



Utilisation des tampons avec applicateurs

AVEC MENSTRU'ACTION BRENNÉ

Les distributeurs



Les STRUCTURES

CARTE BLANCHE

7 RUE JEAN GIRODOUX
36300 LE BLANC
OUVERT :
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 9H À 17H

CENTRE SOCIAL LE PART'ÂGES

1 RUE JEAN GIRAUDOUX,
36300 LE BLANC
OUVERT :
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8H30 À 12H
ET DE 13H30 À 17H30

MAISON DE SANTÉ

7 RUE ABBÉ PIERRE,
36300 LE BLANC
OUVERT :
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8H À 20H
ET LE SAMEDI DE 8H À 12H

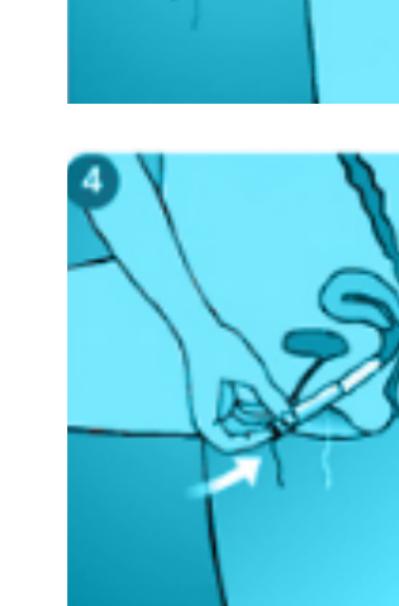
MISSION LOCALE

RUE GRANDE VILLE BASSE
28,
36300 LE BLANC
OUVERT :
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 9H À 12H30
ET DE 13H30 À 17H30

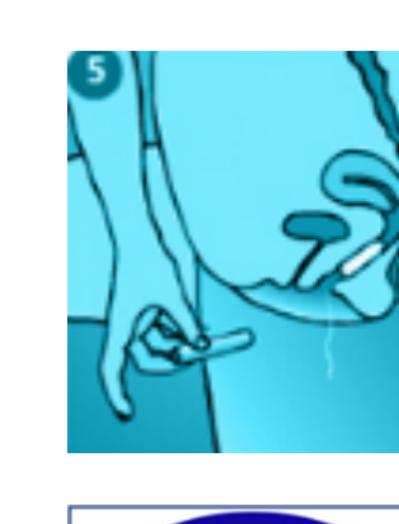
Mode d'emploi

Je prends un tampon avec applicateur

Dans le distributeur



Je me lave les mains



Je m'assois sur les toilettes
J'écarte les genoux
Pour mettre facilement
Le tampon



Je peux aussi me tenir debout
Et poser le pied sur le bord des toilettes



ou une chaise, ou un tabouret



J'ouvre l'emballage

Je prends le tampon
Je jette le sachet à la poubelle



Je tiens le tampon comme un stylo

Au milieu

La partie ronde du tampon
Est vers le haut
La ficelle doit être vers le bas

Je mets le tampon dans le vagin

Sur 2 à 3 cm

Je pousse doucement le tampon

J'appuie sur le haut du tube le plus fin

J'arrête quand les deux tubes se superposent

Et que mes doigts touchent la peau

Je tire sur l'applicateur

Je laisse prendre la ficelle

Je jette l'applicateur

Dans la poubelle

Au bout de 4 à 6 heures

Je change de tampon

Je tire sur la ficelle

Pour enlever le tampon

Je mets le tampon

Dans un papier toilette

Je jette le tampon

Dans la poubelle



Si j'ai des questions

Ou j'ai des difficultés

Je peux demander à :

MORGAN GRALL

Carte Blanche

Mission Locale

Centre Social

Centre Accès

Centre Accès