

J'AI MES RÈGLES,  
JE FAIS DU SPORT



Le club est sensible à la santé physique et mentale des jeunes. Avec ce livret, nous souhaitons envoyer un message fort à nos jeunes pour les aider à accepter ce changement dans leur corps et lutter contre les idées reçues.



Textes :

Isabelle EBENGA, Laïlla KACEMI, Justine MARTIN et Julie JUNQUET

Illustrations : Julie JUNQUET

ET LES FILLES DU CLUB DE LYON - LA DUCHÈRE

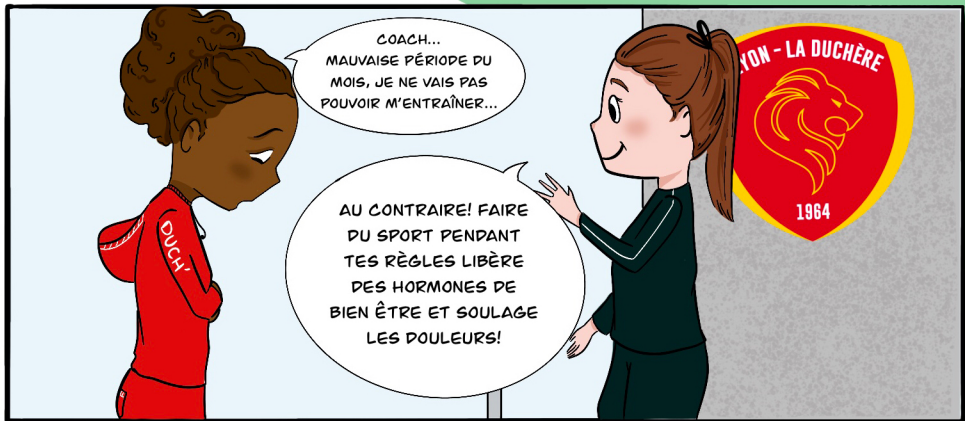
# ALLEZ LA DUCH'



# LES RÈGLES



# LES RÈGLES QUAND JE FAIS DU SPORT



Si tes douleurs sont insupportables, fais une petite balade à l'air frais. L'important est d'essayer de ne pas rester à ne rien faire chez soi.

**FINALEMENT,  
PENDANT MES  
RÈGLES, RIEN  
NE M'ARRÊTE !**



# COMMENT ÉVITER LES DOULEURS NATURELLEMENT ?

Trois éléments importants :

**NOURRITURE**



Fruits, légumes,  
lentilles...  
Une alimentation  
ÉQUILBRÉE et  
quelques  
plaisirs



**SOMMEIL**

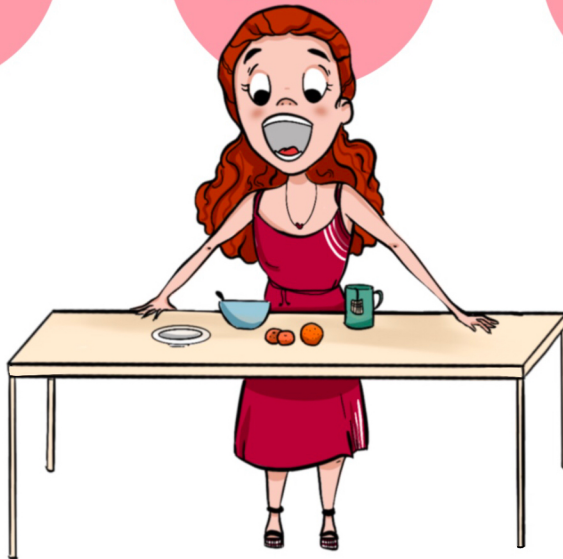


Une nuit de  
9h à 10h de  
sommeil

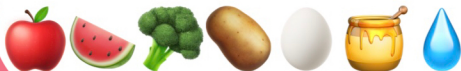
**ACTIVITÉ  
PHYSIQUE**



On bouge:  
on jardine,  
on court, on  
marche...



**C'EST BON POUR NOUS :**

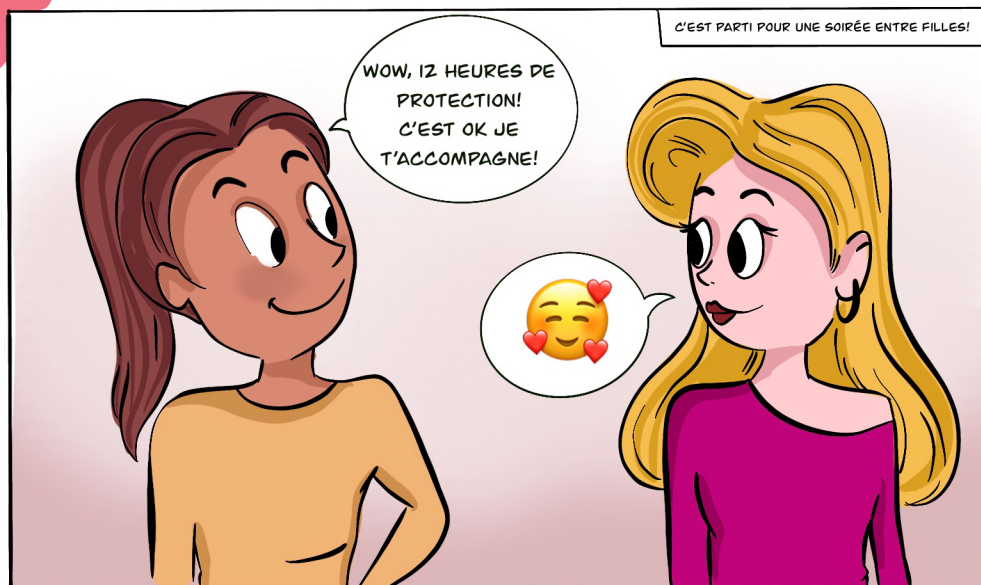


**ON LIMITE :**



# LES NOUVELLES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

En dehors des tampons et serviettes que tu connais, il existe de nouvelles protections : les cups et les culottes menstruelles.



# QUIZZ

Teste tes connaissances !



**LES RÈGLES DURENT EXACTEMENT UNE SEMAINE:**

- Vrai
- Faux

*FAUX. Les règles sont différentes pour tout le monde et durent généralement entre 3 et 7 jours.*

**C'EST BON POUR MOI DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT MES RÈGLES:**

- Vrai
- Faux

*VRAI. Même si tu n'as pas trop envie, l'exercice peut réduire les crampes car cela permet d'augmenter la circulation sanguine, ce qui aide les muscles à se détendre.*

**ON PERD SA VIRGINITÉ SI ON MET UN TAMPON:**

- Vrai
- Faux

*FAUX. On perd sa virginité lors de son premier rapport sexuel.*

**A 12 ANS, J'AURAIS PROBABLEMENT MES RÈGLES COMME MES AMIES:**

- Vrai
- Faux

*FAUX. Chaque fille est différente et de façon générale, tu peux avoir tes règles entre tes 10 et 16 ans.*

**JE NE PEUX PAS PRATIQUER LA NATATION PENDANT MES RÈGLES:**

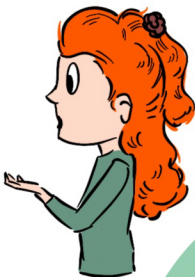
- Vrai
- Faux

*FAUX. Je peux nager et pratiquer n'importe quel autre sport pendant mes règles.*

**QUEL EST LE NOM SCIENTIFIQUE DES « RÈGLES » QUI SURVIENNENT RÉGULIÈREMENT TOUS LES MOIS?**

- La mensualisation
- L'ovulation
- La menstruation

*La menstruation*





# QUIZZ

Teste tes connaissances !

**LES PERTES DE SANG PÉRIODIQUES SONT DUES À LA DÉSINTÉGRATION DE LA MUQUEUSE DE QUEL ORGANES ?**

- Le vagin
- L'utérus
- Les trompes de Fallope

*L'utérus*

**PEUT-ON PRENDRE DE L'ASPIRINE POUR SOULAGER LA DOULEUR ?**

- Bien sûr, sans problème
- Non, ce n'est pas du tout recommandé

*Non, parce que l'aspirine fluidifie le sang à cause des propriétés anti coagulantes. En prenant de l'aspirine, vous augmentez donc l'abondance de vos menstrues.*

**LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, C'EST :**

- Un accès limité, voire impossible, aux protections menstruelles par manque de moyens financiers
- Des règles courtes
- Des règles très douloureuses

*Un accès limité, voire impossible, aux protections par manque de moyens financiers.*



## TU VEUX EN SAVOIR D'AVANTAGE ?

Oublie les réseaux sociaux, qui véhiculent des fake news. Voici des liens FIABLES où tu pourras te renseigner.

### LE PLANNING FAMILIAL DU 9<sup>EME</sup> ARRONDISSEMENT DE LYON

Des professionnels compétents habitués à parler aux jeunes filles.

17 rue de Bourgogne, 69009 LYON

04.26.83.96.10

Ouvert du lundi au vendredi

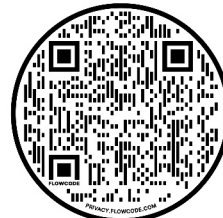
### KIFFE TON CYCLE

Site qui explique et forme les jeunes femmes et les adultes à comprendre leurs corps et le cycle.



### RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

Site qui sensibilise à la précarité menstruelle et qui permet d'organiser des collectes solidaires.





...NOS JOUEUSES  
ONT DU TALENT...



LYON - LA DUCHÈRE  
264 avenue Andreï Sakharov - 69009 Lyon  
[www.lyonladuchere.fr](http://www.lyonladuchere.fr)

Ne pas reproduire ce livret, ces textes et les illustrations sans autorisation.