

Les serviettes hygiéniques, c'est gratuit !

Le canton et certaines communes de Fribourg offrent des **protections hygiéniques gratuites**



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Le canton et certaines communes de Fribourg offrent des protections hygiéniques gratuites.

Où ?

Vous les trouvez **dans les toilettes** avec ce logo :



dans les écoles

dans les places de sport

dans les bâtiments publics.

Pourquoi ?

Les protections hygiéniques sont chères.

Pour la santé, il est important de mettre des **bonnes protections**.

Il ne faut **pas faire** les protections soi-même.

Par exemple avec du papier de toilette.

Cela peut donner des infections.

Les règles sont naturelles

Les règles font partie du corps des femmes.

Les règles ne sont pas honteuses, ni sales.

Les règles, ce n'est pas un sujet secret. On peut en parler librement.

Les protections hygiéniques

On dit aussi : protections menstruelles.

Menstruel veut dire : pour le moment des règles.

Le canton et certaines communes de Fribourg offrent des serviettes hygiéniques **jetables**.



On les utilise 1 fois et on les jette.

Changez régulièrement les protections jetables.

Plusieurs fois par jour.

Jetez les protections **dans la poubelle**, **PAS** dans les toilettes.

Il existe d'autres sortes de protections jetables : les tampons.

Comment choisir votre protection hygiénique ?

Pour choisir votre protection hygiénique, la question est :
Pendant mes règles, est-ce que je perds **beaucoup** de sang ?
ou **peu** de sang ?

On appelle cela le **flux**. Le flux peut être léger, moyen ou fort.

Sur les paquets de **protections hygiéniques jetables**, c'est souvent
indiqué par des gouttes : léger : 💧 moyen : 💧💧 fort : 💧💧💧

Le flux peut changer pendant les règles.

Le cycle des règles

Le **cycle des règles** (on dit aussi : le **cycle menstruel**) **commence le 1^{er} jour des règles**. Il se termine le jour avant les règles suivantes.

Un cycle normal dure environ 28 jours.

Mais il est parfois un peu plus long ou un peu plus court.
C'est aussi normal.

Votre cycle dure **moins de 21 jours** ou **plus de 38 jours** ?

Alors il faut consulter un-e médecin-gynécologue.

Plusieurs choses peuvent changer la durée du cycle.

Par exemple: le stress, l'alimentation, la contraception,
la pré-ménopause (vers 40-45 ans).

Chez les plus jeunes, pendant les 2 premières années, le cycle n'est
souvent **pas régulier**, mais il devient **régulier** les années suivantes.

Vous avez des questions ?

Des soucis avec vos règles ?

- Vous avez de fortes douleurs pendant vos règles ?
- Vos règles durent plus de 10 jours ?
- Vos règles ne viennent **pas pendant plusieurs mois** ?
- **Votre cycle n'est pas régulier** durant plusieurs mois ?
- **Alors, prenez contact avec un-e médecin-gynécologue.**

Des questions générales ?

- Vous avez des questions sur le cycle des règles ?
- Ou sur la santé sexuelle en général ?
- **Téléphonez au Centre fribourgeois de santé sexuelle (CFSS) :**

A Fribourg:

Rue de la Grand-Fontaine 50
Tél. 026 305 29 55

A Bulle:

Rue de la Condémine 60
Tél. 026 305 29 55

Vous pouvez demander un **rendez-vous gratuit**.

Nous vous écoutons et répondons à vos questions.