

ÇA GRATTE, ÇA PUE, ÇA PIQUE



Eh oui, ce sont les petits bobos de la vie ! Pourtant, pas facile d'en parler surtout quand ils s'invitent dans nos parties intimes. Mais pas de panique, *Phosphore* a fait appel à des pros pour t'aider à prendre soin de toi.

 Isabelle Verbaere
 Zoé Thouron

Merci aux docteurs Flora Fischer, vénéréologue (spécialiste des IST) et autrice de Confidences d'une dermatologue, et Hervé Van Landuyt, dermatologue à Besançon.

TU AS MAUVAISE HALEINE



SYMPTÔMES

Tu n'oses plus parler sans mettre la main devant ta bouche.

ENQUÊTE POUR COMPRENDRE CE QUI T'ARRIVE

Les coupables sont le plus souvent les bactéries qui vivent dans notre bouche. Elles se nourrissent des débris alimentaires et dégagent des gaz nauséabonds. Normalement, ces gaz se diluent dans la salive. On a mauvaise haleine lorsqu'ils sont produits en grandes quantités. Ce qui survient lorsque les bactéries pullulent pour les raisons suivantes :

- on ne se brosse pas assez souvent les dents et la langue;
- on fume et/ou l'on boit du café, de l'alcool, ce qui assèche la bouche;
- on saute des repas. Plus on reste longtemps à jeun, plus les bactéries prolifèrent;
- on ne va assez souvent chez le dentiste pour se faire détartrer les dents.

DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES

- Brosse-toi les dents et la langue matin et soir avec une brosse à poils souples et utilise une brossette ou du fil interdentaire pour nettoyer entre tes dents.
- Consulte ton dentiste une fois par an : il diagnostiquera une éventuelle carie ou une inflammation des gencives qui peuvent donner mauvaise haleine.
- Bois 6 à 8 verres d'eau par jour pour t'hydrater la bouche.
- Évite les épices, l'ail et l'oignon.
- Mâche un chewing-gum sans sucre après le déjeuner. La mastication augmente la production de salive, qui lave ainsi la bouche.

CONSULTE SI...

- Tu as de la fièvre, tu tousses, tu as très mal à la gorge.
- Tes gencives saignent, sont gonflées.
- Tu as mal aux dents.

TON ANUS DÉMANGE

SYMPTÔMES

Ta peau est irritée et plus tu te grattes, plus elle démange : c'est un cercle vicieux. Ce symptôme est quatre fois plus fréquent chez les garçons.

ENQUÊTE POUR COMPRENDRE CE QUI T'ARRIVE

La principale cause d'irritation de l'anus est la macération qui survient lorsque la peau reste humide trop longtemps. Cela arrive quand :

- on s'essuie mal après être allé aux toilettes;
- on ne se lave pas assez souvent ou de manière trop agressive, par exemple avec des lingettes humides et parfumées qui favorisent les irritations;
- on transpire beaucoup;
- on a la diarrhée;
- on est constipé.

DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES

- Essuie-toi avec un papier hygiénique non parfumé.
- Lave-toi tous les jours, sans gant de toilette (il est susceptible d'abriter des microbes), avec un savon doux, sans parfum qui respecte le pH de ta peau, compris entre 4,5 et 5,5.
- Sèche-toi bien sans frotter. Applique une crème pour peau irritée à base de cuivre-zinc comme Dermalibour+ CICA crème.
- Préfère les sous-vêtements en coton à ceux en synthétique qui favorisent la macération. Changes-en chaque jour. Ne les garde pas la nuit.

CONSULTE SI...

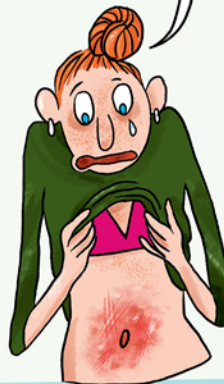
- Les démangeaisons persistent bien que tu as changé tes habitudes.
- Tu as de la fièvre.
- Tu trouves des traces de sang quand tu t'essuies.



REGARDE PIERRICK,
IL MARCHE TROP
BIZARREMENT EN
CE MOMENT !



J'AI L'IMPRESSION
D'AVOIR DES BÊTES QUI
ME GRIGNOTENT !



TON NOMBRIL PIQUE

SYMPTÔMES

Il est rouge, gonflé, démange.

ENQUÊTE POUR COMPRENDRE CE QUI T'ARRIVE

Ces symptômes concernent surtout les nombrils en creux. Ils surviennent lorsque :

- les poils et l'excès de sébum gardent l'humidité. Alors la peau macère et s'irrite.
- les vêtements trop serrés à la taille favorisent les frottements.
- le microbiote qui vit à l'intérieur du nombril est fragilisé par un lavage agressif : l'eau est trop chaude, le pH du savon est trop élevé.

DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES

- Nettoie ton nombril avec les doigts et un savon doux lors de la douche, sèche-le bien.
- Applique une crème pour peau irritée à base de cuivre-zinc.

CONSULTE SI...

- Les démangeaisons persistent bien que tu aies changé tes habitudes.
- Tu as de la fièvre.
- Ton nombril suinte.
- Tu as des douleurs dans le ventre.
- Une grosseur apparaît.

TES AISSELLES PUENT

SYMPTÔMES

Tu transpires davantage qu'avant et ton odeur est plus forte.

ENQUÊTE POUR COMPRENDRE CE QUI T'ARRIVE

À la puberté, sous l'action des hormones sexuelles, les glandes sudoripares des aisselles se mettent à produire de la sueur riche en corps gras, dont certaines bactéries du microbiote sont friandes. Plusieurs facteurs augmentent la production de sueur et les odeurs fortes :

- les plats épicés, une alimentation riche en viande, l'ail, l'alcool;
- les excitants comme le café, le thé, l'alcool, le tabac;
- les vêtements serrés, en synthétique et de couleurs sombres;
- le stress;
- les poils.

DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES

- Applique un anti-transpirant sur ta peau deux à trois fois par semaine le soir. Ces produits contiennent des composés qui bouchent les glandes sudoripares pendant 48 à 72 heures. Utilise un déodorant en complément, mais évite les produits qui contiennent de l'alcool qui est irritant pour la peau.
- Porte des vêtements amples, en coton ou en lin.
- Coupe-toi les poils à la tondeuse, mais pas trop court, cela peut favoriser les poils incarnés. L'épilation expose au même risque.

CONSULTE SI...

- Tu transpires de manière excessive sans raison apparente, en particulier la nuit.



TES PIEDS GRATTENT ET Puent

SYMPTÔMES

Ta peau brûle, gratte et se fendille entre les orteils.

ENQUÊTE POUR COMPRENDRE CE QUI T'ARRIVE

Tes pieds concentrent 600 glandes sudoripares au cm². Elles sécrètent l'équivalent d'une demi-tasse de transpiration par jour ! Elle est inodore. Mais sa transformation par certains micro-organismes qui vivent à la surface de ta peau, libère des composés à l'arôme de fromage. Ces champignons prolifèrent lorsque tes chaussures leur offrent un climat chaud et humide qui est favorisé lorsque...

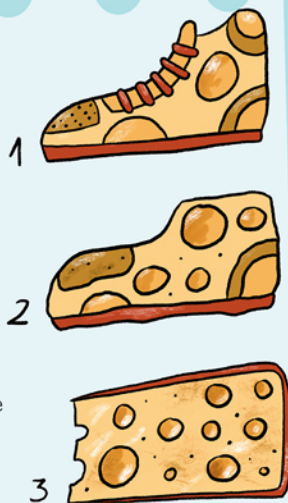
- tu ne portes que des baskets ;
- tu gardes tes chaussures après le sport.

DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES

- Lave-toi les pieds au savon tous les jours et sèche-les bien. Évite les produits antibactériens qui déséquilibrent le microbiote et favorisent les mycoses. Applique un anti-transpirant deux à trois fois par semaine.
- Change de chaussures un jour sur deux. Passe-les en machine régulièrement si possible.
- Choisis des chaussettes en coton et changes-en tous les jours.
- Applique de la poudre antimycosique sur tes pieds le soir et une poudre absorbante dans tes chaussures.

CONSULTE SI...

Tes lésions s'étendent, touchent plusieurs espaces entre tes orteils, tes ongles.



TON PÉNIS BRÛLE ET/OU DÉMANGE

SYMPTÔMES

Le gland situé à l'extrémité du pénis, est recouvert d'une muqueuse qui devient rouge, brûle et gratte lorsqu'elle est irritée.

ENQUÊTE POUR COMPRENDRE CE QUI T'ARRIVE

Le gland peut être irrité par :

- une toilette insuffisante ou excessive ;
- l'utilisation de produits, gel, savon, inadaptés pour la toilette intime parce qu'ils sont trop agressifs ;
- une mycose ;
- une IST ;
- une allergie au latex (préservatif) déodorant, lubrifiant.

DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES

- Lave ton pénis une fois par jour avec un savon au pH neutre, sans parfum. Utilise tes doigts propres et pas un gant de toilette. Si tu n'es

pas circoncis, tire doucement ton prépuce vers l'arrière pour découvrir le gland. Savonne, rince, puis sèche-toi délicatement avant de recalotter. Nettoie bien aussi la base de ton pénis et tes bourses, où la transpiration peut dégager des odeurs désagréables.

- N'applique pas de parfum ou de déo sur ton pénis.
- Privilégie les boxers en coton aux slips serrés synthétiques.
- Lave-toi délicatement tout de suite après un rapport sexuel.
- Si tu n'es pas circoncis, il faut bien décalotter pour uriner.

CONSULTE SI...

- Tu as de la fièvre.
- Tu as des douleurs abdominales.
- Tu as un écoulement malodorant.
- Tu as des brûlures en urinant.
- Tu as un gonflement sur le gland ou une verrue.



TON VAGIN BRÛLE ET/OU DÉMANGE

SYMPTÔMES

La vulve, fente bordée par les petites et grandes lèvres, est tapissée par une muqueuse qui brûle et gratte lorsqu'elle est irritée.

ENQUÊTE POUR COMPRENDRE CE QUI T'ARRIVE

La vulve peut être irritée par :

- l'utilisation de produits d'hygiène, gel, savon, inadaptés pour la toilette intime parce qu'ils sont agressifs ;
- le port de sous-vêtements synthétiques serrés qui augmentent la transpiration et la macération propices aux champignons ;
- l'utilisation de produits pour nettoyer l'intérieur du vagin comme les gummies, responsables d'un déséquilibre du microbiote vaginal, qui favorise les mycoses ;
- l'oubli d'un tampon dans le vagin ;
- un traitement antibiotique pour traiter une angine par exemple, qui détruit le microbiote vaginal et favorise une mycose ;
- une infection sexuellement transmissible (IST) ;
- une allergie au latex (préservatif), lubrifiant ;
- le rasage ou l'épilation.

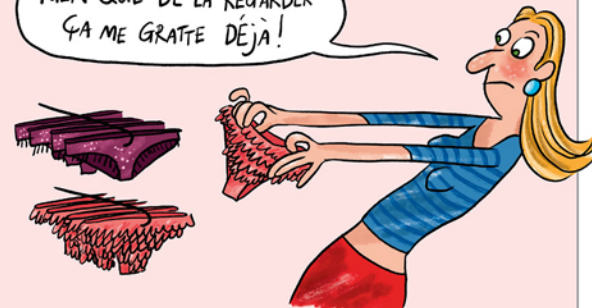
DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES

- Lave ta vulve d'avant en arrière, une fois par jour avec un savon au pH neutre, sans parfum, mais pas ton vagin, il est autonettoyant. Utilise tes doigts propres et pas un gant de toilette.
- N'applique pas de parfum ou de déo sur ta vulve.
- Évite les protège-slips.
- Préfère les sous-vêtements en coton. Changes-en chaque jour. Ne les garde pas la nuit ou lorsqu'ils sont mouillés comme ton maillot de bain.
- Aux toilettes, essuie-toi d'avant en arrière pour éviter de contaminer ta vulve avec les germes présents dans tes selles.
- Urine tout de suite après un

CONSULTE SI...

- Tu as de la fièvre.
- Tu as des douleurs abdominales.
- Tu as des pertes blanchâtres, épaisses, malodorantes, jaunes, vertes.
- Tu as des brûlures en urinant.
- Une verrue sur la vulve.

RIEN QUE DE LA REGARDER ÇA ME GRATTE DÉJÀ !



À QUI EN PARLER ?

Tu es gêné-e à l'idée d'évoquer tes problèmes intimes avec tes parents ? Contacte un professionnel d'une plateforme spécialisée comme Fil-Santé-Jeunes, Allo Ecoute Ado, le Planning Familial qui saura te guider. Tu peux aussi en parler avec l'infirmier-ère scolaire, un médecin généraliste ou à la pharmacie.



EN COULISSES

Autant on était sûrs du sujet, autant au moment de le mettre en page, on s'est demandé comment on allait illustrer les corps et les odeurs, rester légers et sérieux, dans le dessin et le réalisme à la fois. On espère avoir relevé le défi avec notre super illustratrice !