

CHARTRE

MONDIALE DE DROIT DES FILLES

écrite par des filles, pour les filles.

TOUTES LES FILLES ONT LE DROIT DE...

- 1 L'éducation gratuite de qualité
- 2 L'égalité
- 3 La participation à la prise de décision et à la poursuite de postes de direction
- 4 Des papiers
- 5 Une éducation sexuelle complète, un accès gratuit et de qualité à des soins de santé reproductive
- 6 La protection contre les traditions néfastes et jouissance de pratiques culturelles positives
- 7 La protection contre toutes les formes de violence
- 8 La prise de décision concernant leur corps et sa sexualité
- 9 La protection par la loi sans crainte ni traitement inégal
- 10 La protection contre l'exploitation

Savais-tu que tu as le droit à une éducation sexuelle et à un accès à une santé sexuelle gratuite de qualité ?

Et bien, tu as ceci et encore plus de droits écrits dans la Charte mondiale des Droits des Filles®. Avec des partenaires locaux et des filles autour du monde, She's The First a collaboré pour créer la Charte mondiale des Droits des Filles, une déclaration des droits faite par les filles et pour les filles qui ont été présentée à l'ONU pour célébrer la journée Internationale de la Fille en octobre 2019. Tu peux l'utiliser comme guide pour agir pour les droits de la fille dans ta communauté et les partager avec des filles partout dans le monde!

She's the *first*

Le Journal de Règles de _____

Un journal de règles est un outil qui te permet de suivre tes cycles menstruels. Tu peux y inscrire quand tes règles commencent, combien de temps, elles durent, et noter des signes ou des symptômes que tu pourrais avoir. Avec le temps, tu pourras identifier des motifs dans ton cycle et prédire tes prochaines règles.

Comment utiliser mon journal de règles ?

- Prendre un crayon ou un stylo, marquer la date du début de tes règles en mettant un emoji règles 🩸 ou un symbole de ton choix.
- Continue de le faire jusqu'à ce que tes règles finissent.
- Fais la même chose pour les prochaines règles.

Détails importants à noter dans mon journal des règles

Cycle menstruel	Flux menstruels
<ul style="list-style-type: none">• Ton cycle menstruel est le nombre de jours à compter du premier jour de tes règles à la veille des prochaines. Ça devrait être compris entre 21 et 35 jours.	<ul style="list-style-type: none">• Ton flux menstruel est le nombre de jours à compter du premier jour de tes règles jusqu'au dernier. Cela peut durer entre 2 et 7 jours.

Conseil : Tu peux utiliser des crayons de couleurs différentes pour différencier les deux.

Il est important de noter que...

- Les cycles et flux menstruels varient en fonction des filles.
- Si ton cycle menstruel dure plus que 35 jours et/ou ton flux menstruel dure plus que 10 jours, il est conseillé de demander l'avis d'un médecin.

IMPORTANT : prends toujours ton journal de règles avec toi lorsque tu consultes un médecin.

LE JOURNAL D'IMANI

Ci-dessous se trouve l'exemple du journal d'Imani : Imani a commencé à suivre ses règles en décembre. Elle utilise une emoji règles ♥ pour marquer les jours où elle les a.

À partir de l'exemple, tu peux voir que le cycle menstruel d'Imani dure 29 jours (du 6 janvier au 3 février) et que son flux menstruel dure 5 jours (du 6 au 10 janvier.)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
janv.	♥					♥1	♥2	♥3	♥4	♥5																					
févr.																															
mars																															
avril																															
mai																															
juin																															

Symptômes habituels qui précèdent mes règles

- migraines
- prise de poids/ventre gonflé
- acnée
- fatigue
- sensibilité de la poitrine
- douleur au dos
- douleur abdominale
- irritabilité

Tout le monde vit ses règles de manière différente. Si tu es atteinte de symptômes qui ne sont pas dans la liste, ce n'est pas grave. Note-les simplement.

Tu remarques un schéma répétitif/tendance ?

Fais attention aux tendances régulières ou irrégulières dans ton cycle. Est-ce que tes règles commencent après un certain nombre de jours, un jour en particulier chaque mois ou bien la même semaine chaque mois ?

Si tes règles ont une tendance régulière, tu peux prévoir quand les prochaines commenceront. Si tu ne vois pas de tendance régulière dans tes règles, alors tu as un cycle irrégulier, ce qui est normal.

Crées ton propre journal

Après avoir suivi tes règles pendant un an en utilisant ce journal, tu peux l'imprimer ou créer les tiens. Les instructions sont ci-dessous.

- En utilisant un crayon et un cahier, dessine un tableau similaire à celui ici
- Personnalise ton journal comme bon te semble.
- Apprend à tes ami-e-s comment créer et compléter le leur.

Prénom : _____ **Année :** _____

	janv.	févr.	mars	mars	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Mon cycle menstruel dure __ jours

Mon flux menstruel dure __ jours

plier ici