



SPECIAL FILLES



LES RÈGLES, LA MENSTRUATION, LE CYCLE

Avoir ses règles, avoir ses ragnagnas deux expressions qui désignent le moment de la menstruation. Ce mot vient du latin et veut dire « ce qui revient chaque mois ». On entend par là l'écoulement de sang qui revient environ tous les 28 à 32 jours à partir de la puberté. C'est seulement à la ménopause – chez la plupart des femmes entre 45 et 55 ans – que les règles s'arrêtent. A partir de ce moment-là, le corps ne se prépare plus chaque mois à une éventuelle grossesse.

JOURS FERTILES ET JOURS NON FERTILES

Au cours d'un cycle, la femme a des jours fertiles et d'autres qui ne le sont pas. Cela dépend de l'action de différentes hormones : les oestrogènes, la progestérone, l'hormone folliculo-stimulante et l'hormone lutéinisante.

Il n'est pas facile de calculer quels sont les jours fertiles. Ce qui est déterminant, c'est le moment de l'ovulation. Un spermatozoïde peut attendre l'ovule jusqu'à 7 jours dans le corps de la femme. En d'autres termes, même un rapport sexuel qui a lieu plusieurs jours avant l'ovulation peut entraîner une grossesse. Après l'ovulation, l'ovule reste fécondable pendant 24 heures environ. Étant donné que la longueur du cycle n'est pas toujours identique et que des facteurs comme le stress, la maladie, un régime, des voyages, etc., peuvent influencer le cycle, il est difficile de déterminer exactement quels sont les jours fertiles et ceux qui ne le sont pas.

Différentes méthodes donnent des indications concernant les jours fertiles ou non.

- Mesurer la température du corps (elle augmente légèrement pendant l'ovulation).
- Observer la glaire (peu avant l'ovulation, la glaire dans le vagin devient transparente et filante, on peut l'étirer entre deux doigts).
- Tenir un calendrier du cycle menstruel.

Ces méthodes exigent beaucoup de discipline et d'expérience et ne sont guère indiquées pour les jeunes femmes à titre de contraception.

VISITE CHEZ LE GYNECO

Plusieurs raisons peuvent inciter une jeune fille à aller voir un ou une gynécologue pour la première fois.

- J'aimerais savoir si tout est en ordre.
- J'ai des douleurs pendant les règles.
- J'ai des pertes qui me dérangent.
- Cela me démange dans le vagin.
- J'aimerais faire l'amour avec mon copain et prendre la pilule pour me protéger d'une grossesse.
- Mes règles ne reviennent pas.
- Autres motifs.

Chacune doit décider si elle préfère aller voir un homme ou une femme gynécologue. La première fois, on se sent mal à l'aise et on a peut-être un peu peur. Que va-t-il m'arriver ? Est-ce que cela fait mal ? Que va me demander le médecin ?

Normalement, la visite se divise en deux parties : un entretien et un examen.

Pendant l'entretien, tu peux poser des questions et on t'en pose aussi. Si tu es déjà réglée, on te demandera par exemple la date du début de tes dernières règles.

Pour l'examen, tu t'installes sur un siège spécial (chaise gynécologique). Tu n'as pas besoin d'avoir peur ni honte. Le médecin devrait t'expliquer précisément ce qu'il fait, étape par étape. S'il ne le fait pas, demande-le-lui. Il va palper ton bas-ventre et ton vagin et regarder dans ton vagin. Pour cela, il utilise un instrument spécial, le spéculum. Il l'introduit dans ton vagin (ça ne fait pas mal, ça peut juste être un peu désagréable), afin de pouvoir examiner le vagin et le col de l'utérus. Peut-être fait-il encore d'autres examens, par exemple un frottis. Dans ce cas, il prélève un peu de tes sécrétions vaginales à l'aide d'un bâtonnet ou d'un coton-tige et l'examine au microscope.

Le médecin est soumis au secret professionnel. En d'autres termes, il n'est pas autorisé à donner des renseignements sur toi, même pas à tes parents, si tu ne le veux pas. C'est valable même si tu es encore mineure, pour autant que tu sois capable de discernement, que tu sois donc en mesure d'agir raisonnablement.

LESBIENNES, HETEROS, HOMOS, GAYS

On appelle orientation sexuelle l'attraction que l'on éprouve pour quelqu'un, que cet te personne soit du sexe opposé ou du même sexe. A la puberté, les jeunes sont à la recherche de leur sexualité. Il faut du temps et ce n'est pas toujours facile. Certains vivent durant cette période leur coming out. Cette expression anglaise signifie « se montrer », ce qui veut dire que l'on assume publiquement le fait, pour une fille, d'être lesbienne, donc d'être attirée par des filles, et, pour un garçon, d'être homosexuel, gay, donc attiré par des garçons. Une autre orientation sexuelle peut aussi se reconnaître plus tardivement, durant l'âge adulte.

On distingue trois formes d'orientation sexuelle :

Hétérosexualité : une fille est attirée sexuellement par les garçons ou vice versa. En grec, « heteros » signifie « différent ».

Homosexualité : c'est l'amour entre deux personnes du même sexe. Une fille est attirée sexuellement par les filles ou les femmes. C'est ce que l'on appelle l'orientation lesbienne. Ou un garçon est attiré sexuellement par les garçons ou les hommes.

C'est l'orientation homosexuelle ou gay.

Bisexualité : la personne attirée à la fois par les hommes et les femmes est dite bisexuelle. Les bisexuels vivent des périodes où ils ont plus envie de relations (sexuelles) avec l'un ou l'autre des sexes.

Si tu te sens attirée par les filles et les femmes ou si tu es tombée amoureuse d'une fille, cela ne veut pas forcément dire que tu es lesbienne. Certaines filles se rendent compte très vite qu'elles s'intéressent aux personnes du même sexe. D'autres sont simplement dans une phase d'expérimentation et il y en a qui ne sont déterminées sur leur orientation sexuelle qu'à l'âge adulte.

Beaucoup de gens ont encore de drôles d'idées sur les couples lesbiens et homosexuels. Certains pensent que c'est une maladie ou quelque chose de pervers, ce qui est bien sûr tout faux. L'homosexualité est une variante de l'orientation sexuelle, au même titre que l'hétérosexualité. Les couples lesbiens sont des couples qui s'aiment, se taquent et se querellent exactement comme les couples hétérosexuels.

De nombreuses personnes rejettent catégoriquement l'homosexualité pour des raisons religieuses. La discrimination (mauvais traitement) envers les homosexuels est légalement interdite et on n'a pas le droit de les exclure à cause de leur orientation sexuelle.

A propos : « lesbienne » vient du nom d'une île grecque, Lesbos. C'est sur cette île que vivait la célèbre poétesse de l'Antiquité Sappho, qui célébrait l'amour entre femmes dans ses poèmes.

CONTRACEPTION ET PREVENTION

Faire l'amour, c'est beau, et cela se fait à deux. Il faudrait aussi être deux à penser à la contraception. D'accord, ce n'est pas facile d'en parler. L'amour est lié aux émotions et à la spontanéité, tandis que contraception rime avec raison et réflexion. Difficile par conséquent de concilier les deux. Mais affronter les conséquences d'une grossesse non désirée, c'est bien plus désagréable.

Le choix du bon moyen contraceptif dépend de plusieurs facteurs. L'âge, la situation personnelle, les convictions religieuses, la santé et l'attitude vis-à-vis du corps jouent un rôle. Aucune méthode n'est sûre à 100% et en même temps sans effets secondaires et, qui plus est, disponible en tout temps. Le préservatif est le seul contraceptif que l'homme peut utiliser. Toutes les autres méthodes s'adressent à la femme. Au cours de leur vie, la plupart des femmes changent de méthode de contraception à plusieurs reprises. Il n'y a pas de solution miracle et les jeunes filles ou femmes demandent conseil à leur gynécologue ou dans un planning familial.

Pour certains contraceptifs, il faut une ordonnance (par exemple pour « la pilule »); d'autres, comme le préservatif, s'achètent en pharmacie, ou au supermarché.

QUELLE MÉTHODE ME CONVIENT ?

Tes réponses aux questions ci-dessous te permettent de mieux cerner la méthode contraceptive qui pourrait te convenir.

- Si je tombais enceinte sans le vouloir, que ferais-je ? Quelle doit être la fiabilité de la méthode contraceptive ?
- Ai-je envie d'un contraceptif que je n'utilise que lorsque je fais l'amour ?
- L'idée d'interrompre brièvement les ébats amoureux pour m'occuper de contraception me dérange-t-elle ?
- Puis-je imaginer d'avaler chaque jour une pilule ?
- Ai-je envie d'un contraceptif efficace sur une longue durée, de sorte que je ne doive pas y penser constamment ?
- Puis-je imaginer que mes règles soient irrégulières ou s'arrêtent à cause du contraceptif ?
- Puis-je imaginer d'introduire quelque chose dans mon vagin avec les doigts ?
- Suis-je sûre de ne pas attraper une infection sexuellement transmissible ?

PILULE ET PRÉSERVATIF? OUI !

Faire l'amour en étant sûre que l'on ne sera pas enceinte, c'est beau. Ça ne l'est pas si on a peur d'une éventuelle grossesse.

Si toi tu prends la pilule et si lui utilise un préservatif, vous êtes doublement protégés d'une grossesse, tout comme d'une infection sexuellement transmissible (IST). Beaucoup de jeunes filles ne veulent pas prendre de risque et choisissent une double protection pour la première fois. A toute nouvelle rencontre ou aventure sexuelle, le préservatif est un « must-have », indispensable, même si tu prends la pilule. Suivant la devise : sortez couverts !

ATTENTION, RETRAIT !

On appelle coït interrompu (ou retrait) la méthode consistant pour le jeune homme à retirer son pénis du vagin juste avant l'éjaculation. Mais ce n'est pas du tout une méthode sûre. En effet, des spermatozoïdes (dans le pré-sperme) peuvent pénétrer dans le vagin avant l'éjaculation. De plus, il arrive souvent que le jeune homme soit trop excité pour **se retirer à temps**.

UNE MÉTHODE BARRIÈRE : LE PRÉSERVATIF

Le préservatif, que l'on appelle aussi condom ou capote, est un contraceptif important. Primo, il peut être utilisé par le (jeune) homme et il protège efficacement d'une grossesse s'il est employé correctement. Secundo, il protège d'une infection par le VIH, le virus qui peut déclencher le sida et d'autres infections sexuellement transmissibles. La plupart des jeunes et des adultes qui couchent ensemble pour la première fois et jusqu'à ce qu'ils aient fait réciproquement le test VIH dans les délais impartis utilisent un préservatif. Le préservatif est une fine peau en latex qui empêche le contact direct entre le pénis et le vagin. A son extrémité se trouve un réservoir qui recueille le sperme après l'éjaculation. Le préservatif figure parmi les méthodes barrières, ce qui veut dire qu'une barrière (le préservatif) empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin. Comme tous les pénis ont des tailles différentes, il existe différentes tailles de préservatifs. C'est important pour la sécurité, car un préservatif trop grand peut glisser ; trop étroit, il peut se déformer et se déchirer plus facilement.

LUBRIFIANTS

Les lubrifiants sont des gels qui facilitent l'introduction du pénis dans le vagin ou, selon les cas, dans l'anus. On peut les acheter en pharmacie, droguerie ou au supermarché. Important : ils doivent être solubles à l'eau. Donc, bien l'emballage ! Et n'utiliser en aucun cas des huiles de massage, lotions corporelles ou de la vaseline. Ces produits-là attaquent le latex et le rendent perméable à tout ce qui peut causer des maladies, même si le préservatif ne se déchire pas.

MÉTHODE HORMONALE :

LA PILULE

La pilule contient des hormones féminines de synthèse. Celles-ci empêchent la maturation de l'ovule et bloquent l'ovulation. De plus, elles épaississent la glaire cervicale (du col de l'utérus) et empêchent la pénétration des spermatozoïdes. La plupart des emballages contiennent 21 pilules, à prendre au rythme d'une par jour. Une fois l'emballage terminé, il y a une pause de sept jours. C'est à ce moment-là qu'ont lieu les règles. Après sept jours sans pilule, on recommence un nouvel emballage. La pilule doit être prise régulièrement et de façon sûre.

RISQUES ET EFFETS SECONDAIRES

La prise de la pilule peut entraîner des effets secondaires, par exemple : nausées, maux de tête, prise de poids, douleurs aux seins, irrégularités des saignements et baisse de désir sexuel. Parfois, le passage à une autre pilule aide. La pilule peut aussi avoir des effets positifs : ainsi, les douleurs avant ou pendant les règles peuvent diminuer, voire disparaître totalement. La peau devient plus belle, les règles souvent moins abondantes.

L'oubli d'une pilule ne présente pas de risque s'il ne dépasse pas 12 heures. Si le délai de 12 heures depuis l'heure habituelle de prise est dépassé, la contraception n'est par contre plus garantie.

Que faire dans ce cas d'oubli prolongé ?

- Prendre de toute façon la pilule oubliée dès que possible;
 - Continuer la plaquette et en plus utiliser le préservatif pendant 7 jours;
 - Se renseigner en pharmacie ou dans un planning familial pour savoir si la « pilule d'urgence » est nécessaire.
- Si tu vomis après avoir pris ta pilule, elle n'est plus dans l'estomac et c'est comme si tu ne l'avais pas prise : il faut donc reprendre une pilule supplémentaire.

Si l'on prend simultanément d'autres médicaments (même ceux à base de plantes), l'efficacité de la pilule peut être diminuée. Demande plus de précisions à ton médecin au sujet de ces interactions.

A propos : toutes les méthodes hormonales protègent d'une grossesse de manière très fiable. Mais elles ne protègent pas d'une infection sexuellement transmissible !

AUTRES MÉTHODES HORMONALES

- **Le patch hormonal** mesure environ 5 cm sur 5 et se colle sur la peau, par exemple sur le haut des bras, le ventre, les cuisses, les fesses ou les épaules (mais pas sur les seins). Le patch libère régulièrement des hormones et ne doit pas se décoller, même sous la douche ou à la piscine. On porte trois patches l'un après l'autre, en changeant chaque semaine, puis on n'en porte pas pendant une semaine. C'est à ce moment-là qu'ont lieu les règles. Le cycle recommence avec la pose d'un nouveau patch. Le patch est aussi sûr que la pilule et a les mêmes effets secondaires.
- **L'anneau vaginal** est un anneau synthétique souple. On l'introduit profondément dans le vagin à la manière d'un tampon et on le conserve trois semaines. Dans cet intervalle, il libère des hormones. Après trois semaines, on retire l'anneau et on fait une pause de sept jours. C'est à ce moment-là qu'ont lieu les règles. Un nouvel anneau est introduit après la semaine de pause. L'anneau est aussi sûr que la pilule et peut avoir les mêmes effets secondaires.

AUTRES MÉTHODES BARRIÈRES

- **Le diaphragme** ou la cape cervicale : tous deux doivent être introduits avant le rapport sexuel tout au fond du vagin où ils doivent recouvrir le col de l'utérus. Ils ne protègent pas d'une IST et doivent être adaptés par un gynécologue.
- **Les crèmes ou ovules spermicides**, qui détruisent les spermatozoïdes, sont aussi des méthodes barrières puisqu'ils forment notamment une glaire épaisse qui bloque le passage aux spermatozoïdes. Tous les spermicides ne peuvent pas être combinés avec des préservatifs, car certains attaquent le latex. Donc : n'utiliser que des produits non gras (lire la notice d'emballage). Ce ne sont pas des moyens contraceptifs sûrs.
- **Le Femidom®**, ou préservatif féminin, ressemble à un préservatif XXL que la femme introduit dans son vagin.

MÉTHODES HORMONALES AVEC PROTECTION DE LONGUE DURÉE

- **L'implant hormonal** est un fin bâtonnet en plastique souple que le médecin pose directement sous la peau d'un bras, du côté intérieur (la pose se fait avec anesthésie locale et ne fait donc pas mal). Là, il diffuse une hormone pendant trois ans. Il n'est donc pas nécessaire d'avaler une pilule tous les jours. L'implant peut avoir pour effet secondaire des règles plus rares, irrégulières ou qui s'arrêtent totalement.
- **Le stérilet hormonal** est placé dans l'utérus par un médecin. Là, il libère une hormone qui empêche la pénétration des spermatozoïdes tout en modifiant l'utérus de telle manière qu'un ovule éventuellement fécondé ne puisse pas s'y nicher. On peut le laisser jusqu'à cinq ans dans l'utérus, mais il faut contrôler régulièrement qu'il est placé correctement. Le stérilet hormonal ne convient pas forcément aux toutes jeunes femmes qui n'ont pas encore eu d'enfant, car sa mise en place peut être plus difficile. Les premiers mois après son installation, les saignements entre les règles sont fréquents ; avec le temps, il n'y a souvent plus de règles du tout. Le stérilet hormonal coûte environ 500 francs, y compris la mise en place et le contrôle à l'aide d'un ultrason.
- **L'injection trimestrielle**, comme son nom l'indique, doit se faire tous les trois mois. Elle contient une hormone que le médecin injecte dans la fesse. Les effets sur les règles sont semblables à ceux de l'implant. Si la méthode est pratiquée sur une longue durée, il se peut qu'il faille attendre un certain temps, lorsqu'on arrête les injections, pour retrouver un cycle régulier.

L'ACCIDENT

LA PILULE D'URGENCE

En cas d'« accident », c'est-à-dire si le préservatif s'est déchiré ou a glissé, ou en cas de rapport non protégé, il y a sur le marché deux préparations qui peuvent aider à éviter une grossesse : la pilule d'urgence et le stérilet d'urgence. La pilule d'urgence est une préparation hormonale. Il faut prendre deux comprimés, le plus rapidement possible, dans les heures qui suivent l'« accident », au plus tard 72 heures. Il s'agit là d'une **mesure d'urgence** et pas d'un moyen contraceptif à prendre régulièrement. Tu l'obtiens sans ordonnance en pharmacie, chez un médecin, aux urgences ou dans un centre du planning familial. La pilule d'urgence est

généralement bien tolérée ; elle n'est pas aussi efficace qu'un contraceptif utilisé régulièrement et est donc réservée aux cas d'urgence.

LE STÉRILET D'URGENCE

Si le délai pour la pilule d'urgence a été dépassé (plus de 72 heures se sont écoulées depuis l'« accident »), on peut encore envisager de mettre un stérilet au cuivre dans les cinq jours qui suivent l'« accident », afin d'empêcher la nidification de l'ovule. Seul un ou une gynécologue peut poser un stérilet d'urgence.

LE TEST DE GROSSESSE

Si les règles ne viennent pas, cela peut engendrer un stress et de grosses frayeurs. Pourtant, l'absence de règles peut avoir diverses raisons et cela peut arriver sans que l'on soit enceinte, surtout chez les jeunes filles et jeunes femmes. Si tu as peur d'être enceinte parce qu'il y a eu un « couac », par exemple que le préservatif a glissé ou que tu as oublié la pilule, il faut absolument réagir vite. Si tu veux savoir si tu es enceinte, tu peux faire un test de grossesse. Adresse-toi pour cela de préférence à ton médecin ou un centre de planning familial. Ces tests sont également vendus en pharmacie. Il en existe différents modèles, mais tous reposent sur le même principe : détecter dans ton urine la présence éventuelle de l'hormone de grossesse. Lis bien le mode d'emploi avant de faire le test. Attention : le test ne donne une réponse fiable que trois semaines après l'éventuelle fécondation, donc après cinq jours de retard de règles.

VIOLENCE, HARCELEMENT, ABUS

La **violence sexuelle** est liée à la domination et au pouvoir. La violence sexuelle et physique à l'égard des femmes est l'expression d'un rapport de force entre l'homme et la femme. Mais c'est aussi le reflet d'une image de la « virilité » encore très répandue dans notre société.

Pour une jeune fille ou une femme, l'usage de la violence sexuelle est humiliante et elle blesse l'image et l'estime de soi. Le corps et l'âme en souffrent, souvent des années durant.

VIOL

Un viol est une pénétration de force avec un objet, le doigt ou le pénis dans le vagin, l'anus ou la bouche. La plupart des victimes connaissent leur agresseur. Seuls 20% environ des auteurs sont des inconnus. Si tu souhaites déposer une plainte à la police, on te soutiendra dans ta démarche.

Souvent, il se passe beaucoup de temps jusqu'à ce que l'on puisse parler de ce qui est arrivé.

La violence à l'égard des filles et des femmes, en particulier la violence sexuelle, est un délit grave et elle se rencontre partout : à l'école, sur le lieu d'apprentissage, au sein de la famille, dans le cercle d'amis, dans la rue. La violence peut être physique, mais ne l'est pas toujours. Des menaces comme : « Je vais te faire la peau, je te casse la gueule », ou des harcèlements téléphoniques ou électroniques sont des actes de violence verbale qui sont punissables au même titre que la violence physique.

PÉDOPHILIE

On appelle pédophilie l'attraction sexuelle d'adultes qui recherchent le contact sexuel avec des enfants ou des jeunes (garçons ou filles). Cela n'a rien à voir avec l'orientation sexuelle (lesbienne, homo, bi ou hétéro). Il est interdit aux adultes partout et en tout temps de commettre des actes d'ordre sexuel sur des enfants et des jeunes, de les entraîner à commettre de tels actes ou de les y mêler.

Généralement, l'auteur ou les auteurs sont des hommes. Mais le « vilain monsieur » peut se glisser dans la peau de nombreuses personnes : cela peut être le cousin, l'ami, le copain de classe, le beau-père, l'oncle, le père ou bien encore une vague connaissance ou un inconnu qui abuse de ta confiance et de toi. Il existe aussi des cas de femmes pédophiles même si on en parle moins.

EXPLOITATION SEXUELLE

On entend par là toutes sortes d'actes d'ordre sexuel auxquels quelqu'un force une autre personne, quels que soient les moyens utilisés. Le viol et la contrainte sexuelle en sont les formes les plus graves. Mais même forcer quelqu'un à regarder un film porno ou faire sans arrêt des allusions sexuelles désobligeantes sont une forme d'exploitation sexuelle. C'est pareil pour les attouchements ou la masturbation devant quelqu'un.

CHAT ET E-MAIL

Internet offre plein de possibilités : surfer, envoyer des mails, télécharger, bavarder. Comme n'importe qui peut fréquenter les sites de chat pour les jeunes, des hommes en profitent pour harceler des filles verbalement : ils les offensent et les agressent avec des propos sexistes et dégradants. Ils essayent d'obtenir ton adresse e-mail ou ton numéro de téléphone portable ou ils veulent te rencontrer. Il arrive souvent que des pédophiles utilisent le chat pour établir des contacts.

ENCEINTE, QUE FAIRE ?

Etre enceinte sans le vouloir, ce n'est pas une honte et cela arrive des millions de fois ; cela se passe tous les jours, dans le monde entier. Si tu es enceinte, tu auras certainement des sentiments partagés. Les bébés, c'est chou, mais as-tu envie d'un enfant maintenant ?

On ne peut pas répondre en deux temps trois mouvements aux questions qui se posent dans une telle situation. Tu as peut-être peur d'en parler à tes parents ou à ton copain. Tu te sens peut-être coupable et tu as honte. Ce qu'il faut, c'est que tu puisses t'exprimer et trouver la solution qui est la meilleure pour toi. Un entretien personnel peut t'aider à remettre de l'ordre dans tes idées et tes sentiments et à réfléchir calmement aux prochaines étapes.

Dans les centres de planning familial, on te conseillera et on t'aidera gratuitement. Les conseillères sont soumises au secret professionnel ; autrement dit, personne ne sera mis au courant si tu ne le veux pas.

INTERRUPTION DE GROSSESSE

Si tu décides d'interrompre la grossesse, demande conseil à ton médecin ou dans un centre de planning familial.

Conditions légales : Le délai légal d'avortement est fixé en France à la fin de la 12ème semaine de grossesse, soit 14 semaines après le 1er jour des dernières règles. La jeune fille mineure non émancipée doit en principe avoir l'autorisation d'un représentant légal mais elle doit donner son propre consentement en dehors de la présence de ses parents. Si le dialogue familial est impossible, la jeune fille peut se passer de l'autorisation parentale. Elle doit dans ce cas, se faire accompagner par une personne majeure de son choix (adulte de son entourage ou membre du planning familial par exemple). Le rôle de cet adulte est de l'accompagner et de la soutenir psychologiquement.

On peut choisir la méthode médicamenteuse ou chirurgicale. Une interruption de grossesse pratiquée par un professionnel n'est pas dangereuse et n'occasionne que très rarement des complications. Après une interruption de grossesse, il n'y a pas de difficulté à être à nouveau enceinte.

Si tu n'est pas encore majeure, il vaut mieux informer tes parents. Mais l'accord de tes parents n'est pas nécessaire pour interrompre une grossesse.

*Pour faire cette plaquette,
nous nous sommes très largement inspiré
d'un document établi
par nos amis Suisse.*

