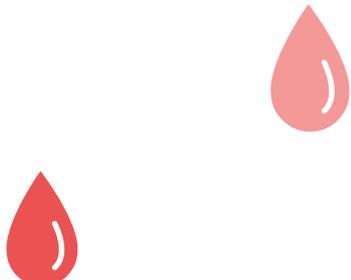




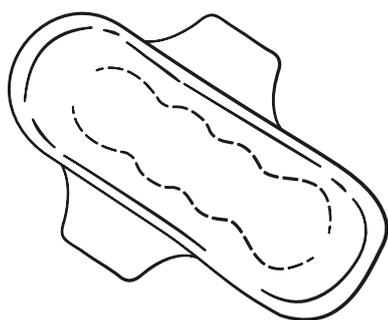
# Notices FALC des protections hygiéniques

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

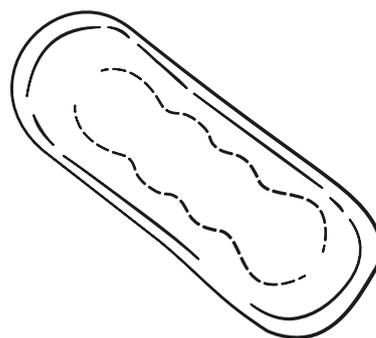


# Mode d'emploi :

## La serviette jetable



Serviette avec ailettes



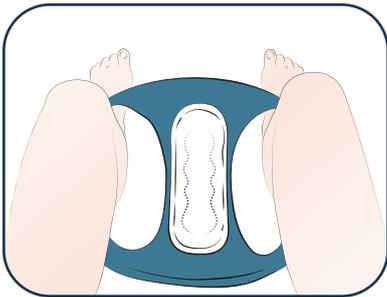
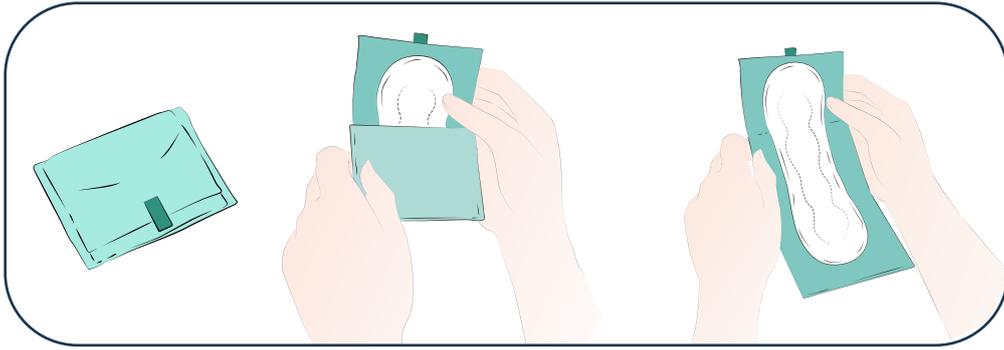
Serviette sans ailettes



Maison d'édition  
de livres jeunesse  
— adaptés

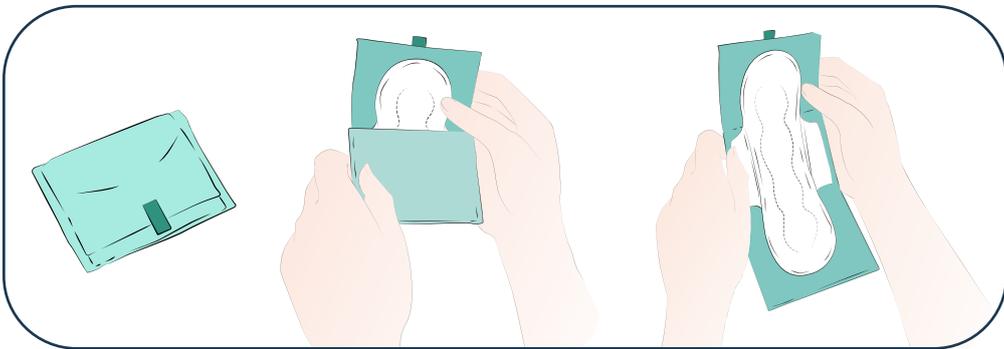


↓ Mettre une serviette jetable sans ailette :

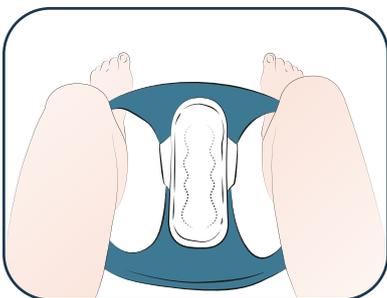


- Enlève la serviette de son emballage.
- Colle la serviette au centre de ta culotte.

↓ Mettre une serviette jetable avec ailettes :



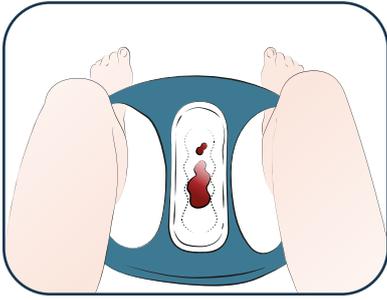
- Enlève la serviette de son emballage.
- Colle la serviette au centre de ta culotte.



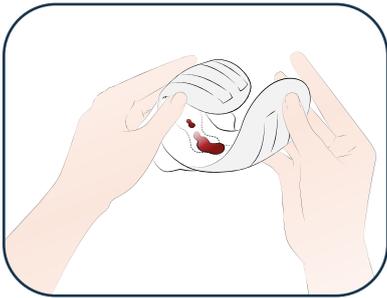
- Colle les ailettes de la serviette sous ta culotte.



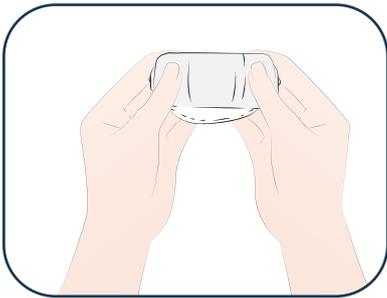
## Enlever une serviette jetable avec ou sans ailettes :



- Si ta serviette est trop sale, tu dois la changer.



- Décolle la serviette de ta culotte.
- Roule la serviette sur elle-même.

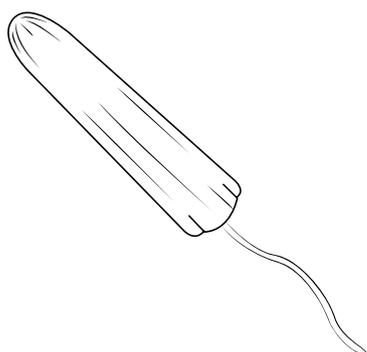


- Mets la serviette jetable sale à la poubelle.

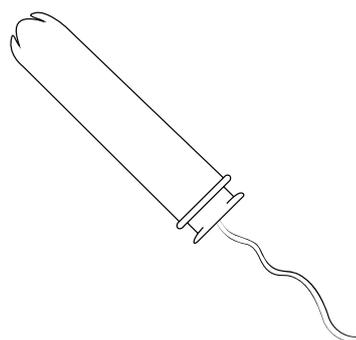


# Mode d'emploi :

## Le tampon



Tampon sans applicateur



Tampon avec applicateur

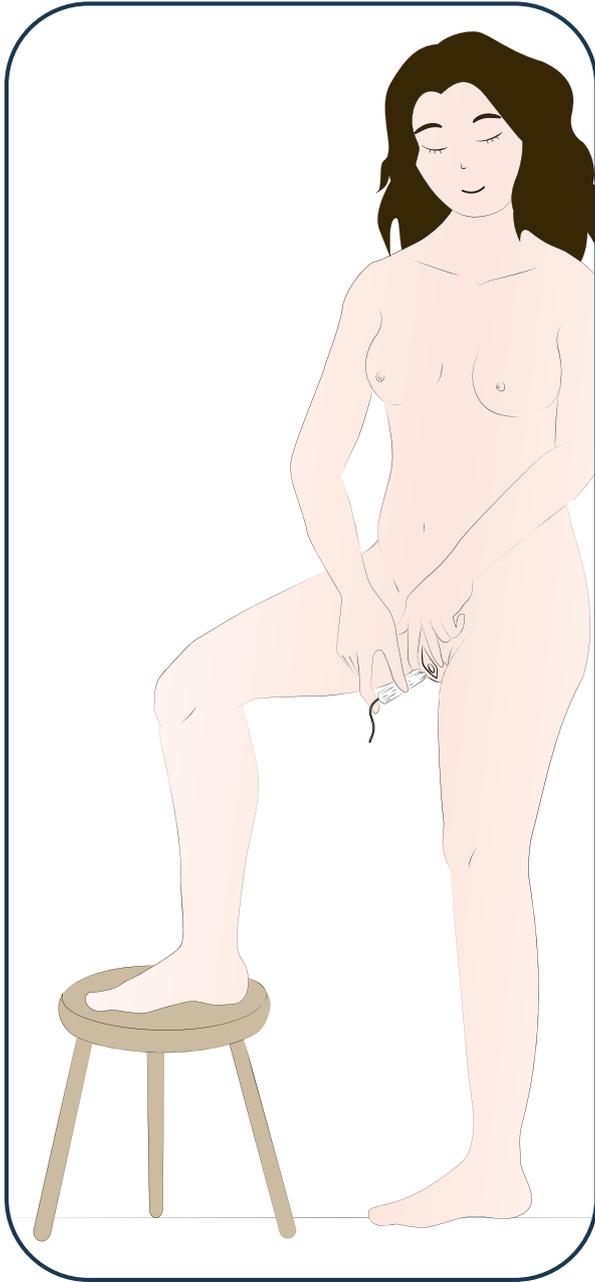


Maison d'édition  
de livres jeunesse  
— adaptés





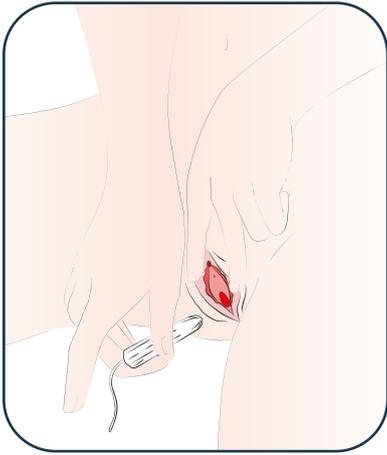
Avant de mettre un tampon :



- 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.



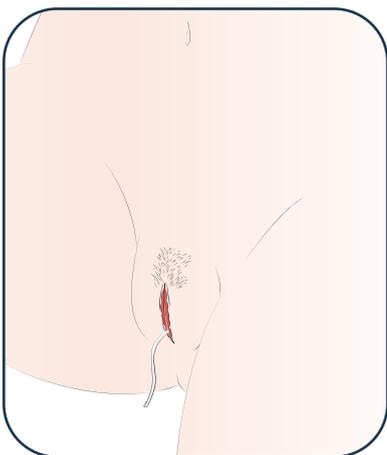
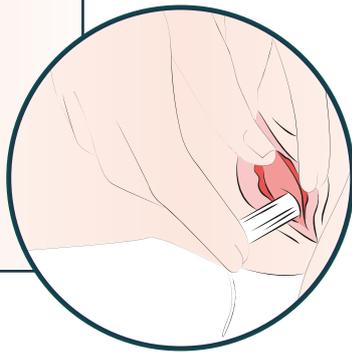
## Mettre un tampon sans applicateur :



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



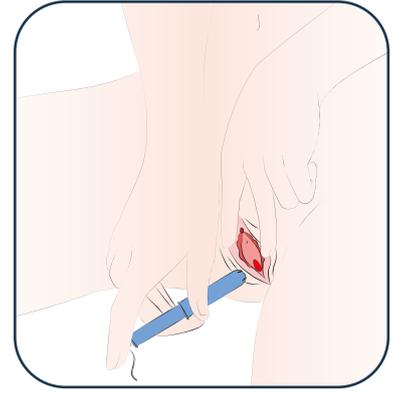
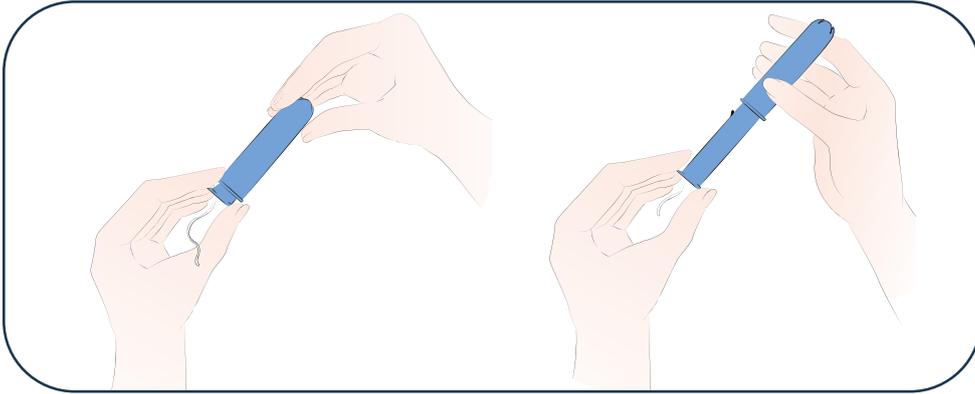
- Pousse doucement le tampon dans ton vagin.



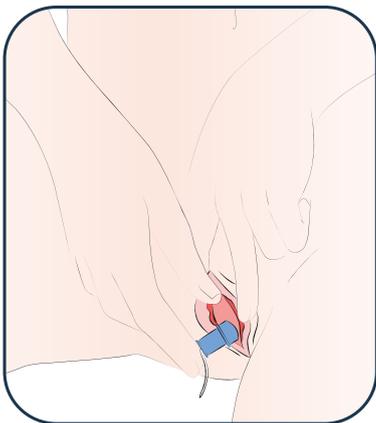
- Le tampon rentre en entier dans ton vagin.
- La ficelle du tampon sort de ton vagin.



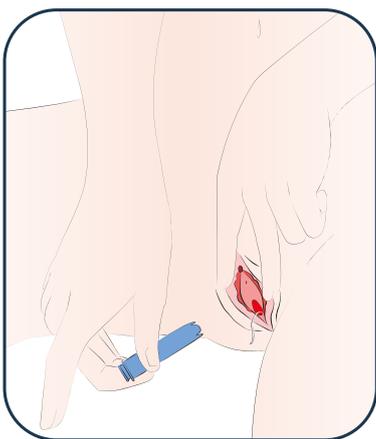
## Mettre un tampon avec applicateur :



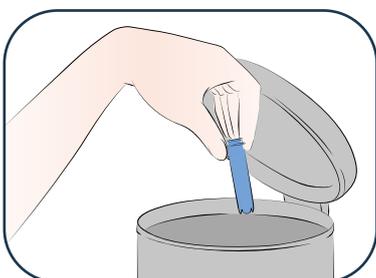
- Tire doucement sur le tube.
- Écarte les lèvres de ta vulve avec tes doigts.
- Place le bout arrondi de l'applicateur à l'entrée de ton vagin.



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

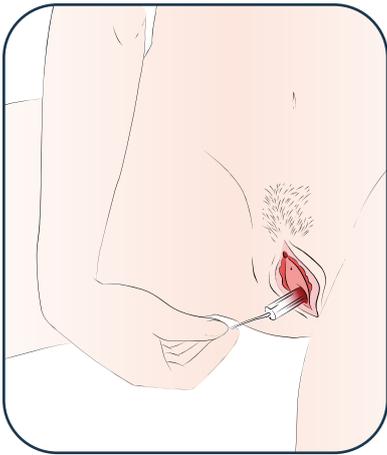


- Retire l'applicateur.  
Le tampon reste à l'intérieur de ton vagin.
- La ficelle du tampon sort de ton vagin.



- Jette l'applicateur à la poubelle.

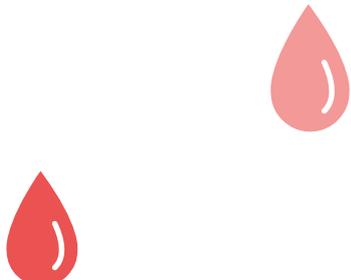
↓ Retirer un tampon :



- Pour retirer un tampon :
- Écarte les jambes en pliant les genoux.
- Tire sur la ficelle.

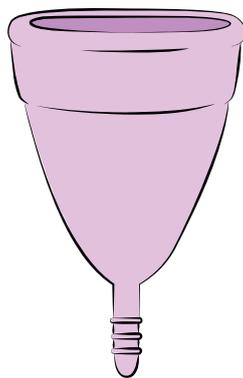


- Jette le tampon sale à la poubelle.



# Mode d'emploi :

## La cup



Une cup

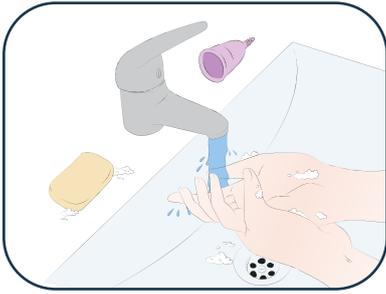


Maison d'édition  
de livres jeunesse  
— adaptés





## Mettre une cup :



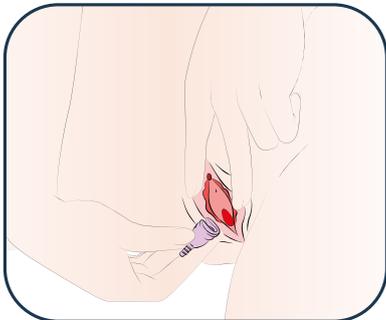
- Lave-toi les mains avant de mettre une cup.



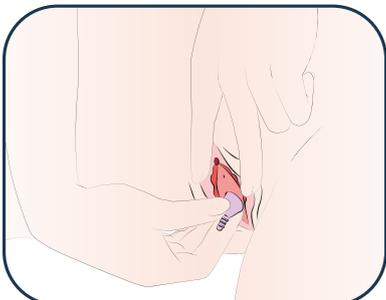
- Prends la cup avec tes deux mains.
- Plie la cup en deux.



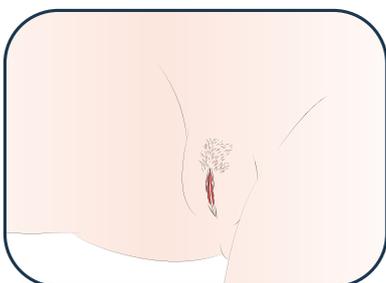
- Une fois pliée en deux, tiens la cup à une main.



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



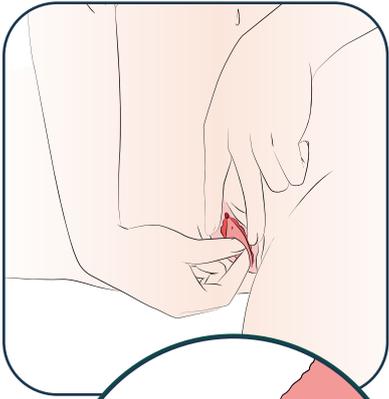
- Met la cup dans ton vagin.
- Pousse doucement la cup.



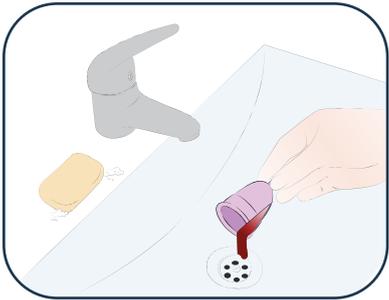
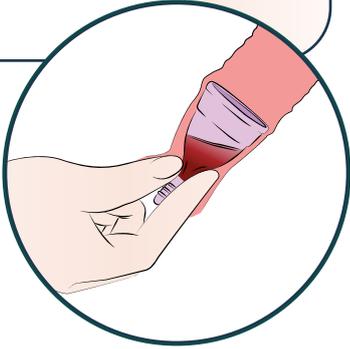
- La cup rentre en entier dans ton vagin.
- Rien ne doit sortir de ton vagin.



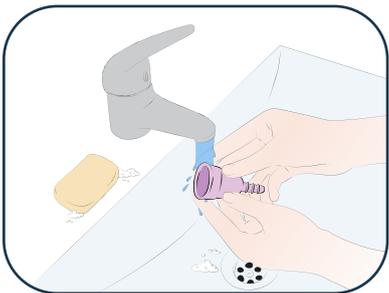
## Retirer une cup :



- Écarte les jambes en pliant les genoux.
- Va chercher la cup dans ton vagin avec tes doigts.
- Pince le bas de la cup.
- Sort doucement la cup de ton vagin.



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

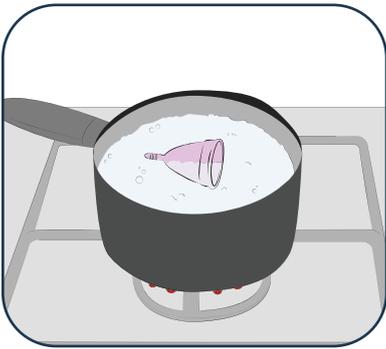


- Nettoie la cup sous l'eau avec du savon.

↓ Stériliser une cup :



- 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.

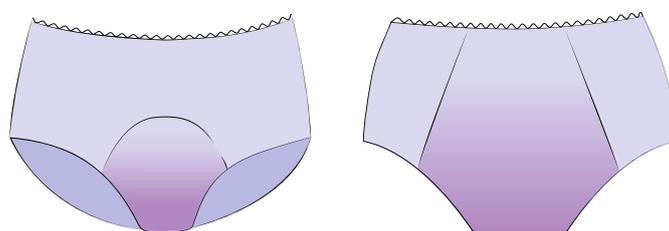


- Essuie ta cup avec une serviette propre.



# Mode d'emploi :

## La culotte de règles



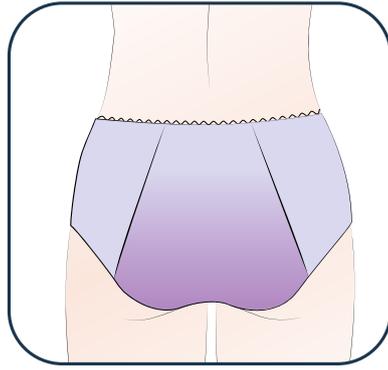
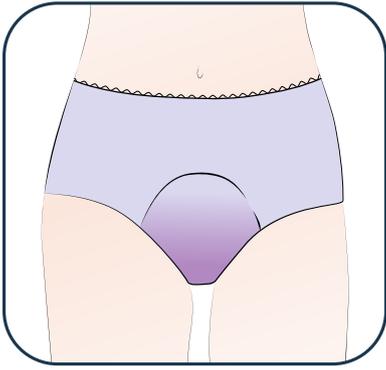
Une culotte de règles



Maison d'édition  
de livres jeunesse  
— adaptés

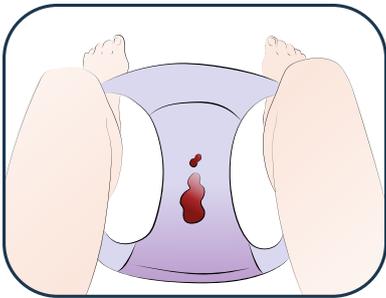


↓ Mettre une culotte de règles :



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

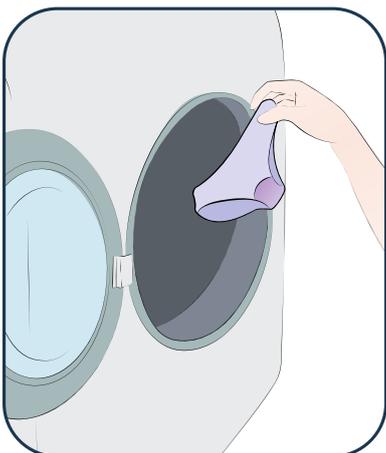
↓ Enlever une culotte de règles :



- Pense à changer ta culotte souvent.



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

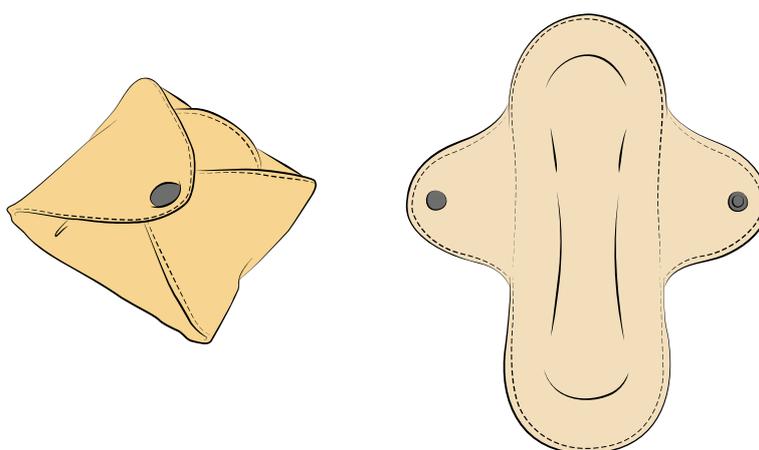


- Mets ta culotte sale dans la machine à laver.



# Mode d'emploi :

## La serviette lavable



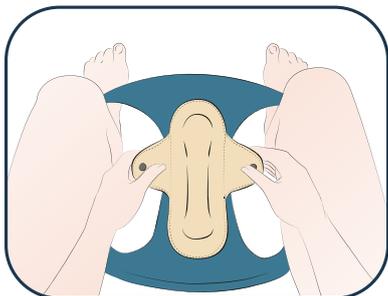
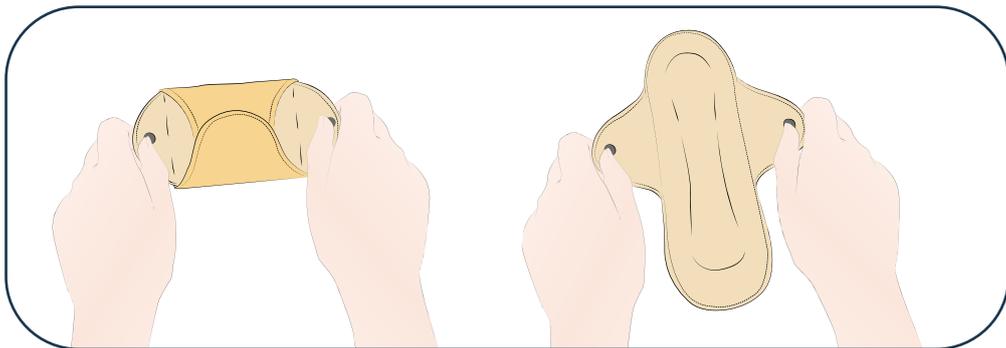
Une serviette lavable



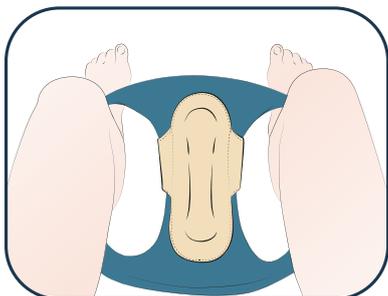
Maison d'édition  
de livres jeunesse  
— adaptés



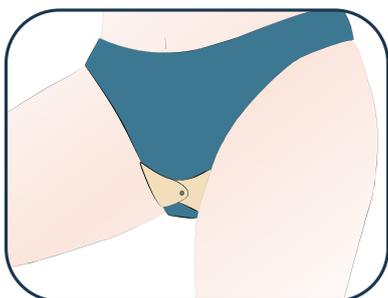
↓ Mettre une serviette lavable :



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

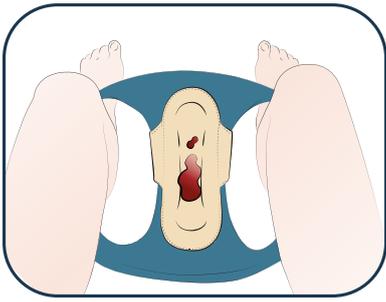


- Accroche les ailettes derrière ta culotte avec le bouton pression.

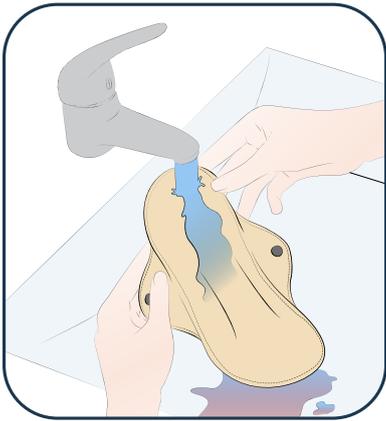


- La serviette est maintenant bien accrochée.

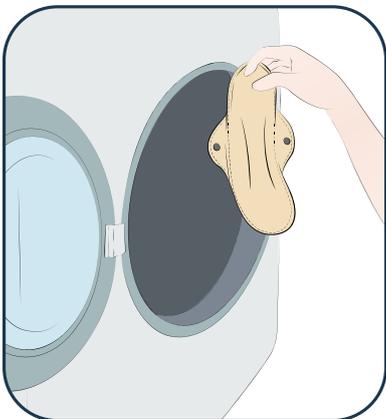
↓ Enlever une serviette lavable :



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



- Rince la serviette lavable sale sous 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](http://www.mesmainsenor.com)