

## Protection féminine : un choix personnel.

Il y a deux catégories de produits :

- pour la protection externe : serviettes et protège-slips
- pour la protection interne : tampons.

Les serviettes périodiques absorbent le flux menstruel à l'extérieur du corps. La plupart ont des bandes adhésives qui se collent à l'intérieur du slip.

Elles sont de formes et de dimensions différentes avec un degré d'absorption variable : depuis les protections minces pour un flux menstruel léger jusqu'aux maxi-serviettes pour un flux abondant. Les serviettes

doivent être changées toutes les 2 à 4 heures ( pour éviter une odeur désagréable quand le sang est au contact de l'air ). Ne pas jeter les serviettes dans les toilettes, les mettre dans un sac et les jeter à la poubelle.

Les protège-slips s'utilisent principalement pour les pertes blanches ou vraiment à la fin des règles.

Les tampons absorbent le flux menstruel à l'intérieur du corps, donc pas de problèmes d'odeur. Ils doivent également être changés régulièrement : toutes les 4 à 8 heures. Le tampon, composé de coton et ( ou ) de rayonne compressés, gonfle quand il absorbe le flux menstruel et prend la forme du vagin. On classe les tampons selon leur degré d'absorption adapté à un flux : normal, abondant ou très abondant. Parce qu'ils sont fiables, confortables à l'usage et portés à l'intérieur du corps ( on ne voit rien ), les jeunes filles qui les utilisent se sentent libres de poursuivre leurs activités, même de pratiquer la natation et de porter leurs vêtements favoris.

Quand votre fille peut-elle commencer à utiliser des tampons ? Dès les premières règles. Son corps est suffisamment formé pour l'utilisation du tampon.

L'orifice vaginal est partiellement recouvert par l'hymen, fine membrane souple, dont l'ouverture permet l'écoulement des règles, ainsi que l'introduction du tampon. A noter que le tampon n'affecte pas la virginité. En effet, une jeune fille vierge est celle qui n'a pas eu de rapports sexuels.

Il y a deux sortes de tampons : les tampons digitaux qu'on met en place avec le doigt et les tampons avec applicateurs. Ces derniers se mettent facilement en bonne position et sont hygiéniques grâce à leur applicateur. Le tampon, l'applicateur et l'emballage peuvent être jetés dans les toilettes, ce qui permet une utilisation discrète et pratique.

Votre fille peut avoir des difficultés à mettre un tampon les premières fois, car elle peut être nerveuse. Mais avec un peu de pratique, cela deviendra vite un geste naturel.

### Pour plus d'informations...

Les filles posent beaucoup de questions sur leurs règles et cette brochure vous aidera à répondre à un grand nombre d'entre elles.

#### **Q : Et si j'ai mes règles à l'école ?**

**R :** Garde à portée de la main une serviette ou un tampon, ou bien demande à l'infirmière de l'école.

#### **Q : Les tampons font-ils mal ?**

**R :** Non, s'ils sont introduits correctement tu ne devrais rien sentir.

#### **Q : Pourquoi ma copine a-t-elle ses règles et moi pas ?**

**R :** Il n'y a pas d'âge précis, cela varie d'une jeune fille à l'autre.

Mais certaines questions sont plus difficiles à exprimer. Votre fille a peut-être envie d'en savoir davantage sur son anatomie, le cycle menstruel ou comment savoir calculer le moment des règles. Ces renseignements, vous les trouverez dans " A toi qui changes ", une brochure gratuite pour les jeunes filles ( vous aurez peut être envie de la lire ).

Vous pouvez l'obtenir en écrivant au Service Educatif Tampax ou en tapant 3615 TAMPAX.

Ce livret vous parviendra avec un échantillon gratuit de Tampax. Il existe également une cassette vidéo destinée à expliquer la puberté et les règles.

Vous pouvez vous la procurer en envoyant votre demande, ainsi qu'un chèque de 49 Frs à l'ordre de TAMBRANDS, Service Educatif Tampax  
5, avenue Caroline BP 158 92215 St CLOUD Cedex



**LES PERES  
LEUR FILLE  
ET LA  
PUBERTE**

## Les pères, leur fille et la puberté.

Votre fille est en train de grandir : période difficile pour les parents. Elle doit faire face aux changements dans son corps et ses émotions. Vous pouvez l'aider à comprendre ces changements qui feront d'elle une femme.

En tant que père, il se peut que vous ne vous sentiez pas préparé à aider votre fille à grandir et se transformer. Traditionnellement, la plupart des jeunes filles abordent ces sujets délicats avec leurs mères. Mais aujourd'hui, beaucoup de pères doivent assumer ce rôle, guider leur fille et lui donner des conseils pratiques. Le service Educatif Tampax, grâce à ses années d'expérience dans le domaine de la puberté et des règles, est heureux de vous proposer ce guide qui peut vous aider à mieux comprendre votre fille et répondre aux questions qu'elle se pose.

### A quoi faut-il s'attendre ?

Au fil des ans, vous avez vu votre enfant grandir et changer peu à peu. La puberté, c'est autre chose : c'est une période qui peut être éprouvante pour les parents que pour les adolescents. Une enfant qui recherchait votre compagnie préfère brusquement la solitude. Vous vous inquiétez de la voir devenir capricieuse, sensible et préoccupée par son aspect physique. En repensant à ce que vous étiez à son âge, ces changements vous paraîtront peut-être moins inquiétants. En réalité, ils font essentiellement partie de la croissance.

Pourtant, la plupart des parents sont légèrement perturbés à la pensée que leur enfant devienne plus indépendant. Les années de l'adolescence comportent inévitablement des différences d'opinion en ce qui concerne les vêtements, les amis, les heures de rentrée à la maison, le travail scolaire et d'autres sujets encore.

## Suggestions pour en parler.

De quelle manière parler avec votre fille de sujets aussi personnels que la puberté et les règles ? Commencez par être celui qui comprend et qui est bien informé.

Voici quelques tuyaux ( et n'oubliez pas que, vous aussi, vous avez été adolescent ! ).

- Admettez que vous n'êtes pas à même de régler tous les problèmes dans une seule grande discussion. Abordez le sujet naturellement chaque fois que vous êtes seuls tous les deux. Elle acceptera mieux les conseils donnés à petite dose.
- Essayez de savoir quand les problèmes de santé et de puberté sont abordés en classe. Il peut être plus facile d'en discuter à la maison immédiatement après.
- Encouragez votre fille à parler de ces sujets et des règles avec une femme qu'elle connaît et en qui elle a confiance. Il peut être rassurant de se raconter entre femmes ce qu'on a ressenti et vous n'aurez pas à assumer seul cette tâche.

Comprendre la puberté demande du temps. Les changements s'échelonnent sur plusieurs années, habituellement entre 9 et 16 ans ( chez les filles généralement plus tôt que chez les garçons ). Pour la première fois, depuis l'enfance, les organes reproducteurs se développent. Votre fille devenant adulte, vous observerez des modifications externes : développement des seins et une poussée de croissance, apparition des poils sur le pubis et sous les bras. Les glandes sudoripares et sébacées deviennent plus actives, ceci signifie qu'il est temps pour elle de prendre quotidiennement des bains ou des douches, de se laver régulièrement les cheveux et d'utiliser un déodorant. Elle peut aussi avoir besoin de produits spéciaux pour la peau si l'acné devient un problème.

Votre fille remarquera probablement des traces blanchâtres ou jaunâtres sur le fond de son slip. Cela peut l'ennuyer, mais il n'y a rien d'inquiétant. Au contraire, c'est tout à fait normal. Ces pertes servent à humidifier la muqueuse vaginale et à la nettoyer. Elles signalent que les premières règles vont probablement arriver.

Tous les adolescents se demandent s'ils sont normaux. Dites à votre fille que tout ce qui lui arrive est normal et que cela se produit au bon moment pour elle. Et quand l'événement principal arrive - les règles - que votre fille sache que c'est une étape naturelle et positive dans la vie d'une femme.

### Ce qu'il faut savoir sur les règles.

Pour une fille, ses premières règles signifient qu'elle a atteint le moment où elle peut avoir des enfants. La plupart des filles ont leurs premières règles vers 12 ou 13 ans, même si l'échelle d'âge se situe entre 9 et 16 ans.

Les règles, qui durent entre 3 et 5 jours, représentent une phase du cycle menstruel. Elles apparaissent tous les 21 à 35 jours ( 28 jours en moyenne ) suivant les femmes. Au début la plupart des jeunes filles ont des cycles irréguliers.

Les jeunes filles ont souvent des douleurs menstruelles. Ces douleurs sourdes, dans le dos ou l'abdomen, causées par des contractions de l'utérus, peuvent être soulagées par l'exercice, un bain chaud ou des compresses chaudes. Si votre fille se plaint de douleurs importantes, prenez conseil auprès d'un médecin. Il existe des traitements adaptés.

Maintenir une activité peut être efficace pour atténuer l'inconfort des règles. Il n'y a aucune raison pour que votre fille abandonne toutes ses activités quotidiennes à ce moment là.