

# SELECTION DE LIVRES

## DES ATELIERS MENSTRUS

### ENFANCE



**LE PETIT ILLUSTRE DE L'INTIMITÉ de la vulve, de l'utérus, du vagin, du clitoris, des règles, etc. Tome 1**

**Mathilde Baudy & Tiphaine Dieumegard**

Destiné aux enfants **à partir de 6 ans**, ce premier tome se concentre sur le sexe féminin, son anatomie et son fonctionnement . Il répond aussi aux questions liées au consentement, au genre, à la puberté, à la sexualité, à la conception, etc. Tout cela de façon engagée, inclusive, sans tabous, sans détours et sans fausse pudeur !

Il est à mettre entre les mains de tous les curieux·ses qui se questionnent sur leur intimité ou ceux et celles qui veulent en savoir plus sur l'anatomie féminine.

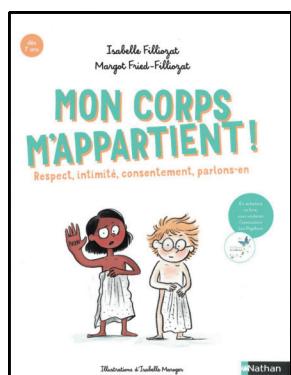


**LE PETIT ILLUSTRE DE L'INTIMITÉ du pénis, du scrotum, des testicules, du prépuce, des érections etc. Tome 2**

**Mathilde Baudy & Tiphaine Dieumegard**

Destiné aux enfants **à partir de 6 ans**, ce premier tome se concentre sur le sexe masculin, son anatomie et son fonctionnement . Il répond aussi aux questions liées au consentement, au genre, à la puberté, à la sexualité, à la conception, etc. Tout cela de façon engagée, inclusive, sans tabous, sans détours et sans fausse pudeur !

Il est à mettre entre les mains de tous les curieux·ses qui se questionnent sur leur intimité ou ceux et celles qui veulent en savoir plus sur l'anatomie masculine.



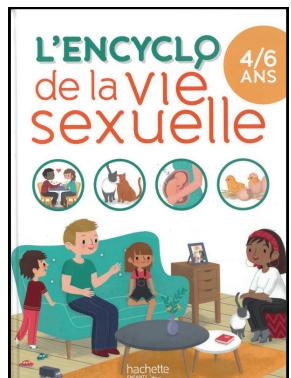
**MON CORPS M'APPARTIENT! Respect, intimité, consentement, parlons-en**  
**Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat**

Pour prévenir et mettre en garde contre les violences sexuelles faites aux enfants, Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat leur parlent sans tabou du corps, de son fonctionnement, de la sexualité, de l'intimité. Elles les alertent sur ce que dit la loi, sur ce qui n'est pas acceptable, et sur la difficulté de parler quand quelque chose d'interdit leur arrive. Des mots simples, des éclairages essentiels pour les aider à dire NON, et à faire respecter leur intégrité corporelle, **dès 7 ans**.

Un livre pour éclairer les enfants, accompagner les parents et les enseignants.

Les questions de l'intimité, des violences sexuelles, de l'inceste, de la pédophilie, sans tabou.

Des situations concrètes, des exemples pour réfléchir, discuter, expliquer des notions fondamentales avec des mots simples et précis.



**L'ENCYCLO de la vie sexuelle**

**Isabelle Fougère & Coline Citron**

Comment on fait les bébés ?

Cette encyclopédie en 4 volumes aborde de la manière la plus large et la plus objective le thème de la sexualité sous son double aspect scientifique et relationnel.

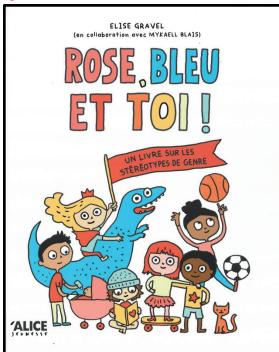
Le premier tome, destiné aux enfants de 4 à 6 ans, se présente sous la forme d'une histoire mettant en scène une famille et est illustré dans un style tendre et humoristique. Des petits dessins illustrant par exemple la vie du bébé dans le ventre de sa maman viennent compléter les illustrations qui accompagnent le récit.

Un ouvrage destiné à toute la famille qui a pour but de faciliter le dialogue sur ce délicat sujet de la sexualité

# SELECTION DE LIVRES

## DES ATELIERS MENSTRUS

# ENFANCE



### ROSE, BLEU ET TOI !

**Elise Gravel**

Un album documentaire pour déconstruire les stéréotypes de genre, **à partir de 6 ans**.  
Est-ce que les garçons ont le droit de pleurer ? Est-ce que les filles peuvent être des patronnes ? Qu'est-ce que ça veut dire, au fond, être un garçon ou une fille ? Devrions-nous avoir le droit d'aimer qui nous voulons ?

Avec son style simple et coloré, Élise Gravel propose ici un nouvel album engagé et efficace pour parler des stéréotypes de genre avec les enfants. Présenté comme une suite de questions et de petites vignettes où les personnages s'expriment pour pouvoir affirmer qui ils sont, ce livre suscite le dialogue entre enfants mais aussi avec les adultes l'accompagnant dans sa lecture.



### ANATOLE QUI NE SÉCHAIT JAMAIS

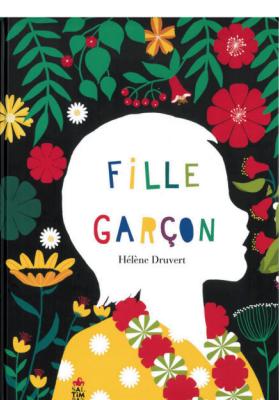
**Stéphanie Boulay & Agathe Bray-Bourret**

Anatole est inconsolable. Rien ni personne ne peut soulager sa peine. Jusqu'à ce que sa grande sœur Régine se donne pour mission de comprendre ce qui le rend si malheureux...

En examinant attentivement la peine d'Anatole, Régine découvre que celui-ci n'est pas comme les autres petits garçons. C'est seulement en étant pleinement lui-même qu'il peut sécher ses larmes.

Un livre pour aborder les identités de genre en douceur, avec un texte doux et poétiques sublimés par des illustrations colorées qui tranchent avec la grande tristesse d'Anatole.

**Dès 6 ans**



### FILLE GARCON

**Hélène Druvert**

Fille ou garçon, j'ai le droit de rêver de princesses et de châteaux mais aussi d'aventures à grand galop.

Fille ou garçon, j'ai le droit de pleurer, de crier, d'avoir peur ou de me mettre en colère.

Fille ou garçon, j'ai le droit de dire NON !

Dans ce livre coup de poing, fort et bienveillant, l'auteure/illustratrice Hélène Druvert, avec son talent incontournable, aborde un sujet essentiel : l'importance de se sentir bien dans sa vie sans accorder trop d'importance au regard des autres et aux stéréotypes.

En plus, c'est beau, c'est en Pop-Up, c'est coloré ! **A partir de 6 ans**.

# SELECTION DE LIVRES

## DES ATELIERS MENSTRUS

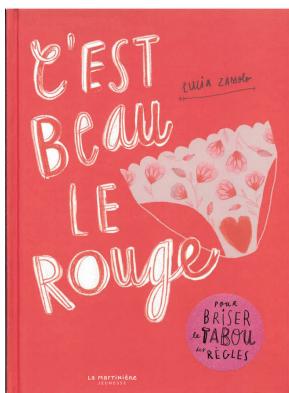
# ADOS



LE PETIT ILLUSTRE DE L'INTIMITÉ *de la puberté, de l'identité, du consentement, de l'amour, de la sexualité, etc. Tome 4*

**Mathilde Baudy & Tiphaine Dieumegard**

Après deux tomes axés sur l'intimité des filles et des garçons et un tome sur la parentalité et les conceptions, Le Petit Illustré de l'intimité revient avec un quatrième tome sur la puberté, l'identité, le consentement, l'amour, la sexualité, etc. destiné aux préados et aux ados, **à partir de 12 ans** (pour une lecture partielle ou totale). Tout cela de façon engagée, inclusive, sans tabous, sans détours et sans fausse pudeur ! Il est à mettre entre les mains de tous les curieux·ses qui se questionnent sur leur intimité, leur identité et leurs relations aux autres (amoureuses, mais aussi amicales).



C'EST BEAU LE ROUGE *Pour briser le tabou des règles*

**Lucia Zamolo**

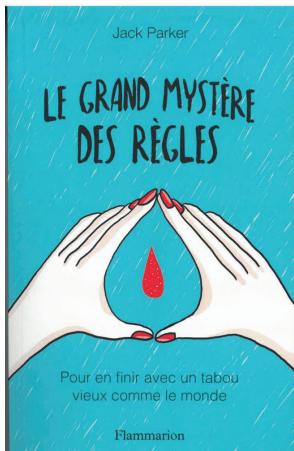
Au XXIe siècle, les règles sont toujours l'une des plus grandes discriminations sexistes.

C'est beau le rouge s'inscrit dans une volonté de briser le tabou des règles porté par un réveil des mentalités et une libération de la parole.

Ce livre s'inspire de conversations personnelles et d'observations faites par l'autrice et présentées dans un style humoristique, pragmatique et poétique.

Un ouvrage pour informer sur les menstruations, mais aussi pour apprendre à gérer ses règles de manière plus positive et sans gêne !

**A partir de 11 ans**



LE GRAND MYSTERE DES REGLES *Pour en finir avec un tabou vieux comme le monde*

**Jack Parker**

Pour en finir avec un tabou vieux comme le monde.

Un livre sur les règles ? Mais pourquoi ?

Parce que les règles sont toujours enveloppées d'un voile de répulsion et de rejet. Parce qu'on ignore encore beaucoup trop de choses au sujets des menstruations, ne serait-ce que d'un point de vue purement biologique.

Parce qu'on ne connaît pas assez les problèmes de santé qui y sont liés et que de nombreuses personnes souffrent parfois en silence, sans savoir que ce n'est pas normal et qu'il existe des solutions.

Il est grand temps que ce tabou rejoigne le clan des reliques et qu'on arrête de culpabiliser, de complexer et de se cacher à tout prix- qu'on possède un utérus ou non. C'est tout l'objet de ce livre.

**A partir de 13 ans**

# SELECTION DE LIVRES

## DES ATELIERS MENSTRUS

# ADOS



Les règles... Quelle aventure !

**Elise Thiebaut & Mirion Malle**

Les règles, les ragnagnas, les affaires ou les machins... Une fois par mois environ, les filles et les femmes entre 12 et 52 ans saignent pendant quelques jours mais on n'en parle jamais, alors même que cela concerne la moitié de l'humanité.

Les règles ont longtemps été un instrument qui a permis d'opprimer les femmes et de leur donner l'impression qu'elles étaient impures et capables de moins de choses que les hommes. Les règles sont donc un véritable enjeu féministe auquel il n'est jamais trop tôt pour s'intéresser...

Parler des règles, c'est aussi parler du patriarcat, de sexualité, de religion... Dans *Les règles... quelle aventure !*, Élise Thiébaut et Mirion Malle abordent le sujet avec humour, de façon décomplexée et décalée, avec de solides références culturelles, mythologiques, médicales et féministes pour piquer la curiosité et enrichir la connaissance **des préados et ados, filles et garçons**.



DANS MA CULOTTE *Tout comprendre sur mes règles*

**Anna Salvia & Cristina Torrón**

L'arrivée des règles marque une étape importante dans ta vie de toute jeune fille : elles t'indiquent que ton corps devient capable de procréer. Tu te poses sans doute beaucoup de questions : Les règles, c'est quoi exactement ? Est-ce que ça fait mal ? Comment faire pour ne pas me tacher ? Ça veut dire quoi devenir cyclique et fertile ? Qu'est-ce que signifie faire l'amour ? Ce livre te propose de mieux comprendre ce qui se joue alors en toi pour vivre ce changement sereinement. Tu vas voir, ton corps est génial ! Un livre tout en légèreté et joyeux, qui accompagne les jeunes filles et leur donne du courage, de la confiance et leur fait prendre conscience de leur jolie force intérieure.

Dès 10-11 ans



SEXPÉRIENCE: LES RÉPONSES AUX QUESTIONS DES ADOS

**Isabelle Filliozat & Margot Fried-Filliozat**

Un livre qui parle de la vraie sexualité, celle où l'on s'épanouit dans la tendresse et le respect de l'autre. Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat, mère et fille, ont uni leurs talents pour apporter aux jeunes les connaissances, valeurs humaines et compétences émotionnelles et sociales fondamentales sur ce sujet si sensible. Corps, amour, communication, désir, orientation sexuelle, première fois, consentement, plaisir, porno, viol... : sans ambages, avec clarté et simplicité, *Sexpérience* aborde tous les sujets de la sexualité des jeunes et de la relation à l'autre.

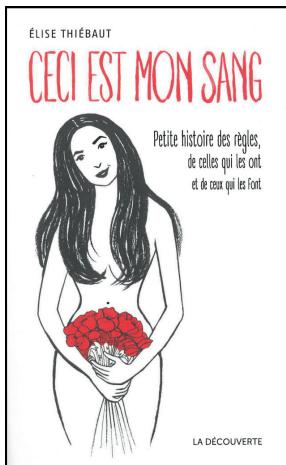
Attention, certaines images peuvent heurter la sensibilité des plus jeunes ainsi que des personnes non averties.

A partir de 13 ans

# SELECTION DE LIVRES

DES ATELIERS MENSTRUS

ADULTES



**CECI EST MON SANG** *Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font*

**Elise Thiébaut**

Avoir ses "ourses", ses "ragnagnas", ses "coquelicots" ou "l'Armée rouge dans sa culotte" ... : quelle que soit la façon dont on l'appelle, ce phénomène naturel qui consiste, pour les femmes, à perdre un peu de sang tous les mois (sans en mourir !) reste un tabou dans toutes les sociétés. Pour en finir avec cette injustice, Élise Thiébaut nous propose d'explorer les dessous des règles de manière à la fois documentée, pédagogique et pleine d'humour : à partir de son histoire personnelle, elle nous fait découvrir les secrets de l'ovocyte kamikaze et de la mayonnaise, l'histoire étonnante des protections périodiques (ainsi que leurs dangers ou plaisirs), les usages étranges que les religions ont parfois fait du sang menstruel... Et bien d'autres choses encore sur ce fluide, qui, selon les dernières avancées de la science, pourrait bien être un élixir de jouvence ou d'immortalité.

Alors, l'heure est-elle venue de changer les règles ? La révolution menstruelle, en tout cas, est en marche. Et ce sera probablement la première au monde à être à la fois sanglante et pacifique.



**CORPS, AMOUR, SEXUALITÉ** *Les 120 questions que vos enfants vont vous poser*

**Charline Vermont**

Beaucoup de parents appréhendent le moment où leur enfant posera des questions sur le corps, l'amour et la sexualité. Quels mots utiliser ? Comment ne pas trop en dire ? Comment faire pour préserver à la fois mon intimité et celle de l'enfant ? Comment protéger mon enfant ? Rassurez-vous : vous n'êtes plus seul.e.s devant ces peurs ! Pas à pas, vous allez être guidé.e.s pour démarrer la conversation avec votre enfant et créer un espace d'échange bienveillant, dans lequel la parole se libère. Ce livre répond aux 120 questions les plus fréquemment posées par les enfants, sans tabou, avec pédagogie, humour et sérieux ! Les réponses, inclusives et adaptées à la maturité de votre enfant, vous permettront de l'accompagner au mieux dans son développement, afin de l'aider à devenir une personne respectueuse, informée, et bien dans sa peau !