



Aliza K.

Ma première Lune

Mon carnet de grandir

Aliza K.

Ma première Lune

© Aliza K., 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1070-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

The illustration features a large, pale yellow crescent moon in the upper left, set against a dark, textured night sky. In the foreground, a cluster of flowers, including several large orange and white daisies and smaller buds, grows from the bottom. The entire scene is framed by a dark green border.

Ma première
Lune

Mon carnet de grandir

*Comme la Lune, ton corps suit un cycle.
Chaque phase est naturelle et belle.*



Mon carnet de grandir

Accompagner mon corps,
comprendre mon rythme au fil des
cycles de la Lune

Ce carnet appartient à :

« Chère toi,

Aujourd'hui, une nouvelle page de ton histoire s'ouvre.
Ton corps est en train d'écrire un chapitre important :
celui de ton entrée dans le monde des femmes.

Ce n'est pas toujours simple, c'est parfois surprenant,
mais c'est une étape magnifique et naturelle. Ce livre
est ton espace secret.

Pas de tabou, pas de honte, juste des faits et de la
bienveillance. Prends ce carnet comme un compagnon
de route pour apprendre à écouter, respecter et aimer
ton corps tel qu'il est. »



Qu'est-ce que les règles ?

Le mystère dévoilé.

Ton corps est une machine merveilleuse. Chaque mois, ton utérus prépare un "nid douillet" (la muqueuse) pour accueillir une éventuelle future vie.

Comme ce nid n'est pas utilisé ce mois-ci, ton corps s'en débarrasse naturellement : c'est ce sang que tu vois. Ce n'est pas de la saleté, c'est ton corps qui fait un grand ménage pour se renouveler.

C'est le signe que tes hormones, tes ovaires et ton utérus travaillent en parfaite harmonie. Tu es en pleine santé !

*Ton corps se prépare chaque mois
à accueillir la vie.*

*Quand il n'y a pas de bébé,
il se renouvelle.*

C'est normal, naturel et sain.

