

Comment mettre un tampon?

La «Gazette» accorde une page blanche au centre SIPE (Sexualité information prévention éducation) 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

Fille de 13 ans – Je voudrais bien essayer de mettre un tampon mais je crains que ça fasse mal et que je n'arrive plus à le retirer?

LA RÉPONSE DE MÉLANIE JESSNER DU SIPE

Des craintes comme celle-ci, nous en entendons souvent de la part de jeunes filles dans les classes ou en conseil. **Mettre un tampon pour la première fois n'est pas toujours facile et cela est normal.** L'application d'un tampon demande un apprentissage et des connaissances du corps féminin. Très souvent, il faut plusieurs essais avant de réussir à placer un tampon correctement. Un tampon bien placé ne dérange pas, ne fait pas mal et ne se sent pas.

Comment placer un tampon?

Pour commencer il faut bien se laver les mains pour éviter d'insérer des microbes dans le vagin. Il existe différentes tailles pour s'adapter au flux ainsi que des tampons avec ou sans applicateur. Pour débiter on va choisir un minitampon. **Le secret pour introduire un tampon est d'être détendue.** Il est important de trouver une position confortable: soit accroupie, soit un pied sur la cuvette des toilettes, soit allongée et de prendre quelques profondes respirations. Par la suite, il faut savoir que le tampon s'applique dans le vagin en le poussant légèrement en biais en direction la colonne vertébrale comme illustré sur le mode d'emploi. Si après insertion le tam-

pon est gênant, il y a des chances qu'il ne soit pas placé assez profondément dans le vagin.

Comment retirer le tampon?

Il faut bien se laver les mains et se relaxer de nouveau. Puis, on cherche une position confortable pour retirer le tampon doucement, avec la ficelle restant à l'extérieur du vagin avant de l'emballer et de le jeter à la poubelle. Il ne faut pas s'inquiéter, la ficelle tient.

«C'est l'occasion de comprendre comment le corps féminin fonctionne.»

Les avantages et les inconvénients.

Les tampons sont discrets et permettent de pratiquer la majorité des activités. On peut aller à la piscine mais il ne faut pas oublier de le changer après la baignade. En règle générale, il est très important de changer le tampon régulièrement (min. toutes les 6 heures) pour éviter de potentiels risques pour la santé. Pour parvenir à mettre un tampon, il est important d'apprendre à connaître son sexe et de se sentir à l'aise avec l'idée d'insérer quelque chose dans son va-



Comme ses collègues du SIPE, Mélanie Jessner, éducatrice en santé sexuelle, est à votre écoute dans le centre de Martigny. LDD

gin. Cela peut prendre du temps. **Personne n'est obligé d'utiliser un tampon, il existe beaucoup d'autres moyens de protection périodique.**

Pour les découvrir et parler des règles et des changements de la puberté dans un cadre bienveillant et détendu, les centres SIPE vous invitent à des ateliers «Rougir sang gêne». C'est l'occasion de comprendre comment le corps féminin fonctionne, d'en apprendre sur soi, de partager des astuces et de poser ses questions.

Les prochains ateliers qui auront lieu au centre SIPE de Martigny: le mercredi 19 avril de 14 heures à 16 heures entre jeunes filles uniquement et le samedi 22 avril de 9 heures à 12 heures pour les jeunes filles accompagnées d'une femme de confiance. Le contenu des deux ateliers est le même. La participation est gratuite. Le nombre de place est limité, inscriptions sur le site internet du SIPE, www.sipe-vs.ch, sous l'onglet formation où se trouvent aussi toutes les dates des ateliers dans le Valais romand. Ils sont recommandés dès 10 ans. Dans le cas où la puberté et

les règles arriveraient avant 10 ans ou que vous souhaiteriez un conseil individuel, n'hésitez pas à prendre rendez-vous au centre SIPE. **Les entretiens sont gratuits et confidentiels.** Sur notre site sipe-vs.ch sous la rubrique «Education en santé sexuelle» vous trouverez également des propositions de lecture. Pour les jeunes filles de 10-15 ans les livres «Tout sur les règles» d'Anne Roy ou «Les règles... quelle aventure!» d'Elise Thiébaud sont certainement **des ouvrages utiles pour aborder le sujet des règles et trouver des informations fiables.** ■

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 la rue du Grand-Verger 14 – 027 722 66 80.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les règles, c'est entre 2200 et 3000 jours dans une vie.
- Lors des règles, on perd entre 5 ml et 80 ml de sang.
- Il existe beaucoup de protections périodiques, trouver celles qui vous conviennent peut prendre du temps, mais ça vaut la peine.