

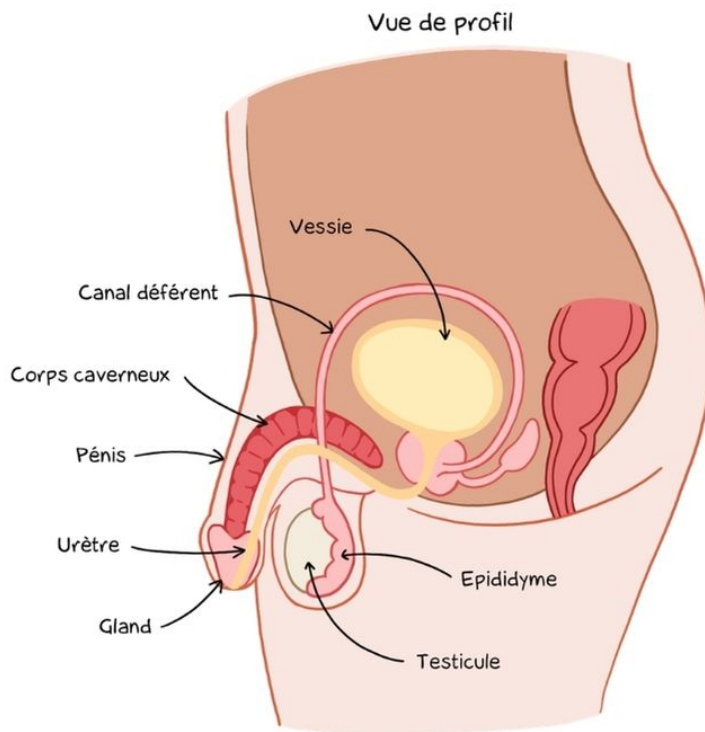
Pour les 4^{ème} / 3^{ème}

L'hygiène intime
des garçons et des
filles !



expliquée aux garçons

L'anatomie du garçon



Les organes génitaux masculins ont pour rôle de fournir des spermatozoïdes.

Les glandes sexuelles masculines sont **les testicules**.

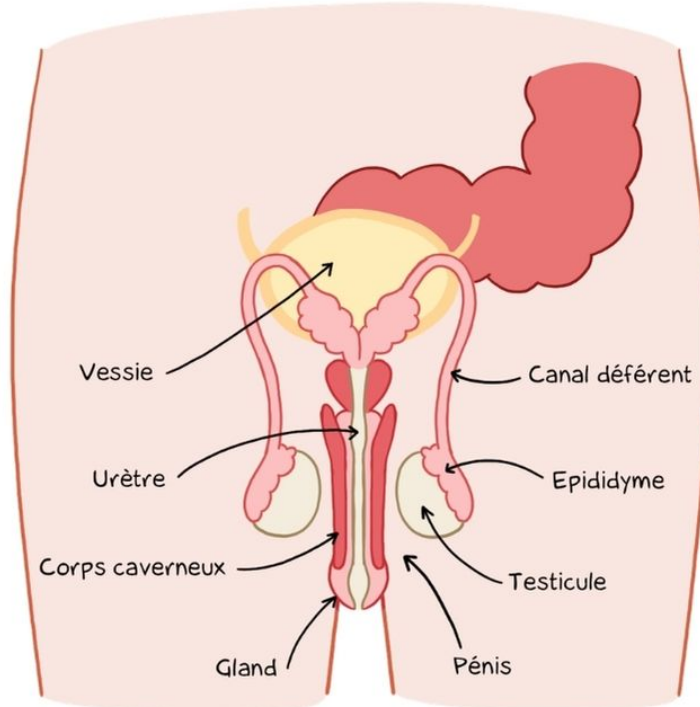
Chez la plupart des hommes, les testicules ne sont pas de la même taille, ni de même la forme. Il arrive même qu'un testicule soit plus bas que l'autre.

Le pénis contient l'urètre, mince canal allant de la vessie au bout du gland. **L'urètre** a 2 fonctions :

- éliminer l'urine,
- assurer le passage du sperme lors de l'érection ainsi que son expulsion lors de l'éjaculation.

Bon à savoir : lors de l'érection, le fond de la vessie est fermé, assurant ainsi le passage unique du sperme lors de l'éjaculation.

Vue de face



Le pénis commence à l'intérieur du corps et se termine au gland. Il est principalement composé de deux corps caverneux et d'un corps spongieux. Lorsque le sang afflue, cela provoque le changement de taille et le durcissement du pénis : **c'est l'érection**. La longueur du pénis en érection varie, de 13 à 15 cms en moyenne.

Le gland correspond à l'extrémité du pénis. Lorsque le pénis est au repos, le gland est plus ou moins visible sous le prépuce qui le recouvre. Le prépuce est un repli de peau mobile qui recouvre le gland. Chez certains hommes cette peau peut-être plus ou moins longue. Cette peau est habituellement assez large pour que le prépuce puisse être facilement ramené en arrière (**décalotté**).

Sur la verge, on remarque parfois des petits boutons blancs sous cutané, ce sont des petits kystes sébacés, ceci est normal.

La toilette intime chez le garçon

L'hygiène intime d'un garçon concerne quatre zones :

- la zone pileuse du pubis,
- la zone cutanée de la verge,
- la zone du prépuce du gland,
- la zone anale.



Les différentes étapes de la toilette intime chez le garçon :

- Nettoie tes organes génitaux tous les jours, dans le bain ou sous la douche.
- Utilise tes mains et non un gant de toilette. Elles doivent être préalablement lavées, pour éviter toute irritation.
- Choisis un savon au pH neutre et non parfumé.

Si tu n'es pas circoncis :

tire doucement le prépuce vers l'arrière pour découvrir le gland. Savonne-le et rince-le à l'eau tiède et claire, puis recalotte-le (recouvre-le en couissant le prépuce).

Si tu es circoncis : lave simplement ton pénis comme n'importe quelle autre partie du corps.

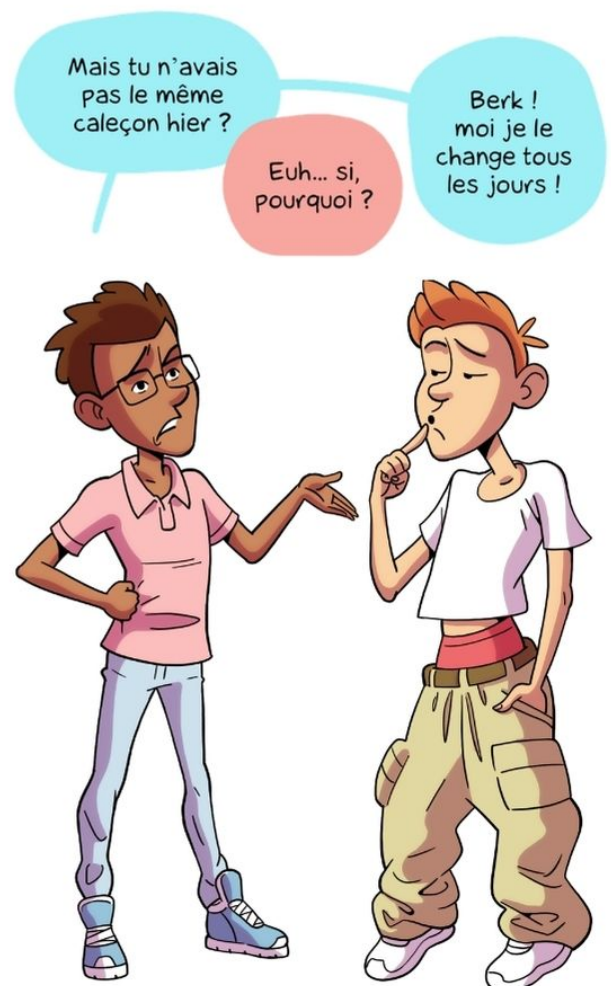


Nettoie bien la base du pénis et les bourses. En effet, au niveau de cette zone, la transpiration peut causer des odeurs désagréables. Lave ensuite la région de l'anus. Séche-toi en essuyant consciencieusement les plis cutanés.

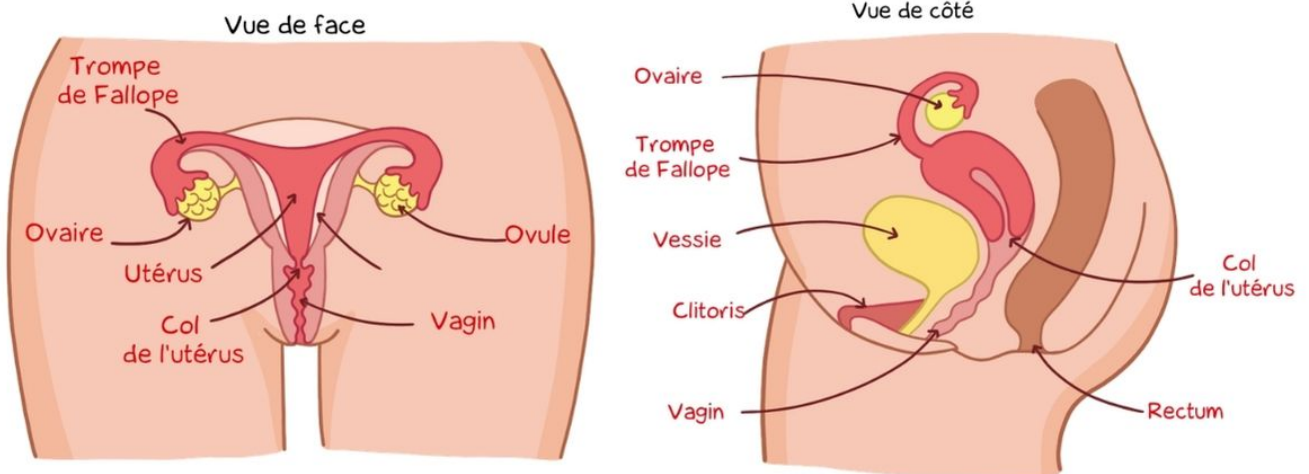
Ne pas utiliser talc, déodorant, parfum, qui pourraient être très irritants.

D'autres conseils pour une bonne hygiène intime :

- Privilégie les sous-vêtements en coton et **change-les chaque jour**. Ce conseil est particulièrement important si tu transpires beaucoup.
- Évite les pantalons serrés, qui peuvent provoquer un frottement sur les organes génitaux surtout pendant le sport.
- Évite de mettre le téléphone portable dans ta poche, cela pourrait altérer la bonne santé de tes spermatozoïdes.



L'anatomie d'une fille

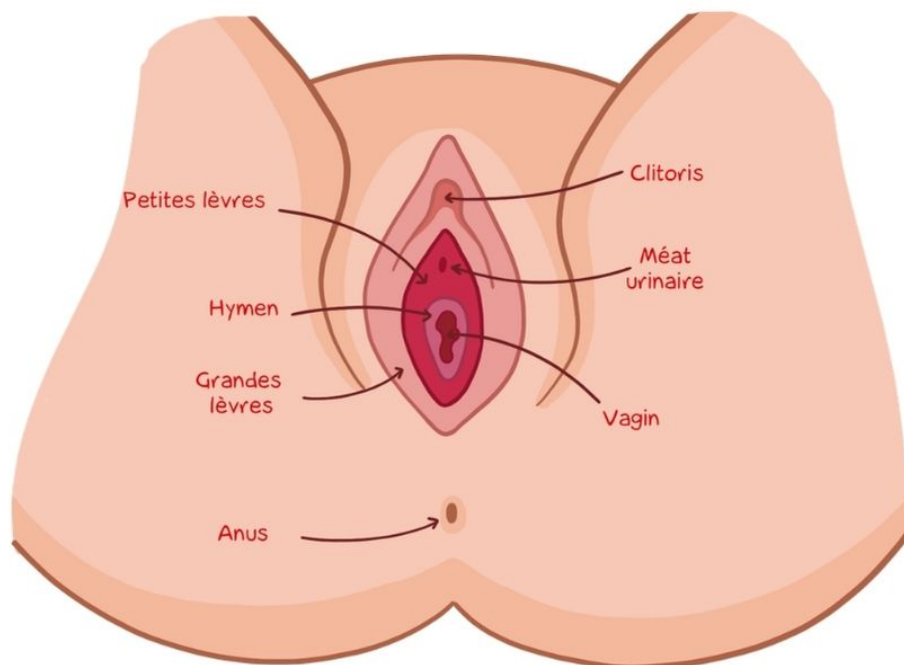


L'utérus est un muscle qui mesure environ 8 cm de haut. L'intérieur **est tapissé d'une muqueuse, appelée endomètre**, contenant de nombreux vaisseaux sanguins.

L'orifice inférieur s'appelle le col de l'utérus et s'ouvre au fond du vagin. **C'est dans l'utérus que se déclenche le mécanisme des règles et que se déroule la grossesse.**

- 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 du cycle.



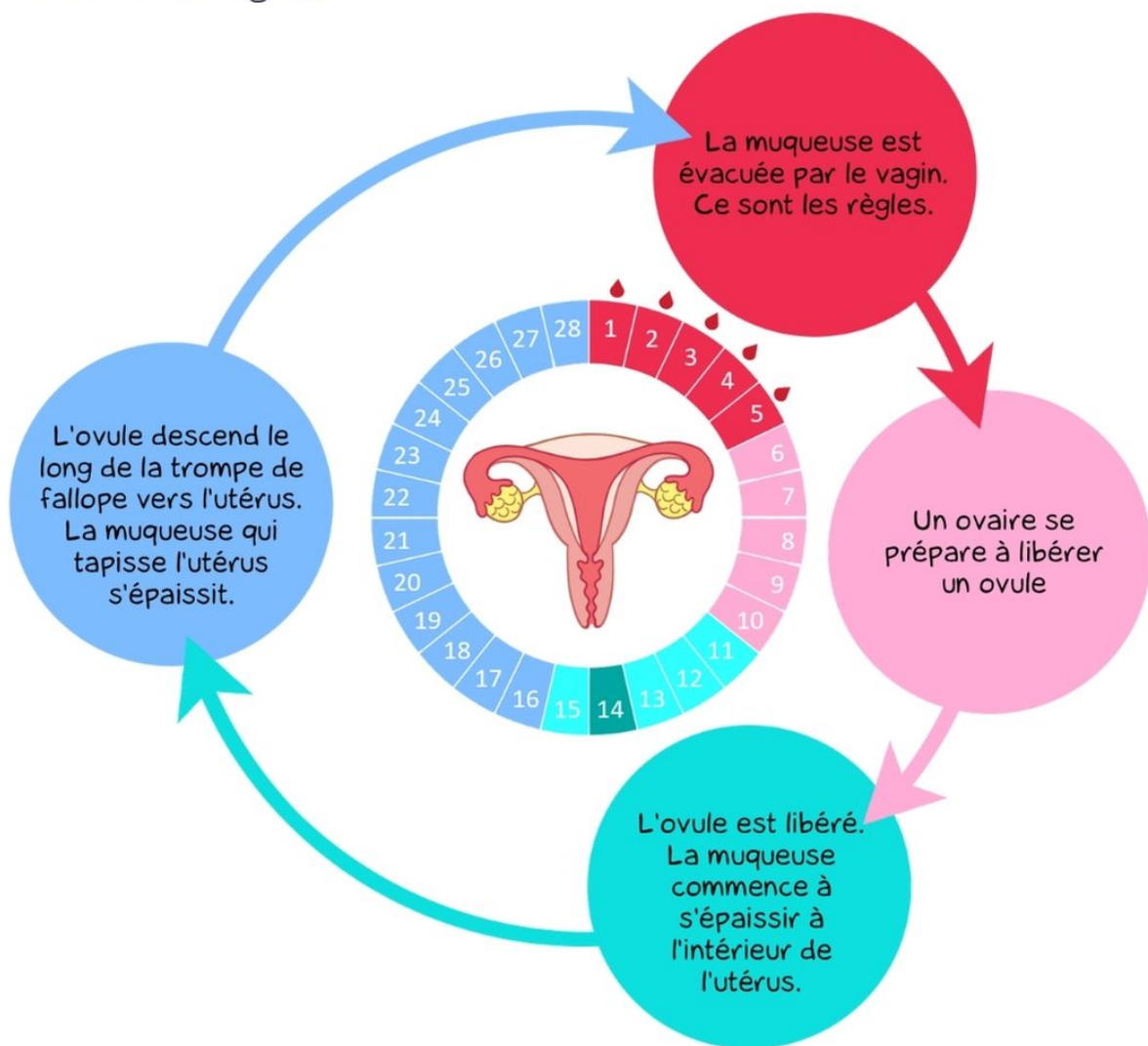
La vulve est la fente située entre les deux cuisses, entre le pubis à l'avant et l'anus à l'arrière. Elle est bordée d'un double bourrelet de chair : les lèvres externes et les lèvres internes.

Il existe 3 orifices :

- **Le méat urinaire** : orifice par lequel l'urine (le pipi) est éjectée.
- **Le vagin** : conduit de 7 à 10 cms de long entre l'utérus et l'extérieur. Il permet les rapports sexuels et l'accouchement. Ce conduit, fermé chez la jeune fille par l'hymen, s'élargira au cours des premiers rapports sexuels.
- **L'anus** : permet l'élimination des selles (appelées aussi "caca").

Les règles

Chaque mois, l'utérus élimine la muqueuse qui tapisse sa paroi, ce sont les règles.



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**, l'utérus va éliminer la muqueuse, du sang s'écoulera par le vagin.

Ce sont les règles.

Le cycle menstruel

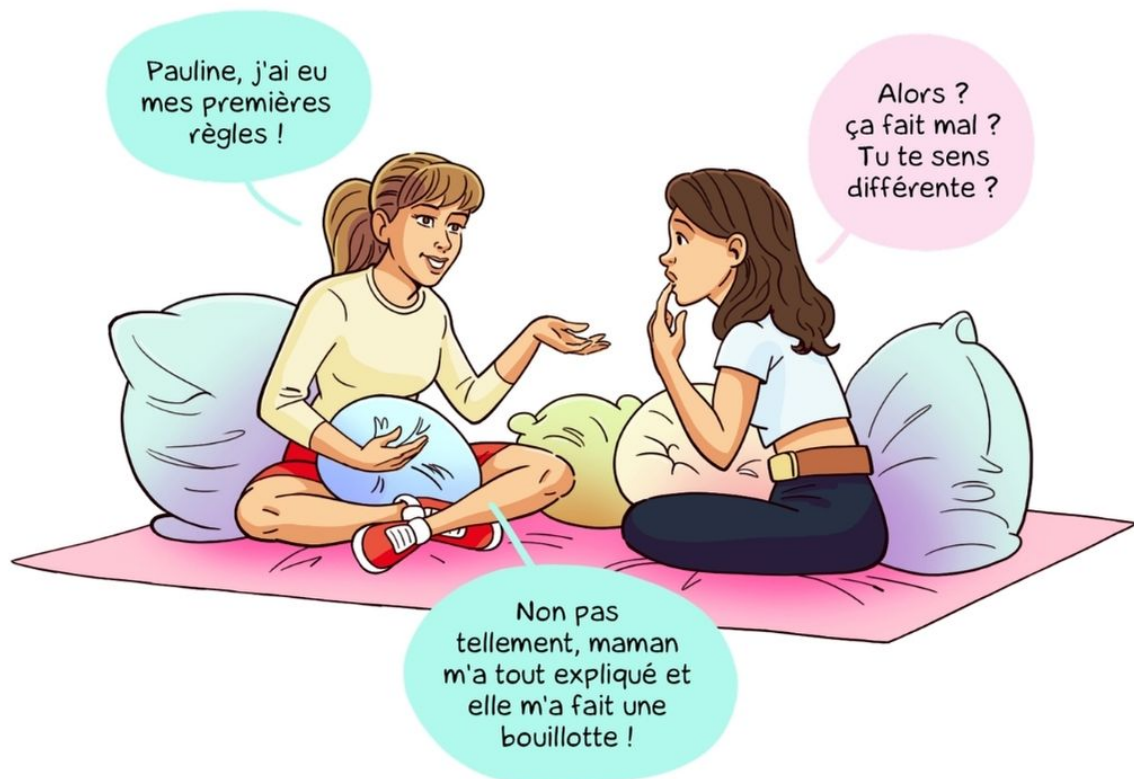
Chaque femme a ses règles environ une fois par mois.

Un **cycle menstruel est en moyenne de 28 jours.**

Il commence le 1er jour des règles jusqu'au jour des règles suivantes. Les règles durent environ 5 jours.

Les règles surviennent en général entre 13 et 15 ans et s'arrêtent vers 50 ans (la ménopause).

Chaque femme est unique, certaines jeunes filles ont leurs règles dès l'âge de 10 ans, d'autres à 15 ans et certaines femmes sont ménopausées à 45 ans et d'autres à 55 ans.



Les signes prémenstruels



Les femmes souffrent d'un ou de plusieurs signes prémenstruels : 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.



Une femme qui a ses règles peut vivre normalement :

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

Une femme qui a ses règles, c'est la nature. Ce n'est pas une maladie, ce n'est pas sale, ce n'est pas une honte !



Les protections féminines

Les serviettes hygiéniques



La serviette périodique se fixe à l'aide d'une bande adhésive à l'intérieur de la culotte pour éviter qu'elle soit tâchée lors des 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. **Il faut adapter la bonne taille de serviette en fonction du flux pour éviter les fuites !**

Il faut changer de serviette périodique au moins 4 fois par jour.



Les tampons

Le tampon s'introduit à l'intérieur du vagin. Il existe des tampons avec applicateur pour plus de facilité d'introduction. Il faut changer de tampon toutes les 4 heures. Ne pas mettre de tampon la nuit.



FAUSSES IDÉES

Les tampons ne rendent pas stériles ! une jeune fille ne perd pas sa virginité en utilisant un tampon !

Les culottes menstruelles



Aussi confortable qu'une lingerie normale et super absorbante, la culotte menstruelle est une protection hygiénique lavable et réutilisable.

Elle est :

- facile d'utilisation,
- sans substances chimiques,
- économique et écologique,
- peut être utilisée jusqu'à 12h,
- réutilisable pendant environ 4 ans,
- lavable.

La toilette intime chez la fille

- Il est nécessaire qu'une jeune fille fasse une toilette intime une fois par jour lors de la douche avec un savon doux.
- Pendant les règles, elle peut faire une toilette intime matin et soir.
- Après avoir rincé, il faut qu'elle s'essuie de l'avant vers l'arrière pour éviter que les bactéries de l'anus soient en contact avec la vulve.



**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

