EN 2023, LE SUJET DES RÈGLES NE DOIT PLUS ÊTRE UN TABOU !

Interview de Marie-Françoise Gau, médecin cheffe de service du centre de santé sexuelle de Toulouse.

Quelle est la mission du service de santé sexuelle ?

Nous sommes un centre de santé rattaché au Conseil départemental situé à Toulouse et nous disposons de 27 antennes sur l'ensemble de la Haute-Garonne. Nous sommes sages-femmes ou médecins et proposons aux adolescents et adolescentes des consultations médicales individuelles sur rendez-vous. Nous leur donnons des informations sur la sexualité, délivrons tous types de contraceptions et réalisons les IVG médicamenteuses.
Nous intervenons par ailleurs dans les collèges et plus précisément dans les classes de troisième pour délivrer des informations collectives d'éducation à la vie affective et sexuelle.

Comment se déroulent ces séances ?

Nous intervenons en binôme, le plus souvent médecin et sage-femme, pendant deux heures en classe entière ou en demi-classe et nous allons véritablement à la rencontre des collégiens. Nous leur parlons de puberté, de sexualité, de la première fois, du consentement et du respect de l'autre. Nous abordons aussi les violences, et les peines encourues quand il y a viol ou violence physique. Nous faisons de la prévention sur les infections sexuellement transmissibles et les grossesses non désirées. Et puis, bien sûr, nous essayons de répondre à toutes les questions qu'ils peuvent nous poser de façon anonyme.

NE PAS CONFONDRE RÈGLES DOULOUREUSES & ENDOMÉTRIOSE !

Parmi les nombreuses angoisses des filles à l'adolescence, il y a les douleurs liées aux règles. « J'ai des règles douloureuses, j'ai peur de souffrir d'endométriose » Sur dix femmes qui ont des règles douloureuses, une seule souffrira peut-être d'endométriose. L'apparition des règles marque le passage de l'enfance à l'adolescence et physiologiquement, avoir ses règles c'est signe de bonne santé, mais il n'est pas anormal de ressentir des douleurs.

NE PAS RESTER SEULE AVEC SA DOULEUR.
« Quand on a mal à la gorge ou mal à la tête, on en parle, je les incite donc à parler de leur douleur de règles à un proche, l'infirmière scolaire ou leur médecin de famille », conseille le médecin. Si vraiment ces douleurs sont extrêmement invalidantes et qu'elles résistent aux antalgiques, alors peut-être faut-il sur l'avis d'un professionnel de santé envisager des examens complémentaires. »

Quelles sont leurs interrogations les plus fréquentes ?

Il est évident que les collégiens ont aujourd'hui de nombreuses ressources pour s'informer, mais c'est au risque parfois d'avoir des images faussées sur la sexualité. Nous essayons par exemple de déconstruire les images pornographiques.
Par ailleurs, nous voyons émerger des sujets encore tabous, par exemple concernant les règles et en particulier les règles douloureuses, pour lesquels les collégiennes ont encore beaucoup de mal à poser des questions de vive voix.

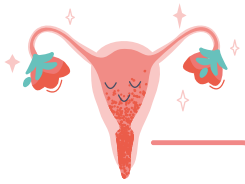
Pourquoi les règles restent-elles un sujet tabou, selon vous ?

Car nous avons toujours une pression culturelle forte concernant les règles, or il faut aussi que cela change dans le regard des garçons et c'est le message que nous essayons de faire passer lors de nos interventions. En 2023, le sujet des règles ne doit plus être un tabou ni pour les filles, ni pour les garçons ! Dans l'inconscient collectif, le sang des règles, véhicule une image de saleté. Nous commençons par leur rappeler que le sang des règles est le même que celui qui coule dans nos veines à tous. De même pour une fille avoir ses règles, signifie entrer dans sa vie de femme. Changer le regard des garçons rendra leur normalité aux règles.
D'ailleurs nous abordons aussi le sujet des éjaculations nocturnes chez les garçons et expliquons que cette émission de fluide, est aussi pour eux un signe de puberté.

©Adobe Stock

LE SAVIEZ-VOUS ? LES RÈGLES ET L'HYGIÈNE, ÇA NE FAIT QU'UN !

*Parmi les conseils très importants pour bien vivre ses règles il y a la question de l'hygiène.
Les jeunes filles ont des idées reçues et des questions sur le syndrome du choc toxique lié aux règles car elles lisent beaucoup de choses sur internet.
« Le choc toxique est un staphylocoque qui libère une toxine et son milieu de culture idéal c'est le sang qui stagne sur les tampons ou dans la cup ».*



C'est un syndrome extrêmement rare qui ne concerne que 20 femmes sur 14 millions, pour l'éviter il suffit d'avoir une bonne hygiène. »

La règle : Changer de protection intra vaginale (tampon) ou de cup au bout de quatre heures maximum et la nuit ne porter que des serviettes.