

Anna Roy Mademoiselle Caroline

Tout sur les règles!



Flammarion jeunesse

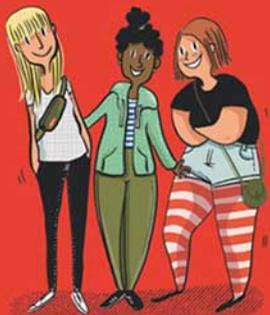


Bienvenue dans le monde extraordinaire des règles !

Ce livre est fait pour répondre à toutes les questions que peuvent se poser les jeunes filles, les femmes mais aussi les garçons et les hommes, car les règles, c'est un sujet de société.

Ce n'est pas un tabou d'avoir ses règles ! On devrait pouvoir en parler facilement entre ami(e)s, en famille ou à l'école, sans être gêné(e)s.

Pas de panique, ça peut paraître impressionnant au début mais on va tout vous expliquer !



Anna Roy est sage-femme et autrice. Elle répond au quotidien aux nombreuses questions de ses patientes sur les règles.

Mademoiselle Caroline a écrit et illustré plusieurs bandes dessinées sur la parentalité.

Ensemble, elles ont conçu ce livre comme un compagnon de route, pratique, accessible et vivant, pour aborder sereinement une étape importante de l'adolescence.





Anna Roy est sage-femme, autrice et chroniqueuse dans « La Maison des Maternelles » (France 2), créatrice du podcast « Sage-meuf » (Europe 1). Le sujet des règles fait partie de sa pratique quotidienne. Ce livre, ce sont les questions de ses patientes.



Mademoiselle Caroline est autrice et illustratrice. Elle a écrit plusieurs bandes dessinées autour de la parentalité. Très concernée par cette question qu'elle estime sous-abordée, elle est fière de contribuer à ce livre qui aborde un sujet de société majeur.

*Pour ma fille adorée,
et pour toutes les futures Wonder Women de cette planète.*
M. C.



Photo Anna Roy © Anna Roy

Photo Mademoiselle Caroline © Raphaël Capodanno

www.flammarion-jeunesse.fr

© Flammarion, 2021

Éditions Flammarion

87, quai Panhard-et-Levassor - 75647 Paris Cedex 13

ISBN : 9782080237293

N° d'édition : L01EJDN002047.A003

Dépôt légal : octobre 2021

Imprimé par PB Tisk en mars 2022

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949

sur les publications destinées à la jeunesse

Anna Roy Mademoiselle Caroline

Tout sur les règles!



Flammarion jeunesse



ÉDITO

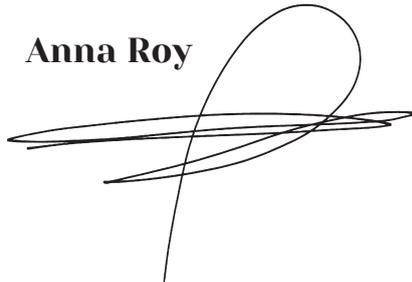
Ce livre-là, ça fait très longtemps que je l'ai dans la tête et dans le cœur.

Je l'ai fait pour la jeune fille que j'étais et la femme que je suis devenue, pour la voisine qui ne sait pas parler de ce sujet avec sa fille, pour ma nièce de 12 ans et celle de 10 ans, pour la fille que je rêve d'avoir, pour mes fils, pour mon petit-cousin qui regarde les filles avec un œil interrogateur, pour mes patientes, pour mon collègue avec deux enfants qui entrent dans l'adolescence, pour vous toutes et tous. Pour tout le monde.

Les règles, c'est un de mes sujets quotidiens, c'est drôle et joyeux parfois, et très pénible d'autres fois. Exactement comme la vie ! Si ce petit compagnon de route peut vous aider, ce sera l'une de mes plus grandes fiertés !

Belle lecture à toutes et à tous !

Anna Roy

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke at the bottom.

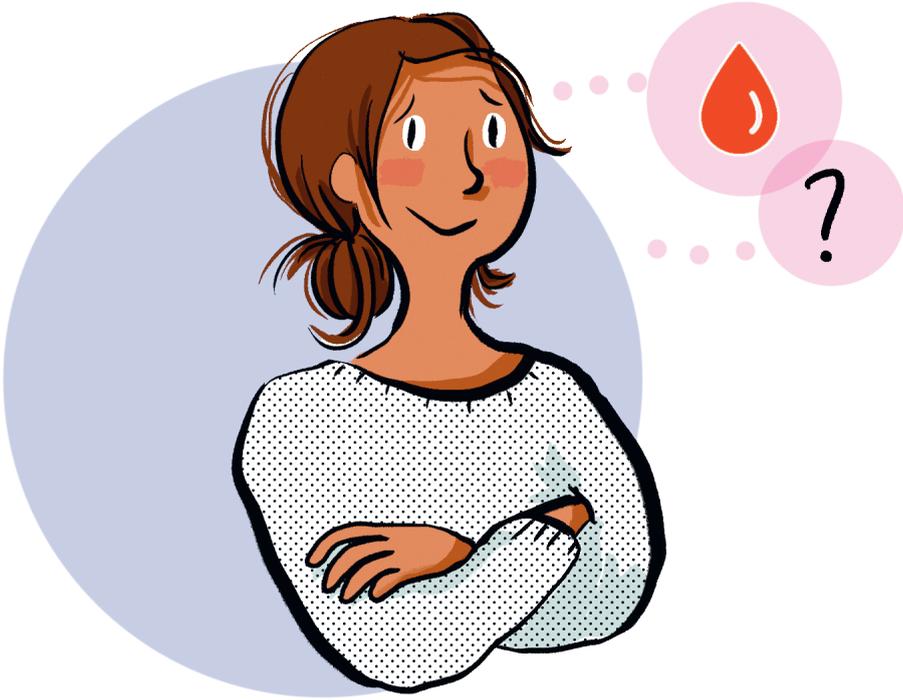


SOMMAIRE

Les règles, le b.a.-ba

- Les règles, c'est quoi ?..... 14
- Pourquoi ça s'appelle comme ça ? 16
- Les règles c'est du sang ? 18
- Les règles c'est « sale » ? 20
- Les règles ça sort d'où ? 22
- À quel âge ça commence ? 24
- À quel âge ça s'arrête ? 25
- Les règles = je suis une femme ? 26





Les règles, mode d'emploi

- Ça dure combien de temps ? 30
- C'est tous les combien de jours ? 32
- Ça saigne en quelle quantité ? 34
- Ça fait mal ou pas ? 36
- Quand on a mal on fait quoi ? 38
- On est bizarre avant, non ? 40
- On est bizarre pendant, non ? 42
- On ne peut pas les arrêter ? 43



Les règles dans la vie de tous les jours

- On peut vivre normalement ? 46
- On peut faire du sport ? 48
- On peut se baigner ? 50
- Faut-il se laver d'une façon particulière ? 52
- Et la nuit ça se passe comment ? 54
- On peut faire des câlins entre amoureux ? 55

Les règles et les protections périodiques

- Comment choisir ses protections périodiques ? 58
- Combien ça coûte ? 59
- Les serviettes hygiéniques jetables, c'est quoi ? 60
- Les tampons, c'est quoi ? 62
- La cup, c'est quoi ? 64
- La culotte menstruelle ou de règles, c'est quoi ? 66
- Les serviettes hygiéniques lavables, c'est quoi ? 68
- Le flux instinctif libre, c'est quoi ? 70
- Le free bleeding, c'est quoi ? 71

Les règles et autres questions

- J'ai trop mal ! 74
- Focus sur l'endométriose 76
- Je saigne trop 78
- Le sang a des drôles de couleurs ! 80
- Il y a des morceaux dans mon sang 82
- J'ai un retard de règles, je suis enceinte ? 84
- Ça sent mauvais 86
- Je n'ai plus mes règles ! 88
- Le syndrome du choc toxique 90
- On peut aller voir qui quand ça ne va pas ? 92



On va tout
t'expliquer !

C'est pas
complicqué !

