

MES PREMIÈRES RÈGLES



Pourquoi #lasantémenstruelleestimportante

Contenu

Les premières règles	7
Produits menstruels sanitaires	9
Comment gérer vos règles	9
Que passe-t-il avec votre corps?	13
Qu'est-ce que c'est le sang menstruel et cela vient d'ou?	14
Le système féminin reproductif	16
C'est vraiment du sang?	17
Qu'est-ce que c'est un tabou?	19
Qu'est ce que c'est le PMS?	20
Qu'est-ce que c'est un calculateur menstruel et comment l'utiliser?	21
Comment calculer votre cycle menstruel?	22
Comment utiliser une serviette hygiénique?	24
Comment laver votre serviette hygiénique ré-utilisable?	24
Comment vous débarrasser des serviettes hygiéniques?	25
Comment vous laver et rester propre durant votre menstruation	26
Comment soulager la douleur pendant vos règles	28
Pas de raison pour avoir honte ou d'être gênée	32
Calculateur de cycle	33
5 conseils importants quant à l'hygiène menstruel	34
Suivi des menstruations	35

Préface de Real relief

Recherche a prouvé que les filles envisagent un nombre de défis en gérant leur menstruation hygiéniquement, à la maison autant qu'à l'école. Ces défis rangent de manque de connaissance, des mythes et croyances quant à la menstruation à une manque d'installations d'eau et d'assainissement et l'accès à des matériaux sanitaires abordables et hygiéniques, ce qui laisse les filles à gérer leur menstruation de forme non hygiénique et inefficace.

Ma première menstruation est un manuel pour les débutantes pour une utilisation sûre et hygiénique de produits menstruels pendant la menstruation.

Ma première menstruation est dédiée à toutes les filles du monde entier qui s'efforcent de surmonter les tabous pour soutenir une meilleure hygiène menstruelle dans le monde.

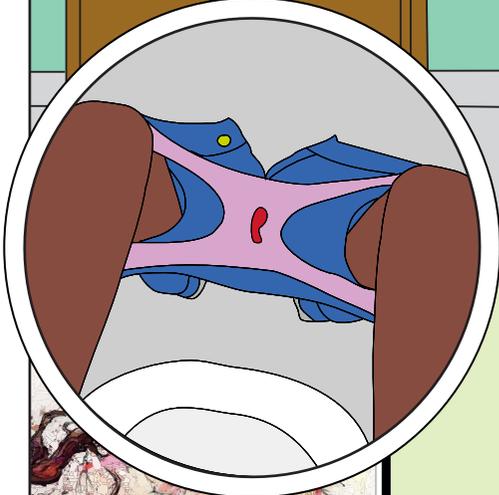
Nous espérons que **ma première menstruation** contribuera à rompre le silence et éduquer plus de filles quant à la santé menstruelle. La santé menstruelle et l'hygiène sont importantes pour nous tous et nous voulons que toutes les filles soient fières de leurs menstruations et puissent les gérer avec fierté et dignité.





Malaika regarde sa culotte et voit quelque chose d'inhabituel. Elle est surprise et un peu effrayée.

Ooh!



Anjali...Anjali...tu es là?

Malaika est un peu gênée et murmure à Zara.

Anjali vient de sortir. Tu as besoin de quelque chose? Je peux t'aider, si tu veux!

Je pense qu'il y a quelque chose qui n'est pas juste...Il y a du sang dans ma culotte et je suis inquiète! C'est si étrange. Je ne sais pas quoi faire!

Oh, Malaika ça va, croyez-moi. Cela s'appelle la menstruation et est quelque chose qui arrive à toutes les filles

Ohh..d'accord

La première période menstruelle

Les filles commencent généralement leur menstruation pendant la puberté ou l'adolescence, généralement entre 9 et 19 ans. A ce moment, elles subissent des changements physiques, tels que la croissance des seins, hanches et des poils ainsi que des changements émotionnels dus aux hormones. Les menstruations se poursuivent jusqu'à ce que une femme atteigne la ménopause - généralement entre l'âge de fin quarante et cinquante. Ensuite les menstruations se terminent.

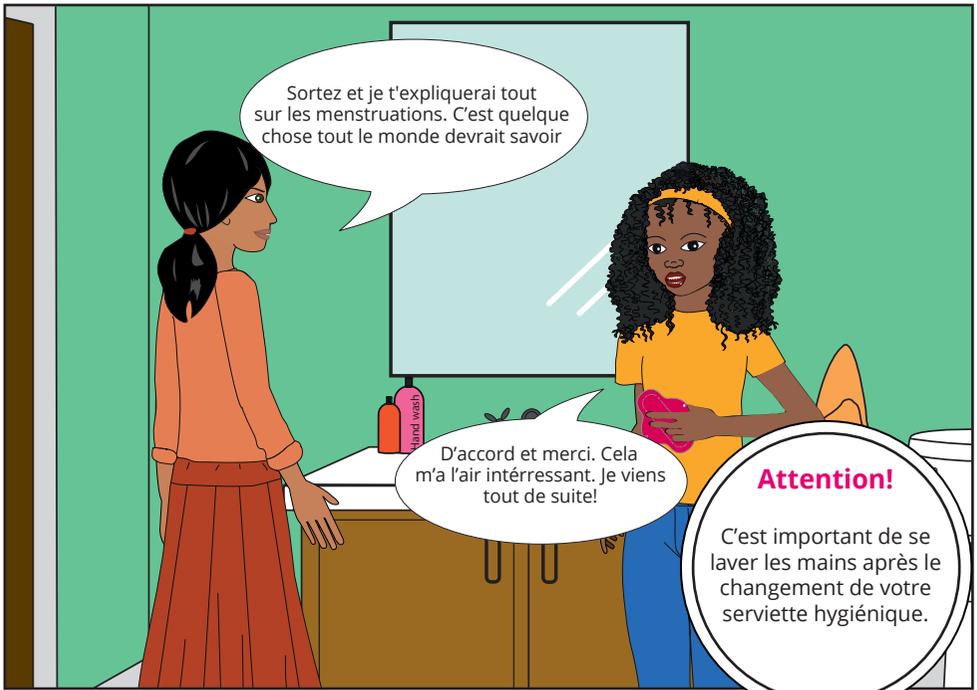
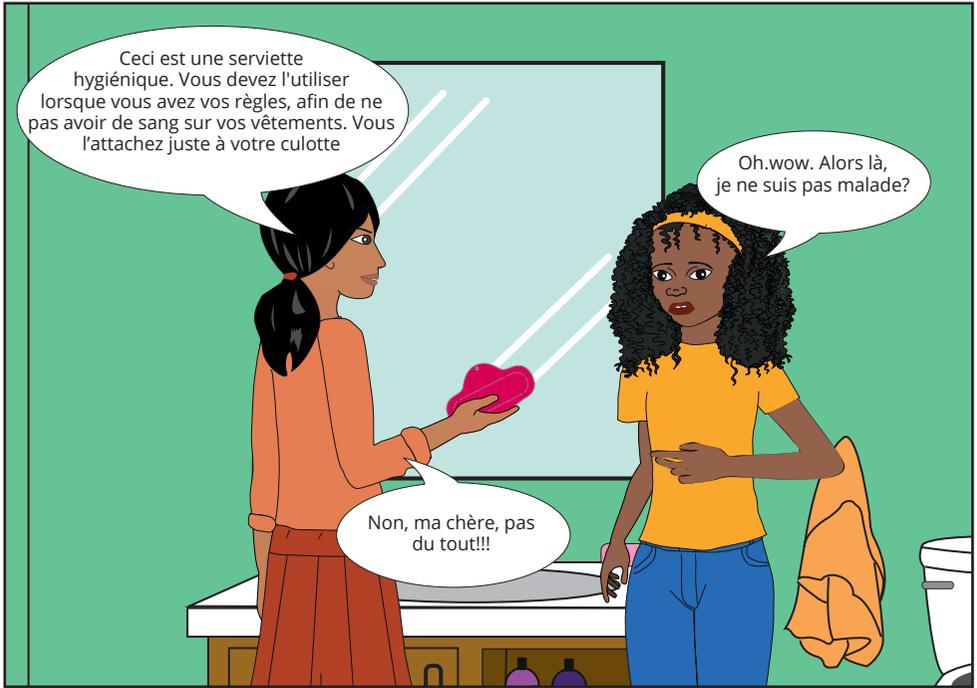
La menstruation est aussi parfois appelée "règles", une "période menstruelle" ou simplement "une période".

A quoi s'attendre en plus des menstruations

Les écoulements vaginaux, qui sont différentes des menstruations, commencent généralement au moment où une fille a ses premières règles. Cela peut commencer jusqu'à six mois avant d'avoir vos premières règles. C'est alors que le corps subit de nombreux changements hormonaux. Le type de écoulements vaginaux produits par votre corps peut changer pendant votre cycle menstruel et au courant de votre vie. Plus lourd ou plus léger à différents moments.

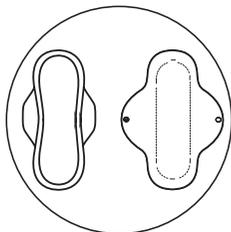
Les écoulements vaginaux sont constitués de fluides de l'utérus, du col de l'utérus et du vagin. Lorsque votre corps libère un ovule de votre ovaire, vous remarquerez peut-être que vos pertes vaginales sont plus épaisses. Ce changement de écoulements peut indiquer un pic de fertilité.



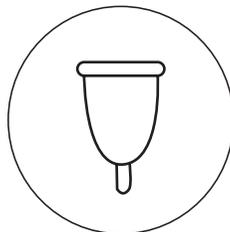


Produits sanitaires menstruels

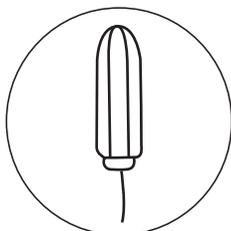
Serviettes hygiéniques
jetables et ré-utilisables



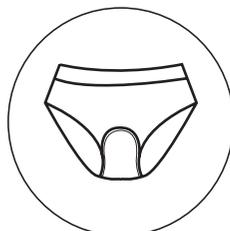
Coupes menstruelles



Tampons



Culottes menstruelles



Comment gérer vos règles



Si vous utilisez une serviette hygiénique, attachez-la à votre culotte. Ne l'insérez jamais à l'intérieur de votre vagin (sauf si c'est un tampon ou une coupe, alors la oui). Changez le tissu, le tampon ou la serviette toutes les 2 à 6 heures, ou plus fréquemment si le flux sanguin devient lourd.

Parlez des menstruations avec d'autres filles et femmes, comme votre mère, votre soeur, votre tante, votre grand-mère, amie ou autre femme plus âgée dans votre communauté.

N'ayez pas peur. Il peut être effrayant de voir le sang sur vos sous-vêtements, mais c'est parfaitement normal et naturel.

Si vous êtes à l'école, lorsque vous avez vos premières règles, informez-en l'infirmière, une enseignante ou une amie. Soyez fière. Votre corps se transforme en celui d'une jeune femme.

Conseil!

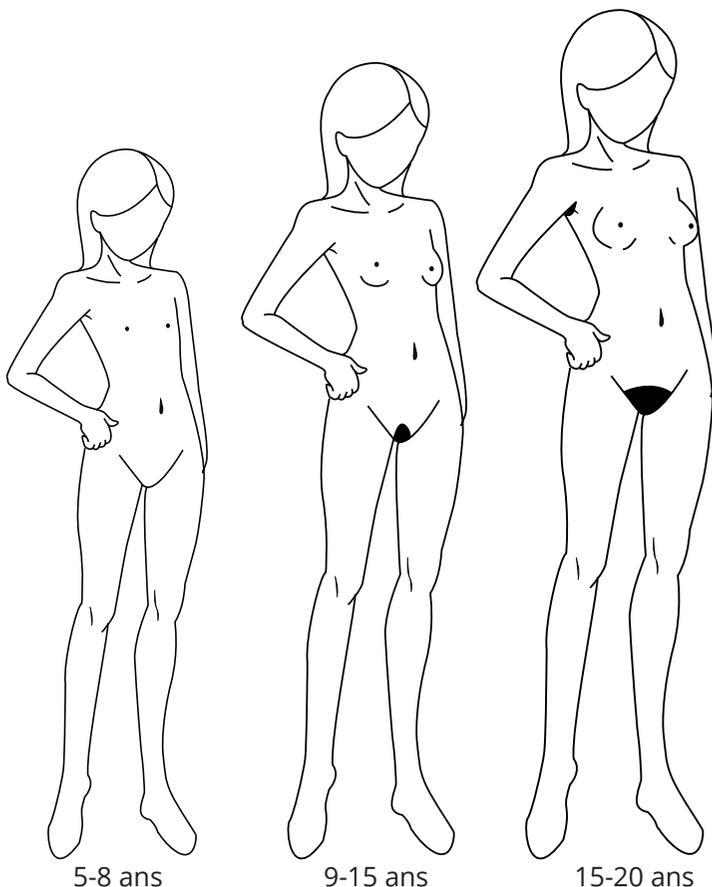
Les produits menstruels devraient idéalement être stockés dans un endroit propre, frais et sec, exempt de poussière, de fumée et de produits chimiques, si possible.







Que se passe-t-il a votre corp?



5-8 ans

9-15 ans

15-20 ans

Quels changements physiques, émotionnels et sociaux se produisent lorsqu'une fille grandit?

Changements physiques

- Gain de hauteur
- Gain de poids
- Acné
- Croissance des cheveux sur les aisselles et les
- organes génitaux
- La voix devient aigue
- Développement du vagin et seins
- Menstruation

Changements émotionnels

- Ambition/désire/rêves
- Timidité
- Opinions fortes

Changements sociaux

- Responsabilité
- Désire individuel
- Recherche d'indépendance et test des limites

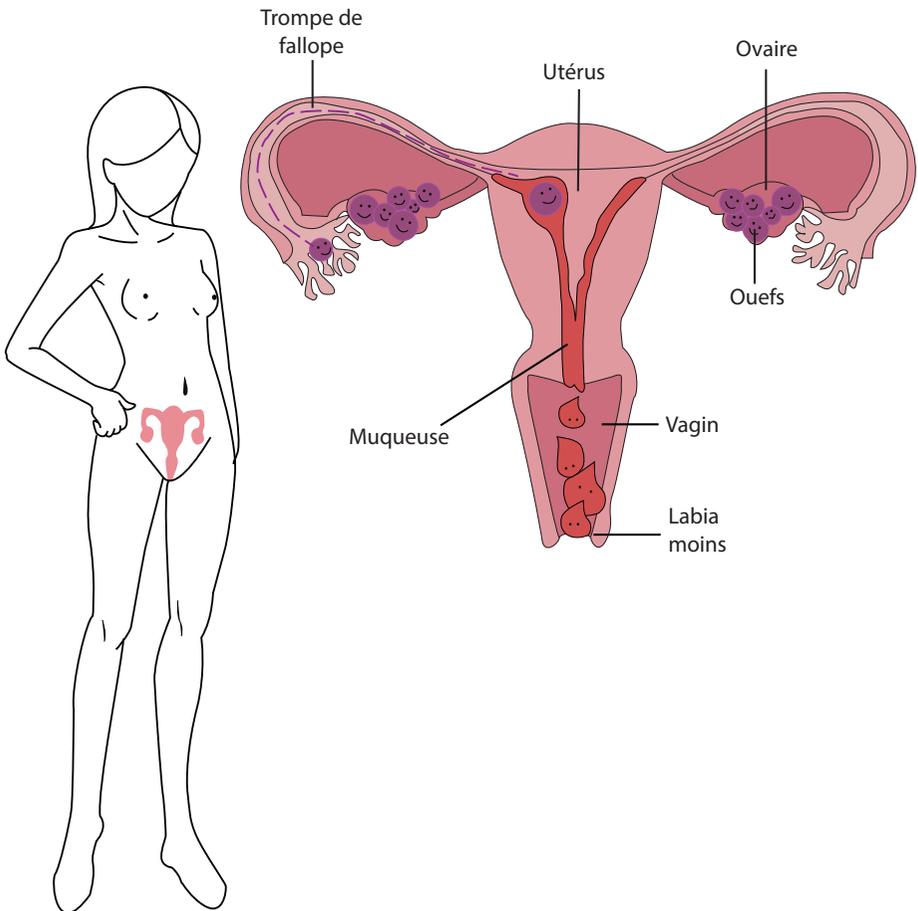
Qu'est-ce que le sang menstruel et d'où vient-il?

La menstruation est l'écoulement régulier de sang et de muqueuses de l'utérus par le vagin.

L'utérus est un organe creux en forme de poire qui est chargé de nourrir l'embryon et le fœtus pendant la grossesse.

Lors de la préparation d'un ovule, la muqueuse utérine s'épaissit. Cela aide l'utérus à conserver un ovule fécondé.

Si l'ovule n'est pas fécondé, la muqueuse est libérée par le vagin sous forme de sang menstruel.





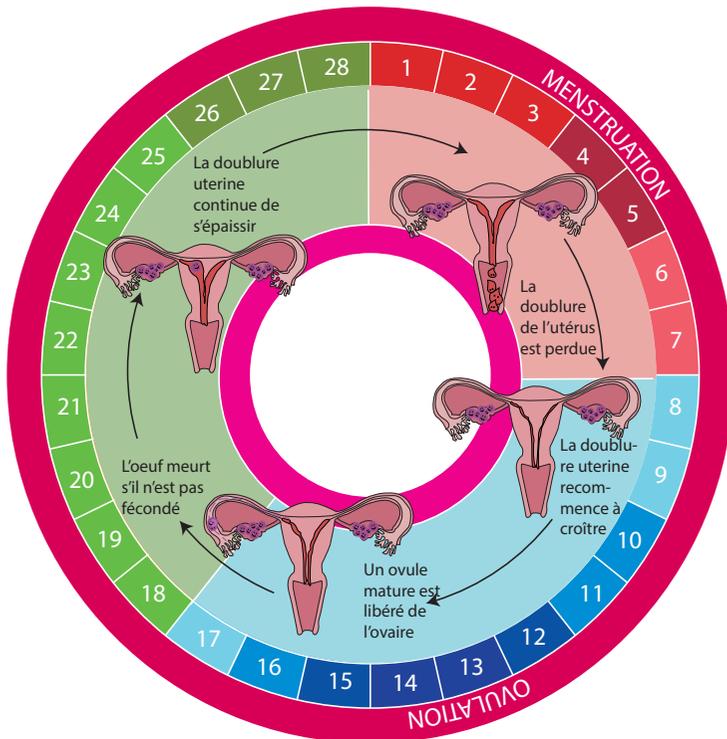
Le système reproducteur féminin

Le cycle menstruel dure généralement environ 28 jours mais il peut varier de 21 à 35 jours. Chaque cycle implique la libération d'un ovule (ovulation) qui se déplace dans l'utérus à travers les trompes de Fallope.

Des tissus et du sang commencent à tapisser les parois de l'utérus pour la fécondation. Si l'ovule n'est pas fécondé, la muqueuse de l'utérus passe dans le vagin avec le sang. Le saignement dure généralement entre deux et sept jours, avec des jours d'écoulement plus légers et des jours d'écoulement plus lourds. Le cycle est souvent irrégulier pendant la première année ou deux après le début des menstruations.

Effets secondaires menstruels

Durant ou avant les saignements du cycle menstruel, de nombreuses femmes et filles souffrent de douleurs telles que, crampes abdominales, nausées, fatigue, sensation de tête légère, maux de tête, maux de dos et inconfort générale. Elles peuvent également subir des changements émotionnels et psychologiques tels que des sentiments accrus de tristesse, d'irritabilité ou colère dus au changement d'hormones. Cela varie d'une personne à l'autre et peut changer considérablement au fil du temps.

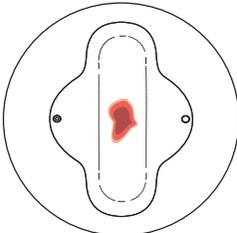


La menstruation s'arrête après la ménopause, qui survient généralement entre 45 et 55 ans.



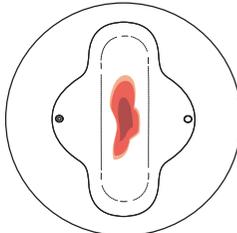
C'est vraiment du sang?

L'écoulement menstruel n'est pas seulement du sang, mais un mélange de tissus de la muqueuse utérine et de sang. L'écoulement menstruel mensuel total varie d'environ 4 à 12 cuillères à café et le flux menstruel moyen de la femme se situe entre 30 et 40 ml. Tout ce qui dépasse 60 ml, est considéré comme un saignement menstruel abondant. Le flux sera plus léger au début de vos règles, puis plus lourd pendant un certain temps, puis à nouveau plus léger. La couleur passera également du rouge brunâtre au début de vos règles au rouge plus foncé au milieu et au rouge clair ou brunâtre à nouveau.



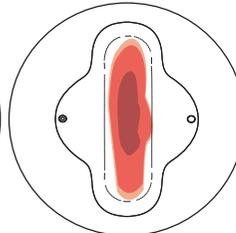
Peu de sang

Sang seulement sur le tissu lorsqu'il est essuyé ou moins d'un pouce/2,5 cm de tache sur une serviette hygiénique en une heure.



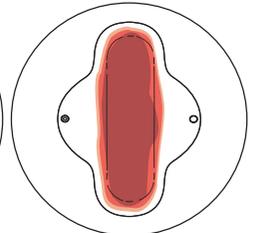
Quantité légère

Moins de 4 pouces/10 cm de tache sur une serviette hygiénique en une heure



Quantité modérée

Moins de 6 pouces/15 cm de tache sur une serviette hygiénique en une heure



Quantité lourde

Serviette hygiénique saturée en une heure





C'est quoi un tabou?

Un tabou est quelque chose dont les gens n'aiment pas parler, ils évitent donc toute conversation sur le sujet. Un tabou courant concernant la menstruation, est que les règles sont embarrassantes et que les femmes sont impures pendant la période de leurs règles. Mais ce n'est pas vrai. Les règles sont complètement naturelles et ne doivent pas être stigmatisées de honte.

Mythes courants

A propos de ce que les femmes ne peuvent pas faire, lorsqu'elles ont leurs règles

Beaucoup de femmes sont opprimées dans leur vie quotidienne par les mythes. Certains des mythes les plus courants-qui sont tous faux-sont que les femmes ne peuvent pas:



Assister à des fonctions religieuses



Cuisiner



Aller à l'école



Toucher les hommes

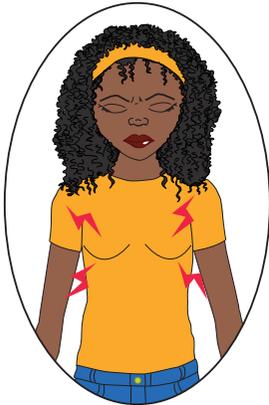


Manger certains types d'aliments

Savez-vous ce qu'est le PMS?

PMS est synonyme de syndrome pré-menstruel. Habituellement quelques jours avant la menstruation, vous pouvez commencer à ressentir une douleur ou une lourdeur dans vos seins et votre estomac peut se sentir gonflé.

Vous pouvez avoir des maux de tête, des maux de dos, des nausées et des fringales. Parfois, à cause de la fluctuation des taux d'hormones, vous pouvez vous sentir plus maussade, triste ou émotive comme d'habitude.



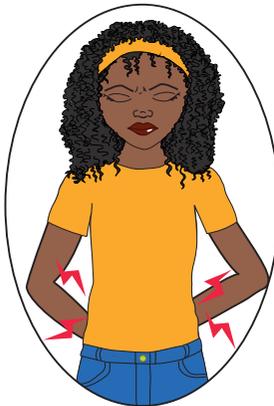
Seins
douloureux



Douleurs
abdominals



Maux de
tête



Maux de
dos



Acné



Changements
d'humeur



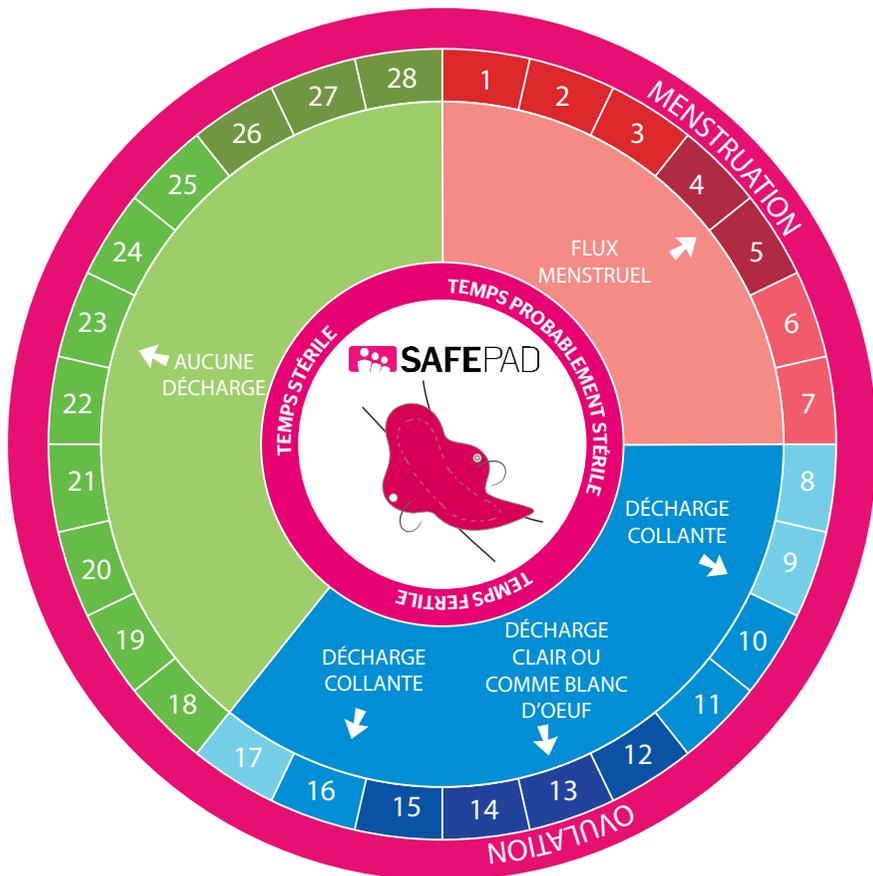
Qu'est-ce qu'un calculateur de règles et pourquoi devriez-vous l'utiliser?

Un calculateur de règles est un petit calendrier qui vous indique quand vous obtenez votre période, selon la durée de votre cycle. L'utilisation d'un calculateur de règles peut vous donner une idée de la date à laquelle vos prochaines règles doivent avoir lieu, afin que vous ne soyez jamais surprise lorsque cette période du mois se déroule. Vous saurez l'heure exacte à laquelle vous y attendre. Lorsque vous suivez votre cycle avec un calculateur de règles et savez quand avoir une serviette hygiénique à portée de main, vous pouvez affronter chaque jour avec beaucoup plus de confiance.

Si votre cycle a une durée de	L'ovulation aura lieu
22 Jours	Jour 6-10
24 Jours	Jour 8-12
26 Jours	Jour 10-14
28 Jours	Jour 12-16
30 Jours	Jour 14-18
36 Jours	Jour 20-24
42 Jours	Jour 26-30

Comment calculer votre cycle menstruel?

Le cycle menstruel commence le premier jour de vos règles. En d'autres termes, le premier jour du cycle est le premier jour de votre période; le deuxième jour du cycle est le deuxième jour de vos règles et ainsi de suite.



Disons que le premier jour de votre cycle menstruel est le 4 mars et que vous saignez pendant cinq jours.

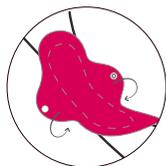
La durée de votre période menstruelle est de cinq jours pour le mois de mars. Si vos prochaines règles commencent le 2 avril, la durée de votre cycle menstruel correspond au nombre de jours compris entre le 4 mars et le 1er avril (le jour avant vos prochaines règles), soit 29 jours. Vous ne devez pas compter le premier jour de vos prochaines règles, car ce jour fait partie du prochain cycle menstruel.



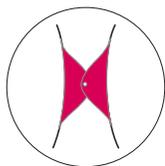
Comment utiliser une serviette hygiénique



Placez la Safepad™ à l'intérieur de vos sous-vêtements.



Pliez les ailes de la Safepad™ vers le bas.

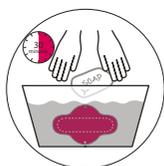


Boutonnez les ailes ensemble.



Après utilisation, pliez Safepad™ et placez-la dans le sac de rangement jusqu'au lavage.

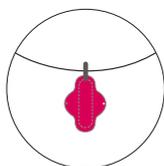
Comment laver votre serviette hygiénique réutilisable



Faites tremper la Safepad™ utilisée dans de l'eau froide pendant 30 minutes avec un détergent ou du savon. N'utilisez pas d'eau de Javel.



Rincez-la à l'eau claire.



Séchez-la dans un endroit bien ventilé.

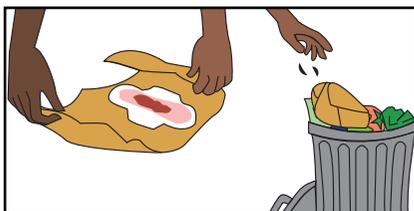


Réutilisez Safepad™ une fois qu'elle a complètement séchée.



Une Safepad™ ne doit pas être blanchie ou repassée.

Comment utiliser une serviette hygiénique



Les serviettes hygiéniques jetables doivent être jetées avec les ordures ménagères ordinaires après une seule utilisation.



Une Safepad™ peut être lavée et réutilisée au moins 100 fois *). Lorsqu'elle ne peut plus être réutilisée, elle doit également être éliminée avec les ordures ménagères ordinaires.

*) En suivant les instructions de lavage.



Comment se laver et rester propre pendant les menstruations



Les filles et les femmes doivent pratiquer un niveau élevé d'hygiène personnelle pendant les menstruations:

1. Gardez les organes génitaux propres

Lorsque vous avez vos règles, le sang a tendance à pénétrer dans de minuscules espaces comme la peau entre vos labia ou la croûte autour de l'ouverture du vagin. Vous devez toujours laver cet excès de sang. Cela minimise également les odeurs de la région vaginale. Il est important de bien laver votre vagin et vos labia avant de changer de nouvelle serviette hygiénique, si possible.

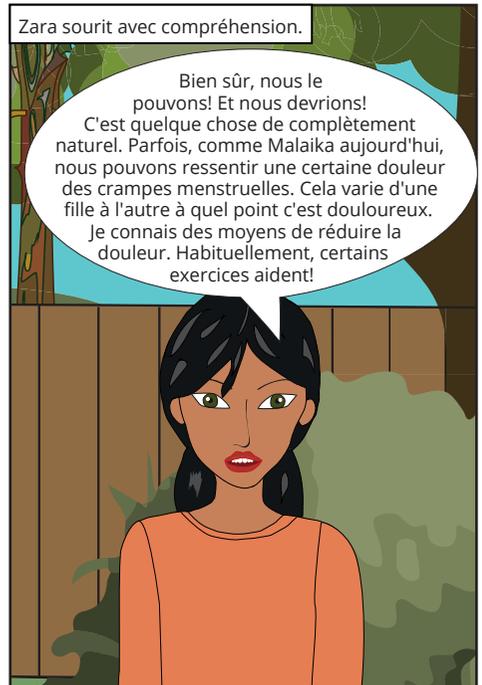
Lavez ou nettoyez toujours la zone dans un mouvement allant du vagin à l'anus. Ne jamais laver dans le sens opposé. Le lavage dans la direction opposée peut faire en sorte que des bactéries de l'anus se logent dans le vagin et l'ouverture urétrale, entraînant des infections. Si vous ne pouvez pas vous laver avant de changer les serviettes, assurez-vous d'essuyer les zones à l'aide de papier hygiénique ou de tissu.

2. Gardez l'aîne sèche

Il est important de garder votre région de l'aîne sèche, afin de ne pas avoir d'infections ou de champignons vaginaux.

3. N'utilisez pas d'agents nettoyants dans votre vagin

Le vagin a son propre mécanisme de nettoyage qui fonctionne dans un équilibre très fin entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Le laver avec du savon peut tuer les bonnes bactéries, augmentant ainsi le risque d'infections. Ainsi, bien qu'il soit important de vous laver régulièrement pendant cette période, il vous suffit d'utiliser de l'eau tiède. Vous pouvez utiliser du savon sur les parties externes, mais ne l'utilisez pas à l'intérieur de votre vagin ou de votre vulve. Et n'essayez pas d'éliminer les mauvaises odeurs avec le déodorant.



Qu'est-ce qui peut aider à réduire la douleur pendant vos règles?

Il existe de nombreuses façons de se sentir plus à l'aise. Voici quelques-unes des plus populaires:

Nourriture saine



Noix

Les noix sont riches en acides gras oméga-3 et peuvent vous aider à vous sentir mieux pendant vos règles.



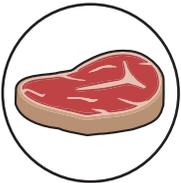
Fruits frais

Mangez beaucoup de fruits frais avant que votre flux commence pour assurer un système digestif sain.



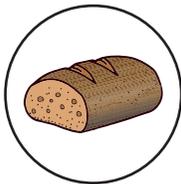
Légumes verts feuillus

Ils sont riches en fer et en vitamines B. Leur teneur élevée en fibres peut également aider à résoudre les problèmes digestifs.



Viande rouge

Il est important d'augmenter votre apport en fer pendant vos règles pour compenser le fer que vous perdez en saignant.



Grains entiers

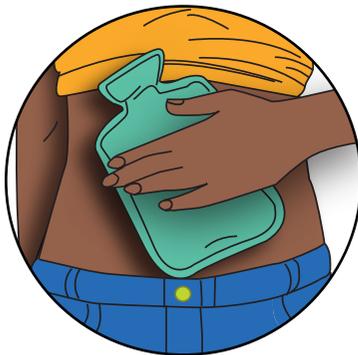
Tout comme avec les fruits, les fibres des grains entiers peuvent vous aider à avoir des selles régulières pendant vos règles.



L'eau

Il est bon de boire beaucoup d'eau pour rincer votre corps.

Coussin chauffant

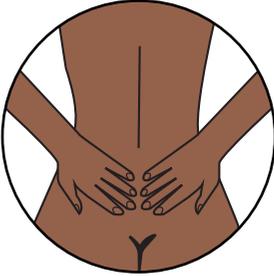


N'oubliez pas!

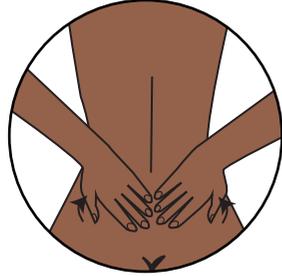
Pour les crampes sévères, demandez au médecin une ordonnance pour des analgésiques.

Points de pression

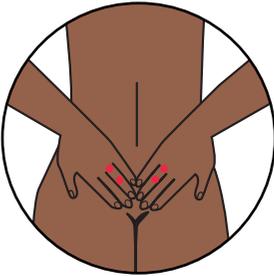
Comment localiser et utiliser vos points de pression



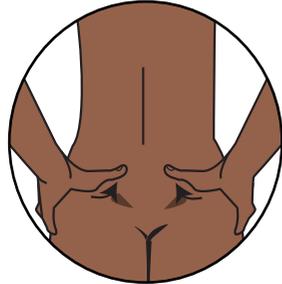
1. Placez vos paumes des mains sur le bas de votre dos, avec le bout de vos doigts du milieu juste au-dessus de la fente.



2. Déplacez vos mains en forme de "V", de sorte que les pointes de vos auriculaires se touchent à peine.



3. Vous trouverez deux points de pression là où se trouvent les premiers doigts sur votre annulaire et deux autres points de pression là où se trouvent les seconds doigts.



4. À l'aide de vos pouces, poussez vers le haut et sur ces points de pression et maintenez. Le soulagement doit être instantané, mais le soulagement à plus long terme prendra 5 à 10 secondes de pression.

Rappelles -toi!

Les points de pression sont des amas nerveux.
Vous saurez si vous les avez trouvés s'ils se sentent un peu plus tendres que le reste de votre dos.

Que sont les amas nerveux?

Des amas de nerfs se trouvent dans tout le corps. Ils se composent de grappes de nerfs. Lorsque les grappes nerveuses sont pressées, le sang circule dans les nerfs et soulage la douleur.

Exercices

Pour soulager
les crampes menstruelles



Pose de poisson

Il étire les muscles du dos, du cou, de la poitrine et des jambes. Cela soulage les douleurs musculaires associées aux menstruations.



Pose de l'arc

Cette pose aide à éliminer les plaintes liées aux menstruations telles que les maux de dos, la fatigue et l'anxiété. Il étire la partie avant du corps.



Pose de chameau

Cette pose soulage l'inconfort menstruel. Il diminue les maux de dos et aide le corps à se détendre.



Pose de torsion

Cette pose aide à étirer les muscles du dos, des chevilles et du ventre. Il aide également à soulager les douleurs lombaires.



Se pencher en avant de la tête au genou

Cette pose étire la colonne vertébrale, les ischio-jambiers et les épaules. Il aide à soulager les problèmes menstruels comme la fatigue, l'anxiété et les maux de tête.





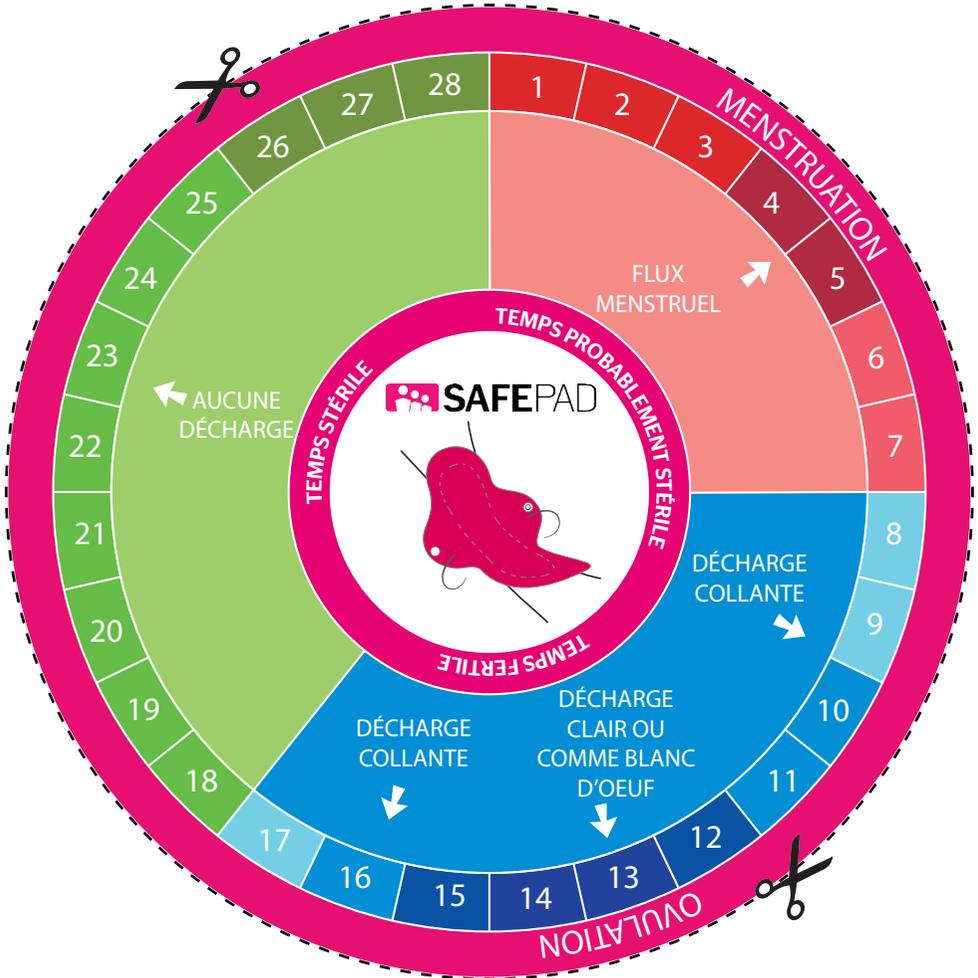
Il n'y a rien à avoir honte ou d'être gênée!

Même si les menstruations sont complètement saines et naturelles, certaines personnes ont du mal à en parler. C'est souvent un sujet sensible, conduisant à la honte et à l'embarras, avec des implications négatives pour les femmes et les filles. Par exemple, les propriétaires masculins de magasins peuvent décider de ne pas avoir de produits d'hygiène sanitaire ou de les cacher, et les filles peuvent ne pas avoir confiance en les demandant. Les mères peuvent être trop gênées pour parler à leurs filles en raison du lien entre la menstruation et la reproduction, et les enseignants peuvent ne pas être autorisés à enseigner les faits biologiques. En traitant les menstruations comme un sujet normal et naturel, vous pouvez aider à mettre fin à la honte et à l'embarras inutiles et injustes. De plus, vous pouvez aider les femmes et les filles à être fières d'elles-mêmes!

#romprelasilence

#plusdetabou

Calculateur de cycle



5 conseils d'hygiène menstruelle importants



5 conseils d'hygiène menstruelle importants

1. Utilisez des sous-vêtements propres et changez-les régulièrement.
2. Changez régulièrement les serviettes hygiéniques ou les tampons (une fois toutes les six heures).
3. Lavez la région génitale à l'eau claire (sans savon) après chaque visite aux toilettes et même après la miction, si possible. Essayez au moins avec du papier hygiénique ou du tissu.
4. Gardez la zone entre les jambes sèche, sinon vous pourriez ressentir des frottements.
5. Il est très important de se rappeler que le vagin a son propre mécanisme d'auto-nettoyage, et un agent de nettoyage externe comme le déodorant ou le savon ne doit pas être utilisé à l'intérieur.

-SENTEZ SECURE-SENTEZ LIBRE-



Suivi des menstruations

Année: _____

Jan	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
Fev	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			
Mar	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
Avr	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	
Mai	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
Juin	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	
Juil	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
Août	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
Sep	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	
Oct	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
Nov	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	
Dec	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

Année: _____

Jan	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
Fev	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			
Mar	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
Avr	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	
Mai	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
Juin	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	
Juil	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
Août	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
Sep	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	
Oct	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
Nov	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	
Dec	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

Connectez avec nous

FAIRE UNE VRAIE PROMESSE

www.facebook.com/realreliefway

www.twitter.com/realreliefway

www.linkedin.com/company/real-relief

www.youtube.com/realreliefway

www.instagram.com/realreliefway



« Ce livre représente les efforts collectifs des membres de notre personnel de Real Relief, ainsi que de nos agents, de nos partenaires et éducateurs du monde entier.

Je tiens à remercier personnellement les membres de la famille Real Relief énumérés ci-dessous pour leurs contributions spéciales. »

Trine Angeline Sig, Managing Director, Real Relief

Idée de projet:

Trine Angeline Sig & Rachel Kerubo

Texte de l'histoire et du livre:

Malgorzata Walczak, Janet Sturis & Fia Thrane

Conception et mise en page:

Fia Thrane



Real Relief

Essen 26 | 6000 Kolding | Denmark

T +45 7556 1650

info@realreliefway.com

www.realreliefway.com