

# La toilette intime

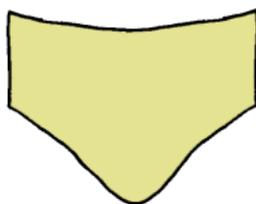
Ma santé de femme



**GAMS**   
BELGIQUE - BELGIË

## Pour moi les parties intimes c'est :

- mon sexe
- la partie **cachée** de mon corps
- la partie de mon corps qu'**on ne voit pas** facilement, que je n'expose pas
- **privé** : où je ne donne pas accès aux autres sans autorisation.



## À quel moment je me lave ?

- quand je me sens **sale**
- quand j'ai l'impression de **sentir mauvais**
- chaque fois que je change ma protection hygiénique **pendant mes règles**
- avant et après les **rapports sexuels**.

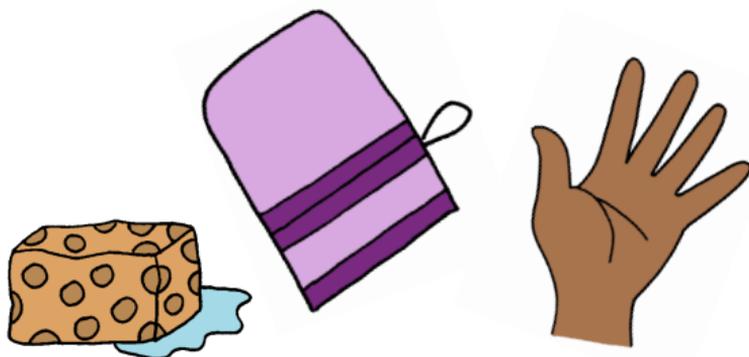
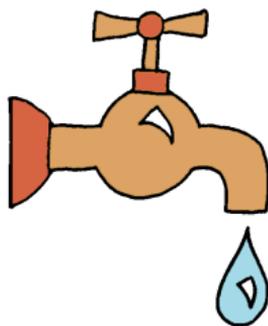
## Comment je me sens quand je me lave ?

- je me sens à l'aise
- je me sens propre
- je me sens bien
- je suis détendue.



## Je me lave les parties intimes avec :

- de l'eau claire
- du savon doux (neutre)
- la main, un gant de toilette, une éponge, un pot, une bassine
- des produits spécialement conçus pour la **toilette intime**.



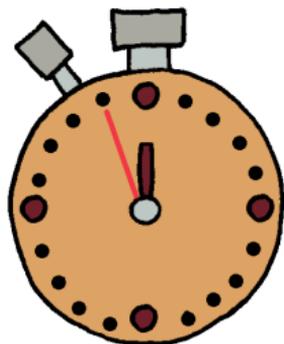
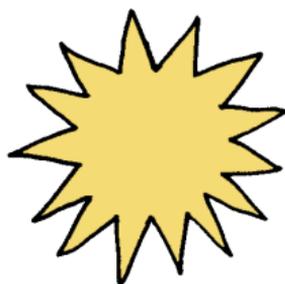
*Attention ! Ne pas utiliser le savon que j'utilise pour le corps. Il n'est pas adapté.*



## Combien de fois par jour je me lave ?

- 1 ou 2 fois par jour ou plus
- le matin et le soir
- après mes besoins naturels.

Se laver 1 fois par jour avec du savon neutre, c'est suffisant et ensuite je me rince avec de l'eau claire.



Laver mes parties intimes ne prend pas plus d'1 minute.

## Parfois quand je lave mes parties intimes, il y a des réactions

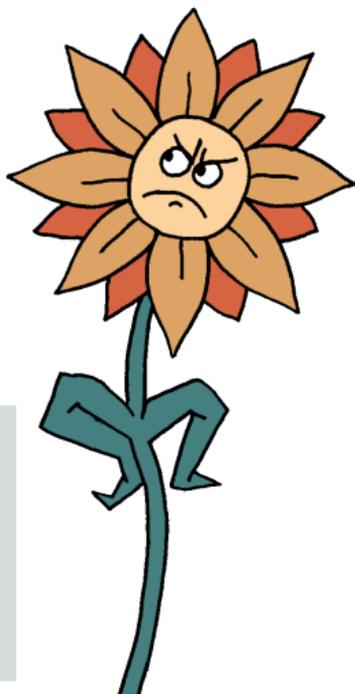
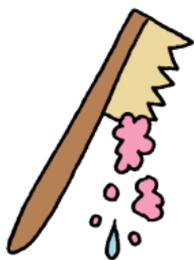
- ça me gratte, j'ai des démangeaisons
- ça me pique
- j'ai des rougeurs
- je saigne
- il y a des gonflements
- ça sent mauvais
- j'ai des pertes blanches, jaunes ou vertes
- ça brûle.

*« Je me sens mal à l'aise et même si je me lave souvent, ces problèmes reviennent toujours. »*



## Pourquoi ces problèmes ? Pourquoi mon corps réagit-il ainsi ?

- parfois je me lave **trop fort** ou **trop souvent**
- parfois j'utilise des produits qui **irritent** mes parties intimes
- parfois la manière dont je lave mes parties intimes favorise une infection.



*« Tout cela détruit  
ma protection naturelle  
et mes pertes blanches  
qui sont normales. »*

« Les pertes blanches peuvent être plus ou moins abondantes, elles sont transparentes et sans odeur. Si elles changent de couleur ou sentent mauvais, il faut en parler car il peut s'agir d'une infection ou de champignons. »

Quand mon corps réagit de cette façon, j'arrête d'utiliser le produit que j'utilise et je me lave seulement avec de l'eau.



Mes parties intimes sont constituées d'une muqueuse, comme la bouche ou le nez.

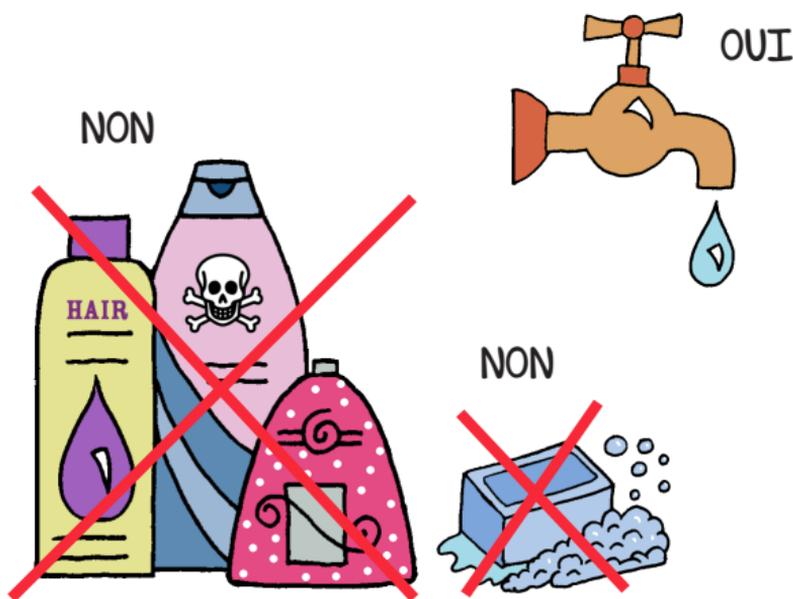
Elle doivent être humides.

C'est normal. Si ce n'est pas humide, cela crée des problèmes.



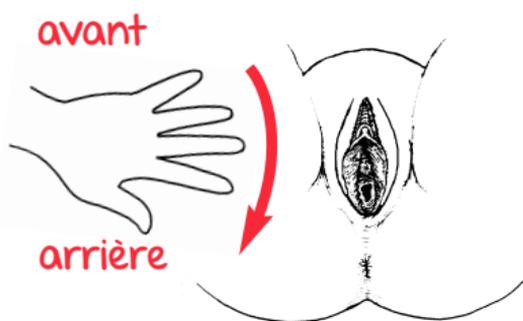
## Que faire pour éviter ces problèmes ?

- éviter les produits qui **irritent**
- éviter les lingettes humides
- se laver simplement à l'**extérieur**
- se laver avec de l'**eau claire** et propre
- porter des culottes en **coton**
- éviter de porter des strings
- si les problèmes continuent aller chez le médecin.



## Que transmettre à ma fille ? À ma sœur ? À ma copine ?

- Aux toilettes, toujours bien s'essuyer **de l'avant vers l'arrière**.
- Se laver et laver ma fille **de l'avant vers l'arrière**, sans rentrer à l'intérieur, avec des gestes doux, je peux utiliser un produit ou un savon spécial pour les parties intimes mais sinon seulement avec de l'eau claire et propre.



*Attention ! les replis de l'anus contiennent des microbes qu'il ne faut surtout pas ramener vers l'avant. Sinon on risque des infections vaginales ou urinaires.*



- Garder les vulves des filles **intactes** comme elles sont nées :
  - les lèvres du vagin sont une **protection naturelle** (un peu comme la paupière protège l'œil) ;
  - elles servent à humidifier le vagin et à stopper certains microbes.



**L'excision est interdite.  
Elle est punie par la loi belge.**

# GAMS

**BELGIQUE - BELGIË**



Rue Gabrielle Petit 6  
1080 Bruxelles  
Tél : 02 219 43 40  
Fax : 02 217 82 44

## Accueil

Du lundi au vendredi  
de 9h00 à 17h00  
sur rendez-vous

## Site WEB

[www.gams.be](http://www.gams.be)

## E-mail

[info@gams.be](mailto:info@gams.be)

## Compte

BE37 0012 8683 3928  
BIC : GEBABEBB

*Cette brochure a été créée par les participantes de l'activité de l'atelier des derniers vendredis du mois du GAMS Belgique. Illustrations : Clarice*



Vers une politique de migration  
plus intégrée, grâce au FAMI

Avec le soutien de la Commission communautaire française (COCOF) et du Fonds Asile Migration Intégration (FAMI)

