SANTÉ

# Y a quoi dans une culotte de règle ?

© ADOBESTOCK

## 1 un voile de coton

Ce tissu, en contact avec la zone intime, est doux pour éviter les irritations. Il draine le sang des règles et permet de rester bien au sec. La plupart des marques promettent une protection jusqu'à 12 heures. L'idéal est d'acheter deux ou trois culottes pour pouvoir tourner pendant toute la durée du cycle, et d'en glisser une dans ton sac, au cas où !

## 2 un tissu absorbant

C'est le cœur de la technologie ! Son rôle est de retenir le sang, un peu comme une éponge. Il est plus ou moins dense selon les modèles. Les culottes flux léger ou moyen sont plus adaptées aux débuts ou aux fins de cycle, celles dédiées aux flux abondants sont pratiques en milieu de cycle ou pour la nuit.

## 3 un textile antifuite

**C'est la couche de sécurité ! Sa matière imperméable évite que le sang ne traverse la culotte. Pour limiter les fuites, les coutures à l'entrejambe sont aussi renforcées. Lorsque tu changes de culotte, pense à bien la rincer à l'eau froide avant de la passer en machine. Sinon, tu risques de tacher le reste du linge. Et attention : les culottes ne passent pas au sèche-linge. La chaleur abîme les fibres du tissu.**

## 4 une bonne couche d'écologie !

Finis les tampons dans les toilettes et les serviettes hygiéniques qui débordent de la poubelle ! Une femme produit en moyenne 150 kg de déchets juste pour ses protections intimes au fil de sa vie. Une culotte menstruelle peut se garder trois ou quatre ans. Imagine le geste que tu fais pour la planète… et pour ton portefeuille !

***Riva Brinet-Spiesser***

SANTÉ

# C'est quoi la nomophobie ? *Marie*

**Si tu as toujours deux batteries chargées dans ton sac (on ne sait jamais !) ou que tu viens d'investir dans un smartphone de secours, alors tu as toutes les chances d'être atteinte de nomophobie.** Ce mot, formé par la contraction en anglais de « no mobile phone » et « phobia », désigne la peur de ne plus pouvoir utiliser son portable. Soyons honnêtes, si ton téléphone ne fonctionne plus, tu peux râler, on est tous pareils ! Mais le nomophobe, lui, ressent une sensation de vide. Ses réactions sont excessives : crises d'angoisse, tremblements, sueurs… C'est le signe d'une forte dépendance aux portables, on parle alors d'addiction (comme l'addiction à l'alcool ou au tabac). Pour éviter d'en arriver là, définis des périodes pendant lesquelles tu coupes ton téléphone, quand tu révises tes cours ou après le dîner. Tu peux aussi te fixer des objectifs : ce matin, 30 minutes max, par exemple. Ça permet de prendre conscience du temps que tu passes connectée. Autre conseil : coupe tes notifications, elles rendent accros ! ***R. B.-S.***

***Merci à Sébastien Herry, psychologue et auteur de* Faire face à l'addiction aux écrans *(éditions Ellipses).***

ILLUSTRATION JÉRÔME SIÉ