

C'EST PARTII !

Regarde ta carte pour savoir quand et combien de gouttes tu dois donner pour ta protection périodique.

PREMIER JOUR DE RÈGLES

Le syndrome prémenstruel (SPM) c'est fini, youpi !

AH LES BOUTONS !

À chaque règles ils reviennent

SORTIE PISCINE

Si tu es une protection externe :

BUVONS UN COUP !

Tu t'es changé.e dans les toilettes d'un bar équipé d'un lavabo et d'une poubelle, c'est rare et bien pratique !

SORTIE RANDONNÉE

Plus de 8 heures sans pouvoir se changer, si tu es une protection interne :

PIOCHE UNE CARTE !

Tu pensais que tes règles étaient finies, mais surprise... les petites gouttes retardataires sont là

CONSEIL

jette un œil à la notice

**PIOCHE UNE CARTE
CONNAIS'SANG'CE**

JOUR DE COLLECTE



Au bar avec tes ami.e.s, vous parlez de vos anecdotes de règles, ça fait du bien :

PAPOTONS



CASE DUEL

Lancé de dé

Tes entrainements de sport sont décidément trop intensifs! Relance le dé et recule du nombre de cases qu'il indique

CYCLE DÉRÉGLÉ
JOUR DE COLLECTE

Cette fois de la vérité, tu découvres un documentaire sur les règles, c'est cool de mieux les comprendre

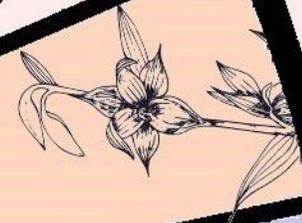
JE SUIS UN ÊTRE À LA RECHERCHE



PIOCHE UNE CARTE CONNAIS'SANG'CE



PIOCHE UNE CARTE !



POINT D'EAU FERMÉ



OVULATION'S DAY ! Tu as mal au niveau des ovaires, mais c'est aussi une preuve du bon fonctionnement de ton corps



Ton.ta boss te dit "Bah alors t'es tendu.e, tu as tes ragnagnas ou quoi?"

SANG FROID



Ton ami.e te demande une protection pour le/la dépanner mais tu n'en as pas :

DÉVALISÉ.E



Période de stress: ton cycle se dérègle (c'est le cas de le dire), relance le dé et recule du nombre de cases qu'il indique.

CYCLE DÉRÉGLÉ



PIOCHE UNE CARTE!

Tu découvres une application qui permet d'apprendre plein de choses sur ton cycle

ASSOIFFÉ.E DE SAVOIR



JOUR DE COLLECTE

CONSEIL

JOUR DE COLLECTE

PIOCHE UNE CARTE



CASE DUEL

CHII-FOUUU-MIII

CONNAIS'SANG'CE



ATELIER COUTURE

GALÈRE DE FIN DE MOIS



TOP CHRONO !
Tu as 30 secondes pour citer 6 expressions pour qualifier les règles, si tu réussis :

PIOCHE UNE CARTE !



BASSE DE LA LIBIDO



SENSIBILITÉ/DOULEUR DES SEINS



TROUBLES DE L'HUMEUR

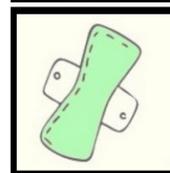
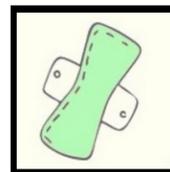
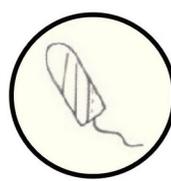
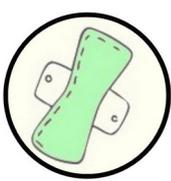
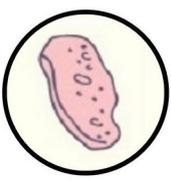
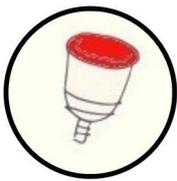


ÇA COULE DANS TA GULOTTE !
Tu as cru que c'étaient tes règles, mais bonne nouvelle, ce ne sont que des pertes blanches (c'est pas passé loin!)



CONSTIPATION ou DIARRHÉE





LA CULOTTE DE RÈGLES



Prix de départ: 3 gouttes. La culotte de règles est réutilisable.

Se constituer un stock de culottes de règles peut être cher, mais c'est rentable sur le temps long: ne paie le prix de départ qu'une fois!

La culotte de règles est une protection externe, c'est-à-dire qu'on la porte contre la vulve, comme une culotte classique.

L'ÉPONGE MENSTRUELLE

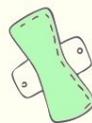
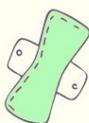


Prix de départ: 2 gouttes.

L'éponge menstruelle est réutilisable. Le premier achat peut paraître cher, mais c'est rentable sur le temps long: ne paie le prix de départ qu'une fois!

L'éponge menstruelle est une protection interne, c'est-à-dire qu'on la place dans le vagin.

LA SERVIETTE LAVABLE



Prix de départ: 3 gouttes.

La serviette lavable est réutilisable. Se constituer un stock de serviettes lavables peut être cher, mais c'est rentable sur le temps long: ne paie le prix de départ qu'une fois!

La serviette est une protection externe, c'est-à-dire qu'on la place contre la vulve, sur la culotte.

LA CUP (OU COUPE MENSTRUELLE)



Prix de départ: 2 gouttes.

La cup est réutilisable. Le premier achat peut paraître cher, mais c'est rentable sur le temps long: ne paie le prix de départ qu'une fois!

La cup est une protection interne, c'est-à-dire qu'on la place dans le vagin.

LA SERVIETTE JETABLE



Prix de départ: 1 goutte.

La serviette jetable est, comme son nom l'indique si bien, jetable. Il te faudra donc donner une goutte à chaque fois que tu passe la ligne violette (un tour complet du cycle) pour en racheter une boîte.

La serviette est une protection externe, c'est-à-dire qu'on la place contre la vulve, sur la culotte.

LE TAMPON



Prix de départ: 1 goutte.

Le tampon est une protection jetable, il te faudra donc donner une goutte à chaque fois que tu passe la ligne violette (un tour complet du cycle) pour en racheter une boîte.

Le tampon est une protection interne, c'est à dire qu'on la place dans le vagin.

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**QUELS PETITS
NOMS OU
EXPRESSIONS
AS TU DÉJÀ
UTILISÉS
POUR PARLER
DES RÈGLES?**

*(Aller, on sait que t'as déjà
utilisé un nom ridicule).*

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**PARLES-TU
OUVERTEMENT
DES RÈGLES
AVEC DES
PROCHES
ET/OU AMI.E.S?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**IL EXISTE DES
MOYENS
D'ARRÊTER LES
RÈGLES (SI SI,
C'EST POSSIBLE!),
PENSES-TU QU'IL
FAUT SOUTENIR
ET UTILISER
CES MOYENS?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**PENSES-TU QUE
LES PROTECTIONS
PÉRIODIQUES
DEVRAIENT
ÊTRE GRATUITES
POUR TOU.TE.S?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**ES-TU
FAVORABLE À LA
MISE EN PLACE
D'UN CONGÉ
MENSTRUEL?**

*Congé menstruel : possibilité de
prendre des jours de congé en raison
des inconvénients liés aux règles
(douleurs,...).*

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**LES PERSONNES
DEMANDANT AU
PROF DE SPORT
DE NE PAS
PARTICIPER AU
COURS À CAUSE
DE LEURS RÈGLES
SONT-ELLES
DES MAUVIETTES?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**ET TOI, QUELLE
EST TA PIRE
ANECDOTE EN
LIEN AVEC LES
RÈGLES?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**AVEZ-VOUS DÉJÀ
VU... UNE PUB
POUR DES
PROTECTIONS
PÉRIODIQUES
QUI UTILISE UN
LIQUIDE ROUGE?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**BOB, TON
COUSIN DE 6
ANS, TE
DEMANDE CE
QUE SONT LES
RÈGLES. QUE LUI
RÉPONDS-TU?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**SEXE ET RÈGLES,
INCOMPATIBLES?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**POUR TOI, C'EST
QUOI LES
RÈGLES?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**SI TU DEVAIS
RÉSoudre LE
PROBLÈME DE LA
PRÉCARITÉ
MENSTRUELLE EN
FRANCE, COM-
MENT FERAIS-TU?**

*Précarité menstruelle: difficulté ou
manque d'accès aux protections
périodiques pour des raisons
économiques.*

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**SI LES PERSONNES
NON-MENSTRUÉES
DEVENAIENT
OUI-MENSTRUÉES,
EST-CE QUE
LES CHOSES
SERAIENT
DIFFÉRENTES?**

**MAILLOT DE
BAIN
MENSTRUEL**

*Gagne 2 gouttes à chaque fois
que tu fais une sortie piscine
(case 3), peu importe la
protection périodique avec
laquelle tu joues.*

Garde-moi pour y penser !

**TU TROUVES UN
BLOG DE YOGA
AVEC UNE
SECTION
SPÉCIALE POUR
AIDER À MIEUX
VIVRE LA PÉRIODE
DE RÈGLES**

*Gagne 1 goutte la prochaine fois que tu
atterris sur une case SPM ou règles,
même si tu avais dû en perdre. Si tu
devais en gagner, c'est du bonus!*

Garde-moi jusque là!

**TANTE IRMA
T'OFFRE UN
APPAREIL
D'ÉLECTRO-
STIMULATION
POUR APAISER
TES DOULEURS
DE RÈGLES**

*Gagne 1 goutte la prochaine fois que tu
atterris sur une case SPM ou règles,
même si tu avais dû en perdre. Si tu
devais en gagner, c'est du bonus!*

Garde-moi jusque là!

**TU DÉCOUVRES
UNE TISANE QUI
T'AIDE CONTRE
LES DOULEURS
DE RÈGLES**

*Gagne 1 goutte la prochaine fois que
tu atterris sur une case SPM ou règles,
même si tu avais dû en perdre. Si tu
devais en gagner, c'est du bonus!*

Garde-moi jusque là!

**TU DÉCOUVRES
QUE LA
MASTURBATION
PEUT APAISER
LES DOULEURS
DE RÈGLES**

*Gagne 1 goutte la prochaine fois que
tu atterris sur une case SPM ou règles,
même si tu avais dû en perdre. Si tu
devais en gagner, c'est du bonus!*

Garde-moi jusque là!

**À LA RECHERCHE
D'UNE NOUVELLE
CONTRACEPTION,
TU TESTES UNE
PILULE. CELLE-CI
DIMINUE LE
TEMPS QUE
DURENT TES
RÈGLES.**

Rejoue la prochaine fois que tu tombes sur une case règles.

Garde-moi jusque là!

**FINI LE STRESS
D'OUBLIER TA
PILULE TOUS LES
JOURS : TU TESTES
UN STÉRILET EN
CUIVRE. TON FLUX
EST PLUS
ABONDANT.**

Perds 1 goutte la prochaine fois que tu tombes sur une case règles. Perds 1 goutte supplémentaire si tu as une cup ou éponge menstruelle à cause du risque de retrait du stérilet.

Garde-moi jusque là!

**APRÈS DES MOIS
D'ESSAIS, TU
MAÎTRISES LE
FLUX INSTINCTIF
LIBRE (FIL)!**

FIL: Technique difficile à maîtriser et à appliquer de contraction du périnée pour contrôler l'écoulement du sang menstruel. Plus besoin de protections périodiques!

Ne perds pas de goutte(s) en lien avec les cases règles pour ton prochain cycle (ignore le potentiel coût d'achat et les effets des cases).

Ne perds pas le FIL! Garde-moi jusqu'à la fin de l'effet.

**TU AS RETROUVÉ
TA VIEILLE
CAMARADE DE
GUERRE... TA
VIEILLE
BOUILLOTTE.**

Gagne 1 goutte la prochaine fois que tu atterris sur une case SPM ou règles, même si tu avais dû en perdre. Si tu devais en gagner, c'est du bonus!

Garde-moi jusque là!

**SI TU AS DONNÉ
DES GOUTTES À
LA COLLECTE,
TON IMMENSE
GÉNÉROSITÉ TE
RAPPORTE LE
DOUBLE DE TON
DON.**

Remets-moi directement dans la pioche

**SI TU AS DONNÉ
DES GOUTTES À
LA COLLECTE,
TON IMMENSE
GÉNÉROSITÉ TE
RAPPORTE LE
DOUBLE DE TON
DON.**

Remets-moi directement dans la pioche

**SI TU AS DONNÉ
DES GOUTTES À
LA COLLECTE,
TON IMMENSE
GÉNÉROSITÉ TE
RAPPORTE LE
DOUBLE DE TON
DON.**

Remets-moi directement dans la pioche

**SI TU AS DONNÉ
DES GOUTTES À
LA COLLECTE,
TON IMMENSE
GÉNÉROSITÉ TE
RAPPORTE LE
DOUBLE DE TON
DON.**

Remets-moi directement dans la pioche

ENDOMÉTRIOSE

Maladie inflammatoire gynécologique fréquente, causée par l'expansion de la muqueuse utérine (endomètre) hors de l'utérus. La maladie peut être asymptomatique mais peut aussi provoquer des douleurs fortes et/ou une infertilité.

Mets-toi dans la peau d'une personne qui a cette maladie pour ton prochain cycle : perds 1 goutte pour toutes les cases "SPM" et "règles" de ton prochain cycle (après avoir passé la ligne violette).

Garde-moi jusqu'à la fin de l'effet!

MÉNORRAGIES, OU "RÈGLES HÉMORRAGIQUES"

Les règles sont souvent douloureuses, durent plus de 8 jours et nécessitent de changer de protection toutes les heures. Il est conseillé de consulter un.e gynécologue

Mets-toi dans la peau d'une personne qui a cette maladie pour ton prochain cycle : perds 1 goutte pour toutes les cases "SPM" et "règles" de ton prochain cycle (après avoir passé la ligne violette).

Garde-moi jusqu'à la fin de l'effet!

SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES (SOPK)

Le corps produit trop d'hormones mâles, un déséquilibre hormonal qui cause plusieurs symptômes: acné, forte pilosité, cycles déréglés et plutôt longs,...

Mets-toi dans la peau d'une personne qui a cette maladie pour ton prochain cycle : perds 1 goutte pour toutes les cases "SPM" et "règles" de ton prochain cycle (après avoir passé la ligne violette).

Garde-moi jusqu'à la fin de l'effet!

Lis-moi dans ta tête!

PAUSE DESSIN: TU AS 30 SECONDES POUR DESSINER UN UTÉRUS ET FAIRE DEVINER AUX AUTRES CE QUE C'EST!

Si tu y parviens, gagne 2 gouttes.

DEFI CONNAIS'SANG'CE

Demande à un autre joueur ou une autre joueuse de te lire une carte Connais'sang'ce. Si tu trouves la/les bonne(s) réponse(s), remporte 2 gouttes de la Cup de Feu!

DEFI CONNAIS'SANG'CE

Demande à un autre joueur ou une autre joueuse de te lire une carte Connais'sang'ce. Si tu trouves la/les bonne(s) réponse(s), remporte 2 gouttes de la Cup de Feu!

DEFI CONNAIS'SANG'CE

Demande à un autre joueur ou une autre joueuse de te lire une carte Connais'sang'ce. Si tu trouves la/les bonne(s) réponse(s), remporte 2 gouttes de la Cup de Feu!

DEFI CONNAIS'SANG'CE

Demande à un autre joueur ou une autre joueuse de te lire une carte Connais'sang'ce. Si tu trouves la/les bonne(s) réponse(s), remporte 2 gouttes de la Cup de Feu!

LE CONSEIL SE RÉUNIT

Les joueurs et joueuses ont la possibilité de mettre en place (ou non) une politique publique pour lutter contre la précarité menstruelle.

Regarde dans la section "Le passage de la précarité" dans les règles du jeu pour découvrir quelles règles le conseil peut appliquer.

LE CONSEIL SE RÉUNIT

Les joueurs et joueuses ont la possibilité de mettre en place (ou non) une politique publique pour lutter contre la précarité menstruelle.

Regarde dans la section "Le passage de la précarité" dans les règles du jeu pour découvrir quelles règles le conseil peut appliquer.

OUPS, PHOBIE DU SANG !

Perds une goutte supplémentaire la prochaine fois que tu tombes sur une case "règles". Si tu devais en gagner, soustrais une goutte au nombre de goutte(s) que tu devais gagner.

Garde-moi jusque-là !

TU ACHÈTES UNE BOÎTE DE MÉDICAMENT POUR SOULAGER TES DOULEURS DE RÈGLES.

Face à de fortes douleurs de règles, on peut recourir aux médicaments : antalgiques (type paracétamol), anti-inflammatoires non stéroïdiens ou antispasmodiques (contre les contractions utérines). L'aspirine est déconseillée.

Ne perds pas de gouttes lorsque tu atterris sur une case SPM ou règles pour ton prochain cycle.

Garde moi jusqu'à la fin de l'effet !

ADÉNOMYOSE

Maladie provoquée par des kystes qui se forment dans la paroi musculaire de l'utérus, empêchant son fonctionnement normal. Les règles deviennent hémorragiques avec des saignements intermittents et les douleurs s'installent

Mets-toi dans la peau d'une personne qui a cette maladie pour ton prochain cycle : perds 1 goutte pour chaque prochaines cases "SPM" et "règles" de de ton prochain cycle (après avoir passé la ligne violette).

Garde moi jusqu'à la fin de l'effet !

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**PENSES-TU
QUE LE SANG
DANS LES
JEUX VIDÉOS
DEVRAIT
ÊTRE
BLEUTÉ?**

PARLONS'SANG!

Tout le monde est invité à parler

**ET TOI,
COMMENT AS-TU
DÉCOUVERT
POUR LA
PREMIÈRE FOIS
CE QUE SONT
LES RÈGLES?**

AVEC LESQUELLES DE CES PROTECTIONS EST-IL POSSIBLE DE FAIRE UN SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)?

Syndrome du Choc Toxique: réaction infectieuse rare et aiguë, potentiellement mortelle, causée par une toxine bactérienne.

- a. Tampon jetable
- b. Serviette jetable
- c. Coupe menstruelle
- d. Culotte de règles
- e. Serviette lavable
- f. Éponge menstruelle

Réponse a, c, et f. : il y a risque de SCT pour toutes les protections internes.

À TON AVIS, QUELLE EST LA QUANTITÉ MOYENNE DE SANG PERDU PAR CYCLE?

- a. L'équivalent d'une tasse de café (0,1l)
- b. L'équivalent d'un mug (0,33l)
- c. L'équivalent d'une pinte (0,5l)
- d. L'équivalent d'une carafe (1l)

Réponse a. La quantité de sang perdu est en moyenne c'est l'équivalent d'une tasse de café.

COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON GARDER UNE PROTECTION PÉRIODIQUE INTERNE (TAMPON, CUP, ÉPONGE MENSTRUELLE,...)?

- a. 4h
- b. 6h
- c. 8h
- d. 12h

Réponse a. Porter une protection interne plus de 4h expose à un risque de Syndrome du Choc Toxique (réaction infectieuse qui peut être mortelle).

À COMBIEN LES DÉPENSES LIÉES AUX MENSTRUATIONS PEUVENT S'ÉLEVER POUR TOUTE UNE VIE DE PERSONNE MENSTRUÉE ?

- (PROTECTIONS, SOUS-VÊTEMENTS, MÉDICAMENTS,...)**
- a. De 500 à 1 000 euros
 - b. De 1 000 à 8 000 euros
 - c. De 8 000 à 23 000 euros
 - d. De 23 000 à 36 000 euros

Réponse: c. Selon un rapport Parlementaire (2020), si les fourchettes sont si larges, c'est que ces coûts peuvent beaucoup varier d'une personne à l'autre, mais aussi à cause d'un manque d'information sur le sujet.

LESQUELLES DE CES MALADIES/INFECTIONS SONT LIÉES AU CYCLE MENSTRUEL/ MENSTRUATIONS?

- a. L'endométriose
- b. Le Syndrome du Choc Toxique
- c. Le Syndrome des Ovaires Polykystiques
- d. L'adénomyose

Réponse: a, b, c, et d. Plusieurs maladies lourdes, aujourd'hui souvent mal connues, ont un lien direct avec les règles.

EN MOYENNE, À QUEL ÂGE LES PERSONNES MENSTRUÉES ONT LEURS PREMIÈRES RÈGLES EN FRANCE?

- a. 10-11 ans
- b. 11-12 ans
- c. 12-13 ans
- d. 13-14 ans

Réponse: c. Cette moyenne évolue selon les modes de vie, ainsi vers la révolution française la moyenne était de 16 ans, et de 18 ans pendant la préhistoire.

EN MOYENNE, À QUEL ÂGE LES PERSONNES MENSTRUÉES SONT-ELLES MÉNOPAUSÉES EN FRANCE?

- a. 30 ans
- b. 40 ans
- c. 50 ans
- d. 60 ans

Réponse: c.

QUELLE EST LA TAXE QUI S'APPLIQUE AUX PROTECTIONS PÉRIODIQUES EN FRANCE?

- a. 5,5%
- b. 10%
- c. 15%
- d. 20%

Réponse: a. Les protections périodiques sont taxées comme des produits de "luxe"; 20% comme pour les "produits de luxe" en 2015 de réduire cette taxe, avant de comme le collectif géorgette Sand) en la mobilisation de collectifs féministes du Parlement (notamment motivée par première nécessité suite à une décision sont taxées comme des produits de

COMBIEN DE PERSONNES MENSTRUÉES SONT ESTIMÉES ÊTRE EN SITUATION DE PRÉCARITÉ MENSTRUELLE EN FRANCE ?

Précarité menstruelle: difficulté ou manque d'accès aux protections périodiques pour des raisons économiques.

- a. 1 000 personnes
- b. 1 million
- c. 1,7 million
- d. 3 millions

Réponse: c. selon un sondage de l'Ifop pour Dons solidaires publié en 2019.

**COMBIEN DE PERSONNES
MENSTRUÉES SONT
TOUCHÉES PAR
L'ENDOMÉTRIOSE EN
FRANCE ?**

Endométriose: Maladie gynécologique très douloureuse, causée par l'expansion de la muqueuse utérine (endomètre) hors de l'utérus.

- a. 1 personne sur 100
- b. 1 personne sur 50
- c. 1 personne sur 10
- d. 1 personne sur 5

Réponse: c. Cependant, les chiffres tendent de plus en plus à dire que la maladie touche 1 personne sur 5. Dans tous les cas, cette maladie est une des premières causes d'infertilité en France.

**LA(ES)QUELLE(S) DE
CES CÉLÉBRITÉS EST/A
ÉTÉ TOUCHÉE PAR
L'ENDOMÉTRIOSE ?**

Endométriose: Maladie gynécologique très douloureuse, causée par l'expansion de la muqueuse utérine (endomètre) hors de l'utérus.

- a. Marilyn Monroe (Mannequin, actrice, chanteuse)
- b. Imany (chanteuse)
- c. Lena Dunham (réalisatrice de *Girls*)
- d. Lorie (chanteuse)

Réponse: a, b, c, et d.

**EN MOYENNE, COMBIEN
DE TAMPONS ET
SERVIETTES JETABLES
SONT JETÉS PAR AN
DANS LE MONDE ?**

- a. 1,5 million
- b. 50 millions
- c. 1 milliard
- d. 45 milliards

Réponse: d. C'est une quantité énorme, mais ces protections restent très pratiques dans plein de situations, pas de culpabilité à avoir en les utilisant !

**EN MOYENNE, COMBIEN
DE TEMPS METTENT
LES SERVIETTES ET
TAMPONS JETABLES À
SE DÉGRADER ?**

- a. 50 ans
- b. 100 ans
- c. 500 ans
- d. 1000 ans

Réponse: c. Dans la nature, ces protections mettent longtemps à se dégrader. Il faut faire attention à bien les mettre dans une poubelle fermée après usage.

**QUEL EST LE PREMIER
PAYS À AVOIR VOTÉ LA
DISTRIBUTION
GRATUITE DE
PROTECTIONS
PÉRIODIQUES ?**

- a. La France
- b. L'Ecosse
- c. L'Inde
- d. Le Canada

Réponse: b. Début 2020, la proposition de loi a été votée à la quasi-unanimité au Parlement écossais.

**COMMENT ENLEVER UNE
TÂCHE DE SANG
MENSTRUEL SUR UN
TISSU ?**

- a. Laver à haute température
- b. Laver à la main à l'eau tiède et au savon
- c. Laisser tremper avec du percarbonate de soude
- d. On ne peut pas enlever une tâche de sang menstruel

Réponse: b, et c.

**QUELLES SONT LES
DIFFÉRENTES CAUSES
POSSIBLES D'UN
RETARD OU ABSENCE
DE RÈGLES ?**

- a. Une grossesse
- b. Du sport trop intensif
- c. Une alimentation insuffisante
- d. Des changements importants dans la vie d'une personne

Réponse: a, b, c, et d.

**LA(ES)QUELLE(S) DE
CES IDÉES REÇUES SUR
LES RÈGLES A(ONT)
DÉJÀ EXISTÉ(S) ?**

- a. Une personne qui a ses règles fait tourner la mayonnaise
- b. Le sang menstruel est toxique et peut donc être utilisé pour soigner les verrues
- c. Si un enfant est conçu pendant la période de règles, il sera idiot et/ou roux
- d. Le sang menstruel peut être utilisé pour faire un filtre d'amour

Réponse: a, b, c, et d. Aussi fausses et tordues qu'elles puissent être, toutes ces superstitions ont existé!

**LA(ES)QUELLE(S) DE
CES EXPRESSIONS
DÉSIGNE(NT) LES
MENSTRUATIONS ?**

- a. J'ai mes ourses
- b. Je suis en phase communiste
- c. Les anglais débarquent
- d. Moïse a ouvert la mer rouge

Réponse: a, b, c, et d. Et oui, il existe plein d'expressions pour ne pas appeler les menstruations par leur nom !

DE QUELLE(S) COULEUR(S) PEUT ÊTRE LE SANG MENSTRUEL ?

- a. Rouge
- b. Rose
- c. Marron
- d. Bleu

Réponse: a., b. et c. La couleur des règles change tout au long du cycle et des événements de la vie. Leur couleur donne des indications sur ton cycle et ta santé.

QUAND LE TAMPON MENSTRUEL A-T-IL ÉTÉ INVENTÉ ?

- a. Durant l'Antiquité
- b. Au Moyen-Âge
- c. Pendant la Révolution Industrielle
- d. Il y a un siècle

Réponse: a. Ou d. Dans l'Égypte ancienne, on utilisait déjà du papyrus ramolli, et en Grèce Antique des petites baguettes en bois entourées de lin, coton ou laine. Cependant, le tampon tel qu'on le connaît aujourd'hui a été commercialisé pour la première fois dans les années 1920 aux États-Unis.

QUELLE(S) SÉRIE(S) ÉVOQUE(NT) LES RÈGLES ?

- a. Sex education
- b. Big Mouth
- c. The end of the f***ing world
- d. Game of Thrones

Réponse: a., b., c. et d.

QUEL(S) FILM(S) ÉVOQUE(NT) LES RÈGLES ?

- a. Le grand chemin
- b. The shining
- c. La famille bélier
- d. Juno

Réponse: a. et c., et oui c'est assez rare !

QUELS SONT LES DANGERS LIÉS À L'UTILISATION D'UN TAMPON ?

- a. Perdre sa virginité
- b. Avoir un Syndrome du Choc Toxique (SCT)
- c. Perdre le tampon dans son corps
- d. Assécher le vagin

Réponse: b. et d. Un tampon peut assécher le vagin ou, s'il est porté plus de 4h, déclencher une réaction infectieuse (SCT). Par contre, mettre un tampon ne fait pas perdre la virginité et il est impossible de le perdre dans son corps.

AU SEIN DE QUEL(S) CULTE(S) A T-ON DÉJÀ PENSÉ QUE LES FEMMES SONT IMPURES LORS DE LEURS RÈGLES ?

- a. Le christianisme
- b. Le judaïsme
- c. L'islam
- d. L'hindouïsme

Réponse: a., b., c. et d. Dans beaucoup de cultes on a pu considérer les femmes comme impures pendant leurs menstruations et leur imposer des interdictions en lien (interdiction d'entrer dans des lieux de cultes, d'avoir des rapports sexuels,...).

QUELLE EST L'ODEUR DU SANG MENSTRUEL ?

- a. Un parfum de fleur
- b. Une forte odeur nauséabonde
- c. Une odeur de sang mais pas que
- d. L'odeur du sang comme celui venant d'une blessure

Réponse: c. Le sang des règles est accompagné de bactéries qui se trouvent dans l'utérus, de mucus vaginal ou encore de la muqueuse utérine : il n'a pas qu'une odeur de sang "classique". Attention, une forte odeur nauséabonde pendant les règles est synonyme d'infection vaginale.