

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 5

Décision possible 2

Non seulement je note chaque mois le premier jour de mes règles, mais j'apprends aussi à repérer les signes de mon corps annonçant leur arrivée : douleurs au niveau du ventre et des seins, fatigue, boutons, etc...

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 5

Conséquence possible 2

Aujourd’hui, je comprends mieux mon cycle et surtout, je connais mieux mon corps. Je sais que lorsque j’ai mal en bas du ventre et les seins gonflés, mes règles vont arriver.

Je peux désormais m’y préparer et aller à l’école en toute confiance. On m’a également montré une application qui aide à suivre ses cycles menstruels et à tout noter.