

FICHE PRATIQUE

UN KIT POUR LES PREMIÈRES RÈGLES



Dans certains pays, les jeunes filles qui viennent d'avoir leurs règles sont fêtées et reçoivent des cadeaux. En France, cette étape est longtemps restée tabou. De nombreuses femmes ont encore le souvenir de leur surprise et de leur gêne quand elles ont saigné pour la première fois ! Depuis quelques générations, les choses changent et les adolescentes d'aujourd'hui sont beaucoup plus informées. Elles n'en ont pas moins besoin d'être accompagnées pour vivre ce moment le mieux possible et apprivoiser leur corps... Afin de les aider à choisir les protections qui leur conviennent, voici une proposition de kit, à confectionner avec elles ou à leur offrir.

UNE JOLIE BOÎTE

Celle-ci a été fabriquée dans du carton, selon le modèle de notre n°117, et recouverte de fragments de magazines. À vous d'inventer la vôtre.



LES TISSUS

On trouve facilement dans le commerce des culottes de règles et des serviettes lavables. Si vous les fabriquez, le choix des tissus est important : faites attention à leur douceur, et à leur esthétique pour les parties extérieures. Vous pouvez utiliser des morceaux de récupération (serviette éponge, vieux tee-shirt), hormis pour la partie imperméable sur laquelle il vaut mieux ne pas lésiner ! Léger, le textile pul, qui comprend une couche de polyuréthane, est le plus adapté. Il est préférable de ne pas le percer avec des épingles, et d'utiliser plutôt des pinces (de couture... ou à cheveux) pour maintenir les pièces de tissu ensemble pendant la couture. Vous pouvez confectionner quelques serviettes en variant le tissu qui sera en contact avec la peau : vieux tee-shirt ou vieux drap pour la douceur, joli imprimé pour le chic, bouclettes pour l'absorption... Privilégiez le coton.

LAVABLES ET JETABLES

Sauf si la jeune fille concernée est déjà une adepte convaincue du zéro déchet en toutes circonstances, laissez-lui le choix ! Face à ce bouleversement du corps, il peut être rassurant de faire comme tout le monde, et de pouvoir se débarrasser de ses protections jetables dans la poubelle des toilettes du collège. Après quelques mois, elle appréciera peut-être la douceur des serviettes en tissu, moins irritantes. C'est à elle d'évoluer dans sa consommation, à son rythme. Si elle opte pour le tissu, il faudra la mettre à l'aise en organisant avec elle trempage et lavage, et prévoir une petite pochette étanche pour stocker les serviettes sales en dehors de la maison.

UN PETIT LIVRE

Traduction d'un guide écrit par DeAnna L'AM (États Unis), illustré de dessins délicats, *Le fil rouge, Manuel de tes premières lunes*, peut être lu dès l'âge de 8 ou 9 ans. Écrit simplement, il aborde les phases menstruelles, le respect du corps, le consentement. Il invite les filles à écouter et vivre pleinement leur cycle, en considérant les variations d'état physique et psychique comme une richesse. On peut le commander sur www.le-filrouge.fr

UN PANEL D'ÉCHANTILLONS



L'idée est de permettre à la jeune fille de tester les différentes possibilités : serviettes et protèges-slips synthétiques et en tissu, culottes de règle, tampons, coupe menstruelle. Certaines protections resteront sans doute plusieurs années dans la boîte avant qu'elle n'ait envie de les essayer. Inutile donc d'acheter tout de suite 5 culottes, ou de vous lancer dans la fabrication de 15 serviettes ! Attendez de voir si elle veut utiliser des protections lavables, et si oui, lesquelles, avant d'investir du temps ou de l'argent.

FABRIQUER UNE SERVIETTE EN TISSU

Il vous faut : un tissu en coton joli et doux, un vieux tee-shirt, une serviette éponge, un morceau de pul, un bouton-pression. Prenez modèle sur une serviette à ailettes pour dessiner votre patron, ou utilisez le patron en p.19. Deux versions sont possibles.

1. - Découpez la forme du patron dans le pul (A) et dans le joli tissu (B).
- Découpez dans le vieux tee-shirt (C) et dans la serviette éponge (D), la forme du patron sans les ailettes.
- Épinglez C et D sur l'envers de B. Cousez au point droit.



- Fixez A, envers contre envers, en faisant bien correspondre les bord avec B. Cousez sur tout le tour, au bord du tissu, au point zigzag.
- Cousez les deux parties du bouton pression sur les ailettes : une partie sur A, l'autre sur B. Piquez le tissu sans traverser l'autre côté.

Avantages : l'assemblage est plus simple, et la serviette sera plus fine.

Inconvénient : la couture centrale est en contact avec la peau.

POURQUOI PAS UN CARNET ?

Noter les dates des règles et leurs impacts, physiques et émotionnels, peut aider à s'approprier ce phénomène biologique parfois déconcertant. Vous pouvez ajouter à votre kit un carnet, invitation à écrire sur les règles... ou tout autre chose !

2. - Découpez la forme du patron dans vos quatre tissus.
- Assemblez vos quatre épaisseurs : pul, serviette éponge, tee-shirt, joli tissu. Pour éviter les décalages, mieux vaut d'abord bâtir (coudre à la main à grands points) avant de coudre à la machine. Si besoin, vous pouvez réduire légèrement les deux couches intérieures pour ne pas qu'elles dépassent.
- Cousez au point zigzag sur tout le tour, au bord du tissu.
- Cousez les deux parties du bouton pression sur les ailettes : une partie côté pul, l'autre côté coton. Piquez le tissu sans traverser l'autre côté.

Avantages : moins de couture en contact avec la peau. Un peu plus absorbante.
Inconvénients : un peu plus long à assembler. Plus épaisse.



FABRIQUER UNE CULOTTE DE RÈGLES

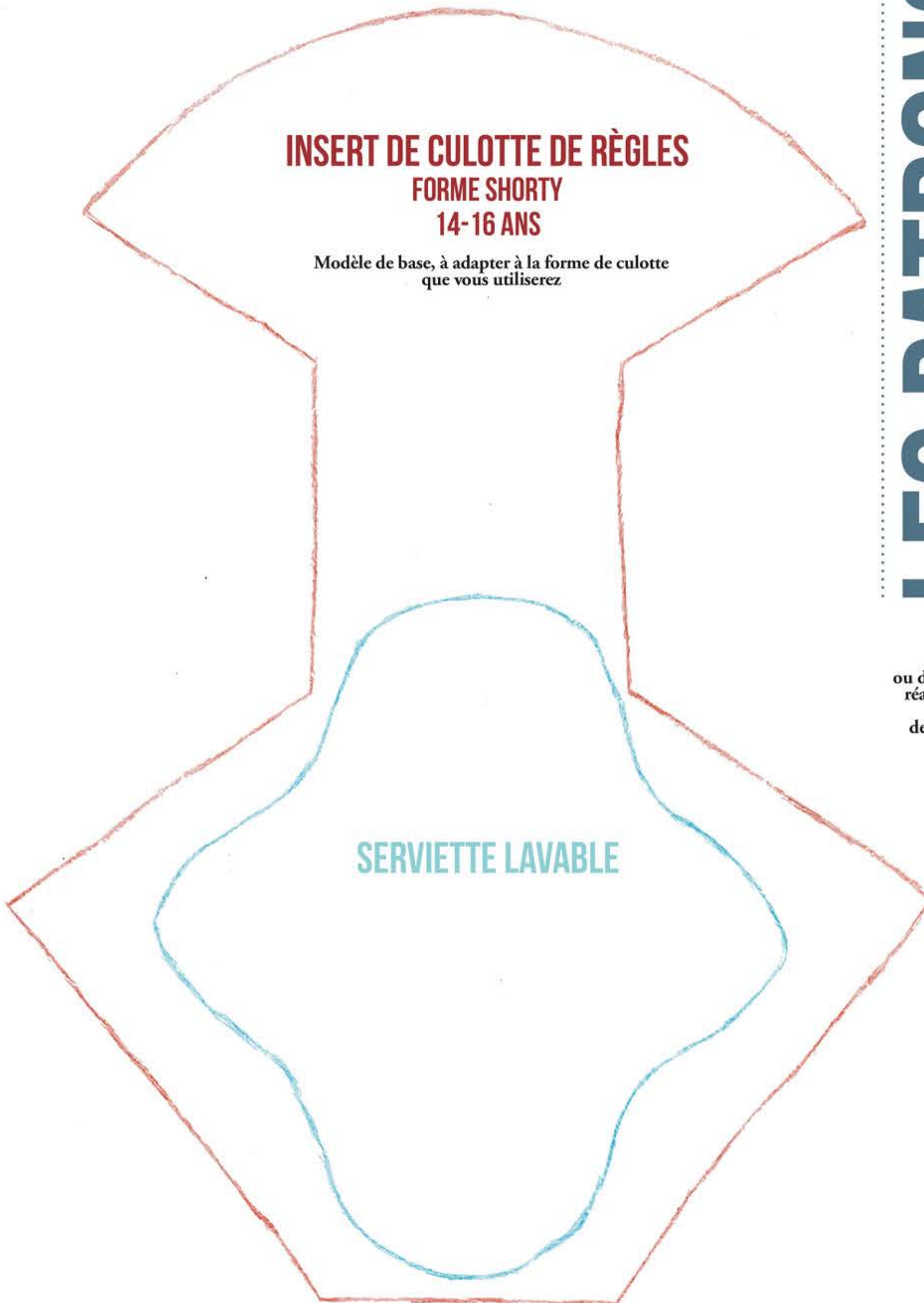
Il vous faut : une culotte confortable en coton, du pul, une serviette éponge, un vieux tee-shirt (ou du jersey de coton).

- Préparez votre patron : fixez une feuille de calque ou de plastique transparent sur la culotte, entourant le devant et le derrière, et tracez la forme en suivant les contours du tissu. Vous pouvez aussi adapter le patron de la p.19. Le derrière peut monter jusqu'à l'élastique de la taille, ou s'arrêter plus bas.
- Tracez et découpez la forme du patron sur vos trois tissus.
- Assemblez vos trois épaisseurs dans l'ordre : pul, serviette, tee-shirt. Cousez sur tout le tour, sur le bord du tissu, au point zig zag.
- Retournez votre culotte. Fixez le rembourrage sur l'envers. Le pul doit être à l'intérieur, le jersey à l'extérieur. Bâissez (cousez rapidement à la main à grands points) en faisant bien tout coïncider, puis cousez au point droit.



INSERT DE CULOTTE DE RÈGLES FORME SHORTY 14-16 ANS

Modèle de base, à adapter à la forme de culotte que vous utiliserez



SERVIETTE LAVABLE

À copier ou découper pour réaliser la fiche pratique de la page 21.

LES PATRONS