



SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE — ATELIER  
POUR LES JEUNES ADOLESCENTES  
SITUATION 5

« Depuis que j'ai eu mes premières règles, je suis constamment angoissée.

J'ai toujours peur qu'elles arrivent par surprise et je dois sans cesse vérifier ma jupe.

Je voudrais tant pouvoir prévoir quand je vais avoir mes règles. »

**Que dois-je faire ?**