

Trouver la protection périodique qui convient pour «rougir sans gêne»

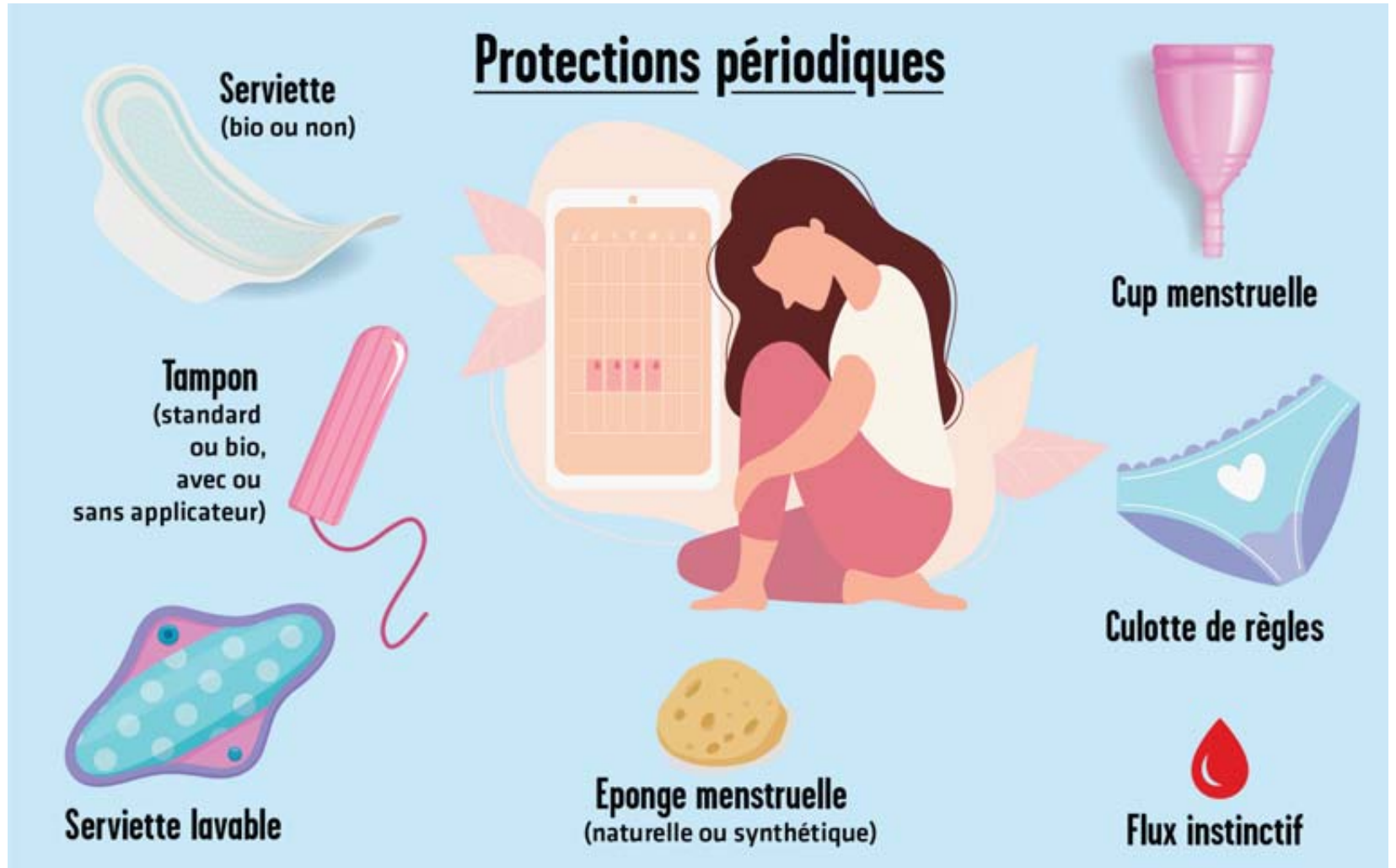
MENSTRUATIONS

Dans notre société, les règles demeurent taboues. Un atelier adressé aux jeunes filles aborde la question dans sa globalité, avec sororité.

Plus facile d'entrer dans la puberté et de découvrir que, jusqu'à la ménopause, son corps saignera chaque mois. «L'âge des premières règles varie entre 9 et 16 ans», explique Fabienne Bitschnau, éducatrice et conseillère en santé sexuelle auprès du centre SIPE. Sa collègue Claude Rey, également éducatrice et conseillère en santé sexuelle, précise que «souvent, l'âge moyen se situe autour des 12-14 ans. Avant cet âge, les filles chez qui on aurait diagnostiqué une puberté précoce sont généralement suivies par un pédiatre.» «Et il n'est recommandé de consulter que si ses premières règles ne sont pas encore apparues à 17 ans», suggère Fabienne Bitschnau.

Le phénomène peut engendrer une multitude de questions plus ou moins angoissantes: «Est-ce que ce sera douloureux?», «Vais-je perdre beaucoup de sang?», «Quelle protection choisir?», «Comment l'utiliser?» Et peut-être la plus importante: «Avec qui en parler?» Pour y répondre sans tabou et en toute bienveillance, les centres SIPE proposent des ateliers en dehors du cadre scolaire. Les mercredis de 14 h à 16 h sont consacrés aux adolescentes qui souhaitent en discuter entre adolescentes; les samedis de 9 h à 12 h sont organisés pour des jeunes qui viennent accompagnées d'une adulte de confiance. «Ce peut être une maman, une grand-mère, une tante, une marraine, une grande sœur, etc.», précise Claude Rey. «Le mercredi, elles sont souvent un peu plus âgées que celles qui viennent le samedi, et qui, bien souvent, n'ont pas encore eu leurs règles.»

«L'atelier a été créé par des étudiantes de la HES comme travail de fin de formation. Elles l'ont imaginé pour briser le tabou et, après avoir testé le projet au centre SIPE de Sierre, elles ont eu envie qu'il se pérennise», explique Fabienne Bitschnau. «Les animatrices de ces ateliers sont d'autres jeunes filles, qui ont commencé à avoir leurs règles il y a peu de temps et qui partagent leur expérience. Cette transmission intergénérationnelle apporte une réelle plus-value», se réjouit Claude Rey qui supervise, avec sa collègue, les séances. «Après l'évocation de la puberté de manière générale, on parle de tout ce qui est anatomique et physiologique, puis les paires présentent chaque protection périodique, tout en délivrant leurs conseils pour une utilisation optimale», détaille Fabienne Bitschnau. «C'est généralement à ce moment-là que les langues se délient. Les filles abordent alors la question des douleurs, du relâchement de la musculature, des médicaments à prendre, de la nécessité de parler à un médecin si c'est trop douloureux afin d'éloigner le diagnostic d'endométriose, etc.»



«La protection qui convient correspond à celle avec laquelle on se sent le plus à l'aise.»

FABIENNE BITSCHNAU
Educatrice et conseillère en santé sexuelle
auprès du centre SIPE

Sur inscription, ces ateliers offrent un moment de partage à douze personnes au maximum, le tout gratuitement. «Nous espérons pouvoir les ouvrir un jour à d'autres publics comme des filles plus âgées, des femmes, des mamans, des garçons aussi», explique Claude Rey. «De même, nous souhaiterions aborder d'autres thématiques sous cette même forme, comme les syndromes prémenstruels, la ménopause, le fonctionnement des cycles, etc.»

Essayer les différentes possibilités pour mieux se connaître

Tampon, serviette, cup ou culotte de règles... comment choisir la protection idéale? «Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise protection. Celle qui convient correspond à celle avec laquelle on se sent le plus à l'aise», note Fabienne Bitschnau. «En général,

les filles qui ont leurs toutes premières règles favorisent les protections externes comme les serviettes (réutilisables ou non, bios ou non) et les culottes de règles.» Le design de ces dernières peut être très élégant et on déniche aujourd'hui facilement ce genre de produits dans les grandes surfaces. Les protections réutilisables – culotte, cup, éponge (naturelle ou synthétique) et serviette réutilisable – présentent le double avantage d'être à la fois écologiques et économiques, «puisqu'elles se lavent, elles durent plusieurs années, et même si l'investissement de base est un peu plus onéreux que pour les modèles jetables». Elles nécessitent cependant une certaine organisation, puisqu'il faut les laver et donc se constituer un stock qui tienne durant l'intégralité de son cycle. «Si on est loin de la maison pendant toute la journée, ce n'est pas forcément le plus pratique», illustre Claude Rey. Les protections internes – tampon (avec ou sans applicateur, bio ou

non), éponge et coupe menstruelle – satisfont généralement les filles plus âgées, puisqu'elles nécessitent d'être à l'aise avec le sang et son corps pour être convenablement placées et utilisées. Elles offrent cependant une grande liberté de mouvement, car elles peuvent être gardées plus longtemps dans le corps sans être ressenties. Reste la technique du flux instinctif, pour les plus aguerries, soit celles qui parviennent à retenir le sang avant de trouver des toilettes. Afin d'être totalement à l'aise, il ne reste plus qu'à tester parmi ces différentes possibilités. ● EB


Les prochains ateliers «Rougir sang gêne» entre adolescentes auront lieu le 5 octobre à Sierre, le 16 novembre à Sion et le 30 novembre à Martigny. Pour les jeunes filles accompagnées, rendez-vous le 8 octobre à Sierre, le 19 novembre à Sion et le 3 décembre à Martigny. Infos et inscriptions sur www.sipe-vs.ch

FAIRE DU SPORT PENDANT SES RÈGLES

Adapter sa pratique selon le moment de son cycle

La perte de sang liée aux règles peut engendrer une perte de fer, une moins bonne oxygénation ou une fatigue accrue. Autant de freins aux performances sportives. Claude Rey suggère que cela soit pris en compte lors des entraînements, «en travaillant le niveau physique lorsque la jeune fille est plus performante, et la technique lorsqu'elle a des baisses de régime». Pour mieux cerner ces différents moments du cycle et mieux se connaître, Fabienne Bitschnau recommande de tenir un journal papier de son flux, de ses sensations, de ses émotions. Si la cup, le tampon et la culotte de règles semblent le plus pratique pour éviter les fuites lorsqu'on fait du sport, la spécialiste rappelle «qu'il n'y a aucune obligation. Personne ne peut dire: «Tu ne rates pas la piscine; tu mets un tampon.» Chaque fille est libre d'en utiliser ou pas.»

PARTENARIATS:

 DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

 Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

 LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

En
bref

NOUVEAU SERVICE

Echanges en ukrainien et russe

Les tables rondes femmesTISCHE/hommesTISCHE ont désormais lieu aussi en ukrainien et en russe. Ce programme permet aux personnes migrantes d'échanger en petits groupes dans leur langue maternelle ou en français. Les discussions abordent des thèmes en lien avec la santé, l'éducation ou le fonctionnement de la société suisse. Elles sont animées par une personne formée de la même origine que les participants. La rencontre peut avoir lieu à domicile, dans un lieu public ou dans une institution.

Ce service est disponible pour plus de 20 langues et autant de thématiques. Plus d'infos sur www.promotionsantevalais.ch/femmestische

UNE QUESTION DE GOÛT

#parlons5saveurs

Saviez-vous que le chocolat a une saveur sucrée lorsqu'il est plus froid? Ou que la perception de la saveur amère est génétiquement déterminée? Chaque personne perçoit les cinq saveurs différemment. Cela dépend d'une part de facteurs génétiques, mais aussi des expériences lors de l'enfance. Durant le mois de septembre, Promotion santé Valais souhaite sensibiliser les Valaisannes et les Valaisans aux 5 saveurs. Notre experte en nutrition, Pauline Solioz, explique dans de courtes vidéos la particularité de chaque saveur et nous donne des conseils pour notre santé.

Retrouvez ces vidéos ainsi que des recettes savoureuses sur www.promotionsantevalais.ch/5saveurs