

Les tampons - 1/2

Vous voulez essayer les tampons au lieu d'utiliser des serviettes encombrantes mais vous ne savez pas quoi faire... Cet article vous aidera à faire un choix éclairé...

Tu songes à troquer tes serviettes hygiéniques contre des tampons, mais tu as peur qu'ils soient douloureux à introduire ou dangereux pour la santé. Mais qu'en est-il en réalité ?

Il faut bien l'avouer, les tampons sont drôlement pratiques. Contrairement aux serviettes hygiéniques, qui se fixent au fond de la culotte, ils se glissent dans le vagin, s'y adaptent et absorbent le flux menstruel avant même qu'il coule à l'extérieur. Et voilà, ni vu, ni connu ! De cette façon, tu peux faire de la natation ou de la gym, même au plus fort de tes règles. Génial, non ?

Toutefois, peut-être hésites-tu à mettre des tampons parce que tu as entendu dire qu'ils pouvaient te faire perdre ta virginité. Ça, ce sont des histoires de grand-mère ! En fait, tu peux commencer à les utiliser sans crainte dès que tu es menstruée. Comme l'hymen, une fine membrane située à l'entrée du vagin a déjà un trou en plein centre pour laisser passer le sang menstruel, ce n'est sûrement pas un tampon qui risque de le déchirer. Le fait que tu aies 11 ou 17 ans n'a donc aucune importance. Alors, si tu te sens prête, il ne te reste que deux choses à faire: lire ce qui suit et acheter des tampons qui correspondent à tes besoins. Et non, il n'est pas nécessaire que tu consultes ton médecin avant de les utiliser !

À toi de choisir !

Direction pharmacie. Avec la variété de tampons offerte sur le marché, (plusieurs marques, types d'applicateur et degrés d'absorption), il est normal que tu te sentes un peu perdue lorsque vient le temps d'en acheter. Pour t'aider à y voir plus clair, nous avons consulté la Dre Suzy Gascon, chef de service au département de gynécologie pédiatrique de l'Hôpital Sainte-Justine. Elle te suggère de choisir le format junior, quitte à en changer plus tard si le degré d'absorption n'est pas suffisant. Quant à l'applicateur, elle te propose d'opter pour celui avec lequel tu penses te sentir le plus à l'aise. Que tu choisisses celui en plastique ou en carton, il se glissera de toute manière en douceur dans ton vagin.

Toutefois, tu as peut-être remarqué sur les tablettes que certaines marques proposent des tampons dépourvus d'applicateur. Comme on les insère directement dans le vagin avec les doigts, ils plairont probablement davantage aux filles qui ont déjà une certaine expérience en tant que "porteuses de tampons". Mais encore là, c'est une question de goût !

Tu en as achetés ?

Ta voilà donc de retour à la maison avec ta boîte de tampons. Tu t'enfermes dans la salle de bains. O.K... Maintenant, tu te demandes quelle position adopter pour mettre un tampon. En fait, elle varie d'une fille à une autre. Certaines préféreront être assises sur le siège de toilette, les genoux écartés, alors que d'autres se sentiront plus à l'aise en étant légèrement accroupies. La première fois, la Dre Gascon pense qu'il sera plus facile pour toi de mettre un tampon si tu es debout, un pied sur le bord de la baignoire. Et ce sera encore plus facile si ton flux menstruel est abondant.

Voici donc la façon de procéder. D'abord c'est très important ! Détends-toi. Introduis ensuite doucement l'applicateur dans ton vagin en l'inclinant vers les bas de tes reins, tout en t'assurant que le cordonnet demeure à l'extérieur. Pousse alors sur la partie mobile de l'applicateur pour libérer le tampon et le positionner correctement. Retire les deux parties de l'applicateur et jette-les à la poubelle.

Si le tampon est bien placé, tu ne devrais rien sentir. Si tu n'es pas à l'aise, il se peut qu'il n'ait pas été introduit

Les tampons - 2/2

assez profondément. Si c'est le cas, ne t'inquiète pas. Tu n'as qu'à le retirer et à en mettre un nouveau. Rassure-toi : il est impossible que tu l'enfonces trop profondément, car le vagin est en quelque sorte une poche close.

Ni vu ni connu !

Quand vient le temps de changer de tampon, tu relâches les muscles qui entourent ton vagin et tu tires doucement sur le cordonnet jusqu'à ce que le tampon soit entièrement sorti. Voilà, c'est tout ! En principe, il n'y a aucun danger que le cordonnet se casse. Depuis le début de sa pratique, la Dre Gascon n'a d'ailleurs jamais vu de filles se présenter à son cabinet avec un tampon dont le cordonnet a cédé.

Dès que tu as mis ton tampon, tu peux aller faire du patin à roues alignées, aller magasiner un nouveau maillot ou parler au téléphone à ta meilleure amie au téléphone pendant au moins quatre heures. En effet, il est recommandé de changer de tampon toutes les quatre à six heures, ce qui signifie qu'il est préférable de porter une serviette hygiénique la nuit, pour éviter de développer le syndrome du choc toxique.

En conclusion, si tu suis les recommandations mentionnées plus haut, tu peux utiliser des tampons sans crainte.