

Fiche thématique



Santé et hygiène menstruelles

A L'INTENTION DES ADOLESCENTES
ET DES JEUNES

Note. cette causerie éducative s'adresse spécifiquement aux filles. Pour sensibiliser les garçons à la santé et l'hygiène menstruelles, utiliser la causerie « Puberté et reproduction ».



Informations clés

- ▶ À l'approche de l'adolescence, le corps commence à produire des hormones¹ à l'origine de changements physiques, physiologiques, émotionnels et comportementaux. Cette période de changements est appelée « la puberté ».
- ▶ Pendant la puberté, le corps de l'enfant se transforme peu à peu en corps d'adulte et les organes de la reproduction deviennent fonctionnels.
- ▶ **Pour les filles, l'un des principaux changements associés à la puberté est la survenue des règles (ou menstruation)**
 - il s'agit de sang qui s'écoule chaque mois de l'utérus, à travers le vagin.



Le saignement menstruel est naturel et tout à fait normal. Il s'agit d'un processus biologique utile et sain par lequel le corps se renouvelle et entretient sa fécondité. Il n'y a aucune honte, ni aucune peur à avoir.

- ▶ Les premières règles s'accompagnent d'autres changements physiques : les seins commencent à grossir, des poils poussent au niveau du pubis (autour du sexe) et sous les bras, les hanches s'élargissent, etc².
- ▶ La menstruation survient, généralement, entre 11 et 16 ans. L'âge moyen est de 12 ans ; mais les premières règles peuvent apparaître dès l'âge de 8 ans³.
- ▶ **La menstruation est souvent source de questions et de difficultés pour les filles. Il peut être utile d'en parler à un·e prestataire de santé, un·e parent·e, un·e enseignant·e ou à un·e ami·e.**

À QUOI SERVENT LES RÈGLES ?

- ▶ **Les règles font partie du système de reproduction → Chaque mois, le corps de la femme se prépare à porter une éventuelle grossesse.** La paroi intérieure de l'utérus (appelée muqueuse utérine) s'épaissit pour pouvoir accueillir l'œuf, en cas de fécondation. S'il n'y a pas de fécondation (c'est-à-dire pas de grossesse), la muqueuse de l'utérus est éliminée par le vagin avec le sang. C'est ce qu'on appelle les règles. Et cela recommence tous les mois.



Le premier saignement vaginal indique donc que la fille est devenue féconde : elle peut dès lors tomber enceinte, si elle a des rapports sexuels non protégés.

1 Substances chimiques produites par le corps et transportées dans le sang

2 Cf. fiche thématique « Puberté et reproduction : causerie à l'intention des adolescent·e·s », volume 1, RAES, 2018

3 UNICEF. La situation des enfants dans le monde 2011. L'adolescence, l'âge de tous les possibles, Février 2011, p.8

- ▶ Les filles sont fécondes environ 2 semaines avant le début des règles, y compris avant les toutes premières règles. Cela signifie qu'elles peuvent être enceintes avant même que leurs premières règles n'apparaissent.
- ▶ Il est donc important que les adolescentes sexuellement actives utilisent un moyen de contraception pour éviter une grossesse (même si elles n'ont pas encore eu leurs premières règles).

QUELLE EST LA FRÉQUENCE ET LA DURÉE DES RÈGLES ?

- ▶ Les règles reviennent chaque mois
 - La période qui va du premier jour des règles, au premier jour des règles suivantes dure **en moyenne 28 jours. On parle de cycle menstruel.** Cette durée peut être plus longue ou plus courte, selon les personnes.
- ▶ Les règles sont souvent irrégulières, pendant les 2 premières années
 - Il peut être utile de tenir un journal de ses règles en les notant sur un calendrier ou en utilisant une application. Cela peut aider à les anticiper et à mieux se préparer.
- ▶ Les règles durent 3 à 7 jours, mais cette durée varie d'une fille à l'autre. De même, la quantité du saignement diffère selon les personnes et selon les jours.



Si on a eu des rapports sexuels non protégés, l'absence des règles pourrait signifier une grossesse.

LES RÈGLES SONT-ELLES DOULOUREUSES ? QUELS SONT LES SIGNES ANNONÇANT LA VENUE DES RÈGLES ?

- ▶ Certaines filles ont des règles douloureuses (douleurs abdominales, parfois accompagnées de nausées). Un léger antidouleur peut être utile (la pose d'une serviette chaude ou d'une bouteille d'eau tiède sur le bas du ventre ou du dos aide parfois).
- ▶ Avant ou pendant leurs règles, certaines filles peuvent ressentir différentes formes de gêne telles que : seins gonflés et douloureux, constipation, fatigue, boutons, maux de ventre, maux de tête et sentiments intenses difficiles à gérer (énervement, tristesse, manque de concentration).
 - Ces symptômes ne sont pas graves. Mais s'ils nuisent aux activités quotidiennes et sont sources d'inquiétude, il est conseillé de se rendre dans un centre de santé.
 - Lorsqu'ils surviennent quelques jours avant, ces symptômes peuvent avertir les filles que leurs règles vont bientôt arriver et les aider à se préparer. C'est ce qu'on appelle le syndrome prémenstruel.

L'HYGIÈNE MENSTRUELLE : QUE FAIRE LORSQUE LES RÈGLES ARRIVENT ?

- ▶ **Les filles doivent avoir accès à des informations sur la santé menstruelle, mais aussi sur les moyens de gérer l'hygiène et les troubles menstruels.**
- ▶ Il est recommandé de se laver la partie externe du sexe (vulve et lèvres) à l'eau et au savon doux au moins 2 fois par jour (mais il est déconseillé de laver l'intérieur du vagin, même pendant les règles).
- ▶ **Les filles ont besoin de connaître les différentes protections hygiéniques, de savoir comment les utiliser et les jeter de façon appropriée**
 - Elles peuvent ainsi décider du produit qu'elles souhaitent utiliser, en fonction de leur contexte (acceptabilité culturelle, disponibilité, prix, confort, facilité d'utilisation ou d'accès à des installations d'eau et d'assainissement).
- ▶ **Les filles doivent pouvoir changer leurs protections hygiéniques toutes les 2 à 6 heures⁴** (ou plus fréquemment si besoin est) pour rester propres, éviter les infections, les taches et pour se sentir bien.
- ▶ L'utilisation prolongée des mêmes protections et le fait de les rouler pour les insérer dans le vagin peuvent accroître le risque d'infections.
- ▶ **Les protections réutilisables en tissu doivent être lavées à l'eau et au savon après chaque usage et séchées totalement.** Les tissus humides peuvent être porteurs de microbes et provoquer des infections. S'il est impossible de les faire sécher au soleil (saison des pluies, absence d'intimité), il peut être plus pratique d'utiliser un fer à repasser ou de les étendre près d'un feu.
- ▶ **Les filles doivent disposer d'eau et de savon dans un endroit intime pour se laver quand elles ont leurs règles et pour se laver les mains quand elles changent leurs protections hygiéniques.**
- ▶ **Une mauvaise hygiène pendant la menstruation risque de provoquer des infections** qui, si elles se répètent, peuvent mener à des infections graves de l'appareil reproducteur, voire à la stérilité⁵.
- ▶ **À l'ÉCOLE :** les filles doivent avoir accès à des toilettes séparées de celles des garçons, équipées de verrous, d'installations pour le lavage des mains et l'élimination des déchets
 - L'accès à des latrines propres, sans danger et qui protègent l'intimité des filles contribue à éviter l'absentéisme et diminue le risque d'abandon scolaire.

De bonnes pratiques d'hygiène menstruelle limitent le développement d'infections de l'appareil urinaire ou reproducteur. Elles favorisent également le bien-être des filles en diminuant le stress, l'anxiété, la gêne et l'exclusion sociale ou l'isolement pendant les règles.

4 SHARE & WaterAid. Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world. 2012. p.

5 UNICEF, OMS, UNESCO, UNFPA, PNUD, ONUSIDA, PAM, BM. Savoir pour sauver. UNICEF : janvier 2010. p. 119

LES DIFFÉRENTS TYPES DE PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

Il existe différentes sortes de protections hygiéniques. Aucune ne convient à toutes les filles et dans tous les contextes : les filles ont des préférences et des besoins différents qui peuvent varier selon leurs corps, l'environnement et le moment de la journée (école, maison, travail, autres lieux publics, etc.).

→ Protections hygiéniques à usage externe

Les pièces de tissu absorbantes (telles qu'un pagne ou un chiffon plié plusieurs fois) déposées au fond des sous-vêtements ou attachées de façon traditionnelle avec une cordelette.

Avantages	Inconvénients et risques
<ul style="list-style-type: none"> Faciles à trouver Coût faible/nul Lavables/réutilisables pendant 1 an maximum⁶ 	<ul style="list-style-type: none"> Sont vite trempées et peuvent être inconfortables Nécessitent de porter des sous-vêtements Leur utilisation nécessite de la lessive et de l'eau propre pour le lavage, ainsi que des espaces pour le séchage. <ul style="list-style-type: none"> ▶ Un lavage insuffisant ou de mauvaises conditions de séchage peuvent provoquer des infections et des mauvaises odeurs.

Impact sur la santé : sont moins recommandées que les serviettes réutilisables car leur usage a été associé à des pertes vaginales anormales, des irritations de la peau et des infections urinaires et génitales. Ces conséquences pourraient cependant être liées à de mauvaises conditions d'utilisation⁷.

Les serviettes hygiéniques réutilisables (en tissu) placées dans les sous-vêtements et habituellement maintenue par des pressions.

Avantages	Inconvénients et risques
<ul style="list-style-type: none"> Lavables/réutilisables pendant 1 an environ Peuvent être confectionnées localement Moins chères dans la durée que les protections jetables 	<ul style="list-style-type: none"> Non disponibles partout Investissement/coût initial parfois élevé Nécessitent de porter des sous-vêtements Leur utilisation nécessite du savon et de l'eau propre pour le lavage, ainsi que l'accès à des espaces pour le séchage. <ul style="list-style-type: none"> → Un lavage insuffisant ou de mauvaises conditions de séchage peuvent provoquer des infections et des mauvaises odeurs.

Les serviettes hygiéniques jetables placées dans les sous-vêtements.

Avantages	Inconvénients et risques
Sûres et hygiéniques Grande capacité d'absorption = efficaces Confortables Faciles à utiliser et à changer Faciles à trouver (sauf dans certaines zones rurales isolées)	Coût élevé Nécessitent de porter des sous-vêtements Non réutilisables (usage unique) <ul style="list-style-type: none"> → grande quantité de déchets Non biodégradables (gestion des déchets difficile) → il est essentiel de disposer d'un système d'élimination adéquat. L'utilisation prolongée d'une même serviette peut entraîner des infections et des maladies.

⁶ UNICEF. Guide to menstrual hygiene materials. First edition. Mai 2019. p.22

⁷ UNICEF. Guide to menstrual hygiene materials. First edition. Mai 2019. p.23

→ **Protections hygiéniques à usage interne**

Tampons jetables : petits bouchons en coton insérés dans le vagin pour absorber le sang menstruel. Une ficelle est attachée à leur extrémité pour les retirer. Certains ont un applicateur pour aider à les insérer.

Avantages

- ▶ Petits et invisibles
- ▶ Efficaces
- ▶ Idéals pour les pratiques sportives et peuvent être portés dans l'eau.

Inconvénients et risques

- ▶ Non disponibles partout
- ▶ Coût élevé
- ▶ Non réutilisables (usage unique) → créent des déchets
- ▶ Ont tendance à assécher le vagin
- ▶ Exigent de se laver les mains avant et après chaque retrait/insertion
- ▶ **Ne doivent pas être laissés en place plus de 8 heures.**

Impact sur la santé : peu de risques, mais l'insertion sans une bonne hygiène des mains peut entraîner des infections. Un temps de port prolongé augmente aussi le risque de syndrome de choc toxique (maladie rare mais potentiellement mortelle). Pour prévenir ce risque, utilisez le tampon le moins absorbant possible et changez -e toutes les 3 à 4 heures

Coupe menstruelle : dispositif non absorbant (en silicone) en forme de cloche, qui est inséré dans le vagin pour recueillir le sang menstruel.

Avantages

- Efficaces
- **Recueillent 3 fois plus de sang que les serviettes hygiéniques ou les tampons**
- **Doivent être vidées toutes les 6-12 heures.**
- Confortables
- Réutilisables pendant 5 à 10 ans**
- Respectueuses de l'environnement
- Lavage, séchage et stockage plus facile que pour les tissus et les serviettes réutilisables.

Inconvénients et risques

- Investissement/coût initial élevé
- Non disponibles partout
- Doivent être nettoyées après usage, ce qui nécessite de disposer d'eau salubre
- Exigent de se laver les mains avant et après chaque retrait/insertion.
- Doivent être bouillies 5 à 10 minutes avant et après chaque cycle menstruel.
- Risques minimes pour la santé, par rapport aux autres matériaux.

L'ÉLIMINATION DES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES USAGÉES

- ▶ Les **protections en tissu réutilisables** peuvent être mises dans un sac plastique jusqu'à ce qu'elles soient lavées.
- ▶ Les **serviettes hygiéniques jetables, tampons** ou tissus usagés peuvent être enveloppés dans du papier pour faire un emballage propre avant de les jeter.
- ▶ Si un système de collecte et d'élimination des déchets est en place, les protections hygiéniques peuvent être jetées dans une poubelle.

- Il est déconseillé de jeter les protections hygiéniques dans les toilettes (elles peuvent boucher les canalisations), dans les points d'eau (tels que les ruisseaux, rivières, étangs et puits) ou dans la brousse. Il est également déconseillé de les brûler car cela dégage des fumées toxiques.
- Si une fille est loin de sa maison, elle peut les mettre dans un sachet et les garder jusqu'au moment où elle trouvera un bon endroit pour les jeter.
- S'il n'y a pas d'autre possibilité, les protections hygiéniques peuvent être enterrées ou jetées dans des latrines.
- Si une fille ne sait pas où les jeter, elle peut demander conseil à une personne plus âgée.

LA SANTÉ ET L'HYGIÈNE MENSTRUELLES CONSTITUENT UN DROIT HUMAIN FONDAMENTAL

- L'impossibilité de garantir la santé et l'hygiène menstruelles constitue une violation des droits humains fondamentaux (tels que les droits à la dignité, à la santé, à l'éducation, à la non discrimination et à l'égalité des genres) et favorise les violences basées sur le genre⁸.



Les filles doivent pouvoir vivre leur menstruation dans la dignité, le confort et la sécurité.

LES IMPLICATIONS SOCIALES DE LA MENSTRUATION

- Les garçons doivent être renseignés sur la santé et l'hygiène menstruelles afin de modifier leurs attitudes négatives et parfois stigmatisantes envers les filles. Ils doivent notamment comprendre que les filles ont des besoins particuliers en matière d'hygiène, afin de devenir des alliés, voire des sources d'information pour les filles.
- Pendant leurs règles, les filles peuvent généralement poursuivre toutes leurs activités ordinaires, y compris aller à l'école, faire du sport, se baigner, etc. Elles doivent seulement savoir comment se protéger pour ne pas tacher leurs vêtements et prendre soin d'elles.
- Pourtant, la survenue des règles affecte souvent la performance scolaire des filles : beaucoup ne vont pas à l'école en raison des douleurs, de la honte, du manque de protections hygiéniques ou des équipements sanitaires inadaptés/manque d'eau.

⁸ Understanding Menstrual Hygiene Management and Human Rights, WASH United, Human Rights Watch, 2017

Conseils aux jeunes filles : pour vivre tes règles sans inconfort et sans avoir peur, ni honte⁹...

- ▶ Utilise des protections hygiéniques avec lesquelles tu te sens à l'aise.
- ▶ Amène des protections hygiéniques supplémentaires pour pouvoir te changer à l'école. Si ce sont des protections réutilisables, amène aussi un sachet pour garder l'ancienne (après l'avoir lavée, si possible).
- ▶ S'il n'y a pas d'endroit adapté pour te changer à l'école, parles-en avec un·e adulte de confiance (ta mère, un·e enseignant·e, etc.) pour savoir où tu peux le faire. Tu pourrais aller chez une tante ou une amie qui n'habite pas loin de l'école.
- ▶ Suis la fréquence de ton cycle menstruel et les signes du corps qui montrent que les règles vont venir. Quand tu sais qu'elles vont arriver, amène tes protections hygiéniques à l'école.
- ▶ Aide tes camarades. Si tu vois une fille avec une tache de sang, dis-le-lui discrètement.

Si tu suis ces conseils, tu peux rester à l'école pendant tes règles en toute confiance !

Dans certains contextes, il arrive que les parents poussent leurs filles à quitter l'école parce que la puberté et la menstruation sont associées à la reproduction.



Mais l'arrivée des règles et la possibilité de tomber enceinte ne signifient pas pour autant que les jeunes filles ont atteint leur plein développement physique et psychologique et qu'elles doivent/soient prêtes à :

- ▶ avoir des rapports sexuels,
- ▶ se marier,
- ▶ avoir un enfant.

La grossesse chez les adolescentes s'accompagne de risques accrus de complications pour la santé et le bien-être de la jeune mère et de son enfant.

LE CYCLE MENSTRUEL, COMMENT ÇA MARCHE ?

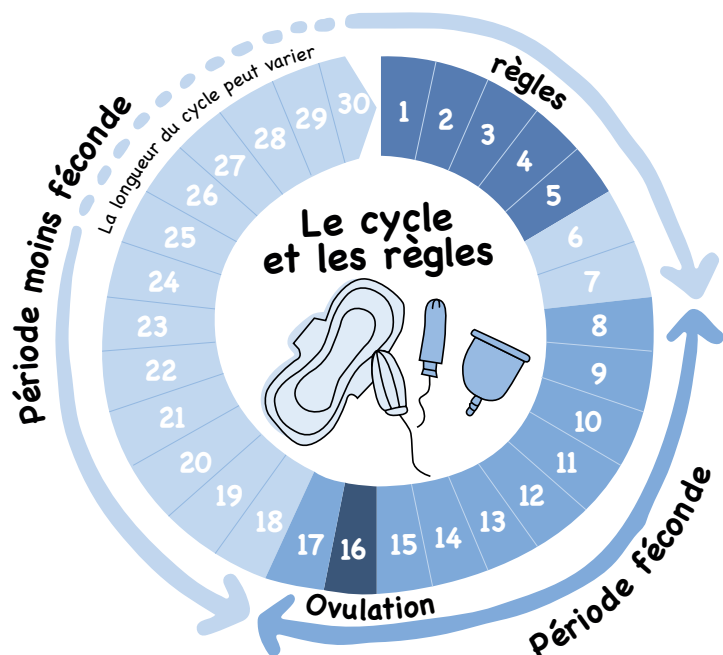
- ▶ Chaque mois, les règles reviennent : il s'agit d'un cycle.
- ▶ La durée du cycle menstruel est d'environ un mois (28 jours), mais elle varie selon les personnes.
- ▶ Durant chaque cycle, le corps des femmes passe par de nombreuses étapes.

Étapes du cycle menstruel

- ▶ **Menstruation** : le premier jour des règles est le premier jour d'un nouveau cycle. L'utérus élimine sang et tissu, qui s'écoulent par le vagin. Le saignement dure entre 3 et 7 jours.
- ▶ **Phase post-menstruation** : le corps se prépare à l'éventualité d'une grossesse. La muqueuse de l'utérus commence à s'épaissir, un ovule « mûrit ».
- ▶ **Ovulation et phase fertile** : la libération de l'ovule par l'ovaire porte le nom d'ovulation. L'ovulation survient, généralement, autour du 14ème jour du cycle, mais le moment de l'ovulation varie selon la durée du cycle. À ce moment, l'ovule peut être fécondé par un spermatozoïde et la fille peut tomber enceinte. La période pendant laquelle une grossesse est possible peut durer jusqu'à 6 jours (le jour même de l'ovulation et les 5 jours qui précèdent).
- ▶ **Phase post-ovulation** : pendant les 14 jours suivants (plus ou moins), les hormones gardent en place la muqueuse utérine épaissie.
- ▶ **Menstruation** : en l'absence de grossesse au bout de ces 14 jours, les niveaux hormonaux baissent. La muqueuse utérine s'élimine. Cette élimination de la muqueuse, la menstruation, marque le début d'un nouveau cycle.

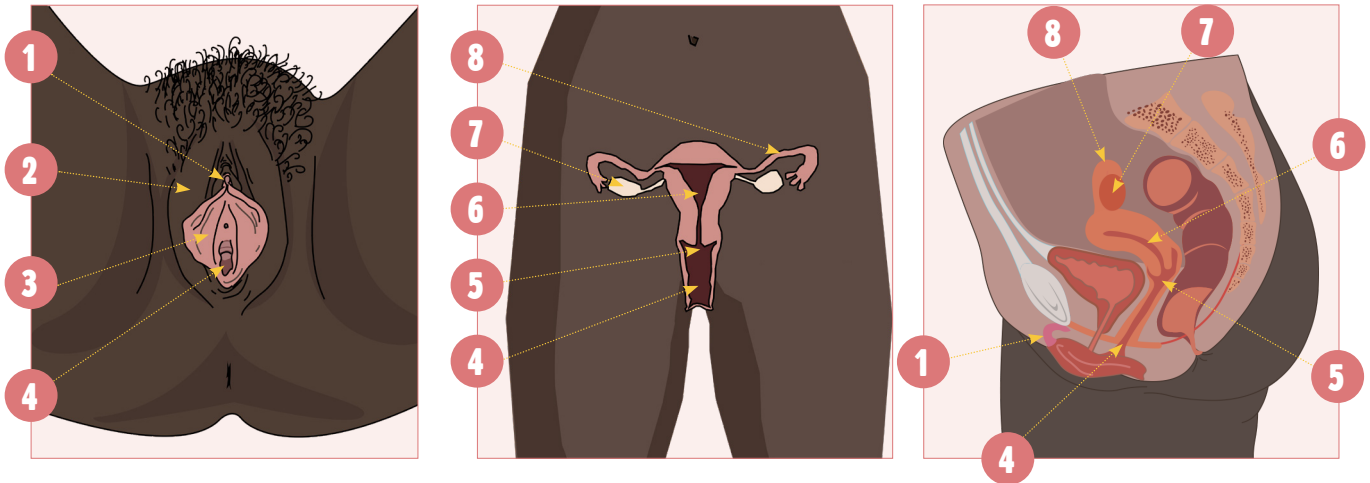
En cas de grossesse, le corps continue à produire des hormones pour maintenir la muqueuse utérine en place pendant neuf mois.

Contrairement aux hommes, les femmes ne sont fécondes que certains jours du cycle, mais la période d'ovulation est difficilement prévisible, surtout à l'adolescence. Une femme pourrait donc tomber enceinte à tout moment du cycle menstruel.



DESCRIPTION ET FONCTION DES ORGANES DE L'APPAREIL SEXUEL ET GÉNITAL FÉMININ

La **vulve** inclut tous les organes génitaux externes visibles de la femme.



1 Le **clitoris** est un petit organe composé d'une partie externe (constituée d'un gland et d'un capuchon) et d'une partie interne. Le seul rôle du clitoris est le plaisir sexuel. Lors de l'excitation sexuelle, il se gonfle de sang.

2 Les **grandes lèvres** couvrent et protègent le vagin.

3 Les **petites lèvres** marquent l'entrée du vagin. Elles se gonflent lors de l'excitation sexuelle.

4 Le **vagin** est un canal menant de la vulve au col et à l'utérus. Lors de rapports sexuels vaginaux, le pénis pénètre dans le vagin. Si l'homme éjacule, le sperme entre dans le vagin et peut amener à une grossesse. Les règles quittent le corps à travers le vagin, tout comme l'enfant au moment de l'accouchement. Le vagin s'auto-nettoie ; les « douches vaginales » sont inutiles et souvent nuisibles.

L'**hymen** est une fine membrane qui se situe à l'entrée du vagin. **Un hymen déchiré ou détendu ne veut pas forcément dire que la fille a eu des rapports sexuels.** L'hymen peut se déchirer lors de la pratique de sports ou d'autres activités physiques ordinaires et peut se détendre si la fille utilise des tampons pour les règles.

5 Le **col de l'utérus** relie le vagin à l'utérus. Les règles s'écoulent depuis l'utérus à travers ce col. Le sperme passe par le col pour atteindre l'utérus. Lors de l'accouchement, le col se détend pour laisser passer l'enfant.

6 L'**utérus** est un muscle creux en forme de poire inversée. Pendant la première phase du cycle menstruel, les tissus de l'utérus s'épaississent et se gorgent de sang. S'il n'y a pas d'embryon, les tissus se décomposent et forment les règles. S'il y a un embryon, un fœtus se développe dans l'utérus.

7 Les **ovaires** conservent les ovules qui ne sont pas encore prêts et libèrent les ovules qui sont prêts à être fécondés.

8 Les **trompes de Fallope** ont deux tubes étroits. L'ovule produit au niveau des ovaires passe par les trompes pour aller dans l'utérus et être fécondé.



Objectifs éducatifs

EXERCICE 1 : MOBILISER LES SAVOIRS ET EXPLORER LES REPRÉSENTATIONS À PARTIR DE L'EXTRAIT VIDÉO

- ▶ Les adolescentes/jeunes auront mobilisé leurs connaissances et exprimé leurs représentations relatives à la menstruation.
- ▶ Les adolescentes/jeunes auront exprimé leurs ressentis en lien avec la menstruation (inquiétudes, étonnements, dégoût, soulagement etc.).
- ▶ Les adolescentes/jeunes auront une meilleure compréhension de leur corps. Elles seront capables d'expliquer le rôle physiologique et les implications de la menstruation :
 - ▶ C'est un processus biologique normal et sain participant au système reproducteur de la femme ;
 - ▶ Avoir ses règles pour une fille, signifie qu'elle peut désormais tomber enceinte ;
 - ▶ La menstruation peut s'accompagner de certains symptômes (douleurs, fatigue, émotions etc.) ;
 - ▶ La menstruation implique de respecter des règles d'hygiène.
- ▶ Les adolescentes/jeunes seront capables d'expliquer les avantages et inconvénients des différents types de protections hygiéniques.
- ▶ Les adolescentes/jeunes auront échangé sur les implications sociales de la menstruation (stigmatisation, interruption de la scolarité, mariages d'enfants).

EXERCICE 2 : FAIRE LE LIEN ENTRE LA SÉRIE C'EST LA VIE ! ET LE VÉCU DES PARTICIPANTES

- ▶ Les adolescentes/jeunes auront fait le lien entre les thématiques traitées dans l'extrait vidéo et les situations réelles rencontrées dans leur vie quotidienne.
- ▶ Les adolescentes/jeunes auront échangé sur l'impact de la menstruation sur leur qualité de vie :
 - ▶ Difficultés rencontrées lors des premières règles (méconnaissance, peur, honte, etc.) ;
 - ▶ Gestion de la santé et de l'hygiène menstruelles (douleurs, accès à des protections hygiéniques, répercussion sur la scolarité, etc.)
- ▶ Les adolescentes/jeunes auront identifié, dans leur environnement, des personnes de confiance et des lieux où elles peuvent accéder à une écoute, des informations fiables sur la menstruation et des protections hygiéniques.

- ▶ Les adolescentes/jeunes auront échangé sur les croyances et tabous socioculturels associés à la menstruation, afin de prendre confiance en elles et de lutter contre les attitudes stigmatisantes.

EXERCICE 3 : PRENDRE DES DÉCISIONS ÉCLAIRÉES ET IDENTIFIER DES STRATÉGIES D'ADAPTATION

- ▶ Les adolescentes/jeunes auront amélioré leur capacité à anticiper et gérer la survenue de leurs règles et notamment :
 - ▶ A gérer les douleurs et autres symptômes associées aux règles ;
 - ▶ A choisir, préparer et utiliser les protections hygiéniques qui leur conviennent le mieux ;
 - ▶ A maintenir une bonne hygiène corporelle.
- ▶ Les adolescentes/jeunes auront amélioré leur capacité à se protéger contre une grossesse.
- ▶ Les adolescentes/jeunes auront amélioré leur estime d'elles-mêmes et leur confiance en elles.
- ▶ Les adolescentes/jeunes auront amélioré leur capacité à communiquer au sujet de la menstruation, à exprimer leurs besoins et à aller chercher de l'aide.
- ▶ Les adolescentes auront identifié leurs propres stratégies d'adaptation (ou l'absence de stratégies) pour atténuer l'impact des menstruations sur leur qualité de vie et leur scolarité.
- ▶ Les adolescentes auront proposé des actions/stratégies d'amélioration réalistes (individuelles et/ou collectives) pour briser le tabou qui entoure les règles dans leur famille, école, et/ou communauté.





Pour accompagner l'animation

Exercice 1

RÉSUMÉ DES SITUATIONS PRÉSENTÉES DANS L'EXTRAIT VIDÉO

La jeune Awa a ses règles pour la première fois. Elle ne comprend pas ce qui lui arrive et pense qu'elle est malade. Heureusement, elle peut se confier à Emadé, qui la rassure et lui donne des conseils. Mais comme le souligne Ramatou, il n'est pas toujours facile pour les parents et les adolescentes de communiquer sur ce sujet. Pendant ce temps, au lycée, les élèves assistent à un cours sur le cycle menstruel. Mais Ange et Gabar pensent que les garçons ne sont pas concernés et perturbent la classe. Alertée par la proviseure, Emadé doit également venir en aide à Penda, qui a manqué les cours sans prévenir. En effet, la jeune fille a ses règles et ne peut pas changer ses protections hygiéniques au lycée car les toilettes sont trop sales et ne respectent pas l'intimité des élèves. Elle n'a pas eu d'autre choix que de rentrer chez elle. Emadé décide alors d'alerter et de mobiliser la proviseure et les parents d'élèves, afin de trouver une solution à l'absentéisme scolaire lié aux menstruations.

ÉTUDE DE CAS — EXEMPLES DE QUESTIONS EN LIEN AVEC L'EXTRAIT VIDÉO

- Que se passe-t-il dans l'extrait que nous venons de voir ? À quelles situations font face les adolescentes (notamment Awa et Penda) ? Pouvez-vous décrire les événements ?

- **Réponse :** l'extrait vidéo montre des adolescentes confrontées à leur première menstruation et à la gestion de leurs règles à l'école.

- Qu'arrive-t-il à Awa (l'adolescente qui habite chez Emadé) ? Pourquoi pense-t-elle être malade ? Selon vous, comment se manifeste l'arrivée des règles ?

- **Réponses :** Awa a ses règles pour la première fois. Elle saigne et a très mal au ventre. Elle pense que ce n'est pas normal et qu'elle est malade car elle n'a jamais été informée → En effet, lorsque les règles arrivent, les saignements peuvent être précédés et/ou accompagnés de douleurs au bas du ventre (mais parfois aussi de nausées, maux de tête, seins gonflés et sensibles, etc.). Ces symptômes sont tout à fait normaux.

- En vous basant sur vos connaissances et ce que dit Emadé dans la vidéo, comment pourriez-vous expliquer ce que sont « les règles » à une fille qui n'en a jamais entendu parler ? Comment pourriez-vous la rassurer ?

- **Réponses possibles :** les règles se manifestent par du sang qui s'écoule chaque mois de l'utérus, à travers le vagin (cf. schéma p.7). Cela arrive à toutes les femmes et débute au moment de la puberté. La menstruation survient, généralement, entre 11 et 16 ans (mais les premières règles peuvent apparaître dès l'âge de 8 ans).

Le saignement menstruel est **naturel et tout à fait normal**. Il n'y a aucune honte, ni aucune peur à avoir. Cela montre que le corps de la fille change : il se transforme en corps de femme.

- ▶ **Après avoir eu ses premières règles, que peut-il arriver à une fille si elle a des relations sexuelles non protégées ?**
 - **Réponse :** les règles font partie du système de reproduction, qui permet au corps des femmes de se préparer à porter une éventuelle grossesse (cf. explications p.1). **Le premier saignement vaginal indique donc qu'une fille est devenue féconde : elle peut dès lors tomber enceinte si elle a des rapports sexuels non protégés.**
- ▶ **D'après vous, à quel âge commence, et se termine la puberté ?**
 - **Réponse :** les changements varient d'une personne à l'autre. Ils se produisent plus ou moins tôt et sont plus ou moins rapides. Les filles atteignent généralement la puberté plus tôt que les garçons, entre 8 et 13 ans. Elle se termine entre 16 et 17 ans. Pour les garçons, la puberté commence entre 10 et 13 ans. Elle se termine généralement un peu avant ou après 20 ans.
- ▶ **Dans la vidéo, Awa dit qu'elle est trop jeune pour être enceinte. Qu'en pensez-vous ? L'arrivée des règles signifie-t-elle que les filles sont prêtes à avoir des relations sexuelles et à faire des enfants ?**
 - **Ressources :** non. L'arrivée des règles et la possibilité de tomber enceinte ne signifient pas pour autant que les filles doivent/soient prêtes à avoir des rapports sexuels, à se marier et avoir un enfant. **La grossesse chez les adolescentes s'accompagne de risques accrus de complications pour la santé et le bien-être de la jeune mère et de son enfant.**
- ▶ **Quel conseil Emadé donne-t-elle à Awa si elle tombe amoureuse ? Et vous, savez-vous comment vous protéger d'une grossesse ?**
 - **Réponse :** Emadé conseille à Awa de se protéger. En cas de relation amoureuse, cela signifie que les jeunes filles doivent être capables :
 - ▶ Soit de refuser un rapport sexuel si elles ne se sentent pas prêtes → l'arrivée des règles ne signifie pas que les filles sont prêtes à avoir des relations sexuelles.
 - ▶ Soit d'utiliser un moyen de contraception (préservatif, pilule, etc.) → **Il est important que les adolescentes sexuellement actives utilisent un contraceptif pour éviter une grossesse.**
- ▶ **Savez-vous à quelle fréquence reviennent les règles ? Dans la vidéo, le professeur parle du cycle menstruel. Combien de jours dure ce cycle ? Pourquoi est-il important de connaître la durée de votre cycle et la date de vos prochaines règles ?**
 - **Réponses possibles :** les règles reviennent chaque mois. La période qui va du premier jour des règles, au premier jour des règles suivantes dure en moyenne 28 jours. On parle de cycle menstruel. Mais cette durée peut être plus ou moins longue, selon les personnes. Connaître la durée de son propre cycle permet aux filles :
 - ▶ d'anticiper l'arrivée de leurs règles et de mieux s'y préparer.
 - ▶ de surveiller un retard de règles éventuel. En effet, **si on a eu des rapports sexuels non protégés, l'absence des règles pourrait signifier une grossesse.**

► D'après vous, comment peut-on anticiper l'arrivée de ses prochaines règles ?

- **Réponse :** les filles peuvent tenir un journal en notant chaque mois (tous les 28 jours environ), sur un calendrier, le premier jour de leurs règles. Il existe aussi des applications permettant de suivre son cycle menstruel. Les règles étant souvent irrégulières, pendant les 2 premières années, il est également utile d'apprendre à repérer les signes de son corps. En effet, quelques jours avant leurs règles, certaines filles peuvent ressentir différentes formes de gêne : douleurs au niveau du bas ventre, seins gonflés, fatigue, maux de tête, etc. Ces symptômes sont variables selon les filles et perdurent parfois pendant les règles.

► Dans la vidéo, que proposent Rokoba et Emadé pour aider Awa à soulager son mal de ventre ? Qu'en pensez-vous ? Awa a-t-elle eu raison de parler de ses douleurs à des adultes ?

- **Réponses :** Rokoba conseille à Awa de mettre un linge chaud sur son ventre. Emadé lui recommande de se reposer et lui propose des anti-douleurs → en effet, la pose d'une serviette chaude ou d'une bouteille d'eau tiède sur le bas du ventre ou du dos peut atténuer les douleurs. Dans certaines situations, un léger antidouleur peut également être efficace.
En cas de symptômes associés aux règles, il est recommandé d'en parler à un·e adulte de confiance. Si l'un des symptômes ne peut être soulagé, limite les activités quotidiennes ou est source d'inquiétude, il est conseillé de se rendre dans un centre de santé.

► Quelles sont les protections hygiéniques citées par Emadé ? Pourquoi recommande-t-elle de les changer plusieurs fois par jour ?

- **Réponses :** les serviettes hygiéniques jetables et les serviettes hygiéniques lavables.
Les protections hygiéniques devraient être changées toutes les 2 à 6 heures (ou plus souvent si besoin est) **pour permettre aux filles de rester propres, d'éviter les infections, les taches et pour se sentir bien. L'utilisation prolongée des mêmes protections peut accroître le risque d'infections.**

► Pouvez-vous citer d'autres types de protections hygiéniques ?

- **Réponse :** les pièces de tissus (pagnes ou chiffons pliés plusieurs fois), les serviettes hygiéniques lavables/réutilisables, les serviettes hygiéniques jetables. Il existe également des protections à usage interne : le tampon et la coupe menstruelle (cf. tableau p.3 et 4).

Il existe différentes sortes de protections hygiéniques. Aucune ne convient à toutes les filles et dans tous les contextes. Mais les filles ont besoin de les connaître, de savoir comment les utiliser et les jeter de façon appropriée → Elles peuvent ainsi choisir la protection qu'elles souhaitent utiliser en fonction de leur situation (lieux où elles se trouvent, disponibilité, prix, confort, accès à des installations d'eau et d'assainissement, etc.)

► Dans la vidéo, pourquoi Penda décide de manquer les cours et de rentrer chez elle ? Que pensez-vous de sa décision ? Quelles peuvent être les conséquences ? Avait-elle d'autres choix ?

- **Réponses :** Penda a ses règles et doit absolument se changer. Mais c'est impossible dans les toilettes du lycée. Elle décide donc de rentrer chez elle, malgré les risques de sanctions.

- Dans l'extrait que nous venons de voir, quelles sont les difficultés que rencontrent les filles au moment de leurs règles ? Pourquoi Awa est-elle si inquiète lors de l'arrivée de ses règles ? Pourquoi Penda ne veut-elle pas rester au lycée ? Qu'en pensez-vous ? Quelles sont les ressources dont elles disposent pour y faire face ?

- **Réponses :**

Difficultés → Awa n'a jamais reçu d'informations concernant la menstruation (les saignements et les douleurs sont-ils normaux ? Comment les gérer ?). De plus, elle fait face à certaines idées reçues (« les règles sont sales », « il ne faut pas cuisiner pendant ses règles »). Penda n'a aucun endroit pour se changer au lycée. Elle doit rentrer chez elle et manquer les cours.

Ressources → Awa et Penda ont, dans leur entourage, des adultes de confiance et des amies à qui parler et poser des questions. Elles brisent le silence autour de ce sujet souvent tabou. Elles se confient à Emadé et Ramatou, qui sont capables de les rassurer et de les soutenir. Au lycée, il y a une infirmière scolaire à qui elle peuvent parler et la proviseure s'engage pour les aider.

- Que fait Emadé pour lutter contre l'absentéisme scolaire lié à la menstruation ? Que pensez-vous de la solution proposée par la proviseure ?

- **Réponses :** Emadé mobilise la proviseure puis organise une réunion pour alerter les parents d'élèves sur l'état des toilettes, qui ne respectent ni l'hygiène, ni l'intimité des élèves. De son côté, la proviseure décide d'employer une personne pour veiller à la propreté des toilettes. Elle demande aussi aux parents de s'engager pour collecter des fonds afin de construire de nouvelles toilettes.

- Emadé et la proviseure s'engagent pour que l'établissement scolaire prenne ses responsabilités et améliore la propreté des toilettes. D'après vous, quel est le rôle des parents pour aider leurs filles à rester à l'école pendant leurs règles ? Quel pourrait-être le rôle des élèves ?

- **Réponses possibles :** les parents pourraient : informer leurs enfants (filles et garçons) sur la menstruation ; écouter, rassurer et aider leurs filles à gérer leur hygiène menstruelle (faciliter l'accès à des protections hygiéniques, à des informations sur la manière de les utiliser/de les jeter) ; soutenir/faire pression sur les établissements scolaires pour assurer l'accès des filles à des toilettes séparées, équipées de verrous et d'installations pour le lavage des mains, etc.

- Dans le salon de coiffure, que confie la jeune fille à Emadé au sujet de ses premières règles ? Pourquoi n'en a-t-elle pas parlé à sa mère ? Finalement, vers qui peut-elle se tourner pour avoir des informations ? Qu'en pensez-vous ?

- **Réponse :** la jeune fille explique qu'elle « a saigné », mais qu'elle n'avait personne à qui se confier. Elle n'a pas osé en parler avec sa mère. Grâce à Emadé, elle a compris qu'elle pouvait s'adresser à l'infirmière scolaire.

- Dans l'extrait vidéo, que pensez-vous de l'attitude des garçons vis-à-vis des règles ? Pensez-vous qu'ils soient concernés par ce sujet et qu'ils doivent être informés ? Pourquoi ?

- **Réponses :** Gabar et Ange ne se sentent pas concernés par les règles, dont ils font un sujet de moquerie. Pourtant, mieux informer les garçons permettrait de diminuer leurs attitudes parfois stigmatisantes envers les filles et de prévenir les grossesses chez les des adolescentes.

Exercice 2

LIEN ENTRE LA SÉRIE (AILLEURS) ET LE VÉCU DES PARTICIPANTES (ICI)

EXEMPLES DE QUESTIONS

- ▶ Dans votre vie, avez-vous rencontré des situations semblables à celles de la vidéo (ou connaissez-vous des personnes ayant vécu de telles situations) ? → exemples : n'avoir reçu aucune information avant vos premières règles, ne pas pouvoir en parler avec vos proches, devoir (ou avoir dû) manquer l'école pendant vos règles, etc.
- ▶ Comment avez-vous réagi ? Qu'avez-vous fait ? Qu'est-ce qui vous a aidé (ou aurait pu vous aider) ?
- ▶ Vous-mêmes, que ressentez-vous lorsque vous devez aborder la question des règles (de la honte, de la gêne, du dégoût...) ? Vous sentez-vous suffisamment informées sur la menstruation ?
- ▶ Quelles protections hygiéniques utilisez-vous ? Pour quelle(s) raison(s) avez-vous fait ce choix (accessibilité, coût, informations, etc.) ? Vous protègent-elles correctement ? Selon vous, quels sont les avantages et inconvénients des différentes protections (cf. tableau p.3-4) ?
- ▶ Dans votre environnement, quelles sont les ressources dont vous disposez pour accéder à des informations et de l'aide en lien avec la menstruation (infirmier·ère scolaire, centre de santé, associations, sites internet, etc.) ?
- ▶ Avez-vous des difficultés à changer vos protections hygiéniques à l'école ? Dans votre collège/lycée, disposez-vous de toilettes adaptées (propres, séparées de celles des garçons, équipées de verrous et d'installations pour le lavage des mains) et d'un endroit pour jeter vos protections usagées ?
- ▶ Si non, comment faites-vous ? Quelle solution avez-vous trouvée ? Avez-vous déjà alerté les enseignant·e·s, la/le proviseur·e ou les parents d'élèves ?
- ▶ Souhaitez-vous partager avec nous la manière dont vous avez vécu l'arrivée de vos premières règles ? Aujourd'hui, que diriez-vous à votre petite sœur pour l'aider à se préparer ?
- ▶ Avez-vous déjà vécu ou été témoins de stigmatisations en lien avec les menstruations (moqueries, rejet, isolement liés à des fuites de sang menstruel sur les vêtements...) ? Que s'est-il passé ? Comment avez-vous réagi/qu'avez-vous ressenti ?

REPRÉSENTATIONS — ÉCHANGER AUTOUR DES IDÉES—REÇUES

Proposition d'affirmations :

► « ***Le sang menstruel est sale et peut être dangereux*** »

La menstruation est un processus biologique utile et sain par lequel le corps se renouvelle et entretient sa fécondité. Le saignement menstruel est donc naturel et tout à fait normal. Il est composé de sang et de tissus (fragments de la muqueuse utérine), qui ne présentent aucun caractère particulier ni dangereux. Il ne porte pas malheur (ni quand on le touche, ni quand on le voit). Les femmes qui ont leurs règles ne sont pas malades et ne sont pas néfastes (que ce soit pour les plantes, la nourriture, l'eau ou encore pour le bétail).

► « ***Une fille peut tomber enceinte même si elle n'a pas encore eu ses règles*** »

L'ovulation¹⁰ survient environ 2 semaines avant le début de la menstruation, y compris avant les toutes premières règles. Cela signifie qu'une fille peut tomber enceinte avant même que ses premières règles n'apparaissent. Il est donc important que les adolescent·e·s sexuellement actif·ve·s au cours de la puberté utilisent un moyen de contraception pour éviter une grossesse (même si la fille n'a pas encore eu ses premières règles). L'utilisation du préservatif permet également de se protéger des IST/VIH.

► « ***Une fille qui a ses règles peut poursuivre toutes ses activités quotidiennes normalement*** »

Pendant la menstruation, les filles peuvent continuer leurs activités habituelles (y compris aller à l'école, cuisiner, faire du sport, se baigner, participer aux jeux olympiques, courir le marathon, ou même aller dans l'espace) ! Elles ont simplement besoin d'avoir accès aux informations et aux moyens leur permettant de gérer l'hygiène et les troubles menstruels. La menstruation est un signe de bonne santé chez les filles. Aucun sentiment de crainte ou de honte lié aux règles n'est justifié et ne doit les empêcher d'exploiter tout leur potentiel.

► « ***Lorsqu'une fille a ses règles, elle est prête à avoir des rapports sexuels et à être mariée*** »

L'apparition des premières règles, ainsi que la possibilité de tomber enceinte ne signifient pas que les adolescentes sont physiquement et psychologiquement prêtes à se marier, à avoir des rapports sexuels et à être mères. Le mariage d'enfants constitue une violation des droits humains et une violence liée au genre. Il menace la vie, le bien-être et la santé physique, mentale et sociale des filles. La grossesse avant l'âge de 18 ans s'accompagne de risques accrus de complications pour la santé et le bien-être de la jeune mère et de son enfant.

► « ***Les règles sont un sujet privé : on ne doit pas en parler*** »

Dans la plupart des sociétés, les règles restent un sujet tabou, dont on ne parle pas. Mais le secret qui entoure la menstruation a des conséquences négatives : l'ignorance, la désinformation, la stigmatisation, la peur et l'exclusion. Le silence accroît la perception de la menstruation comme une chose honteuse qui doit être cachée. De plus, si les jeunes filles ne sont pas informées, les premières règles peuvent être vécues comme un moment très angoissant. Enfin, comment les besoins des filles/femmes en matière de santé et d'hygiène menstruelles peuvent-ils être satisfaits si elles ne parviennent pas à les exprimer ? C'est pourquoi, il est important de briser le silence qui entoure cette question (que ce soit dans le cadre familial, communautaire, scolaire et même politique).

¹⁰ L'ovulation correspond à la libération de l'ovule par l'ovaire. À ce moment, l'ovule peut être fécondé par un spermatozoïde et la fille peut tomber enceinte.

► « Une fille qui utilise des protections hygiéniques à usage interne (tampons et coupes menstruelles) risque de perdre sa virginité »

→ La virginité est définie comme le fait de ne jamais avoir eu de rapports sexuels et il est faux d'associer la perte de la virginité à la perforation de l'hymen. Selon l'OMS, l'un des mythes les plus répandus sur la virginité est justement qu'elle peut être prouvée par la présence d'un hymen « intact »¹¹.

L'hymen est une fine membrane située à l'entrée du vagin. Il possède un (ou plusieurs) orifice(s) permettant l'écoulement du sang lors des menstruations. Son ouverture, son élasticité et sa forme varient d'une femme à l'autre. Certaines femmes naissent sans hymen. Certains hymens sont très élastiques et se dilatent sans jamais rompre. De plus, l'hymen peut se déchirer ou se détendre lors de la pratique d'un sport, d'autres activités physiques ordinaires ou lors d'une chute. Un hymen déchiré ou détendu ne signifie donc pas forcément que la fille a eu des rapports sexuels.

Concernant l'usage des protections hygiéniques, l'hymen est souvent suffisamment souple et son orifice suffisamment grand pour y insérer un tampon ou une coupe menstruelle, bien qu'il soit possible que cela entraîne une déchirure. Cela n'altère pas pour autant la virginité qui, rappelons-le, signifie l'absence de relation sexuelle avec pénétration. Cela n'a donc rien à voir avec le mode de protection hygiénique. Mettre une coupe menstruelle ou un tampon quand on est vierge est par conséquent tout à fait possible. Il suffit de se sentir prête et de choisir des protections adaptées.



11 WHO. Eliminating Virginity Testing: An Interagency Statement. 2018. P. 10

Exercice 3

CARTES SITUATIONS (SÉLECTIONNER LES 4 SITUATIONS LES PLUS PERTINENTES SELON LE CONTEXTE)

SITUATION 1



« J'ai eu mes premières règles pendant les vacances.

C'est bientôt la rentrée et je profite de mon dernier après-midi libre pour passer du temps avec mon copain.

Nous nous sommes isolés et il m'a embrassée.

Nous sommes sur le point d'avoir une relation sexuelle. Ce serait notre première fois à tous les deux... »

Que dois-je faire ?

DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je dis à mon copain que je ne veux pas aller plus loin. Ce n'est pas parce que j'ai eu mes premières règles que je dois avoir des relations sexuelles. Je préfère attendre de me sentir prête !



CONSÉQUENCES POSSIBLES

Nous n'avons pas eu de relation sexuelle, mais nous avons passé un moment très agréable et notre première fois sera parfaite !

2 Je demande à mon copain de mettre un préservatif. Je me sens prête à avoir une relation sexuelle, mais je sais que je peux tomber enceinte ou attraper une maladie. Je dois me protéger.



Nous avons eu notre premier rapport sexuel. Je suis fière d'avoir été capable de nous protéger contre une grossesse ou une maladie sexuellement transmissible.

3 Je ne suis plus une enfant et je décide d'avoir une relation sexuelle avec mon copain. De toute manière, une grossesse ne peut pas arriver la première fois...



Je suis tombée enceinte et j'ai dû quitter l'école. L'accouchement a été long et douloureux. Je ne comprends pas comment tout cela a pu arriver.

4 Autre décision ?



SITUATION 2



« J'ai 13 ans et depuis 2 semaines, j'ai des douleurs au niveau des seins et du ventre.

Je me sens tout le temps fatiguée.

Ce matin, je me suis mise à saigner. Je ne comprends pas et je suis terrorisée...»

Que dois-je faire ?

DÉCISIONS POSSIBLES

1 J'en parle tout de suite à ma mère (ou à une adulte de confiance) pour qu'elle m'explique ce qui m'arrive et qu'elle m'aide.

2 Je ne dis rien à personne car j'ai honte. Je n'ose pas aborder la question et je ne sais pas à qui en parler. Je me débrouillerai toute seule.

3 Je ne vais pas à l'école, et je me confie à ma meilleure amie parce que j'ai peur d'en parler à une adulte.

4 Autre décision ?

CONSÉQUENCES POSSIBLES

→ Ma mère m'a dit que j'avais mes règles et m'a rassurée. Elle m'a expliqué que les douleurs et les saignements sont normaux et naturels et qu'il n'y a aucune honte à avoir. Ils montrent que mon corps de fille se transforme en corps de femme. Elle m'a aussi expliqué que désormais, je pouvais tomber enceinte et qu'il fallait que je sois capable de me protéger d'une grossesse. Et puis elle m'a donné des protections hygiéniques et des conseils pour que je puisse aller à l'école sans crainte. Aujourd'hui, je me sens bien préparée et je suis capable de me protéger.

→ Les saignements m'ont empêchée d'aller à l'école et de me déplacer car j'avais honte. Je n'ai pas su comment les gérer. J'ai cru que j'étais malade et j'ai continué à avoir peur. Lorsque j'ai eu mes premières relations sexuelles, je ne savais pas que je pouvais tomber enceinte et je ne me suis pas protégée.

→ Mon amie n'en savait pas plus que moi et n'a pas su m'aider. Elle m'a dit que le sang portait malheur et que si un homme me touchait pendant les saignements, je pouvais tomber enceinte. J'ai continué à avoir honte et je n'ai pas su me protéger lors de mes premiers rapports sexuels.

SITUATION 3



« Chaque fois que j'ai mes règles, je vis un cauchemar. J'ai peur d'être humiliée si quelqu'un découvre que je saigne.

Je voudrais pouvoir vivre normalement et ne plus avoir peur de me tacher. Surtout, je voudrais pouvoir aller à l'école pendant mes règles... »

Que dois-je faire ?

DÉCISIONS POSSIBLES

1 Quand je sais que mes règles vont arriver, je prépare des protections hygiéniques supplémentaires que je mets dans mon sac. Je m'arrange aussi avec une amie (ou une proche) qui habite près de l'école pour pouvoir me changer et me laver dans un lieu adapté pendant la journée.



2 Je décide de rester chez moi lorsque j'ai mes règles. Je trouverai bien une excuse auprès de mes parents et des professeurs. Toutes les filles font ça !



3 Je vais chercher de l'aide auprès de l'infirmière scolaire ou d'une professeure. Je lui demande où les filles peuvent trouver des protections hygiéniques et se changer pendant la journée. À l'école, il n'y a ni portes, ni eau dans les toilettes.



4 Je vais chercher de l'aide auprès de l'infirmière scolaire ou d'une professeure. Je lui demande où les filles peuvent trouver des protections hygiéniques et se changer pendant la journée. À l'école, il n'y a ni portes, ni eau dans les toilettes.



5 Autre décision ?



CONSÉQUENCES POSSIBLES

Lorsque mes règles arrivent, je suis bien préparée et je n'ai plus peur. Je peux me laver et changer mes protections hygiéniques aussi souvent que nécessaire. Aujourd'hui, je vais à l'école l'esprit tranquille !

Pendant mes règles, je reste enfermée à la maison. Je manque l'école plusieurs jours par mois et j'ai de plus en plus de mal à trouver des excuses... Je vais sans doute abandonner ma scolarité.

L'infirmière m'a expliqué comment me protéger et prendre soin de moi. Suite à notre discussion, elle est allée voir le directeur de l'école pour demander qu'une latrine soit réservée aux filles, gardée propre et équipée d'un verrou. Elle a aussi mobilisé la communauté pour constituer un stock de protections hygiéniques à l'infirmerie. Je suis fière d'avoir brisé le silence sur cette question !

À l'école, je n'arrive pas à me concentrer. Je suis très anxieuse car au bout de quelques heures, j'ai souvent des fuites. Le mois dernier, j'ai ressenti des démangeaisons et des brûlures au niveau du vagin. Au centre de santé, on m'a dit que j'avais fait une infection car je garde les mêmes protections hygiéniques trop longtemps.

SITUATION 4



« À l'école, on nous a dit d'utiliser des protections hygiéniques pendant les règles pour éviter de tacher nos vêtements.

Je voudrais trouver la protection qui me convient le mieux. »

Laquelle dois-je choisir ?

DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je choisis ma protection selon le contexte. Les serviettes hygiéniques jetables sont efficaces, mais elles coûtent cher. Alors je les utilise uniquement à l'école, les jours où je saigne beaucoup. À la maison, j'utilise des tissus car je peux les changer et les laver facilement.

2 Je choisis la coupe menstruelle. Une association nous a expliqué comment l'utiliser et en distribue gratuitement. Il paraît que c'est efficace et pratique à laver. Je sais que la coupe doit être insérée dans le vagin, et je me sens prête à essayer. Si je ne suis pas à l'aise, je changerai de protection.

3 J'utilise des morceaux de tissu que je plie plusieurs fois. Ça ne coûte presque rien et c'est facile à trouver. Je dois juste bien les laver et les faire sécher au soleil. J'ai aussi entendu parler d'une école où les élèves apprennent à coudre des serviettes hygiéniques réutilisables. Je demande à la professeure de se renseigner...

4 Autre décision ?

CONSÉQUENCES POSSIBLES



Cette stratégie me convient assez bien. Je n'ai pas peur de me tacher à l'école et j'ai davantage confiance en moi. Ce qui est compliqué, c'est de trouver un endroit adapté pour se changer et pour jeter les serviettes hygiéniques usagées.



Au début, j'ai eu du mal à l'utiliser. J'ai dû faire plusieurs essais pour réussir à la placer correctement. Mais maintenant tout se passe bien. La coupe est très efficace. En plus, je n'ai pas besoin de trouver un endroit où la jeter et je pourrai la réutiliser pendant plusieurs années. Ce serait parfait si les filles avaient plus facilement accès à des toilettes séparées, équipées d'un verrou, d'eau et de savon.



J'ai taché mes vêtements plusieurs fois car les morceaux de tissus sont vite trempés et bougent si je fais certains mouvements. Je suis tout le temps stressée ! Heureusement, une association va nous apprendre à fabriquer des serviettes réutilisables. Elles ont plusieurs couches pour éviter les fuites et un bouton-pression pour tenir à la culotte. J'ai vraiment hâte !



SITUATION 5



« Depuis que j'ai eu mes premières règles, je suis constamment angoissée.

J'ai toujours peur qu'elles arrivent par surprise et je dois sans cesse vérifier ma jupe.

Je voudrais tant pouvoir prévoir quand je vais avoir mes règles. »

Que dois-je faire ?

DÉCISIONS POSSIBLES

- 1 Chaque mois, je note la date du début de mes règles sur un carnet. Ça devrait m'aider à prévoir leur arrivée et à mieux me préparer. Cela me permettra aussi de repérer un éventuel retard.
- 2 Non seulement je note chaque mois le premier jour de mes règles, mais j'apprends aussi à repérer les signes de mon corps annonçant leur arrivée : douleurs au niveau du ventre et des seins, fatigue, boutons, etc...
- 3 Il est impossible de prévoir quand les règles vont arriver. Je m'assure d'avoir toujours plusieurs couches de sous-vêtements et un pagne dans mon sac. Je reste toujours vigilante. Les filles n'ont pas le choix !

- 4 Autre décision ?

CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Depuis que je tiens un calendrier de mes règles, je connais mieux mon cycle et il m'est plus facile d'anticiper l'arrivée de mes règles. Mais elles sont irrégulières, alors cette méthode n'est pas toujours efficace... je ne me sens pas tranquille.
- Aujourd'hui, je comprends mieux mon cycle et surtout, je connais mieux mon corps. Je sais que lorsque j'ai mal en bas du ventre et les seins gonflés, mes règles vont arriver. Je peux désormais m'y préparer et aller à l'école en toute confiance. On m'a également montré une application qui aide à suivre ses cycles menstruels et à tout noter.
- Même avec plusieurs couches de vêtements, j'ai parfois des fuites et des taches de sang. J'ai toujours peur d'être humiliée si un garçon découvre que j'ai mes règles. Je n'arrive plus à me concentrer et je manque l'école de plus en plus.

SITUATION 6



« C'est la fin du cours et tous les élèves sont en train de sortir de la classe.

Lorsque l'une de mes camarades se lève, j'aperçois du sang sur sa chaise et je remarque qu'elle a une tache à l'arrière de sa jupe... »

Comment dois-je réagir ?

DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je montre la tache de sang à mes amies et nous nous moquons de la fille. C'est vraiment la honte !



Les autres élèves se sont mis à rire et la fille a été humiliée. Elle est partie en pleurant et n'est pas revenue à l'école les jours suivants...

2 Je vais voir ma camarade et je la préviens qu'elle a une tache de sang sur sa jupe. Je lui donne un pagne et je lui conseille d'aller voir l'infirmière scolaire ou une adulte de confiance qui pourra l'aider et l'informer. Nous devons être solidaires !



La fille a eu accès à des protections hygiéniques et à des informations sur les menstruations. Elle est revenue à l'école dès le lendemain, malgré ses règles. Elle sera capable de mieux les gérer à l'avenir. La puberté est une période difficile, c'est important de pouvoir s'entraider...

3 Je ne dis rien et je fais comme si je n'avais rien vu. Mais avec mes amies, nous décidons d'éviter cette fille pendant plusieurs jours car les règles sont sales et sentent mauvais.



La fille a été rejetée par les autres élèves. Elle s'est retrouvée seule. Finalement, elle a quitté l'école.

4 Autre décision ?



AUTRE SITUATION POSSIBLE (À CHOISIR/ADAPTER EN FONCTION DU CONTEXTE)



DÉCISIONS POSSIBLES

CONSÉQUENCES POSSIBLES

1



2



3



4



Synthèse & conclusion

Au-delà de la causerie...

TOUR DE TABLE

- ▶ Quelle est l'idée principale que vous retiendrez de cette causerie ?
- ▶ Pouvez-vous citer une action (individuelle ou collective) que vous pourriez/souhaiteriez mettre en place pour (au choix) :
 - Améliorer l'information des filles (et des garçons) sur les règles et réduire la circulation des fausses croyances (exemples : organiser des séances d'information et d'échanges, faire venir des infirmières ou des agents de santé dans les établissements scolaires, etc.).
 - Améliorer les connaissances des filles sur les différentes protections hygiéniques, sur la manière de les utiliser et de les jeter de façon appropriée.
 - Faciliter l'accès des filles à des protections hygiéniques (exemples : mobiliser les communautés pour constituer des stocks de protections hygiéniques d'urgence dans les écoles, solliciter des associations pour apprendre à fabriquer des serviettes hygiéniques réutilisables, etc.).
 - S'assurer que les filles aient accès à des endroits adaptés pour changer leurs protections hygiéniques à l'école (exemples : alerter et mobiliser les enseignant·e·s et les parents d'élèves).
 - Favoriser le dialogue avec les adultes (parents, professeur·e·s) et briser le tabou sur la menstruation.

INDIVIDUELLEMENT

- ▶ Si vous le souhaitez, vous pouvez également définir, pour vous-mêmes, des objectifs de changement (« aborder la question des règles avec ma mère », « préparer un sac avec des protections hygiéniques supplémentaires pour l'école », « essayer la coupe menstruelle », « tenir un calendrier de mes règles », etc.).

Evaluation de la causerie éducative

1. Quel âge avez-vous ?
2. Quel est votre sexe ? ☐ Femme ☐ Homme
3. Où habitez-vous (nom de la ville ou du village) ?
4. Suivez-vous la série télévisée *C'est la vie !* ? ☐ Oui ☐ Non
5. Si oui, avez-vous vu : ☐ La saison 1 ☐ La saison 2 ☐ La saison 3

Le questionnaire suivant est à donner aux participant·e·s avant et après la causerie éducative afin d'évaluer l'évolution de leurs connaissances et de leur sentiment d'auto-efficacité¹² :

6. Les règles, qu'est-ce que c'est ?
.....
7. Après avoir eu ses premières règles, que peut-il arriver à une fille si elle a des relations sexuelles non protégées ?
.....
8. D'après-vous, le saignement menstruel est :
☐ naturel et normal (il ne faut pas avoir honte) ☐ sale et parfois dangereux
9. Pouvez-vous citer les différentes protections hygiéniques que vous connaissez/utilisez ?
.....
10. Lisez attentivement les phrases ci-dessous, puis indiquez votre degré de confiance à accomplir ces actions en entourant le chiffre correspondant.
 ▶ 0 signifie : « Je suis tout à fait sûr(e) que je n'y arriverai pas ».
 ▶ 5 signifie : « Je suis tout à fait sûr(e) que je réussirai ».

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse :

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Je suis capable d'aborder la question des règles avec un·e adulte de confiance (mère, tante, professeur·e, infirmière scolaire, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="checkbox"/> Je suis capable d'aller chercher des informations et de l'aide concernant la gestion de mes règles | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="checkbox"/> Je suis capable d'expliquer les avantages et inconvénients des différentes protections hygiéniques | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="checkbox"/> Je suis capable d'anticiper et de gérer mes règles (même à l'école) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

¹² La version PDF de l'évaluation intègre, sur un même document, les questionnaires à remplir avant (au recto) et après la causerie éducative (au verso). Il peut être distribué en début de séance (utilisation du recto), puis conservé par les participants jusqu'à l'issue de la causerie pour l'évaluation finale (utilisation du verso).

À RETENIR !

- ▶ Pour les filles, l'un des principaux changements associés à la puberté est la survenue des règles (ou menstruation) → il s'agit de sang qui s'écoule chaque mois de l'utérus, à travers le vagin.
- ▶ La menstruation survient généralement entre 11 et 16 ans. L'âge moyen est de 12 ans ; mais les premières règles peuvent apparaître dès l'âge de 8 ans.
- ▶ Le saignement menstruel est naturel et tout à fait normal. Il s'agit d'un processus biologique utile et sain, par lequel le corps se renouvelle et entretient sa fécondité. Il n'y a aucune honte, ni peur à avoir.
- ▶ Les règles font partie du système de reproduction de la femme : elles permettent au corps de se préparer à porter une grossesse et d'assurer ainsi la procréation.
- ▶ Le premier saignement vaginal indique que la fille est devenue féconde : elle peut dès lors tomber enceinte si elle a des rapports sexuels non protégés.
- ▶ Il est donc important que les adolescentes sexuellement actives utilisent un moyen de contraception pour éviter une grossesse (même si elles n'ont pas eu leurs premières règles).
- ▶ Les règles reviennent chaque mois (tous les 28 jours environ). Mais la durée du cycle menstruel varie selon les personnes et les règles sont souvent irrégulières pendant les 2 premières années.
- ▶ En cas de rapports sexuels non protégés, l'absence des règles pourrait signifier une grossesse.
- ▶ Mais l'arrivée des règles et la possibilité de tomber enceinte ne signifient pas que les jeunes filles doivent/soient prêtes à : avoir des rapports sexuels, se marier, avoir un enfant.

→ La grossesse chez les adolescentes s'accompagne de risques accrus de complications pour la santé et le bien-être de la jeune mère et de son enfant.

- ▶ La menstruation est souvent source de questions et de difficultés pour les filles. Il peut être utile d'en parler à un·e prestataire de santé, à un·e parent·e ou à un·e ami·e.
- ▶ Les filles doivent pouvoir vivre leur menstruation dans la dignité, le confort et la sécurité.
- ▶ Pendant leurs règles, les filles peuvent généralement poursuivre toutes leurs activités ordinaires, y compris aller à l'école, faire du sport, se baigner, etc.
- ▶ Elles doivent avoir accès à des informations sur la santé menstruelle, mais aussi sur les moyens de gérer l'hygiène et les troubles menstruels.
- ▶ Une mauvaise hygiène pendant la menstruation risque de provoquer des infections.
- ▶ Les filles ont besoin de connaître les différentes protections hygiéniques, de savoir comment les utiliser et les jeter de façon appropriée. Elles peuvent ainsi décider du produit qu'elles souhaitent/peuvent utiliser.
- ▶ Les filles doivent pouvoir changer leurs protections toutes les 2 à 6 heures (ou plus souvent si besoin est) pour éviter les infections, les taches et pour se sentir bien.
- ▶ Les protections en tissu réutilisables doivent être lavées à l'eau et au savon après chaque utilisation et séchées totalement.
- ▶ Les filles doivent disposer d'eau et de savon dans un endroit intime pour se laver quand elles ont leurs règles et pour se laver les mains quand elles changent leurs protections hygiéniques.
- ▶ À l'école, les filles doivent avoir accès à des toilettes séparées de celles des garçons, équipées de verrous et d'installations pour le lavage des mains.
- ▶ Les garçons doivent être renseignés sur la menstruation afin de modifier leurs attitudes négatives et parfois stigmatisantes envers les filles.

