

Menstrues et hygiène menstruelle : « Les menstrues ne sont ni une maladie ni une impureté, mais un phénomène biologique naturel », Dr Cécé Henry Lamah

24 octobre 2024 à 15h 24 - [Ousmane CISSE](#)

Les menstrues, les protections hygiéniques, l'hygiène menstruelle, voici autant de thématiques importantes, mais souvent peu abordées dans nos familles et nos communautés, alors que de nombreuses filles y font face quotidiennement. Pour mieux comprendre ce vaste sujet, Génération qui ose est allée à la rencontre de Dr Cécé Henry Lamah, médecin spécialiste, gynécologue obstétricien au centre médical communal Bernard Kouchner de Coronhie, à Conakry. Entretien...

Génération qui ose : Qu'est-ce que les menstrues, selon vous ?

Dr Cécé Henry Lamah : Les menstrues, c'est le terme scientifique pour les règles. On peut dire « les menstrues » tout comme on peut dire « les règles ». Par définition, c'est la destruction de la couche interne de l'utérus. Dans l'utérus, il y a une couche interne qu'on appelle la muqueuse utérine, parfois appelée l'endomètre. Cette destruction de l'endomètre provoque la sortie de sang et des débris tissulaires par le vagin. C'est ce qu'on appelle les menstrues !

Pendant cette période, quel type d'hygiène une fille doit-elle adopter ?

L'hygiène pendant les menstrues est très importante car elle prévient les infections, les odeurs corporelles et permet aux femmes de rester en bonne santé. Une bonne hygiène permet aussi de se sentir à l'aise, confiante et fraîche toute la journée. Donc, il faut savoir choisir le type de protection hygiénique dont on a besoin car il en existe plusieurs types. Et ces protections doivent être changées au maximum toutes les 4 heures. Si la protection hygiénique est déjà imbibée avant ce délai, il faut la changer car le sang qui s'écoule est une source de nutrition pour les bactéries. Et parfois, la protection peut provoquer des irritations, des lésions, des odeurs et des infections graves si elle est en contact prolongée avec la peau.

Pour la toilette, il est important de se laver les mains avant et après. La toilette se fait de l'avant vers l'arrière du vagin, pour éviter de transporter des matières fécales vers l'avant.

Est-ce qu'il existe des produits adaptés pour la toilette vaginale ?

Le mur vaginal étant à l'intérieur du vagin, il est formellement interdit d'y introduire n'importe quel savon, parfum ou autre produit, sauf s'il s'agit de médicaments en forme d'ovules ou de capsules, destinés spécialement à cet usage en cas d'infection. L'utérus s'auto-nettoie naturellement. La toilette principale se fait au niveau de la vulve (grandes et petites lèvres), avec de l'eau tiède et éventuellement du savon au PH neutre, en prenant soin de choisir le bon type de savon pour ne pas détruire la flore vulvaire, qui vit des microéléments participant à son bon fonctionnement. Il existe des produits spécifiquement indiqués pour cela dans les pharmacies. C'est le cas par exemple du Saforelle et du Cyteal, qui permet un doux nettoyage, une hydratation et une régénération de la peau de la vulve.

Qu'est-ce qu'un savon au pH neutre et quel savon y correspond le mieux ici ?

Le milieu vaginal a un pH normal compris entre 3 et 4,5, tandis que le pH de la vulve est supérieur à 4,5. Donc, un savon au pH neutre est le mieux adapté. En cas de doute, il est préférable d'utiliser des produits conçus spécialement pour cela et disponibles en pharmacie, comme Saforelle ou Cyteal. Sinon, utilisez simplement de l'eau propre et tiède pour la toilette.

Quels sont les types de protections hygiéniques disponibles ?

Les protections hygiéniques incluent les serviettes hygiéniques réutilisables en coton, les serviettes hygiéniques jetables, les tampons, les culottes menstruelles et les coupes menstruelles (peu utilisées ici). Les tampons doivent être utilisés avec prudence car ils peuvent provoquer des lésions et des infections graves comme le choc toxique. Les serviettes hygiéniques doivent être changées fréquemment pour éviter les irritations et inflammations.

Est-ce qu'il y a une différence dans l'utilisation des serviettes jetables et réutilisables ?

Les serviettes jetables ne nécessitent pas de lavage après usage, contrairement aux serviettes réutilisables qui doivent être lavées, séchées au soleil et repassées avant réutilisation. Un mauvais entretien expose l'utilisatrice à des infections.

Quelles pratiques faut-il éviter pendant la période menstruelle ?

Évitez les serviettes hygiéniques sales, les changements peu fréquents des protections, l'insertion de matières sales dans le vagin, la douche vaginale fréquemment, l'utilisation excessive de tampons et la mauvaise hygiène des mains avant et après la toilette vaginale. Les relations sexuelles non protégées pendant les règles

sont également déconseillées en raison du risque élevé de MST/VIH/SIDA. Il faut aussi jeter les serviettes hygiéniques après usage.

Quelles attitudes doit adopter une jeune fille qui commence à avoir ses menstrues ?

Les premières règles appelées ménarche, surviennent souvent vers 11-13 ans. Pour cela, l'éducation à la santé sexuelle est essentielle. Apprenez aux jeunes filles comment se protéger pour éviter les grossesses et les MST. Les contraceptifs et les préservatifs sont les meilleures protections pour cela. Les mères doivent être franches et éduquer leurs filles sur ces sujets.

Quelles recommandations pour favoriser le bien-être des femmes pendant les menstrues ?

Fournissez des serviettes hygiéniques et expliquez que les menstrues ne sont ni une maladie ni une impureté, mais un phénomène biologique naturel. Éduquez les jeunes filles sur ce processus pour qu'elles se sentent en confiance et ne se considèrent pas impures. Il faut lever ce tabou.

Propos recueillis par Elisabeth Zézé Guilavogui – Contributrice de Génération qui ose