



OBJECTIF PRINCIPAL

Accompagner les participantes dans la compréhension du cycle menstruel pour renforcer leur autonomie et lever les tabous autour des règles.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- **Informé sur l'anatomie féminine et le fonctionnement des règles** pour comprendre les différentes phases du cycle menstruel.
- **Sensibiliser aux signes nécessitant une consultation médicale** pour encourager un suivi préventif.
- **Promouvoir l'utilisation adaptée de protection périodiques** et leurs usages adaptés.
- **Déconstruire les idées reçues sur les menstruations** pour lever les freins et les stigmatisations.
- Proposer des conseils pratiques pour le bien-être physique et émotionnel pendant les règles.

CONTENU

- Présentation du cycle menstruel
- Reconnaître les signes d'alerte
- Utilisation des protections périodiques
- Conseils pour un bien-être optimal

PUBLIC

Cet atelier, destiné aux femmes accompagnées par les structures sociales du réseau Santé Plurielles, accueille de **6 à 12 participantes par session.**

Contactez nous

Émilie SERVAIRE

Chargée de projet
07 84 38 23 90

Esther MAOUHOUB

Chargée de mission stagiaire
06 43 20 68 70

santeplurielles@groupe-sos.org