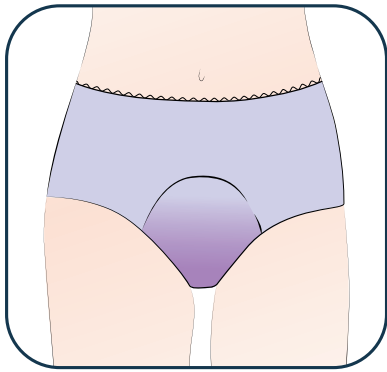
Une culotte de règles



Maison d'édition
de livres jeunesse
— adaptés

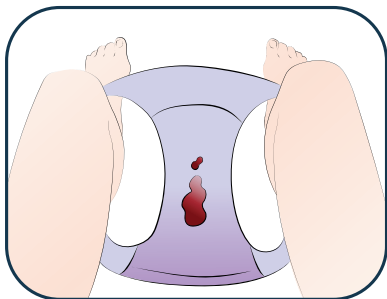


↓ Mettre une culotte de règles :



- Mets une culotte de règles comme une culotte de tous les jours.

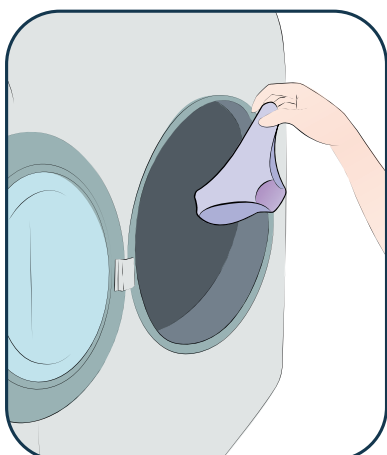
↓ Enlever une culotte de règles :



- Pense à changer ta culotte le matin, le midi et le soir.



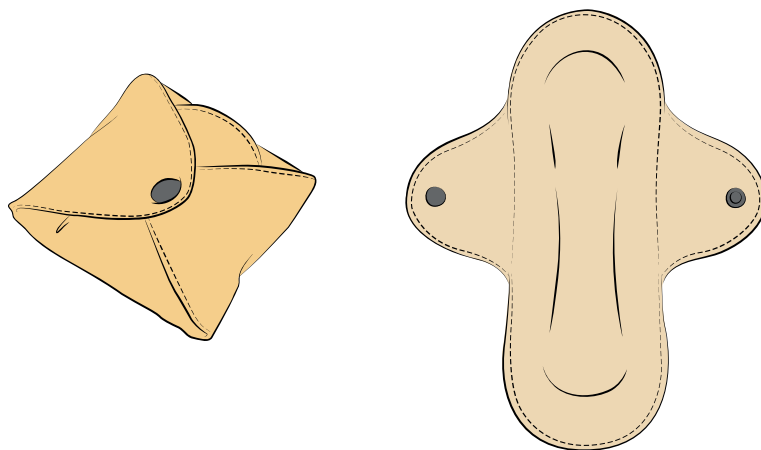
- Rince ta culotte sale à l'eau froide.
- Laisse tremper ta culotte 30 minutes.



- Puis mets ta culotte sale dans la machine à laver.



La serviette lavable : Mode d'emploi



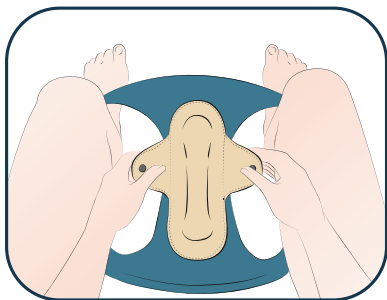
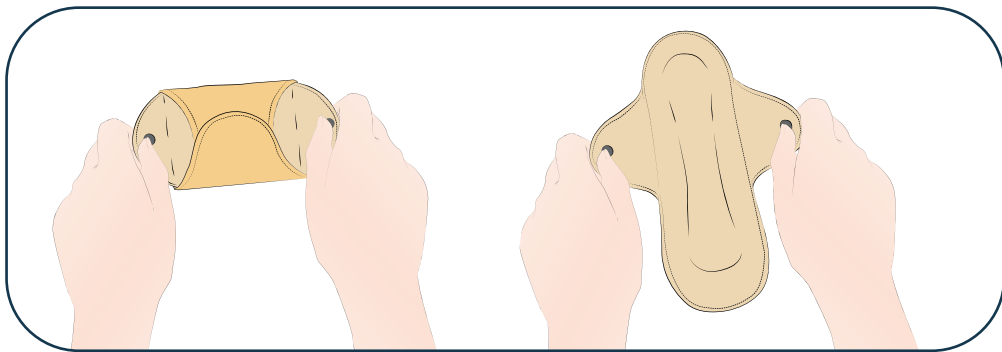
Une serviette lavable



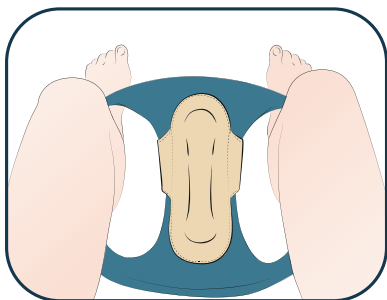
Maison d'édition
de livres jeunesse
— adaptés



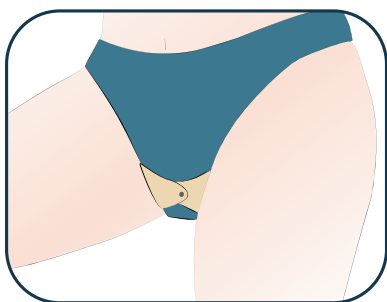
↓ Mettre une serviette lavable :



- Ouvre la serviette lavable.
- Place la serviette au centre de ta culotte.

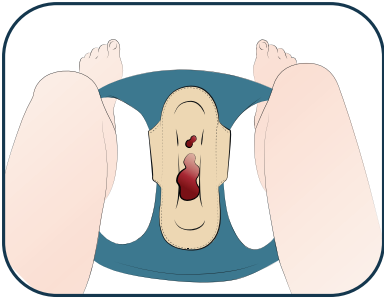


- Accroche les ailettes derrière ta culotte avec le bouton pression.

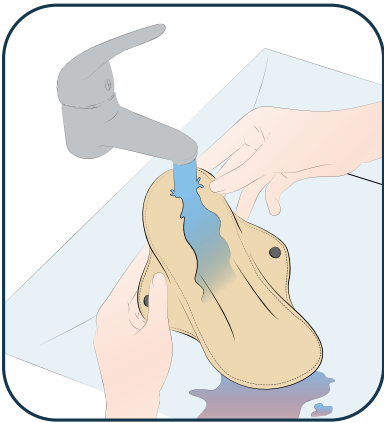


- La serviette est maintenant bien accrochée.

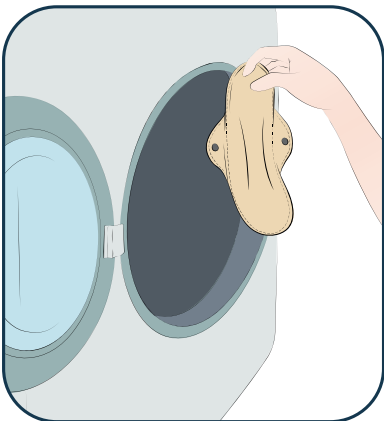
↓ Enlever une serviette lavable :



- Au bout de 6 heures, il faut enlever la serviette lavable.



- Rince la serviette lavable sale avec de l'eau froide.
- Laisse tremper la serviette.



- Mets la serviette lavable sale dans la machine à laver.

Merci à nos partenaires



Maison d'édition
de livres jeunesse
— adaptés

8 rue Pierre et Marie Curie
87410 Le Palais-sur-Vienne



T. : +33 (0) 9 81 63 38 92
contact@mesmainsenor.com



www.mesmainsenor.com