

Pour les 6^{ème} / 5^{ème}

L'hygiène intime
des filles !



La brochure 100% filles

La puberté

Tu grandis et ton corps se transforme, c'est la puberté.

Cela s'accompagne d'une légère prise de poids qui va devenir ton poids idéal de femme. Ce n'est pas le moment de faire un régime fais plutôt du sport. Tu es en **pleine croissance** et tu as besoin de beaucoup d'énergie ; bois **au moins 1,5 litre** d'eau par jour, mange à des heures régulières et de façon variée (protéines, féculents et surtout des fruits et des légumes).

Les poils

Des poils apparaissent d'abord au niveau du pubis, puis sous tes bras et finalement sur tes jambes. Attention à un rasage trop précoce ! Plus tu les coupes et plus ils repoussent et s'épaississent.

La poitrine

Tu sens que tes seins commencent à pousser, ils se développent et changent de forme. Pour choisir le bon modèle de soutien-gorge, n'hésite pas à demander conseil à ta mère, tes amies ou dans les magasins de lingerie.



Les odeurs corporelles

Les glandes sudoripares qui se trouvent sous les bras s'activent à la puberté et produisent de la sueur. Elle devient malodorante lorsqu'elle est en contact avec les bactéries qui se trouvent sur la peau.

Pour éviter les mauvaises odeurs, c'est simple :

- Prends une douche tous les soirs et le matin si besoin.
- Applique le déodorant de ton choix après la douche du matin.
- Prévois un déodorant dans ton sac de jour.

La toilette intime

- Fais une toilette intime une fois par jour lors de ta douche avec un savon doux.
- Pendant tes règles, tu peux faire ta toilette intime matin et soir.
- Lors de ta toilette et après avoir rincé, **essuie-toi de l'avant vers l'arrière** pour éviter que les bactéries de l'anus soit en contact avec la vulve.

La santé des filles

- Infection urinaire : cela brûle quand tu fais pipi et tu as parfois un peu de sang. Tu dois tout de suite consulter un médecin !

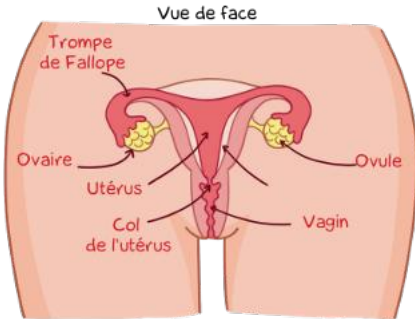
Les sautes d'humeur

Tu deviens "soupe au lait", irritable et tu passes du rire aux larmes sans raison apparente. C'est à cause d'une production importante d'hormones. Ce n'est pas le moment de perdre confiance en toi, de douter de tout et de te renfermer sur toi-même. Partage ton ressenti avec tes amis.

Ils sont dans la même situation que toi alors ils peuvent te comprendre.



L'anatomie d'une fille



Les glandes sexuelles femelles sont les deux ovaires situés de chaque côté de l'utérus.

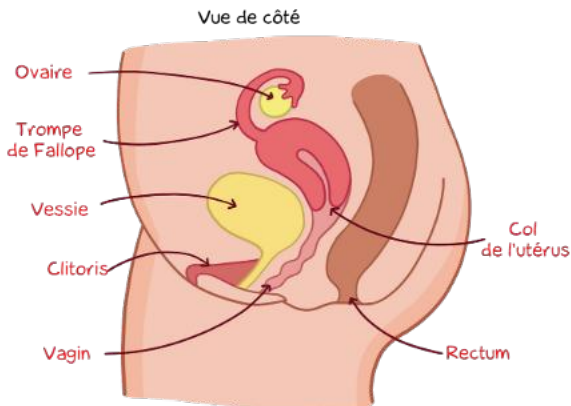
Ils ont la forme et le volume d'une grosse amande.

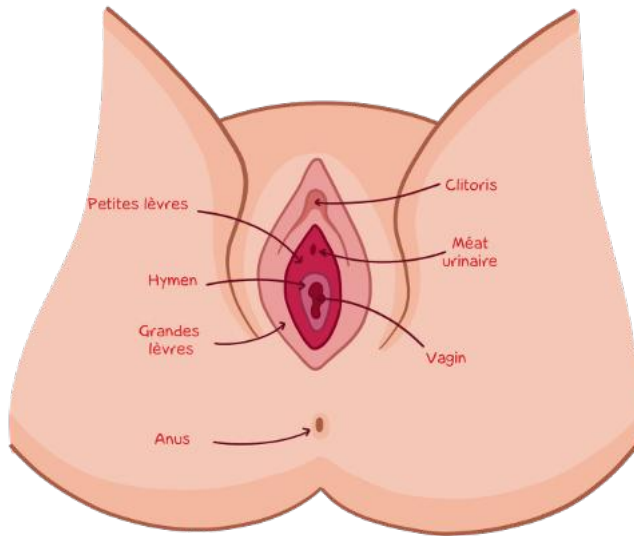
Les 2 trompes de Fallope permettent de transporter l'ovule à l'intérieur de l'utérus.

L'utérus est un muscle lisse et creux, situé entre la vessie à l'avant et le rectum à l'arrière. Il mesure environ 8 cm de haut. L'intérieur de l'utérus est tapissé d'une muqueuse, appelée **endomètre**, contenant de nombreux vaisseaux sanguins. L'orifice inférieur s'appelle le col de l'utérus et s'ouvre au fond du vagin. **C'est dans l'utérus que se déroule la grossesse, et que se déclenche le mécanisme des règles.**

Le vagin est le conduit qui fait communiquer l'utérus avec l'extérieur. Il mesure 7 à 10 cm de long et 3 à 5 cm de large chez l'adulte.

Il permet les rapports sexuels et l'accouchement.





La partie visible des organes génitaux féminins s'appelle la vulve. C'est la fente située entre les deux cuisses, entre le pubis à l'avant et l'anus à l'arrière. **Elle permet la communication entre les organes génitaux internes et l'extérieur.** Cette fente est bordée d'un double bourrelet de chair : les grandes lèvres à l'extérieur, à la jonction desquelles se trouvent le clitoris, et les petites lèvres à l'intérieur.

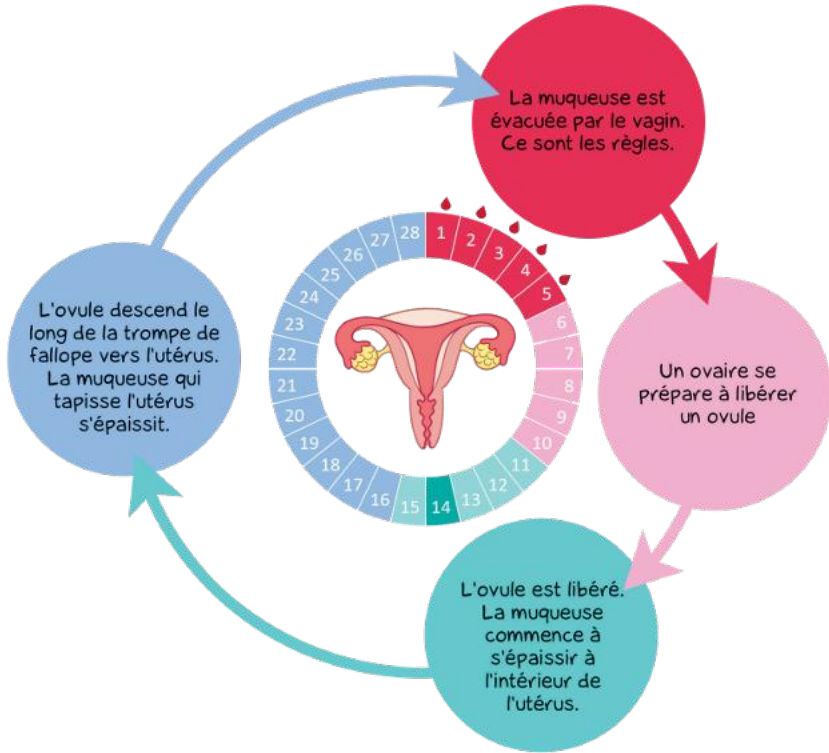
Au fond de la vulve s'ouvrent 2 orifices :

- **Le méat urinaire** : orifice par lequel l'urine est éjectée.
- **L'orifice du vagin** : partiellement fermé chez la jeune fille par l'hymen qui s'élargira au cours des premiers rapports sexuels.

- LES PERTES BLANCHES -

C'est un liquide blanc-jaune qui sort du vagin et qui sert à l'hydrater. Ces pertes blanches sont plus ou moins abondantes suivant la période de ton cycle.

Les règles



Chaque mois, les hormones envoient un signal chimique vers l'un de tes ovaires pour libérer un ovule, **c'est l'ovulation**.

La muqueuse de l'utérus s'épaissit pour accueillir un éventuel œuf.

- **Si l'ovule est fécondé**, par un spermatozoïde cela donnera un œuf qui ira s'accrocher sur la muqueuse de l'utérus pour se développer.
- **Si l'ovule n'est pas fécondé**, ton utérus va éliminer la muqueuse par le vagin et tu perdras un peu de sang.

Ce sont les règles.

Le cycle menstruel

Le corps de la femme fonctionne sous forme de cycle : le cycle menstruel. **Ce cycle est en moyenne de 28 jours** (entre 21 jours et 35 jours pour certaines femmes). Il commence le 1er jour des règles jusqu'à la veille des règles suivantes. Les règles durent entre 3 et 9 jours. **Chaque femme a ses règles environ une fois par mois** (de façon régulière ou pas).

Exemple pour bien comprendre le calcul de ton cycle :

Tu as eu tes règles le 8 décembre, elles se sont arrêtées le 11 décembre et elles sont revenues le 6 janvier. Cela signifie que : tes règles ont duré 4 jours et ton cycle menstruel est de 29 jours.

Quand auras-tu tes règles ?

Les règles surviennent en général entre 13 et 15 ans. Elles peuvent arriver à partir de 10 ans. Si tu as 16 ans et que tu n'as pas tes règles tu dois consulter un gynécologue ou en parler à ta maman.



Comment sauras-tu que tu as tes règles ?

Les 1ers signes : mal à la tête, douleurs ou crampes dans le bas du ventre, seins un peu gonflés, acné, changement d'appétit, fatigue...
Il y a des jeunes filles qui n'ont aucun de ces signes, d'autres qui en ont plusieurs et d'autres qui ont de fortes douleurs. Cela varie d'une jeune fille à l'autre.



Ça y est tu as tes 1ères règles !



Pas de panique, parles-en à ta maman, à ta grande sœur ou à une femme dont tu te sens proche. Elle va te rassurer et t'expliquer tous les petits trucs de femme à faire à ce moment là : la toilette intime, les protections périodiques à utiliser... Dis-toi qu'elle est une femme, qu'elle aussi a ses règles tous les mois donc elle pourra bien te conseiller.

Les 1ères règles ne sont pas régulières pendant plusieurs mois.

Ne t'inquiète pas si tu n'as pas tes règles tous les mois, c'est normal. Elles seront plus régulières au fil des mois.

Les 1ères règles sont peu abondantes. Tu verras apparaître des petites tâches marron à l'intérieur de ta culotte puis elles seront plus rouges et plus abondantes les jours suivants. Les 1ères règles peuvent ne durer que 1 ou 2 jours.

Dès tes 1ères règles, tu peux être enceinte si tu as un rapport sexuel avec un garçon. Il est donc important que tu connaisses tous les moyens de contraception (préservatif, pilule...).



Note à chaque fois les dates de tes règles sur un petit carnet et calcule la durée de chacun de tes cycles. Au fil des mois, tu pourras plus facilement anticiper l'arrivée de tes règles. Ainsi tu sauras qu'à partir de telle date tu dois prévoir une petite serviette de protection dans ton sac et éviter de mettre un pantalon blanc ce jour-là....



FAUSSES IDÉES

Toutes les femmes ont leurs règles, c'est la nature. Tu n'es pas malade et tu ne dois surtout pas en avoir honte !

Si tu as tes règles, tu peux vivre normalement :

- Faire du sport
- Te laver les cheveux
- Prendre une douche
- Manger des glaces
- Boire des boissons froides...

tu deviens une vraie femme et tu dois en être fière !



Les protections féminines

Les serviettes hygiéniques



La serviette périodique se fixe à l'aide d'une bande adhésive à l'intérieur de ta culotte pour éviter qu'elle soit tâchée lors de tes règles.



Il existe différentes tailles de serviettes du mini à la taille extra large. Plus la serviette est large plus elle aura une grande capacité d'absorption.

Adapte la bonne taille de serviette en fonction de ton flux pour éviter les fuites !

En début et en fin de règles, utilise plutôt des minis protège-slips. Dans la journée, choisis des serviettes à absorption normale et la nuit des larges. **Tu dois changer de serviette périodique au moins 4 fois par jour et surtout avant d'aller dormir.**



Les tampons

Les 1ères règles sont souvent peu abondantes et **l'utilisation d'un protège-slip suffit largement dans un 1er temps.**
Attends de te sentir bien à l'aise avec ton corps pour utiliser un tampon et demande conseil à une femme proche de toi.

Le tampon s'introduit à l'intérieur du vagin. Il existe des tampons avec applicateur pour plus de facilité d'introduction.

Dans chaque boîte de tampons tu as une explication très claire de son utilisation. Lis-la très attentivement. N'oublie pas de changer de tampon toutes les 4 heures.

Ne mets pas de tampon la nuit.



FAUSSES IDÉES

Les tampons ne rendent pas stériles ! Tu ne perds pas ta virginité en utilisant un tampon !

Les culottes menstruelles



Aussi confortable qu'une lingerie normale et aussi absorbante qu'au moins 3 tampons, la culotte menstruelle est une protection hygiénique lavable et réutilisable.

Elles sont :

- facile d'utilisation
- sans substances chimiques
- économique et écologique
- protège jusqu'à 12h
- Durée de vie entre 4 et 5 ans (si elle est bien entretenue)
- nécessite d'être lavée

**Brochure conçue et réalisée par l'Institut des Hauts-de-Seine
en collaboration avec des médecins et des gynécologues**

CONTACT

01.41.37.11.10
institut@hauts-de-seine.fr
www.institut-hauts-de-seine.fr

RÉSEAUX SOCIAUX

@instituthds



@instituthautsdeseine

