



Hygiène et soin du corps, pour se sentir bien au féminin

Conseils, prévention, rééducation



La tyrannie du propre

Etre propre, frais, sentir bon, fait partie des exigences de nos sociétés modernes. Il faut dire que l'eau est devenue « courante » et que chaque logement digne de ce nom, dans les sociétés occidentales, possède au moins une salle de bains. Les odeurs corporelles incommode nos narines du XXI^{ème} siècle : nous faisons la chasse aux odeurs de sueur, à la mauvaise haleine ou pire encore, à celles plus taboues des règles ou de l'urine.

Longtemps considérés comme en retard en matière d'hygiène, les Français seraient-ils en train de changer ? Pour les Françaises en tout cas, l'hygiène, c'est important, comme le montre l'étude menée par SCA-TENA/United Minds dans 8 pays dont la France. Les femmes sont traditionnellement plus soucieuses des soins à leur corps. Les Françaises ne dérogent pas à la règle et consacrent aujourd'hui en moyenne 46 minutes à se laver, se pomponner, soit un quart d'heure de plus que les Français, plus expéditifs¹. Plus étonnant, nous passons 11 minutes de plus que les Suédoises à nous occuper de notre hygiène personnelle.

¹ Etude SCA-TENA/United Minds menée auprès de 7000 personnes dans 8 pays, TENA-Ifop, octobre 2010.

² Denise Jodelet chercheuse retraitée à l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales « Imaginaires érotiques de l'hygiène intime féminine. Approche anthropologique », revue Connexions, 2007.

³ Gérard Chevalier, CNRS, Paris, Livre blanc de l'Institut TENA, 2004.

⁴ Directeur d'études à l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, auteur de « Le propre et le sale ».

⁵ Gérard Chevalier, CNRS, Paris, Livre blanc de l'Institut TENA, 2004.

⁶ Dictionnaire historique de la langue française (Robert)



L'hygiène : entre purification, santé et bien-être

L'hygiène est associée à la fois à la purification spirituelle, à la prévention des maladies, au bien-être et à l'apparence. Au fil du temps, ses pratiques ont évolué, en même temps que la notion de propre et de sale, que les pratiques religieuses et les croyances sur les maladies.

Se laver pour se purifier

Nos ancêtres n'ignoraient pas l'eau, les thermes romains sont là pour en témoigner. Mais, pour nombre de traditions culturelles le lavage du corps est associé à la purification spirituelle². Que ce soit en Orient ou en Occident. D'Orient, les Croisés rapportent les étuves, très répandues au Moyen-âge³. Puis l'eau est suspectée de transmettre les maladies, syphilis notamment. Les XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles sont ceux de la « toilette sèche ». L'invention du linge à la fin du Moyen Âge est à cet égard centrale : « *Le fait de changer de linge suffit, on éprouve autrement la peau et surtout on montre la blancheur de l'étoffe par dessus l'habit, signe de propreté intérieure* », souligne Georges Vigarello⁴. On redécouvre les vertus de l'eau au XVIII^{ème}, le bain « étant réputé comme bénéfique pour faire circuler les humeurs ou faciliter la digestion »⁵. Le bidet fait son apparition, la notion d'intimité émerge, avec les premiers lieux clos pour faire ses besoins.

« *Ablutions et aspersions, toutes ces pratiques n'ont qu'un but, et c'est de rendre l'homme pur de corps et d'âme.* » Platon

La propreté, c'est la santé

L'hygiène moderne date seulement du XIX^{ème} siècle. Elle va de pair avec les progrès de la science sur la connaissance des germes, les travaux d'assainissement des villes. C'est l'hygiène au sens du mot grec hugieion (santé), pour « conserver et améliorer la santé »⁶. La pudeur, au début du XIX^{ème} siècle, est clairement éloignée des normes d'aujourd'hui : « *Lavez-vous, mais ne vous regardez pas* », peut dire Mme Celnart en 1830 dans un texte sur la beauté des dames. Avec l'essor de la bourgeoisie et le repliement sur la famille, la toilette, longtemps collective, devient une affaire privée. « *Au début du XIX^{ème} siècle, il n'y a quasiment pas de baignoires à domicile, mais des établissements de bains. La salle de bains n'apparaît dans les appartements bourgeois qu'après Haussmann* », remarque Georges Vigarello. Cette pièce installe une intimité précise : le corps y est caché aux autres membres de la famille. « *Personne ne doit y entrer, fût-il l'époux le plus aimé* », écrit la baronne Staffe, auteur d'un traité de savoir-vivre. La salle de bains ne deviendra une « évidence » dans les appartements urbains qu'après la deuxième guerre mondiale. Mille influences ont joué dans ce sens : les progrès scientifico-techniques, la transformation de l'aménagement des villes, l'attente démultipliée de bien-être.



Priorité au bien-être

Le corps se libère au XX^{ème} siècle, il devient objet de soins. La salle de bains se transforme en « un espace personnel, mais nullement secret, de plaisir et de bien-être »⁷. Elle peut être à la fois un lieu pour se détendre (dans le bain et ses variantes à remous et autres jacuzzi) ou se tonifier (par la douche, de préférence à jets). On y fait entrer des appareils de gymnastique. D'abord située à côté de la cuisine, puis dans le prolongement de la chambre, elle est maintenant une pièce à part entière. Si la place le permet, chacun a la sienne. Et son importance continuera à grandir, selon Georges Vigarello.

En ancien français, l'adjectif propre signifie soucieux de son apparence, élégant. Il prend son sens actuel au XIX^{ème} siècle, avec les débuts de l'hygiène moderne.

(Dictionnaire historique de la langue française)

Repère

En France, au début du XIX^{ème} siècle, la quantité d'eau consommée est de 7 litres par jour et par personne. A la fin de ce même siècle, toutes activités confondues, y compris industrielles, elle est de 300 litres !

Objectif fraîcheur !

Pour 54% des femmes et 48% des hommes, le plus important dans l'hygiène, c'est le bien-être, se sentir frais et à l'aise. Une proportion qui monte à 61% chez les Françaises les plus jeunes. Le fait d'éviter les infections ne recueille que 35% (femmes) et 39% (hommes) des réponses.⁸

« La notion de bien-être ne se limite plus à une donnée physique ou sanitaire. Elle est aussi psychologique, c'est un bien-être mental »
Georges Vigarello

L'avis de la dermato

« Contrairement aux femmes qui mettent le bien-être et l'apparence en avant, pour nous médecins, l'hygiène est avant tout une question de santé. Elle sert à se débarrasser des microbes pour éviter les maladies, les verrues, les mycoses » déclare le Dr Nicole Auffret, Dermatologue, Praticien Hospitalier à l'Hôpital Georges Pompidou.

⁷ Denise Jodelet « Imaginaires érotiques de l'hygiène intime féminine. Approche anthropologique », revue Connexions, 2007.

⁸ Etude SCA-TENA/United Minds menée auprès de 7000 personnes dans 8 pays, TENA-Ifop, octobre 2010.

L'hygiène, les autres et moi

L'hygiène, qui paraît aller de soi, est le résultat d'un apprentissage dès le plus jeune âge. Son importance répond à des codes de savoir-vivre en société : il s'agit de ne pas incommoder les autres. Mais elle est aussi liée à la perception de son propre corps : je veux me sentir fraîche.

En famille

A l'heure d'internet, la famille reste le lieu d'apprentissage de l'hygiène. Elle est la première source d'information, devant les magazines et les livres puis le médecin, selon l'enquête SCA-TENA/United Minds. Ce n'est pas une nouveauté, estime Georges Vigarello : « De manière différente selon les temps, les parents ont toujours exercé une surveillance. Dans les siècles passés, on apprend à l'enfant à ne pas - porter la main dans le plat - quand il arrive sur la table. »



Va te laver les mains !

Cette transmission se fait à travers des gestes simples du quotidien et au nom de la santé de leur progéniture. Ainsi, le « Va te laver les mains ! » est plus que jamais d'actualité. A la quasi-unanimité, les Françaises pensent que le fait de se laver les mains est un facteur important de la santé de leur enfant. Pour un quart d'entre elles, c'est même le plus important !⁸ Il est vrai que les campagnes en faveur du lavage des mains, moyen simple et efficace de barrer la route aux virus et bactéries, sont passées par là...

L'avis de la dermato

« Se laver les mains est un geste fondamental. Parce que nous pouvons transporter des germes agressifs qui viennent du nez, du tube digestif et nous infecter ou les propager. Une étude menée en 2003 auprès d'écoliers de 9 ans a montré qu'un tiers d'entre eux sont porteurs de germes potentiellement pathogènes. »
Dr Nicole Auffret

Une affaire de femme

La femme joue un rôle essentiel dans cet apprentissage. Plus sensible à l'hygiène pour elle-même, elle l'est aussi pour les siens. « Porteuse des valeurs du foyer », selon Georges Vigarello, c'est la femme qui soigne, éduque... et transmet les règles d'hygiène. C'est elle aussi qui achète les produits d'hygiène pour elle-même, ses enfants, et même son conjoint (pour les deux tiers d'entre eux). Dans l'éducation des enfants, la transmission des règles d'hygiène semble primordiale : elle est jugée très importante par 81% des Françaises, loin devant celle des bonnes manières, considérée comme très importante par 64% d'entre nous, qui devance elle-même de peu le fait de bien travailler à l'école⁸. D'ailleurs, une Française sur deux déclare avoir modifié ses comportements en matière d'hygiène à la naissance de son premier enfant.



L'avis du spécialiste

Demain, des parfums sur mesure ?

« Je pense que l'on cherchera de plus en plus à masquer les odeurs. Ce qui ne veut pas dire que nous n'aurons plus d'odeur mais on s'oriente vers la recherche d'un parfum qui nous correspond, qui nous met en valeur en s'accordant à notre peau. »
Georges Vigarello

- **25% des Françaises estiment que le fait de se laver les mains est l'aspect le plus important de la santé de leur enfant. Les hommes, eux, y sont moins sensibles, puisqu'ils ne sont que 16% de cet avis¹⁰.**
- **Si c'est en famille que les femmes ont principalement acquis leurs connaissances sur l'hygiène (37%), 34% d'entre elles chercheraient des réponses aux questions qu'elles se posent d'abord sur internet¹⁰.**

■ Les bons gestes

● Quand ?

Après être allé aux toilettes, avant (et après) de faire la cuisine, de s'occuper d'un bébé ou d'un malade, avant de manger, en rentrant de l'école ou du travail.

● Comment ?

Avec de l'eau et du savon, pendant 15 secondes (le temps de dire l'alphabet), en insistant bien sur les ongles, surtout s'ils sont vernis, et les bijoux.

A savoir : les gels hydroalcooliques, s'ils désinfectent, ne nettoient pas.

En société :

■ Pour les autres

Etre propre est une forme de politesse envers les autres. Que celle qui n'a jamais été incommodée par la mauvaise haleine d'un collègue ou les odeurs corporelles dans les transports en commun lève le doigt ! Aussi nous sentons nous mal à l'aise vis-à-vis d'autrui lorsque nous ne nous sentons pas « nettes ». Avoir les mains sales, ne pas avoir pris de douche, et même ne pas s'être lavé les cheveux sont des situations qui gênent particulièrement les Françaises en société, dans une proportion supérieure à celle des femmes des autres pays¹⁰. Les hommes, eux, se préoccupent un peu moins des répercussions de leurs manquements aux gestes d'hygiène sur la vie sociale. Mais, signe des temps et de leur préoccupation croissante pour les soins du corps, ils sont tout de même 67% (84% des femmes) à se dire gênés s'ils n'ont pas mis de déodorant¹⁰.

■ Mais aussi pour soi

Si le rôle social de la propreté paraît évident, ce n'est pas le seul. Pour Georges Vigarello, trois notions importantes se dégagent aujourd'hui :

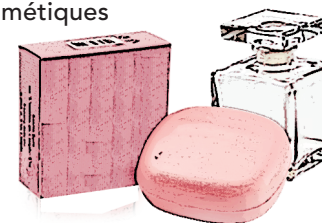
- 1 La propreté apparaît comme indispensable
- 2 Elle a un rôle social, ce qui préfigure une montée des déodorants et des parfums personnalisés
- 3 Le ressenti de sa propreté est essentiel, c'est le rapport « entre soi et soi »

■ Une question d'apparence

L'hygiène et la propreté sont indissociables de l'apparence. Les études marketing mettent d'ailleurs souvent ensemble les produits d'hygiène et de beauté. Et, dans le temps que nous passons dans notre salle de bains, il y a celui que nous consacrons à nous laver mais aussi celui dévolu à nous « embellir » en usant de crèmes anti-âge, en nous maquillant. C'est particulièrement vrai pour nous les femmes et ça le sera de plus en plus pour les hommes, récemment arrivés sur le marché des cosmétiques.

Repère

La consommation des produits d'hygiène-beauté explose à partir des années 80. Le chiffre d'affaires des seuls produits de beauté a quadruplé entre 1965 et 1985⁹, celui des cosmétiques en général a doublé entre 1990 et 2000.



⁹ D. Allières, Industrie cosmétique, art, beauté, culture, Paris, Economica, 1986, p. 193.



Des obstacles à l'hygiène

■ Information et prix

L'hygiène n'est plus un sujet tabou. Les femmes en parlent volontiers, en couple ou avec leur mère. Mais les Françaises semblent mal informées. Une sur deux déclare éprouver des difficultés pour choisir les produits les mieux adaptés à sa situation, difficultés que connaissent beaucoup moins les Suédoises, les Allemandes ou les Britanniques. Mais le coût des produits, bien que l'usage des cosmétiques se soit largement démocratisé, est le principal obstacle : pour 61% des femmes, c'est un problème.

« L'exigence de l'apparence reste une norme plus longtemps au cours de l'existence. Alors que, dans les années 50, les femmes de 80 ans abandonnaient la coquetterie, ce n'est plus le cas aujourd'hui. »
Georges Vigarello

¹⁰ Etude SCA-TENA/United Minds menée auprès de 7000 personnes dans 8 pays, TENA-lfop, octobre 2010.

■ Les WC n'étaient pas propres

L'état des toilettes publiques, en France, reste un frein à leur utilisation. 58% des Françaises avouent renoncer à utiliser certains WC à la propreté douteuse¹¹.

Cette attitude se rencontre dès l'enfance, particulièrement à l'école, où l'état des sanitaires peut laisser à désirer. Ainsi, selon une enquête de 2006 auprès de 150 petites filles de 8-12 ans¹², 60% d'entre elles se retiennent en dehors de la maison.

A l'école, près de la moitié d'entre elles ne s'assoient pas sur la cuvette et font pipi en mauvaise position. Plus de la moitié juge que les toilettes ne sont pas propres et 6 fois sur 10, il n'y a pas de papier¹².

Or, le fait de se retenir ou de ne pas être correctement installé est préjudiciable au bon fonctionnement de la vessie. Cela risque de favoriser des fuites urinaires, plus tard, à l'âge adulte. D'où l'importance de l'éducation des petites filles à une hygiène de la vessie.

Enfants : des astuces pour bien « faire pipi »

- Avoir toujours sur soi des mouchoirs en papier, pour nettoyer le siège et s'essuyer s'il n'y a plus de papier hygiénique
- Ne pas attendre la dernière minute
- S'installer confortablement sur le siège des WC, pieds bien posés sur le sol
- Baisser le pantalon ou les collants et la culotte jusqu'aux chevilles pour pouvoir écarter les genoux
- Prendre son temps pour vider sa vessie jusqu'à la dernière goutte
- Bien s'essuyer d'avant en arrière pour éviter les infections

¹¹ Etude SCA-TENA/United Minds menée auprès de 7000 personnes dans 8 pays, TENA-Ifop, octobre 2010.

¹² Etude TENA/Follow up, mai 2006.

L'avis de la dermato

« Les toilettes sont un réservoir potentiel d'infection mais le risque de transmission est faible. La peur de s'asseoir sur un siège sale est compréhensible. »

Dr Nicole Auffret



■ Salle de gym, piscine : minimiser les risques

Les femmes sont nettement moins nombreuses (20%) à renoncer à prendre une douche dans un club de gym ou à aller à la piscine en raison du manque d'hygiène¹¹.

« Pourtant, le risque existe, même quand l'endroit est apparemment propre, remarque le Dr Auffret. L'humidité favorise en effet la propagation de certains microbes. » Pour limiter le risque de se retrouver avec un « pied d'athlète » (mycose du pied) ou des verrues sur les mains et les pieds, il est conseillé de :

- Bien se sécher après avoir pris sa douche
- Hydrater sa peau avec un lait ou une crème
- Avoir une serviette propre et l'étendre sur son tapis de gymnastique

L'hygiène intime, territoire secret



Le corps s'est libéré. Objet de soins, il se montre, s'expose. Mais à condition d'être lisse et propre. Car tout ce qui touche au plus intime reste encore sinon tabou, du moins caché...

Le corps féminin, symbole de beauté depuis la Renaissance, se doit d'être pur. Mais il est « sali » par le sang des règles, les menstrues, universellement considérées comme impures.

L'interdit des règles

Relations sexuelles, préparation des aliments... dans toutes les religions et civilisations, on trouve des interdits liés aux règles. Souillée, potentiellement séductrice, la femme doit se purifier. Les religions juive et musulmane décrivent ce rituel purificateur, absent de la religion catholique où seul subsiste l'interdit de chair, la femme n'étant pas féconde au moment des règles.

Intime et secret

Mais si les gestes de la toilette de purification sont décrits, ceux de la toilette intime quotidienne sont mal connus.

A peine quelques bribes d'information, relèvent les historiens. En 1822, un manuel passe en revue la toilette de toutes les parties du corps, en omettant soigneusement de parler de celle du sexe ! Comme si la pratique de la toilette intime relevait d'un secret un peu honteux, qu'on se chuchote de mère en fille !

Extrait de « Hygiène des dames » (1822). Chapitre : « Conserver ses attraits par la propreté. »

« Propreté le matin : brosser les cheveux, laver ses yeux, laver le nez et les oreilles, les dents, utiliser un gratte-langue. Laver ses pieds, laver ses mains, laver ses ongles. Laver les seins, laver les aisselles, de deux manières, d'abord en recourant au savon, et en mettant les gouttes d'un spiritueux sur les seins pour les affermir. »

Le bidet

Le bidet, « pièce d'eau des cuisses » ou « confident des dames », inventé au XVIII^e siècle, témoigne de la pratique d'une toilette intime. Mais, en France, il est associé à la prostitution et tarde à se répandre. On interdit aussi, contrairement à ce qui se fait dans d'autres pays, le « jet ascendant », de peur que les impuretés féminines viennent se mêler à l'eau potable.



Conseils TENA

Petites fuites : oser en parler !

1 femme sur 3 après 35 ans est concernée par ce souci lors de la grossesse, l'accouchement, la pratique de certains sports ou au moment de la ménopause .. Il est important d'en parler à son généraliste ou gynécologue car des solutions personnalisées existent. Une hygiène intime quotidienne ainsi que le choix de protections spécifiques pour fuites urinaires permettront de protéger la peau des risques d'irritation et d'éviter les infections.



Le saviez-vous ?

- Loin d'être stérile, le vagin abrite des germes, dont certains le défendent contre les infections. C'est le cas des lactobacilles ou bacilles de Döderlein. En produisant de l'acide lactique, ils maintiennent une acidité servant de rempart contre les microbes les plus virulents. C'est pourquoi l'équilibre écologique du vagin ne doit pas être perturbé.

Voici quelques conseils pour respecter cette zone fragile :

- La toilette intime peut avoir lieu une à deux fois par jour. Au-delà, le film hydro-lipidique qui protège la région vulvaire risque d'être altéré
- Se laver à mains nues, le gant de toilette est un nid à microbes
- Préférer un savon ou gel au pH alcalin (pH>7) et non acide (pH<7) comme le savon de Marseille pour éviter les mycoses (la levure responsable prolifère en milieu acide).
- Les gels pour soins intimes quotidiens sont bien adaptés s'ils sont sans alcool et testés gynécologiquement.¹³
- Ne pas utiliser de produits antiseptiques, sauf avis médical
- Ne pas nettoyer l'intérieur du vagin, il n'est pas sale et est auto-nettoyant. Non à la pratique de la douche vaginale !
- Bien se rincer et se sécher en tamponnant pour éviter les macérations, qui favorisent les mycoses
- Ne pas appliquer de déodorant ou de parfum, irritants et allergisants
- Changer de sous-vêtements tous les jours, en préférant ceux en coton ou en soie.
- Éviter de porter de vêtements trop serrés, qui favorisent irritation et macération
- Pendant les règles, changer de protection plusieurs fois par jour
- Pendant la journée, utiliser des lingettes comme geste fraîcheur. Pratiques, elles doivent être sans alcool et testées gynécologiquement¹³.

Cachez ces odeurs

Pour cacher les odeurs qui viennent de l'intérieur, on disait aux femmes : « Mettez des coussinets de parfum sous la robe ». Aujourd'hui, l'hygiène intime n'est plus aussi taboue. On prépare les petites filles à la survenue des règles, on fait de la publicité pour les serviettes hygiéniques et autres protections. Pourtant, 69% des femmes se sentent encore mal à l'aise en société lorsqu'elles ont leurs règles¹⁴. Et plus encore les plus jeunes... Car l'impératif reste le même : faire en sorte que les règles ou les fuites urinaires passent inaperçues et n'aient pas d'odeur.

Les fuites urinaires, dernier tabou ?

L'hygiène intime est tellement personnelle qu'il ne faudrait surtout pas qu'une tierce personne vienne s'immiscer dans ce territoire. En témoignent les plus grandes peurs des Françaises concernant la perte d'autonomie : 91% des femmes redoutent de ne plus pouvoir aller aux toilettes seules et 88% de ne plus pouvoir s'occuper de leur hygiène intime. Une peur partagée avec les hommes, qui talonnent les femmes sur ce point¹⁴. Les fuites urinaires ne sont pourtant pas l'apanage du grand âge et de la dépendance.

Elles sont courantes chez les sportives, au moment de la grossesse, par exemple. *« Il faudrait démystifier les choses » estime le Dr Auffret. « Savoir que lorsqu'on court, on peut avoir des fuites urinaires. Il ne faut pas avoir peur d'utiliser des protections, qui sont de plus en plus discrètes et de mieux en mieux adaptées » conclut-elle.*

¹⁴ Etude SCA-TENA/United Minds menée auprès de 7000 personnes dans 8 pays, TENA-Ifop, octobre 2010.

L'avis de la dermato

« Par rapport à nos mères ou nos grands-mères, le tabou autour des fuites urinaires a diminué. Aujourd'hui, on a plus facilement accès à l'information, en particulier sur internet. La parole des femmes se libère peu à peu, on ose d'avantage en parler. »

Dr Nicole Auffret

Pourquoi les urines sentent-elles ?

Quasi inodores et presque stériles au moment de leur émission, les urines dégagent de l'ammoniaque au contact de l'air, sous l'effet des bactéries qui décomposent l'urée, d'où leur odeur caractéristique. L'odeur est plus prononcée lorsque les urines sont concentrées ou en raison d'une infection urinaire. Certains aliments (asperges) et certains médicaments modifient l'odeur de l'urine.

Conseils TENA

Petites fuites : les solutions

- Optez pour les protections spécifiques pour fuites urinaires et non les serviettes hygiéniques pour les règles car l'urine, bien plus liquide que le flux menstruel, doit être absorbée très rapidement pour éviter tout contact avec la peau.
- Le superabsorbant présent dans les protège-slips et serviettes TENA garantit une absorption instantanée du liquide. La peau reste bien au sec.
- Le système Odour Control™ de TENA permet de limiter le développement des bactéries responsables de l'apparition des odeurs.

¹³ Le parabène étant interdit maintenant.

DVD

- « Programme d'entraînement du périnée », par Kari Bo : des exercices à faire chez soi pour renforcer et tonifier son périnée.

Sites internet

- www.librement-feminin.fr Le site relationnel de TENA, spécialiste des protections pour fuites urinaires, avec des témoignages de femmes, des paroles d'experts, des informations et conseils.
- www.tena.fr Le site de TENA pour le grand public.
- www.institut.tena.fr Le site de l'Institut TENA pour les professionnels de santé.

Brochures conseils

- Incontinence et périnée
- Incontinence au féminin
- Incontinence au masculin
- Incontinence et grossesse
- Incontinence et sport
- Incontinence et prévention
- Incontinence et bien-être
- Incontinence et nudité
- Incontinence et hygiène

(Le DVD, les livrets et des échantillons produits sont disponibles sur simple demande auprès du service Consommateurs TENA.)



L'Institut TENA a été créé pour fédérer les énergies de tous les acteurs de santé concernés par l'incontinence et mettre en commun leurs expériences.

Composé d'un comité scientifique pluridisciplinaire, l'Institut TENA a pour objectifs de :

- Inscrire l'incontinence comme un enjeu de santé publique et modifier le regard de la société sur le sujet
- Favoriser la formation et l'information des professionnels de santé par la mise en place de projets interactifs et l'organisation de journées d'échanges
- Participer à des actions de prévention et aider au développement de la recherche clinique et thérapeutique de l'incontinence

Publications, informations pratiques et actualités de l'Institut TENA sur le site www.institut.tena.fr



Service Consommateurs TENA - TSA 60 004 - 16 904 Angoulême Cedex 9



N°Cristal 09 69 36 99 82
APPEL NON SURTAXE

Du lundi au vendredi de 9h à 19h



www.librement-feminin.fr

Ce livret d'information a été réalisé avec la collaboration de



Dr Nicole Auffret, Dermatologue, Praticien Hospitalier à l'Hôpital Georges Pompidou.
Georges Vigarello, Directeur d'études à l'Ecole des Hautes Études en Sciences Sociales,
auteur de « Le propre et le sale ».

