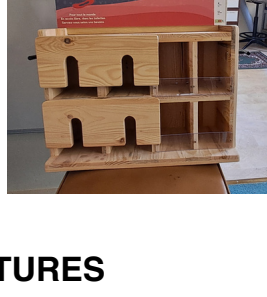


Utilisation des tampons sans applicateurs

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 GIRODOUX,
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 sans
applicateur
Dans le distributeur**



Je me lave les mains



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



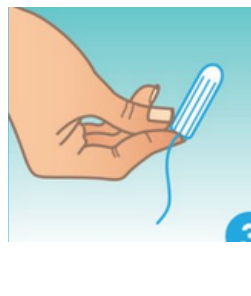
**Je peux aussi me tenir
debout
Et poser le pied
sur le bord des toilettes
ou une chaise, ou un
tabouret**

**Je déballe le tampon
De son emballage**

**Je jette l'emballage
Dans une poubelle**

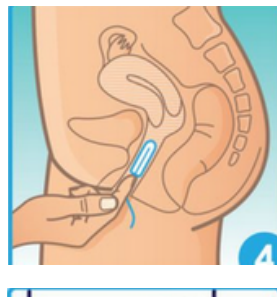


**Je le tiens par le bas
Pour ne pas toucher
le tampon
Avec mes doigts**

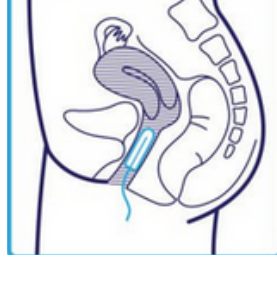


**J'utilise le pouce et l'index de ma main libre
ou l'extrémité du tampon
Pour écarter doucement les lèvres de la vulve
Pour mettre le tampon**

**J'insère le tampon
Je pousse le
tampon
Avec mon doigt**



**Je laisse la ficelle
pendre
J'en aurai besoin
pour enlever le
tampon**



**Je m'essuie
Avec du papier toilette
Je jette le papier dans
les toilettes**

Je me lave les mains



**Au bout de 4 à 6 heures
Je change de tampon**

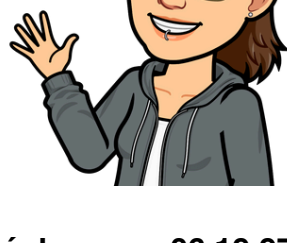
**Je tire sur la ficelle
Pour enlever le
tampon**

**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



**Par téléphone au 06 19 97 10 94
ou par mail :
precaritemenstruelle.brenne@gmail.com**