ÂGE RECCOMANDÉ: 9 À 16 ANS

help a girl out®

L'Hygiène menstruelle & les soins personnels

Conseils simples pour t'aider à te sentir propre, confortable et en confiance – chaque jour de ton cycle.

1

POURQUOI LA DOUCHE EST-ELLE IMPORTANTE?



Elle te laisse propre & frais

- Elle enlève efficacement le sang, la sueur et les pertes blanches
- Elle améliore votre confort et ta confiance pendant la journée

Elle empêche l'irritation & l'infection

- Elle nettoie la peau autour de ta vulve et de tes cuisses, où les serviettes ou la sueur peuvent s'accumuler.
- Elle réduit le risque de rougeurs ou d'infections bactériennes

Elle soulage les crampes

- L'eau chaude aide à détendre les muscles du bas-ventre et du dos
- Une douche apaisante peut soulager l'inconfort et aider à la relaxation

Remonte-moral = Absolument!

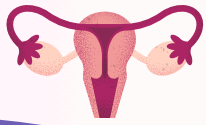
- Tu ne te sens pas très bien? Une douche rapide peut te redonner de l'énergie et te remonter le moral.

2

CONSEILS POUR PRENDRE UNE DOUCHE PENDANT LES RÈGLES

- Utilisez un savon doux et non parfumé pour laver la vulve. Les produits non parfumés aident à prévenir l'irritation et à maintenir l'équilibre naturel.
- Après votre douche, choisissez un produit menstruel frais qui s'aligne sur votre humeur ou les activités que vous avez prévues.





SAVIEZ-VOUS?

Le canal vaginal est autonettoyant, ce qui veut dire qu'il reste propre et sain naturellement, sans avoir besoin de savon.

3

RAFRAÎCHISSEMENT ET CHANGEMENT DU PRODUIT MENSTRUEL

- Changez votre serviette, protège-slip ou tampon toutes les 4 à 6 heures pour rester propre et éviter les irritations.
- Essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière – utilisez des lingettes non parfumées si vous avez besoin d'un petit rafraîchissement
- Selon le produit menstruel que vous utilisez, suivez toujours les instructions de lavage, d'entretien et d'élimination



RAPPELEZ-VOUS, NE JETEZ PAS LES PRODUITS MENSTRUELS DANS LES TOILETTES!

