

## Notice jeu de 6 familles

### *Parlons'Sang : Pourquoi un jeu sur les protections périodiques ?*

Lors de leurs premières règles, les personnes menstruées reçoivent souvent une serviette jetable, peut être un tampon, et on n'en parle plus. Et pourtant il existe d'autres protections périodiques : coupe menstruelle, culotte de règles, éponge menstruelle...

La meilleure protection périodique... et bien elle n'existe pas ! Chacune a ses avantages et inconvénients. Connaître toutes les protections qui existent et leurs caractéristiques permet de faire un choix éclairé sur la ou les protections qu'on a envie d'utiliser maintenant, mais aussi de pouvoir changer au cours de sa vie et de ses besoins.

L'objectif de ce jeu est d'apporter des connaissances sur une palette variée de protections périodiques. Le jeu est accessible pour des personnes jeunes, dès qu'elles savent ce que sont les règles (8-9 ans, par exemple).

**Menstruations (ou règles)** : Il s'agit de l'écoulement de sang par le vagin qui a lieu de manière périodique. Ce phénomène naturel correspond en fait au décrochement de la muqueuse utérine (endomètre) lorsque l'ovule n'a pas été fécondé.

### *Règles du jeu :*

Le jeu de 6 familles de protections périodiques se joue comme un jeu de 7 familles classique, mais avec plein d'informations sur les différentes protections !

Les familles sont représentées par 6 types de protections périodiques (tampon, serviette jetable, serviette lavable, culotte de règles, cup ou coupe menstruelle, éponge menstruelle).

Plutôt que de décliner les familles en membres de famille, elles sont déclinées en caractéristiques associées aux protections (le coût, la quantité de déchets, l'impact sur la santé, la composition, l'utilisation, et ce que l'on doit faire de la protection après utilisation).

### *Pour jouer :*



de 2 à 5 joueurs et/ou joueuses.

Mélanger les cartes. Distribuer 5 cartes à chaque joueur et/ou joueuse. Le reste des cartes constitue la pioche.

La personne qui commence est celle qui a eu en dernier ses règles. Si il n'y a pas de personne menstruée qui joue, alors la personne qui commence est celle qui porte les vêtements les plus colorés.

Les joueurs et joueuses jouent chacun leur tour, dans le sens des aiguilles d'une montre.

La personne qui joue demande à un autre joueur ou joueuse une carte, en signifiant la famille recherchée et la caractéristique souhaitée.

Exemple : « Dans la famille tampon, j'aimerais savoir le coût. »

Attention : quand on demande une carte d'une famille, il faut déjà posséder au moins une carte de cette même famille. Par exemple, si je cherche la carte « coût » de la famille tampon, je dois posséder au moins une carte de la famille tampon.

Deux cas de figure se présentent alors :

- Si le joueur ou la joueuse possède la carte demandée, il ou elle doit donner cette carte à la personne qui l'a demandé. Cette personne peut rejouer.
- Si le joueur ou la joueuse ne possède pas la carte demandée, la personne qui l'a demandé prend une carte dans la pioche. Si la carte piochée est celle qui a été demandée, alors la personne peut rejouer. Sinon, c'est au tour du prochain joueur ou de la prochaine joueuse.

Conseil : Pour en apprendre le plus possible sur les protections périodiques, nous te conseillons de lire toutes les cartes chaque fois qu'une famille est complétée !