

## SOCIÉTÉ SIPE



# Un papa célibataire



**RÉGION** «La Gazette» accorde une page blanche au centre Sexualité Information Prévention Education (SIPE) de Martigny une fois par mois. Le but est de partager avec les lecteurs les questions traitées régulièrement par le SIPE et concernant la santé sexuelle.

## La question

**Bonjour, je suis un papa célibataire et j'éduque ma fille de 14 ans. Récemment elle a eu ses premières règles. J'ai pris conscience qu'il existait différents moyens de protection. Que faut-il lui conseiller ?**

La réponse Mafalda Bellotto Veuthey, conseillère en santé sexuelle.

Lors des premières règles, les jeunes filles utilisent souvent en tout premier choix les serviettes hygiéniques. Il en existe de différentes tailles selon le flux des règles mais aussi adaptées pour le jour ou la nuit. Sur les paquets, des petites gouttes colorées nous indiquent la qualité d'absorption (1 goutte: règles faibles et ainsi de suite). Achetez-lui dans un premier temps deux ou trois modèles différents et rapidement elle pourra vous dire lequel elle préfère.

Certaines jeunes filles vont vouloir passer rapidement à l'utilisation des tampons hygiéniques. **Pour débiter, il existe des minis tampons** Certains sont dotés d'un applicateur. Certaines marques proposent de petits emballages, histoire de tester différents modèles. Ce qui convient à l'une va peut-être déplaire à l'autre, c'est à votre fille de faire le choix. La seule recommandation qui peut être faite est de bien expliquer que

**«Les conseillères en santé sexuelle restent à votre disposition pour toutes vos questions lors d'un rendez-vous gratuit et confidentiel.»**

**Mafalda Bellotto Veuthey-**  
CONSEILLÈRE EN SANTÉ SEXUELLE.

le tampon s'applique en le poussant légèrement en biais en direction de la colonne vertébrale comme indiqué sur le mode d'emploi. Trop souvent, les dessins des organes génitaux féminins montrent un vagin tout droit sur lequel repose l'utérus. Certaines jeunes filles vont de ce fait le pousser à la verticale et... cela va coincer. Quelquefois elles abandonnent mais gardent à l'esprit que le petit tampon n'est pas bien rentré dans leur vagin et que cela était douloureux. Cela peut provoquer une distorsion cognitive ou une fausse représentation des organes génitaux. Effectivement, lors d'un premier rapport, elles vont d'autant plus appréhender la pénétration ayant gardé cette croyance que leur vagin était trop petit, voire trop étroit.

L'écologie interpelle aussi les jeunes filles dans ce domaine. **On peut aussi acheter des «culottes de règles».** Elles ont



Mafalda Bellotto Veuthey du centre SIPE Martigny est à votre écoute. LDD

une serviette intégrée et bien absorbante surtout pour la nuit où des fuites fréquentes se produisent. Il suffit de rincer la culotte à l'eau froide pour enlever le sang et ensuite la passer à la machine à laver. Il est nécessaire d'en avoir plusieurs pour un tournus. Elles ont une durée de vie très longue. Il n'y a pas d'odeur et sont très confortables. On trouve un site aux USA qui en propose de très bonnes qualités, le seul inconvénient ce sont les droits de douane. Actuellement on voit d'autres sites en Europe en proposer.

**Pour les plus bricoleuses, il existe aussi beaucoup de tutoriels** sur internet expliquant comment fabriquer ses propres serviettes hygiéniques lavables. Certains commerces alternatifs en vendent en Suisse.

On note depuis un certain nombre d'années que les jeunes femmes optent de plus en plus pour la «cup» menstruelle, sorte de coupe en plastique introduite dans le vagin. Celle-ci recueille les règles. Il

suffit de l'enlever, la rincer et la remplacer. A la fin des règles, il faut simplement la cuire dans l'eau chaude pour la stériliser. Elles ont une durée de vie de plusieurs années. C'est une solution économique et écologique. Les prix varient de frs 30.- à frs 50.- environ. Il en existe de différentes tailles.

Le cycle menstruel peut mettre quelques mois, voire années avant d'être régulier. Il est toujours utile de prévoir une petite trousse avec les protections nécessaires à mettre dans le sac d'école. En cas de menstruations douloureuses, il faut en parler aux gynécologues, aux médecins ou aux pharmaciens. Il existe des médicaments qui soulagent.

**Un livre intéressant:** «Que se passe-t-il dans mon corps ? Tout savoir sur le cycle menstruel, les règles et la fertilité» de la Dresse E. Raith-Paula. Il peut être emprunté au centre.

## EN PLUS

### Des centres dans tout le Valais

Depuis 1976, les centres SIPE sont à votre service dans toutes les régions du Valais. Ils sont à votre écoute pour toute question en lien avec la sexualité, la procréation et la vie affective et mettent à votre disposition des professionnels spécifiquement formés en santé sexuelle, en périnatalité – aide à la grossesse ainsi qu'en consultation conjugale.

A Martigny, le centre est situé à l'avenue de la Gare 38 – 027 722 66 80