

Les règles, parlons-en sans tabou

Exposition tout public
CIDFF Haute-Loire
Illustratrice Louizia

Cette exposition a pour objectif de briser les tabous autour des règles et de proposer une information simple, accessible et bienveillante sur le cycle menstruel, le corps, la santé et l'hygiène menstruelle.

L'exposition part de plusieurs constats :

- Beaucoup de personnes manquent d'informations fiables sur les règles et le cycle menstruel
- Les règles ont un coût important sur une vie entière
- Sans protections adaptées, les règles peuvent devenir difficiles à vivre
- La précarité menstruelle touche environ 2 femmes sur 10
- Les règles peuvent avoir un impact sur la santé, le bien-être et le quotidien

L'exposition est composée de panneaux pédagogiques qui abordent :

L'anatomie

Organes génitaux internes féminins
Vulve et explications simples (dont l'hymen)

Les hormones et le cycle menstruel

Fonctionnement hormonal
Les différentes phases du cycle (règles, ovulation, etc.)

Les règles : qu'est-ce que c'est ?

Rôle de l'endomètre
Lien avec la fécondation
Explication du phénomène menstruel

Le syndrome prémenstruel (SPM)

Symptômes possibles (fatigue, douleurs, variations d'humeur...)
Rappel que chaque personne vit ses règles différemment
Conseils simples pour soulager les inconforts

Les règles au fil de la vie

Puberté, âge des premières règles
Ménopause
Grossesse, post-accouchement, allaitement
Variations et situations particulières

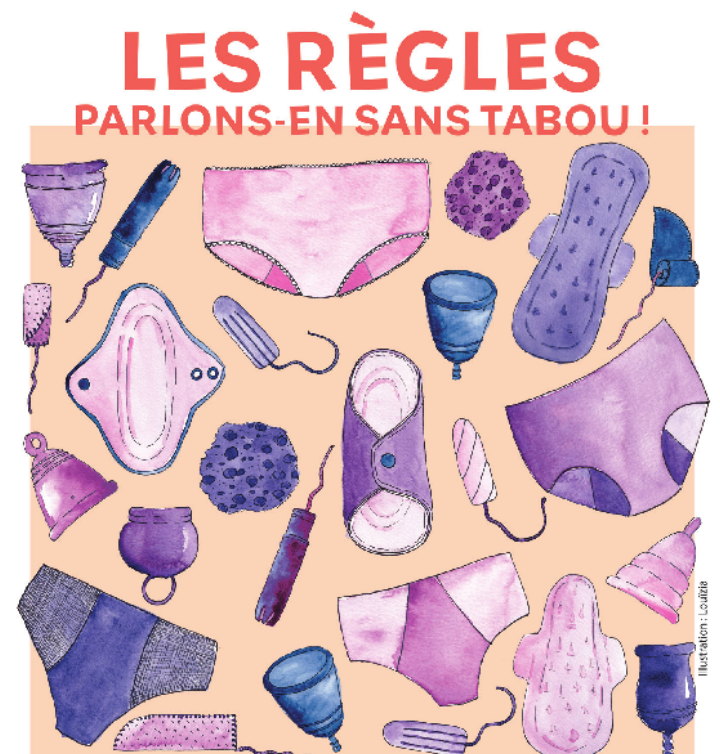
Hygiène et santé

Bonnes pratiques pour éviter les infections
Fréquence de changement des protections
Entretien des protections lavables

Déploiement

Elle peut être autonome (lecture libre des panneaux)
ou servir de support à l'échange, à des ateliers ou des temps de discussion

Les personnes qui présentent l'exposition n'ont pas besoin d'être expertes : il s'agit surtout d'accompagner la lecture, répondre aux questions et favoriser un climat de confiance



Messages clés

Les règles sont naturelles

Chaque corps est différent

Parler des règles, c'est aussi lutter contre les inégalités et la précarité

Il n'existe pas une seule bonne façon de vivre ses règles

L'information permet plus d'autonomie, de santé et de dignité

Les protections menstruelles

Protections internes et externes
Jetables et lavables
Liberté de choix et adaptation aux besoins de chacune

Rappel : les protections internes peuvent être utilisées sans avoir eu de relations sexuelles ou d'enfants. Elles n'endommagent pas l'hymen

L'exposition décline les informations du livret édité "Les règles, parlons-en sans tabou !"
A retrouver en vidéo sur hauteloire.cidff.info/