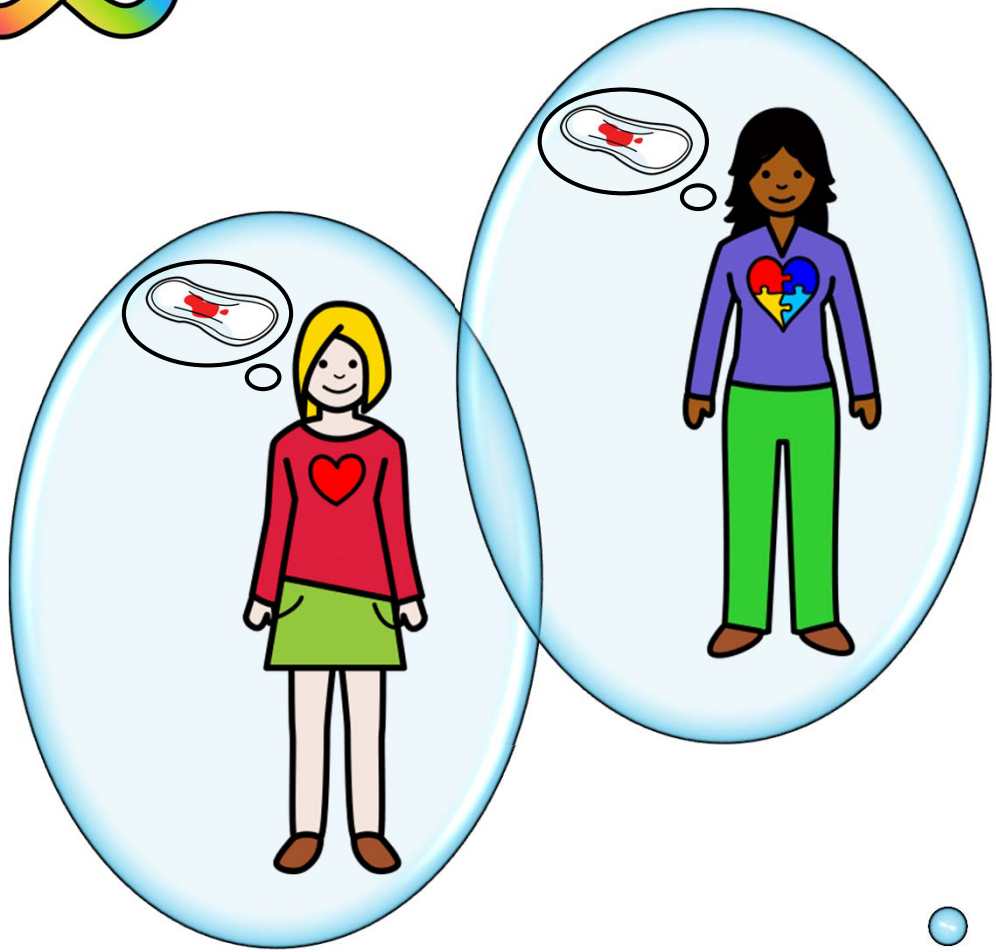
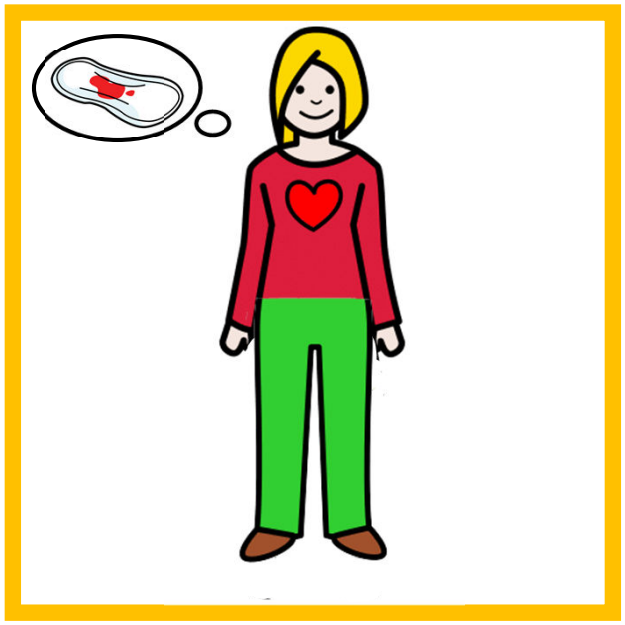


J’ai mes règles

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC



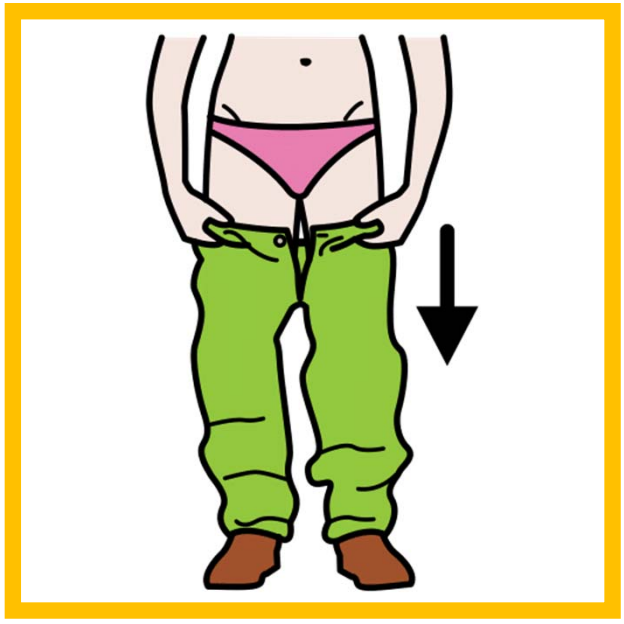
J’ai mes règles



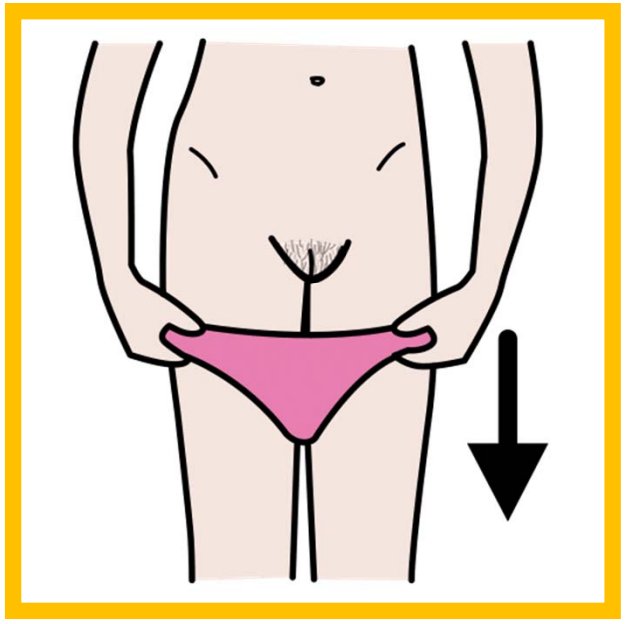
Je vais aux toilettes



Je ferme la porte



Je descends mon pantalon

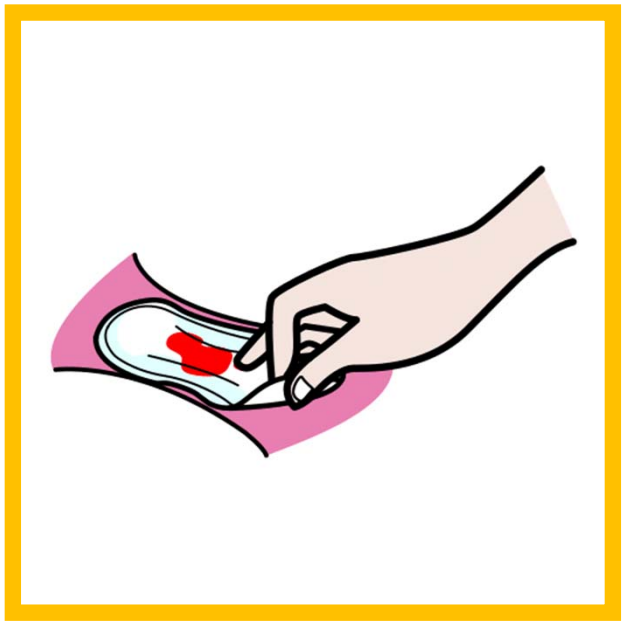


Je descends ma culotte



Je m’assois sur les toilettes

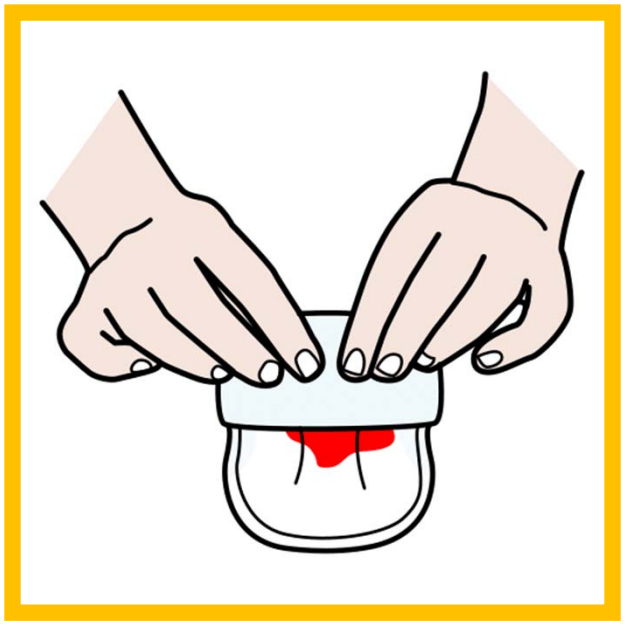
Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par : N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC



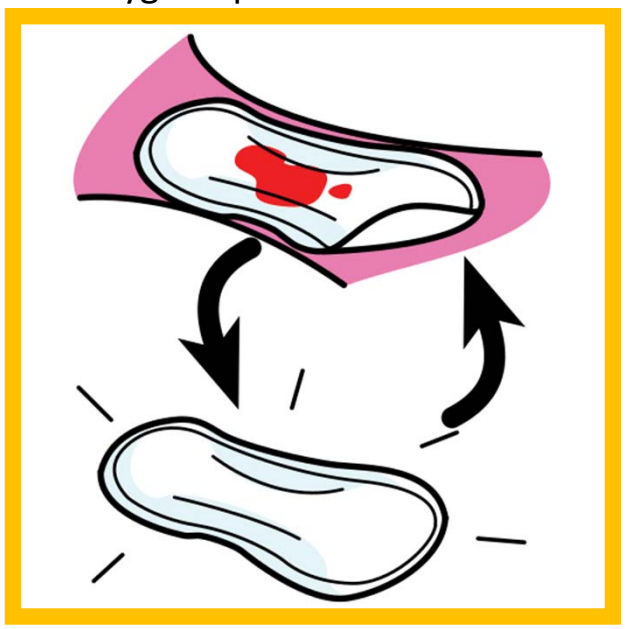
Je décolle la serviette hygiénique de ma culotte



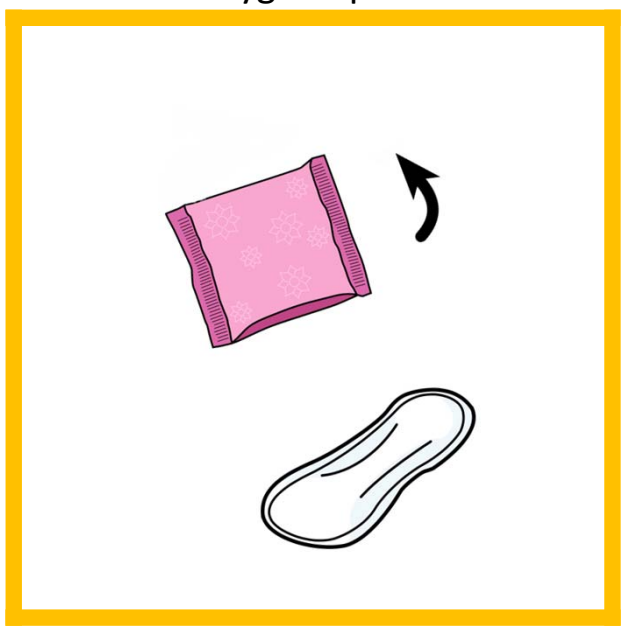
Je récupère la serviette hygiénique



J'enroule la serviette hygiénique sale sur elle-même



Je vais remplacer la protection sale par une protection propre



J'ouvre le petit sachet contenant la serviette hygiénique



Je retire le papier de la serviette hygiénique

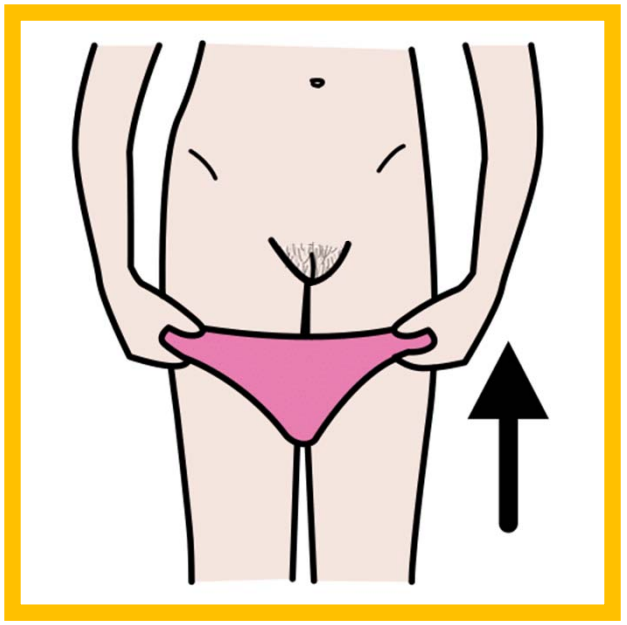
Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC



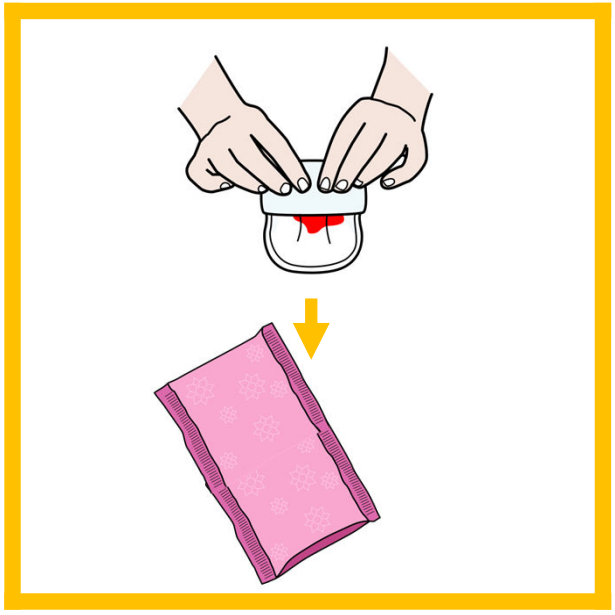
Je mets la protection (côté qui colle sur le tissu) au fond de ma culotte



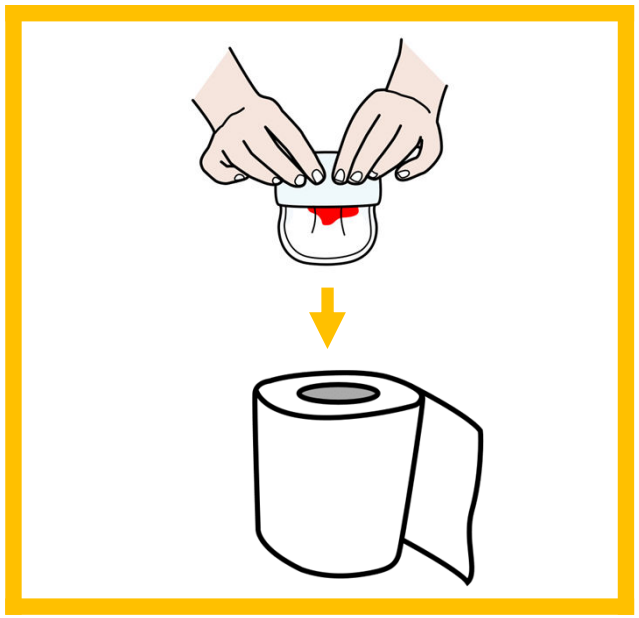
Je me nettoie (papier toilette ou lingette)



Je remonte ma culotte



Je mets la protection sale dans le sachet de la serviette propre

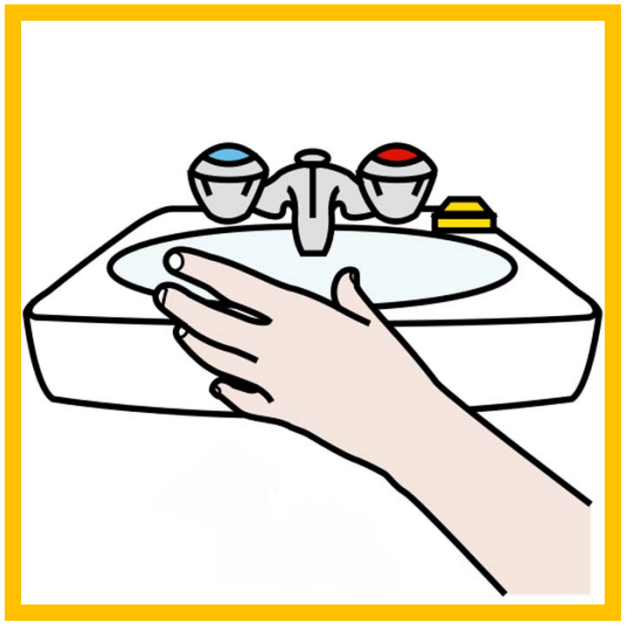


Ou je l’enroule dans du papier toilette



Je jette la protection sale dans la poubelle

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC



Je me nettoie les mains



Je me mouille les mains



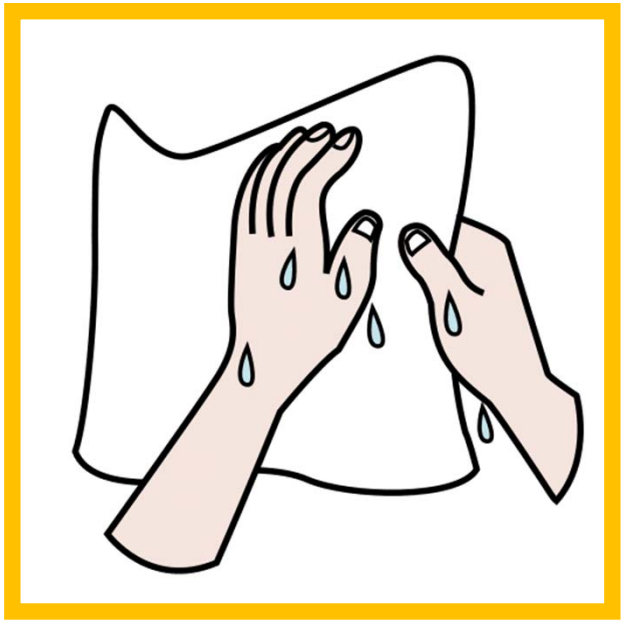
Je prends du savon



Je me frotte bien les mains



Je me rince les mains

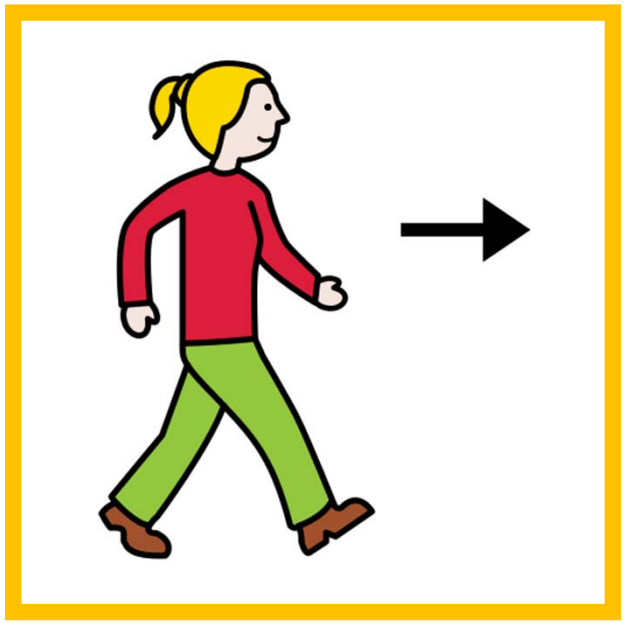


Je me sèche les mains

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC



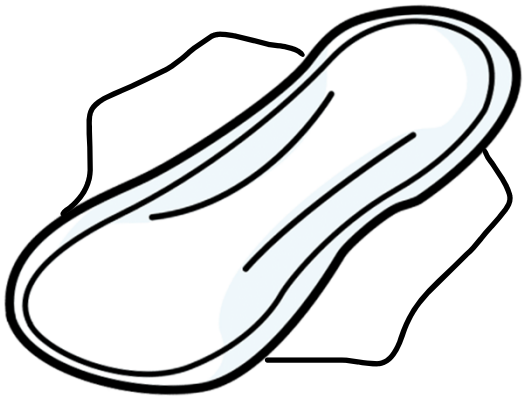
J’ouvre la porte



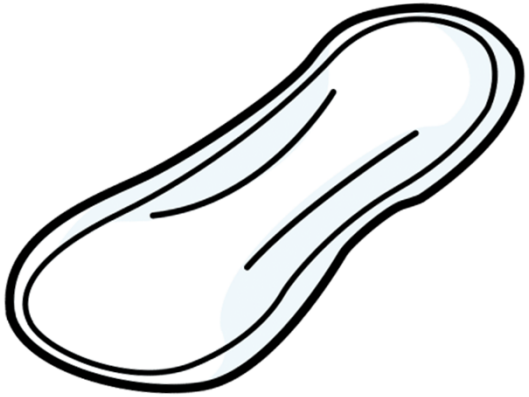
Je reprends mes activités

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC

La serviette hygiénique



Serviette à ailettes



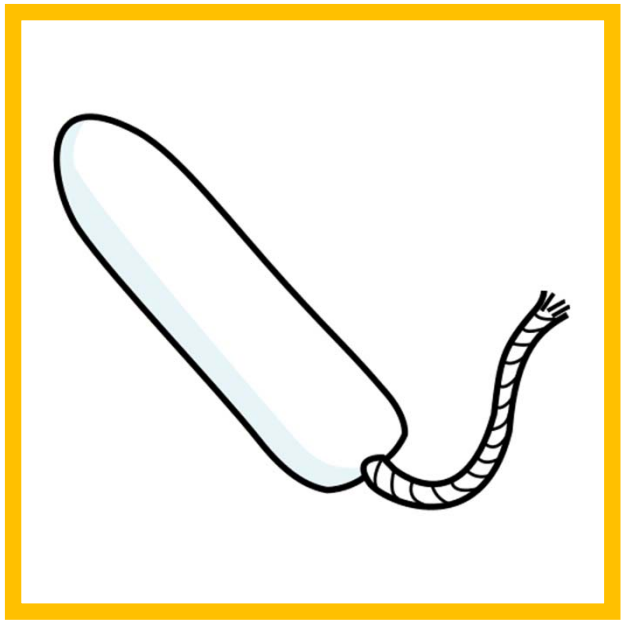
Serviette sans ailettes



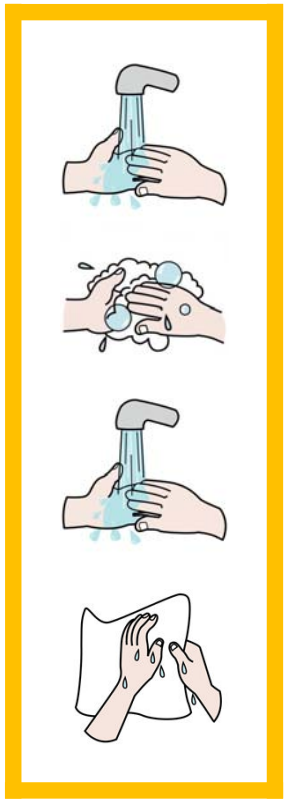
Elle sert à absorber le sang de mes règles.
Il en existe différents modèles : avec des ailettes sur les côtés pour replier sous ma culotte ou sans ailettes.
Il en existe de différentes épaisseurs selon si j'ai des règles plus ou moins abondantes. Pendant la nuit, comme je change ma serviette moins souvent que pendant la journée, il peut être utile de choisir une serviette qui absorbe plus.
Ce n'est pas toujours simple de choisir le bon produit hygiénique quand j'ai mes règles, je peux me faire aider par ma mère, une personne de confiance ou une amie.

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC

Autres protections hygiéniques



Le tampon.
Il en existe avec et sans applicateur et de différents degrés d'absorption.



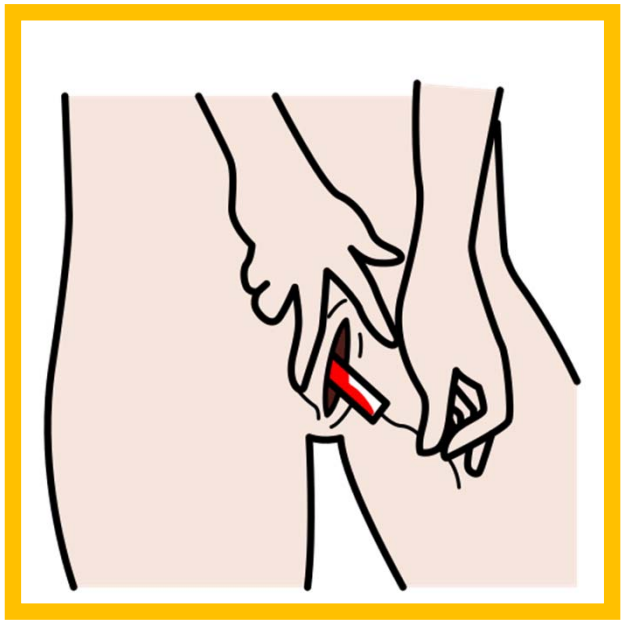
Avant de m'en servir,
je me lave les mains.



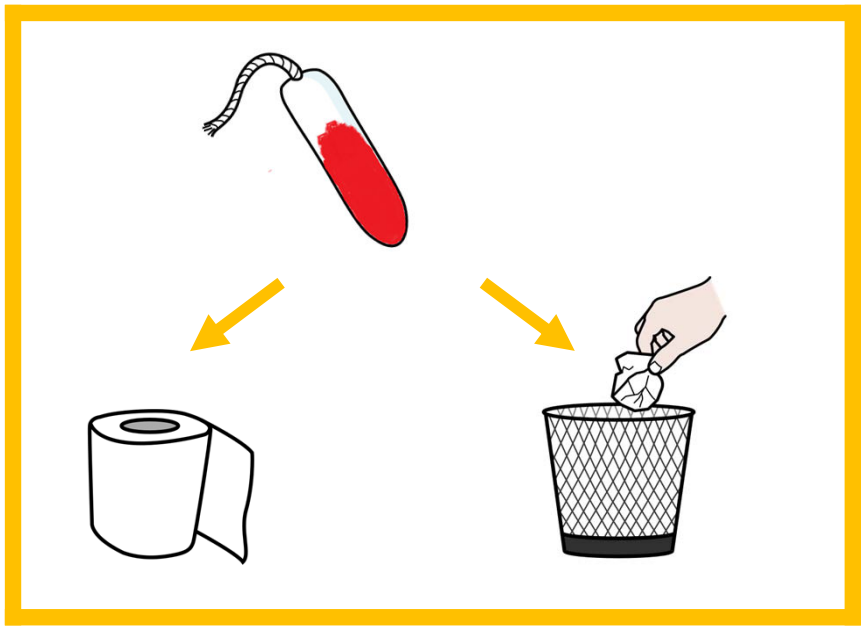
J'écarte les lèvres situées à l'ouverture du vagin et je pousse le tampon dans le vagin. Je ne dois pas le sentir, il ne doit pas me gêner. Le petit cordon doit pendre à l'extérieur du vagin.

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC

Autres protections hygiéniques



Au bout de **6 heures** maximum, je dois retirer le tampon. Pour cela, je tire doucement sur le cordon : le tampon va glisser tout seul.



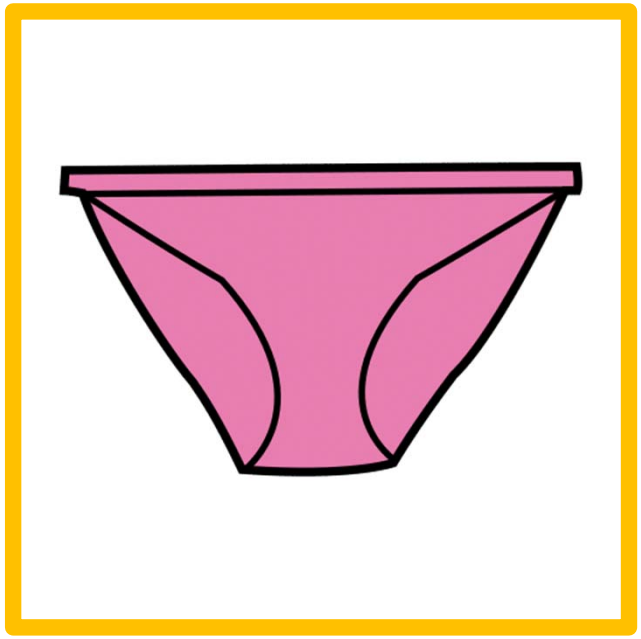
J'enroule le tampon sale dans du papier toilette et je le jette dans la poubelle.



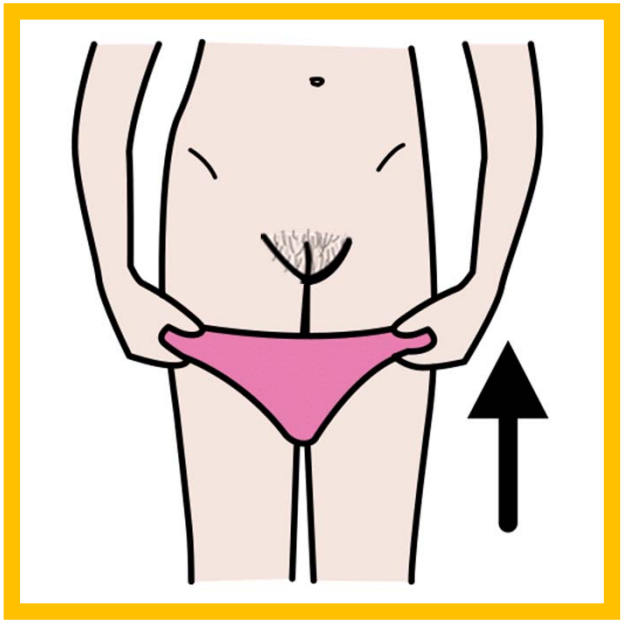
Je me lave les mains.

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC

Autres protections hygiéniques



La culotte menstruelle.



La culotte menstruelle est comme une culotte normale, sauf qu'à l'intérieur il y a une couche absorbante qui recueille le sang de mes règles.



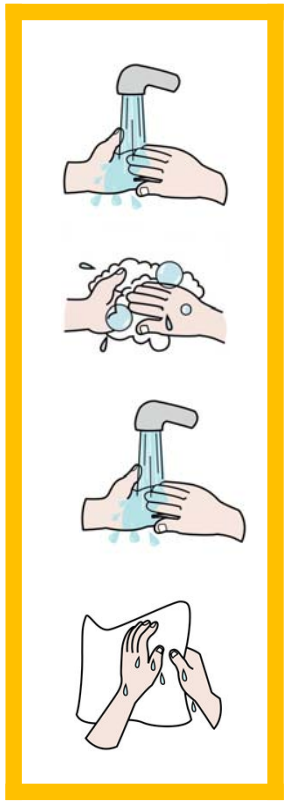
Je peux la porter entre 8 et 12 heures, puis je la lave.

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC

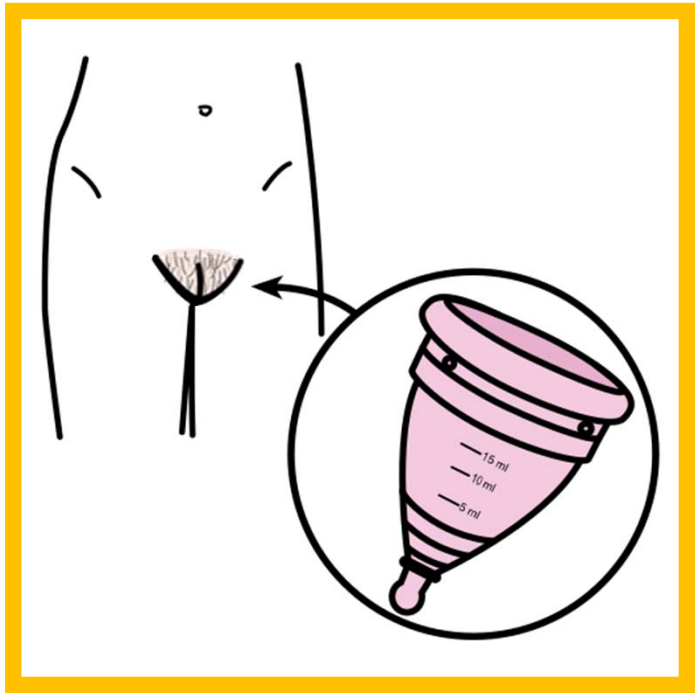
Autres protections hygiéniques



La coupe menstruelle.



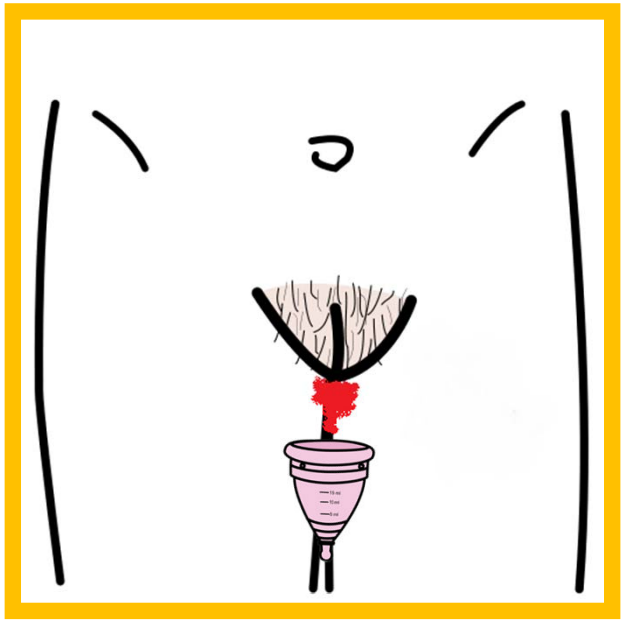
Avant de m'en servir,
je me lave les mains.



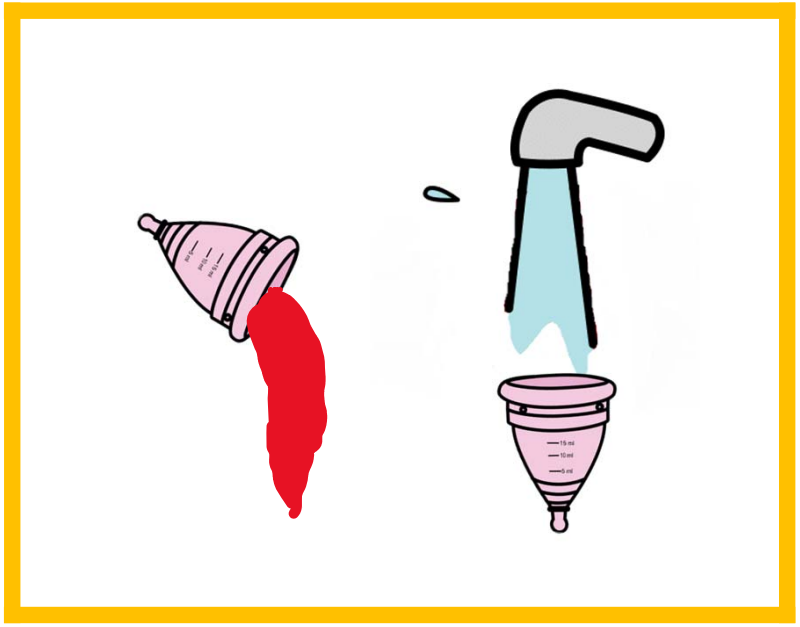
J'écarte les lèvres situées à l'ouverture de mon vagin et je place la coupe menstruelle juste à l'entrée de mon vagin, elle va recueillir le sang de mes règles.

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC

Autres protections hygiéniques



Au bout de 6 heures, je retire délicatement la coupe menstruelle, en la pinçant à la base.



Je la vide, je la nettoie et je peux la replacer dans mon vagin.
Le soir, je la plonge dans de l'eau bouillante pour la stériliser (dans une casserole d'eau chaude par exemple).



Je me lave les mains

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragón et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www. arasaac.org), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA, adapté par N. Blachon - Autisme Diffusion ARASAAC