

## 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<sup>er</sup> 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.