

Besoin d'infos sur tes règles ?

Tu as des difficultés à te procurer des protections périodiques ?
Tu as des douleurs de règles et personne à qui en parler ?
Tu veux en savoir plus sur un sujet lié aux règles ?

Voici quelques ressources utiles pour toi :

(Elles ne sont pas exhaustives, mais peuvent t'aider dans tes recherches)



COMPTES INSTAGRAM

Sur les règles :
@regleselementaires
@sptamere

Sur la santé
@planningfamilial
@lamaisondesfemmes93
@nablahealth
@charline.SAGFEMME

Sur l'endométriose
@infoendometriose
@superendogirl
@associationendosup

Sur le SOPK
@association_espok
@asso_sopk

Sur le fibrome
@fibromeinfofrance
@fibrometamere



SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

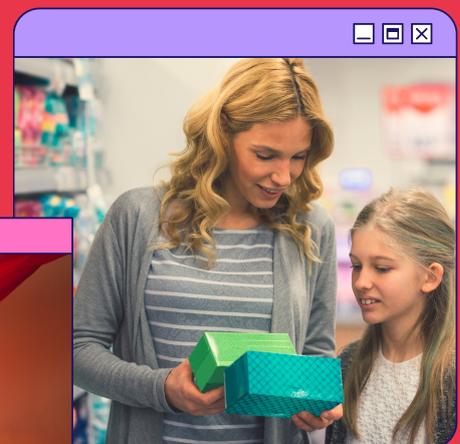
regleselementaires.com
regleselementaires.com/outils/

endofrance.org
info-endometriose.fr

esp-opk.org

fibrome-info-france.org

cop1.fr



REGLES
ELEMENTAIRES



BIBLIOGRAPHIE

Quoi lire ?

- **Les joies d'en bas**, Nina Brochmann et Ellen Stokken Dahl, Actes Sud, 2018
- **Sang tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles**, Camille Emmanuelle
- **Le grand mystère des règles**, Jack Parker, Flammarion, 2017
- **Ceci est mon sang. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font**, La Découverte, Élise Thiébaud, 2017
- **Les règles, quelle aventure !**, Élise Thiébaud, Mirion Malle
- **Ménopausée et libre !**, Sophie Kune
- **#Adosexo**, Camille Aumont-Carnel
- **Briser le tabou des règles**, d'Aline Bœuf

Quoi regarder ?

- **Angèle Marrey, 28 jours**, 2018
- **Rakya Zehtabchi, Period. End of sentence**, Oscar du meilleur court-métrage documentaire, 2019
- **Libres "Cachez ce sang"**, Ovidie & SM

Quoi écouter ?

- **Podcast "La Menstruelle"** qui explore au fil des épisodes le sujet des règles (disponible sur toutes les plateformes d'écoute audio)
- **"Les menstruations, celles dont on ne doit pas prononcer le nom"**, Courrier International 1/5
- **Série "Rouge comme les règles"** de 4 épisodes de France Culture sur les règles

