



# Utilisation des tampons sans applicateurs

## AVEC MENSTRU'ACTION BRENNNE

### 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

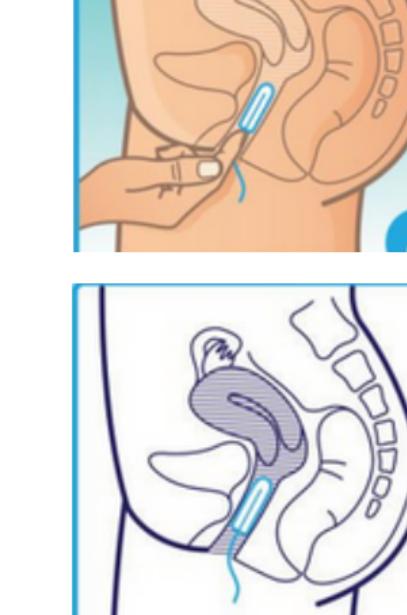
#### MISSION LOCALE

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 sans  
applicateur

Dans le distributeur



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



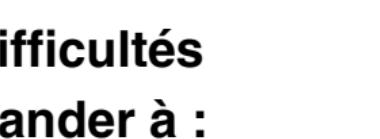
Je déballe le tampon  
De son emballage

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

Avec mes doigts



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