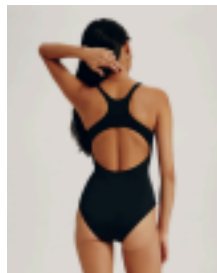
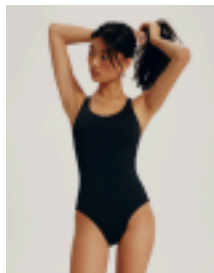


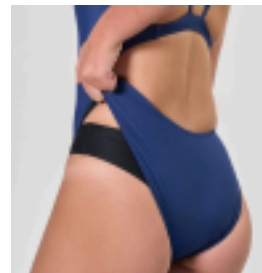
Vous aimeriez faire de la natation artistique, mais vous ne savez pas quoi faire lorsque vous avez vos menstruations?

Voici plusieurs options!

Vous avez l'option d'acheter un maillot de bain pour les menstruations! Il y a maintenant plusieurs choix de maillots de bain avec une couche protectrice contre les fuites, mais nous trouvons que Knix a un bon modèle sportif. Comme autre option, vous pouvez acheter un "underswim" que les athlètes peuvent porter directement sous leur maillot préféré! Nous vous suggérons de voir avec la compagnie Eltee.



KNIX



ELTEE

Vous pouvez aussi utiliser vos produits menstruels habituels, dont les tampons et la coupe menstruelle.



Plusieurs municipalités du Québec, dont l'arrondissement Saint-Laurent, offrent une subvention pour l'achat de produits menstruels réutilisables, tels que les maillots menstruels. Ça vaut la peine

de se renseigner auprès de son éco-quartier!

Si vous ne vous sentez pas prête à utiliser ces méthodes, vous pouvez simplement mettre une serviette de plage autour de votre taille avant de rentrer dans l'eau, puis la remettre rapidement à votre sortie. Nous vous suggérons d'aller directement aux vestiaires par la suite pour éviter les fuites.



Une des meilleures façons d'alléger les crampes menstruelles est de faire de l'exercice! Cela crée des endorphines dans le corps qui sont des analgésiques naturels.

Ne laissez pas vos menstruations vous empêcher de faire du sport!

