Photo: Ingimage ING_19005_01042

KALEIDO
Zentrum für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Éditrice responsable :

Murielle Mendez
coordinatrice pour le développement en santé
Rue Gospert 44 - 4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be
www.kaleido-ostbelgien.be

Facebook:
Kaleido Ostbelgien

KALEIDO
Zentrum für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Ostbelgien

Photo: Ingimage 2983472

Photo: Ingimage 2634698

KALEIDO OSTBELGIEN
vous informe :

L’ hygiène intime chez les filles

L’ hygiène intime

L’hygiène des parties intimes est importante pour éviter l’apparition d’odeurs, d’inflammations ou de pathologies au niveau des organes sexuels.

Nettoyer chaque jour les parties intimes (tous les coins et plis de peau de la région pubienne) avec de l’eau et un savon doux ou une lotion nettoyante au pH neutre.

Utiliser une serviette de toilette distincte pour sécher les parties intimes. Suspendre les serviettes et gants de toilette de manière à bien les sécher (les agents pathogènes aiment la chaleur et l’humidité). Chaque membre de la famille doit utiliser ses propres gants et serviettes de toilette afin d’éviter la transmission des germes pathogènes.

Éviter les sprays intimes ! Ces sprays, tout comme les lotions très parfumées, attaquent le film protecteur acide de la peau et troublent la colonisation naturelle du vagin par les germes, ce qui favorise le développement des bactéries pathogènes.

Les pertes vaginales peuvent être absorbées au besoin à l’aide de serviettes hygiéniques. Durant les règles, il est recommandé d’utiliser des bandes ou des tampons hygiéniques (cf. également « Hygiène durant les règles »). Ceux-ci doivent être changés régulièrement et au minimum toutes les 12 heures.

Photo: Ingimage 2978992

Photo: Ingimage 02J69092-1

L’urètre, le vagin et l’anus sont très proches les uns des autres. Après avoir uriné, absorber la dernière goutte dans du papier toilette. Bien s’essuyer après les selles : procéder d’avant en arrière afin qu’aucun germe intestinal ne parvienne dans le vagin.

Changer de sous-vêtements chaque jour. Les choisir de préférence en coton, car cette matière est perméable à l’air et absorbe l’humidité.

Après une séance de sauna ou de natation, retirer son maillot de bain et le passer minutieusement sous la douche.

Consulter un médecin en cas de démangeaisons ou de sensation de blessure dans la région vaginale ainsi qu’en cas de pertes ou douleurs importantes au moment d’uriner.

Les règles

Photo: Ingimage 2ISS_10326_01542

Quand les premières règles apparaissent-elles ?

Les premières règles ou menstruations apparaissent généralement entre l'âge de 10 et 15 ans. Si à l'âge de 16 ans, aucun signe de menstruation n'est encore apparu, il est recommandé de consulter son médecin traitant.

Que sont les règles ?

Les règles mensuelles correspondent à un processus hormonal régulier par lequel ton organisme exprime désormais sa féminité et sa bonne santé.

Le premier jour des règles est également le premier jour du cycle. Un cycle dure en général entre 28 et 31 jours. Un calendrier de menstruation t'aidera à savoir quand débute le cycle. Les règles sont différentes d'une femme à l'autre, tant au niveau de leur durée que l'intensité du saignement. Elles durent généralement entre 3 et 6 jours.

Si tu observes bien ton corps, tu ressentiras l'arrivée des règles quelques jours à l'avance : tu seras plus sensible, irritable, tu auras moins d'énergie, tu te plaindras peut-être d'avoir le ventre gonflé, d'avoir des nausées et des maux de tête. On appelle ces signes le syndrome prémenstruel (SPM).

Il est important que chaque femme gère cette période à sa façon. Même en cas de mal-être, la période des règles doit être perçue comme un événement tout à fait normal ; si certaines activités du quotidien peuvent être plus inconfortables, rien ne t'empêche de vivre ces quelques jours tout à fait normalement.

L' hygiène durant les règles

De la même manière que pour l'hygiène corporelle quotidienne, il est nécessaire de veiller à son hygiène intime matin et soir durant les menstruations. Certaines filles ont besoin de se laver plus souvent lorsqu'elles ont leurs règles ; si ce genre de précaution est le bienvenu, il faut toutefois éviter l'utilisation de savons parfumés ou sprays intimes.

Il est important de changer régulièrement de bande hygiénique ou de tampon pour éviter l'apparition d'odeurs désagréables et le développement de germes entraînant des inflammations.

Le besoin de changer de bande hygiénique ou de tampon dépend de l'intensité du saignement.

Photo: Ingimage ISS_9875_03094

Les premiers jours, le saignement est en principe plus intense que les derniers jours, mais encore une fois, tout dépend d'une femme à l'autre.

Il est essentiel de changer de protection au moins 3 fois par jour, même en cas de faible saignement.

Avant la toute première application d'un tampon, lis attentivement la notice d'utilisation et prends le temps de l'introduire calmement.

La taille du tampon doit être choisie selon l'intensité du saignement : saignement léger = petit tampon, saignement intense = tampon plus grand. Il va de soi que les tampons utilisés au cours d'une séance de natation doivent être changés après quelques heures et jetés après avoir été soigneusement emballés.

Les tampons portés trop longtemps ou oubliés développent des germes et des bactéries qui peuvent entraîner des inflammations sévères allant jusqu'à des septicémies.

Photo: Ingimage 2993475

Photo: Ingimage 273857

Photo: Ingimage ISS_10326_01514

À retenir :

- Tiens à jour un calendrier de menstruations pour savoir à peu près quand commenceront tes prochaines règles.
- Veille à toujours disposer de suffisamment de bandes hygiéniques ou de tampons.
- Les bandes et tampons doivent être changés régulièrement. Ne sois pas trop économe. Emballe les bandes et tampons usagés dans du papier toilette ou place-les dans les petits sacs prévus à cet effet avant de les jeter dans la poubelle. Ne les jette jamais dans les toilettes, tu pourrais obstruer celles-ci.
- Si tu ne te sens pas bien, va te coucher plus tôt. Si tu as mal au ventre, l'activité physique (promenade au grand air) ou la chaleur (un bain chaud ou une bouillotte) te feront souvent du bien.