

Une période
pas comme les autres

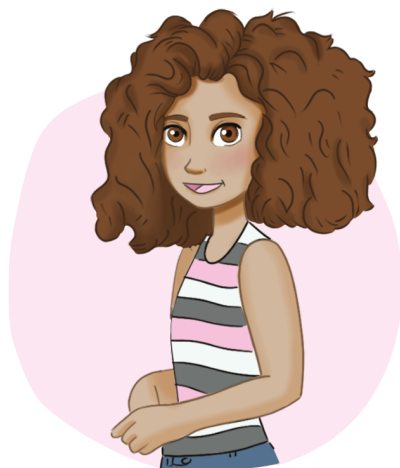


Saforelle®

PRÉSENTATION DES HÉROÏNES



Chloé
12 ans



Jade
12 ans

Meilleure amie de Chloé



Alice
15 ans

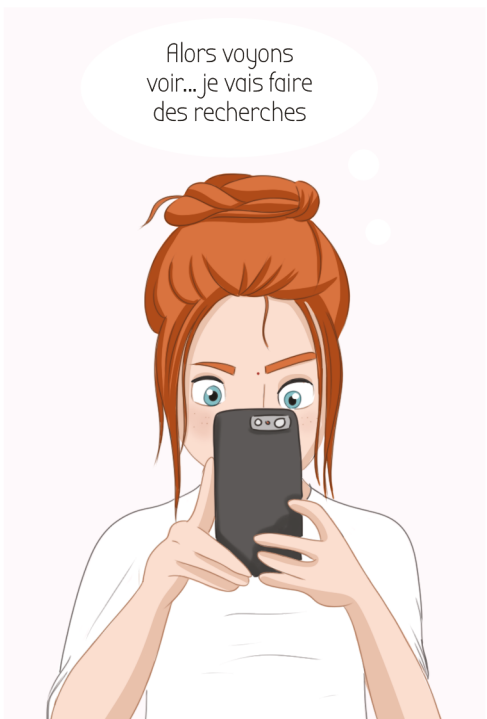
Grande sœur de Chloé



Sophie

Mère d'Alice et Chloé

Dimanche après-midi...



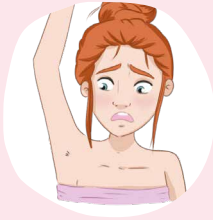
LA PUBERTÉ

Chloé vit une période pas comme les autres !

La puberté est synonyme **de petits et de grands changements**. Ton corps de petite fille est en train de devenir progressivement celui d'une jeune femme.

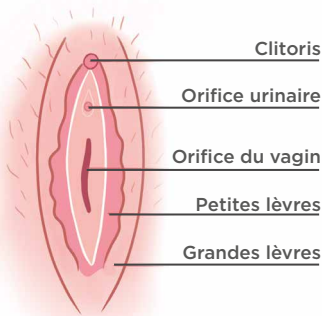
En général la puberté commence par une poussée de croissance. **Les seins aussi vont se développer** : au début ils seront gonflés et peut-être même un peu sensibles, ils vont ensuite devenir plus gros. Porter une brassière devrait t'aider à te sentir plus à l'aise !

Petits à petits des poils vont apparaître sous les bras, sur les jambes et le pubis. En parallèle tes hanches et ton bassin peuvent s'élargir.



Les hormones vont commencer à produire du sébum à la surface de ta peau. C'est lui qui provoquera l'apparition des boutons et des points noirs : la fameuse acné ! Si cela te gêne trop, n'hésite pas à demander à ton pharmacien, il saura te conseiller des produits adaptés.

LA VULVE



Chez les filles, un des changements le plus important, c'est l'arrivée des règles.

Dans les mois qui précèdent l'arrivée des premières règles tu peux observer des traces blanchâtres dans ta culotte : il s'agit des pertes blanches. Leur rôle est de nettoyer et d'humidifier le vagin en vue de le protéger des bactéries. C'est pour cela qu'on dit que le vagin est auto-nettoyant et qu'il n'y a pas besoin de le laver soi-même. Ce n'est pas le cas de la vulve, partie extérieure et visible du sexe féminin, qui a besoin, elle, d'être lavée avec un soin adapté comme un **soin lavant Saforelle®** car cette zone est particulièrement fine et délicate.



CONSEIL EN PLUS :

Rassure toi, la zone intime n'est pas plus « sale » que les autres parties du corps c'est pour cela que l'hygiène intime est la même pour toutes les femmes quel que soit leur âge.

Elle doit être régulière mais pas trop fréquente (2 fois par jour maximum) afin de ne pas fragiliser la zone génitale en la desséchant. Les soins lavants Saforelle® sont particulièrement adaptés à la toilette intime. Avec son parfum frais, le **Soin Lavant Fraîcheur** permet de retrouver confiance en son intimité.



Douleurs

Crampes

Hormones



Ca y ressemble,
Je veux en avoir
le coeur net !



Allo Jade?

Dis moi,
comment tu sais
quand tu vas avoir
tes règles?



J'ai un
peu mal au ventre
la veille

Pourquoi tu penses
les avoir bientôt?

Peut être...!

Bienvenue au club !

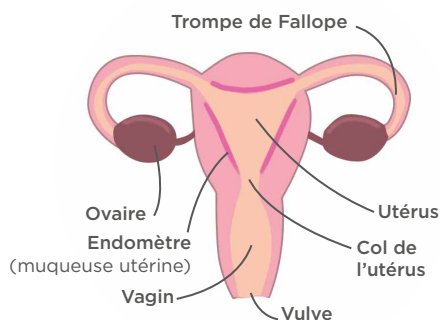
LES RÈGLES C'EST QUOI ?

Chloé a hâte d'avoir ses règles mais elle se pose aussi plein de questions !

"On m'a dit que j'allais devenir une femme,
mais qu'est-ce que ça veut dire ?"
"Les règles à quoi ça sert ? À quoi ça ressemble ?"

Un jour tu remarqueras des petites traces de sang sur ta culotte : **ce sont les premières règles.**

Leur couleur peut varier du rouge au marron. Ces saignements durent généralement 3 à 6 jours. Au début les règles sont très irrégulières mais ne t'inquiète pas, en 1 à 2 ans elles vont se régulariser pour atteindre un cycle de 28 jours en moyenne.



Cet écoulement de sang provient de la paroi interne de l'utérus qu'on appelle aussi la muqueuse utérine. Chaque mois, cette muqueuse pousse et s'épaissit, comme un gazon, pour accueillir l'ovule fécondé. Quand, il n'y a pas eu fécondation de l'ovule par un spermatozoïde, le petit gazon, (la couche superficielle de la muqueuse utérine), se détache et est éliminé par le vagin : ce sont les règles.

Les premières règles apparaissent en moyenne entre 11 et 13 ans. Mais cela varie d'une fille à l'autre, il n'y a pas de règle pour les règles !



CONSEIL EN PLUS :

Pour observer la régularité de tes cycles, tu peux noter les jours d'apparition de tes règles, sur un carnet, un calendrier ou une application Smartphone. Au bout d'un certain temps, elles reviendront tous les mois.



QUELS SIGNES LES ACCOMPAGNENT ?

En effet, toutes les filles sont différentes

Généralement le corps envoie différents signaux pour annoncer l'arrivée des règles. Comme toutes les filles sont différentes ces signaux peuvent varier d'une fille à l'autre...

Cela peut être des petites crampes dans le bas ventre mais aussi une douleur ou un gonflement dans les seins, une sensation de ballonnement, des maux de tête, un changement d'humeur (plus sensible, nerveuse, envie de pleurer...). Mais aussi tout à la fois ou rien du tout !

Au fil des mois, note les, tu pourras ainsi repérer tes propres signes.

La nuit suivante



CONSEIL EN PLUS :

Le règles ne sont pas forcément douloureuses et même si tu as un peu mal certains gestes peuvent t'aider à soulager la douleur, comme par exemple se masser le ventre, faire des exercices de relaxation ou éviter les pantalons trop serrés. La chaleur peut également t'aider à détendre les muscles ce qui peut apaiser les crampes... Pour cela, n'hésite pas à utiliser une bouillotte, un patch chauffant ou à te faire couler un bain chaud !

Oh lala l'angoisse !
Faut pas que
ça m'arrive !



Tu n'as
pas bien dormi
chérie?



Non
ça m'angoisse de ne
pas savoir quand mes
règles vont arriver!

Comment
je peux faire
maman?





Anticiper !
J'ai justement ce qu'il te faut !
C'est une culotte pour les règles,
elle est fine discrète et très
absorbante



Comme ça pas de cata !

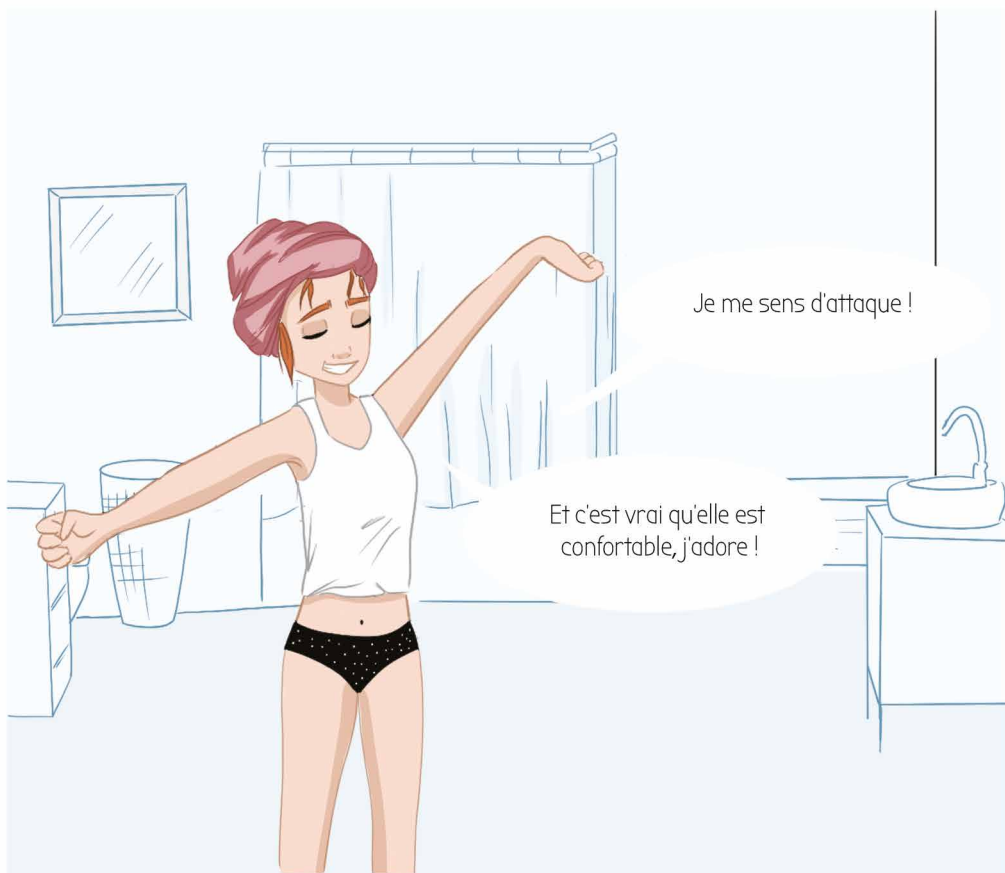


LA SOLUTION SAFORELLE® TEENS



N'hésite pas à porter la Culotte pour les Règles Saforelle® Teens en prévision de tes premières règles : comme ça, si tes règles arrivent, pas de stress, elle te protégera des fuites donc pas de taches, pas de cata ! Tu pourras même aller au tableau sans stress !

N'hésite pas à glisser dans ton sac un petit paquet de lingettes intimes pour te sentir propre et fraîche quoi qu'il arrive ! Les **Lingettes Intimes Fraîcheur et Douceur Saforelle®** seront idéales !



Après l'école



Dans la soirée



CHLOÉ L'A BIEN COMPRIS, LA CULOTTE PERMET... DE TOUT FAIRE COMME AVANT !

C'est bien pour ça que la Culotte pour les Règles
Saforelle® Teens va devenir ta meilleure alliée !



SUPER PRATIQUE ET CONFORTABLE :

elle s'enfile comme une culotte ordinaire.

SUPER DISCRÈTE : elle est ultra-fine donc elle ne se voit pas sous les vêtements (elle passera même inaperçue lorsque tu te changeras au sport, dans les vestiaires !)

ULTRA-ABSORBANTE*, elle est adaptée à toutes les situations : en prévision et pendant les règles, pendant la nuit et même pour le sport !

Et surtout grâce à sa **DOUBLE PROTECTION : ANTI-FUITES ET ANTI-HUMIDITÉ**** : pas de tâche, pas de stress ! Tu pourrais presque oublier que « tu les as » !

LE PLUS :

Elle est fabriquée au Portugal et certifiée Oeko-Tex®, elle est **lavable et réutilisable**, pour un plus grand respect de la planète et de ta zone intime.

* Test d'absorption 00361- 17/02/2020

** Test d'usage sous contrôle dermatologique et gynécologique- Efficacité perçue chez 25 volontaires -2020-0110-04/2020





Saforelle®

Contenu élaboré en collaboration
avec le Dr Juliane Berdah, Gynécologue.
Illustrations : © Lyra Hunter