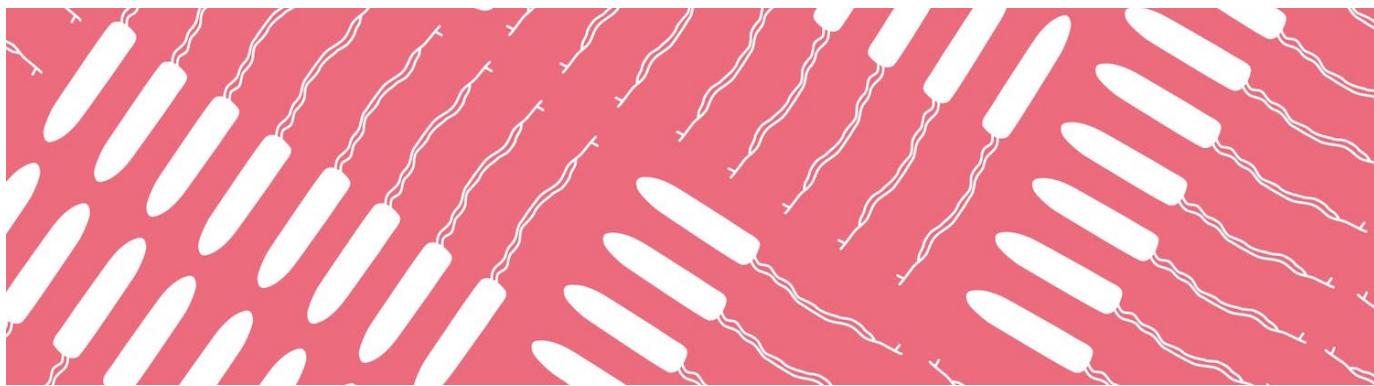




Think ahead.



SCT : Qu'est-ce que le syndrome du choc toxique ?



Vous avez probablement entendu parler d'une maladie appelée syndrome de choc toxique (SCT) et de son lien avec l'utilisation des tampons. De nombreuses idées reçues et peurs se sont répandues à ce sujet, le temps est donc venu de rétablir la vérité sur le SCT pour des règles sans crainte !

Le syndrome de choc toxique (SCT) est essentiellement dû à des bactéries qui pénètrent dans l'organisme et libèrent des toxines nocives.¹ Bien qu'il s'agisse d'une maladie grave, elle est également très rare.

Vous avez sans doute entendu parler du SCT associé au port de tampons, mais celui-ci peut affecter les personnes qui utilisent le diaphragme comme moyen de contraception, ont accouché ou utilisent une coupe menstruelle. N'ayez donc pas peur des tampons ! Après tout, ils peuvent vraiment vous sauver la mise pendant vos règles, alors ne les abandonnez pas pour autant : il vous suffit d'avoir conscience du risque de SCT et de suivre quelques conseils pour le prévenir.

Symptômes du SCT : éruptions cutanées et autres choses à ne pas ignorer

Savoir identifier les symptômes du syndrome du choc toxique est assez important pour votre sécurité et votre santé, d'autant plus qu'il n'y a pas de test unique pour le diagnostiquer. Les signes à surveiller comprennent entre autres :

- Une forte fièvre (plus de 39 °C/100 °F)
- Des maux de tête
- Des vertiges ou étourdissements
- Une éruption cutanée semblable à un coup de soleil sur tout le corps
- Des vomissements et/ou une diarrhée
- Des crampes ou une faiblesse musculaire
- Une coloration rouge intense des yeux, de la gorge ou du vagin
- Une sensation de confusion ou de désorientation²

Au bout de combien de temps les symptômes du choc toxique apparaissent-ils ?

Les symptômes du SCT se déclarent généralement environ deux jours après l'infection, donc si vous avez vos règles et que vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes lorsque vous utilisez un tampon, retirez-le immédiatement et consultez un médecin.³ Mais n'oubliez pas que vous pouvez contracter cette maladie indépendamment des tampons, alors agissez toujours rapidement dès que vous vous sentez mal. La plupart



Comment puis-je éviter le SCT ?

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le syndrome de choc toxique est une maladie rare, mais vous pouvez suivre quelques conseils pour minimiser votre risque de SCT, et pour une bonne hygiène menstruelle en général ! Oublier de retirer un tampon peut arriver :

- Après tout, c'est une protection si confortable que vous pouvez à peine la sentir ! Cependant, vous devez en changer régulièrement et vous assurer également de retirer votre dernier tampon une fois vos règles terminées. Essayez de mettre une alarme sur votre téléphone ou même de demander à une amie de vous rappeler de changer votre tampon.
- Utilisez si possible le tampon de la plus petite absorption adaptée à votre flux. Bien que l'utilisation d'une absorption plus importante puisse sembler plus pratique, l'utilisation de tampons trop absorbants peut vous inciter à les porter plus longtemps, ce qui augmente le risque de bactéries responsables du SCT.
- On oublie parfois certains gestes simples au quotidien, alors assurez-vous d'être encore plus stricte sur l'hygiène qu'à l'habitude lorsque vous utilisez des tampons ; y compris vous laver les mains avant et après en avoir changé.

Il est naturel d'avoir peur de ce que l'on ne comprend pas très bien, alors savoir comment utiliser les tampons et repérer le SCT est important pour votre tranquillité d'esprit. En fin de compte, prévenir le syndrome de choc toxique est assez facile lorsque vous tenez compte de ces informations ! Maintenant, que vous soyez une pro des tampons ou que vous veniez de commencer à les utiliser, pourquoi ne pas lire d'autres informations pour savoir comment choisir un tampon et quelle protection hygiénique vous convient le mieux ?

Avis de non-responsabilité médicale

Les informations médicales contenues dans cet article sont fournies à titre informatif uniquement, et ne doivent pas être utilisées ou invoquées à des fins de diagnostic ou de traitement. Veuillez consulter un médecin pour obtenir des conseils concernant des problèmes de santé spécifiques.

Références

1. <https://www.nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/>
2. <http://www.toxicshock.com/tssfacts/>
3. American Academy of Pediatrics. [Children in Out-Of-Home Care]. In: Kimberlin DW, Brady MT, Jackson MA, Long SS, eds. Red Book: 2015 Report of the Committee on Infectious Diseases. 30th ed. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2015: 132-151