



Où trouver les infos pour accompagner son ado vers la puberté ?



Où trouver les infos pour accompagner son ado vers la puberté ? / iStockcom-shironosov

Les adolescentes sont souvent prises de panique lorsqu'arrivent leurs premières règles. Heureusement, des kits sont aujourd'hui disponibles pour les aider à mieux appréhender les changements physiques qui interviennent à la puberté.

Parler à son enfant des changements physiques liés à la puberté n'est pas aussi évident qu'il n'y paraît. Pour mieux préparer les jeunes filles à leurs premières règles, des kits sont disponibles en pharmacie et sur Internet.

Des kits pédagogiques pour connaître son corps à la puberté

Consciente de la détresse des filles qui ne comprennent pas toujours pourquoi elles perdent du sang faute d'informations, Édita Rebours, une mère de famille originaire de Rennes, a conçu un kit premières règles baptisé "Ma louloute". L'idée lui est venue de sa fille qui lui a demandé ce qu'elle devait faire si elle avait ses premières règles à l'école. Ce kit pédagogique élaboré avec l'aide de gynécologues inclut un livret explicatif ainsi qu'un calendrier menstruel permettant aux adolescentes de mieux comprendre le mécanisme des cycles et des symptômes prémenstruels. Un autre kit baptisé "Les Années Puberté" à l'origine destiné aux infirmières peut aussi aider les jeunes filles pubères. Il contient un livret pédagogique et 50 dépliants d'information.

Des kits de dépannage pour les premières règles



[Visualiser l'article](#)

Les kits "Ma louloute" et "Les Années Puberté" contiennent chacun le nécessaire pour faire face aux premières règles. Le premier comprend notamment des serviettes hygiéniques et des lingettes intimes tandis que le second est livré avec 180 échantillons de protections féminines, dont des serviettes et des tampons. Les livrets explicatifs des deux kits donnent des explications détaillées avec schémas à l'appui sur l'utilisation des produits intimes.

Le dialogue avant tout

Si l'utilisation des kits premières règles peut faciliter la compréhension des cycles menstruels, rien ne vaut le dialogue entre parents et enfants. Il est par exemple utile de faire savoir que les premières règles arrivent généralement entre 11 et 13 ans. Pour éviter toute surprise, il est aussi recommandé d'informer l'adolescente sur les signaux envoyés par son corps à l'approche du jour J, notamment les seins qui poussent ou les cheveux et la peau qui deviennent plus gras. La pousse de poils au niveau des aisselles et du pubis, l'élargissement des hanches ainsi que les pertes vaginales constituent également des signes annonciateurs des premières menstruations.