



Fiche thématique

Santé et hygiène menstruelles

A L'INTENTION DES PARENTS*

* « Parents » désigne ici tous les adultes ayant un rôle dans l'éducation des adolescent·e·s : pères/mères, oncles/tantes, sœurs, etc.



Informations clés

- ▶ À l'approche de l'adolescence, le corps commence à produire des hormone¹s 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 est important qu'elles soient informées, en amont, et puissent en parler à une personne de confiance (mère, sœur, tante, amie, enseignant·e, prestataire de santé, etc.).

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.

- ▶ 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).**

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

2 Cf. fiche thématique « Puberté et reproduction : atelier 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

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 deux 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 des seins gonflés et douloureux, la constipation, la fatigue, des boutons, des maux de tête et des 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 MÉNSTRUUELLE : 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) 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 en tissu réutilisables doivent être lavées à l'eau et au savon après chaque utilisation 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 et 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.

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 l'environnement et le moment de la journée (école, maison, travail, autres lieux publics, etc.).

4 SHARE & WaterAid. Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world. 2012. p.39

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

→ 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
<p>Sûres et hygiéniques</p> <p>Grande capacité d'absorption = efficaces</p> <p>Confortables</p> <p>Faciles à utiliser et à changer</p> <p>Faciles à trouver (sauf dans certaines zones rurales isolées)</p>	<p>Coût élevé</p> <p>Nécessitent de porter des sous-vêtements</p> <p>Non réutilisables (usage unique)</p> <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 (car elles peuvent boucher les canalisations), 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 sac 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 doivent pouvoir 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...

- ▶ Utiliser des protections hygiéniques avec lesquelles elles se sentent à l'aise.
- ▶ Amener des protections hygiéniques supplémentaires pour pouvoir se changer à l'école. Si ce sont des protections réutilisables, prendre aussi un sachet pour garder l'ancienne (après l'avoir lavée, si possible).
- ▶ S'il n'y a pas d'endroit adapté pour se changer à l'école, en parler avec un·e adulte de confiance (mère, enseignante, etc.) pour savoir où elles peuvent le faire. Elles pourraient aller chez une tante ou une amie qui n'habite pas loin de l'école.
- ▶ Suivre la fréquence de leur cycle menstruel et les signes du corps montrant que les règles vont venir. Quand elles savent qu'elles vont arriver, amener des protections hygiéniques à l'école.
- ▶ Aider leurs camarades. Si elles voient une fille avec une tache de sang, elles peuvent lui dire discrètement.

Si elles suivent ces conseils, les filles peuvent rester à l'école pendant leurs 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 RÔLE DES PARENTS

- ▶ À la puberté, les parents (et adultes vivant dans l'entourage des adolescentes) ont un rôle fondamental à jouer pour aider leurs enfants à comprendre les modifications physiques et comportementales qui surviennent, ainsi que les capacités de reproduction qu'elles engendrent.
- ▶ **Les parents doivent disposer des connaissances et de la confiance nécessaires pour engager le dialogue avec leurs enfants sur la santé et l'hygiène menstruelles** (ou les orienter vers des personnes ressources disposant d'informations fiables).
- ▶ **Il est préférable d'aborder le sujet de la menstruation avec les filles avant qu'elles aient leurs premières règles**, afin qu'elles sachent ce dont il s'agit, qu'elles comprennent que c'est un phénomène normal et qu'elles soient prêtes à les gérer.

⁹ UNICEF. La puberté et l'hygiène menstruelle: Petit guide pour les filles. Ouagadougou, 2016

- ▶ L'appui des parents, des établissements scolaires et des communautés est fondamental pour aider les filles à gérer leur menstruation dans la dignité, le confort et la sécurité et leur permettre de poursuivre leurs études.

Quelques conseils à l'intention des parents...

- ▶ Échanger avec les filles avant l'âge des premières menstrues pour qu'elles n'aient pas peur quand les règles surviennent,
- ▶ Rassurer les filles pour qu'elles comprennent que le saignement menstruel est naturel et qu'il n'y a pas de honte à avoir,
- ▶ Échanger avec les filles sur la manière de se protéger à l'école,
- ▶ Échanger avec les garçons pour les encourager à respecter les filles et à ne pas se moquer d'elles lorsqu'elles ont leurs règles,
- ▶ Aider les filles à choisir et à se procurer des protections hygiéniques efficaces,
- ▶ Soutenir les établissements scolaires (collectes de fonds, dons) pour constituer des stocks de protections hygiéniques et mieux entretenir/équiper les infrastructures sanitaires (verrous, eau, savon),
- ▶ Montrer aux filles où laver et sécher les tissus utilisés (ne pas les sécher sous le lit),
- ▶ Montrer aux filles où jeter les serviettes hygiéniques usagées et les anciens tissus,
- ▶ S'assurer que les filles ont des sacs pour pouvoir amener du matériel de protection supplémentaire à l'école,
- ▶ Aider les filles à soulager les douleurs menstruelles.



LE CYCLE MENSTRUEL, COMMENT ÇA MARCHE ?

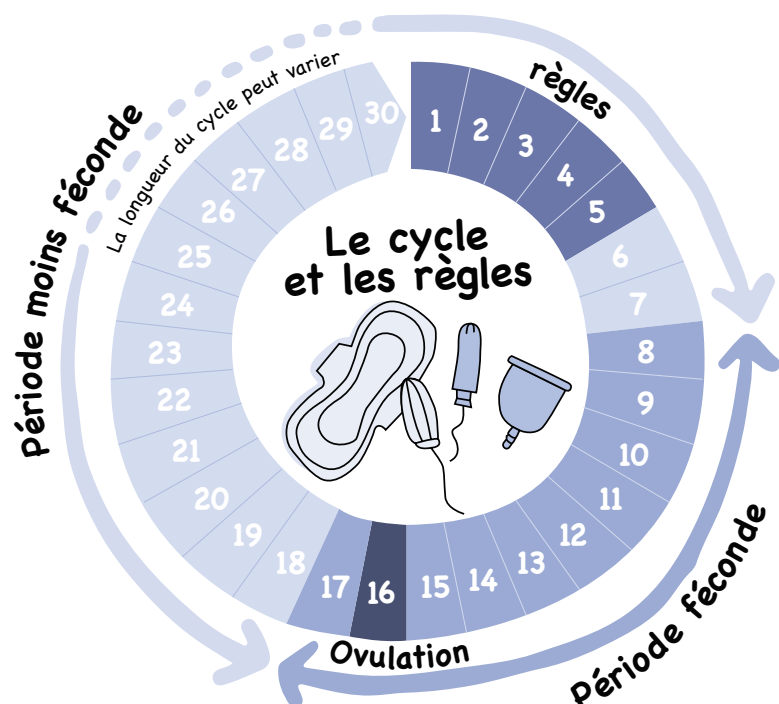
- Chaque mois, les règles reviennent : il s'agit d'un cycle.
- La durée du cycle menstruel est d'environ un mois (28 jours), mais elle varie selon les personnes.
- Durant chaque cycle, le corps des femmes passe par de nombreuses étapes.

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.

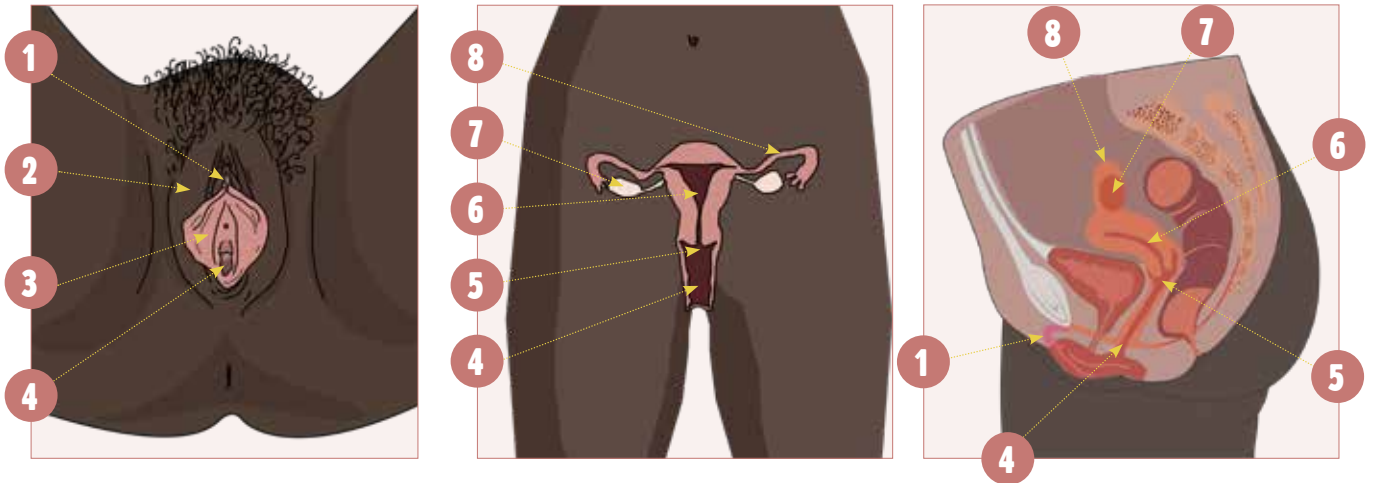
En cas de grossesse, le corps continue à produire des hormones pour maintenir la muqueuse utérine en place pendant neuf mois.

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 participant·e·s auront mobilisé leurs connaissances et exprimé leurs représentations relatives à la menstruation.
- ▶ Les participant·e·s auront exprimé leurs ressentis en lien avec la menstruation : inquiétude, crainte, gêne ou encore soulagement en lien avec la survenue de la menstruation chez leurs filles.
- ▶ Les participant·e·s 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 participant·e·s seront capables d'expliquer les avantages et inconvénients des différents types de protections hygiéniques.
- ▶ Les participant·e·s auront échangé sur les implications sociales de la menstruation et auront compris que la **survenue des premières règles ne signifie pas que les filles :**
 - sont prêtes à avoir des relations sexuelles, se marier et avoir un enfant
 - doivent cesser d'aller à l'école.
- ▶ Les participant·e·s se seront interrogé·e·s sur le rôle des parents pour aider les adolescentes à comprendre et gérer leurs règles.

EXERCICE 2 : FAIRE LE LIEN ENTRE LA SÉRIE C'EST LA VIE ! ET LE VÉCU DES PARTICIPANT·E·S

- ▶ Les participant·e·s auront fait le lien entre les thématiques traitées dans la vidéo et les situations réelles rencontrées dans leur vie quotidienne.
- ▶ Les participant·e·s auront une meilleure compréhension des problèmes auxquels leurs filles sont confrontées lorsqu'elles ont leurs menstruations :
 - 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 participant·e·s 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 participant·e·s auront échangé sur les croyances et tabous socioculturels associés à la menstruation afin de prévenir les attitudes stigmatisantes.

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

- ▶ Les participant·e·s auront amélioré leur motivation et leur capacité à briser le tabou qui entoure les règles et à en discuter avec leurs enfants.
- ▶ Les participant·e·s seront capables d'aider leurs filles à comprendre, anticiper et gérer leurs menstruations, et donc à poursuivre leur scolarité normalement.
- ▶ Les participant·e·s auront amélioré leur capacité à protéger leurs filles d'un mariage d'enfants (suite à la survenue des règles).
- ▶ Les participant·e·s seront capables de renforcer l'aptitude des filles à se protéger d'une grossesse (comprendre l'implication des règles en matière de reproduction ; savoir refuser des rapports sexuels non protégés...).
- ▶ Les participant·e·s seront capables d'aider leurs filles à comprendre leur corps et à renforcer leur confiance et leur estime d'elles-mêmes.



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 ?**

Réponses : les règles font partie du système de reproduction, qui permet au corps de la femme de se préparer à porter une éventuelle grossesse (cf. explications p.1). **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.**

- **Dans la vidéo, Awa dit qu'elle est trop jeune pour tomber 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 ?**

- **Réponses :** 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 votre fille peut se protéger d'une grossesse ? Que pourriez-vous lui recommander ?**

- **Réponses :** Emadé conseille à Awa de se protéger. En cas de relation amoureuse, cela signifie que les 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.**

- **Dans la vidéo, le professeur parle du cycle menstruel. Combien de jours dure ce cycle en moyenne ? Pourquoi est-il important pour vos filles de connaître la durée de leur cycle et la date de leurs prochaines règles ?**

- **Réponses :** 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 leur 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 cas de rapports sexuels non protégés, l'absence des règles peut signifier une grossesse.

- **Comment pouvez-vous aider vos filles à anticiper l'arrivée de leurs prochaines règles ? Quels conseils pourriez-vous leur donner ?**

- **Réponse :** les filles peuvent tenir un journal en notant chaque mois, 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 femmes ressentent différentes formes de gêne (douleurs abdominales, seins gonflés, fatigue, maux de tête, etc.). Ces symptômes sont variables selon les femmes 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.**

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.).

- 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 et les serviettes hygiéniques jetables. Il existe également des protections à usage interne : le tampon et la coupe menstruelle (cf. **tableau p.3 et 4**).

- 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 douleurs et les saignements sont-ils normaux ? Comment les gérer ?). De plus, elle fait face à certaines fausses croyances (« 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 elles 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 ?**

● **Réponse possible :**

Rôle des parents → 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.

Exercice 2

LIEN ENTRE LA SÉRIE (**AILLEURS**) ET LE VÉCU DES PARTICIPANT·E·S (**ICI**)

EXEMPLES DE QUESTIONS

- **Dans votre vie, avez-vous rencontré des situations semblables à celles du film (ou connaissez-vous des parents qui ont vécu de telles situations) ?** → *exemples : inquiétude concernant le comportement de votre enfant, difficultés à communiquer avec vos adolescent·e·s au sujet de la contraception, de la sexualité, participation à une séance de PF, etc.*
- **Comment avez-vous réagi ? Qu'avez-vous fait ? Qu'est-ce qui vous a aidé (ou aurait pu vous aider) ?**
- **Avez-vous déjà parlé de contraception et/ou des risques de grossesse avec votre enfant ? Pourquoi ? Pensez-vous que c'est votre rôle ? Que cela peut aider ? Si non, à qui revient ce rôle ?**
- **Vous-même, que ressentez-vous lorsque vous devez aborder des questions liées à la contraception avec vos enfants (de la gêne...) ? De quelle aide auriez-vous besoin pour communiquer avec eux (personnes ressources, associations de parents, etc.) ?**

- ▶ Êtes-vous d'accord pour que votre garçon ou votre fille utilise la contraception ? Pourquoi ?
- ▶ Pensez-vous que les adolescent·e·s et les jeunes soient capables de se protéger contre les grossesses ? Pourquoi dites-vous cela ? Comment pouvez-vous les aider ?
- ▶ Dans votre environnement, quelles sont les ressources dont vous (et vos enfants) disposez pour accéder à des informations/services de planification familiale ? (*infirmier·ère scolaire, centre de santé, associations, sites internet, etc.*) ? Quels sont les obstacles que vous rencontrez (*distance, prix, stigmatisation...*) ?

REPRESENTATIONS — 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 deux 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 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.

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

► **« 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).

► **« 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, mais il est 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 donc 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



« Ma fille a 13 ans. Depuis 2 semaines, elle se plaint de douleurs au niveau des seins et du ventre. Elle est toujours fatiguée.

Je pense qu'elle va bientôt avoir ses premières règles »

Que dois-je faire ?

DÉCISIONS POSSIBLES

- 1 Je prends un moment pour lui expliquer qu'elle va bientôt avoir ses règles. Je la rassure en lui disant que les douleurs et les saignements sont naturels et normaux. Ils montrent que son corps de fille se transforme en corps de femme. Il ne faut pas avoir peur, ni honte. Je lui explique qu'une fois qu'elle aura ses règles, elle pourra tomber enceinte suite à des rapports sexuels non protégés. Et puis je lui donne des protections et des conseils d'hygiène pour qu'elle puisse aller à l'école sans crainte.
- 2 Je ne lui dis rien car c'est un sujet tabou. Ici, on ne parle pas de ces choses-là. Je n'ai moi-même reçu aucune information quand j'étais enfant.
- 3 Je lui explique qu'elle aura bientôt ses règles et que c'est une maladie qui arrive à toutes les femmes. Je la mets en garde contre les garçons en lui disant que quand une fille a ses règles, elle peut tomber enceinte si un homme la touche.

CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Ma fille a vécu ses premières règles sans crainte car elle était suffisamment préparée. Ses règles ne l'empêchent pas d'aller à l'école et elle est davantage capable de se protéger d'une grossesse. Je suis rassurée.
- Lorsque ma fille a eu ses règles, elle ne voulait plus aller à l'école car elle avait honte et ne savait pas comment les gérer. Ses résultats scolaires ont baissé. Lorsqu'elle a eu ses premières relations sexuelles, elle ne savait pas qu'elle pouvait tomber enceinte et ne s'est pas protégée.
- Ma fille a longtemps été terrorisée lorsqu'elle avait ses règles. Elle ne sortait plus de la maison et avait peur des hommes et des garçons. Mais elle n'avait pas compris qu'elle pouvait tomber enceinte suite à des rapports sexuels et elle n'a pas su se protéger.

- 4 Autre décision ?



SITUATION 2



« Ma fille a eu ses premières règles cet été.

C'est bientôt la rentrée scolaire
et je suis très inquiète.

J'ai confiance en elle, mais je sais qu'au
collège, beaucoup d'adolescentes
ont des rapports sexuels. On entend
tellement d'histoires...»

Que dois-je faire ?

DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je décide d'avoir une discussion avec ma fille. Je lui explique que les règles permettent au corps de la femme de se préparer à porter une grossesse, ce qui signifie qu'elle peut maintenant tomber enceinte. Je lui dis qu'elle doit être capable de refuser une relation sexuelle, surtout si elle est non protégée. Elle est encore jeune, mais l'informer, c'est la protéger

2 Je décide de ne rien faire. Lui parler pourrait l'inciter à découvrir la sexualité. De toute manière, ce n'est pas possible que ma fille ait des relations sexuelles à son âge.

3 Je lui interdis de fréquenter les garçons et je la mets en garde contre le péché de chair. Avec mon mari, nous décidons de la retirer de l'école et de la marier avant qu'elle ne tombe enceinte. Ce serait un déshonneur pour notre famille.

4 Moi, je ne suis pas à l'aise pour parler de ces choses-là. Mais je demande à une personne de confiance de lui expliquer ce que sont les règles et de l'informer des risques de grossesse et de maladies.

5 Autre décision ?

CONSÉQUENCES POSSIBLES

→ Ma fille a compris qu'elle pouvait désormais tomber enceinte et est davantage capable de se protéger. Maintenant, elle sait aussi qu'elle peut venir me voir si elle a des questions à ce sujet.

→ Ma fille a eu des relations sexuelles et n'a pas su se protéger car elle ne connaissait pas les risques. Elle est tombée enceinte et a dû quitter l'école. L'accouchement a été long et douloureux. Je regrette de ne pas l'avoir mieux informée.

→ Nous avons obligé notre fille à quitter l'école et nous l'avons mariée à un homme du village voisin. Elle a eu son premier enfant à 15 ans et a eu d'importantes complications au moment de l'accouchement. Nous avons eu très peur de la perdre.

→ Ma fille a compris qu'elle pouvait désormais tomber enceinte et est davantage capable de se protéger. Maintenant, elle sait aussi qu'il y a des adultes de confiance à qui elle peut poser des questions. Je suis rassurée.

SITUATION 3



« Mon fils a 13 ans.

Il m'a sûrement entendu parler avec sa grande sœur (Awa) car ce matin il m'a demandé :

“ Pourquoi Awa a mal au ventre ? Elle a dit qu'elle saignait... C'est quoi les règles ? ” »

Que dois-je lui répondre ?

DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je lui dis que ce sont des histoires de femmes et que cela ne le regarde pas. On ne parle pas de ces choses-là avec un garçon !

2 Je lui explique que les règles sont un processus naturel qui permet au corps des femmes de se préparer à porter une grossesse. Je lui dis que pendant les règles, les filles perdent un peu de sang, mais que ce n'est ni sale, ni une maladie. Les filles n'ont pas de honte à avoir. Je lui explique aussi que ce n'est pas toujours facile à gérer pour les filles, et qu'il ne faut surtout pas se moquer.

3 Je lui réponds que les règles montrent qu'une fille peut tomber enceinte. Je profite de sa question pour lui expliquer qu'au moment de la puberté, le corps des filles et des garçons change. Ils deviennent capables de faire des bébés. Il est donc très important de se protéger et d'utiliser des préservatifs si on a des relations sexuelles.

4 Je lui explique qu'au moment des règles, les filles et les femmes doivent s'isoler et qu'un garçon ne doit jamais s'approcher d'une fille pendant cette période.

5 Autre décision ?

CONSÉQUENCES POSSIBLES

→ Mon fils n'a pas reçu d'informations fiables pour comprendre la menstruation. Cependant, il a entendu de nombreuses rumeurs et aujourd'hui un comportement stigmatisant vis-à-vis des filles qui ont leurs règles.

→ Mon fils a compris le rôle naturel des règles et ce que vivent les filles pendant cette période. Il ne se moque jamais de ses camarades qui ont leurs règles. Il fait aujourd'hui parti d'un club d'élèves qui soutient la scolarisation des filles pendant leur menstruation. Je suis très fière de lui.

→ Je suis soulagée d'avoir abordé la question de la puberté et informé mon fils des risques de grossesses. J'espère qu'il sera capable de se protéger et de protéger ses copines.

→ Mon fils a aujourd'hui une image honteuse de la menstruation et interdit à sa sœur de l'approcher ou d'aller à l'école avec lui quand elle a ses règles.

→

SITUATION 4



« Ce matin, j'ai découvert que ma fille n'était pas allée à l'école depuis 3 jours. Elle a aussi manqué une semaine de cours le mois dernier.

Quand je lui demande des explications, elle me répond que chaque fois qu'elle a ses règles, aller à l'école devient un cauchemar. Elle a très peur d'être humiliée si quelqu'un découvre qu'elle saigne »

Comment dois-je réagir ?

DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je la rassure et je l'aide à mieux se préparer pour aller à l'école en toute confiance pendant ses règles: je lui conseille d'amener des protections hygiéniques supplémentaires dans son sac. Je m'arrange aussi avec une amie qui habite près de l'école pour qu'elle puisse se changer dans un lieu adapté pendant la journée.

2 Je ne suis pas à l'aise pour discuter de ça. Je conseille à ma fille de rester à la maison lorsqu'elle a ses règles. De toute manière, il est maintenant plus raisonnable qu'elle évite les garçons !

3 J'explique à ma fille comment se protéger et prendre soin d'elle. Mais il n'y a aucun endroit pour se changer à l'école. Il n'y a ni porte, ni eau dans les toilettes. Je mobilise donc d'autres parents pour demander au proviseur que les latrines soient réparées et mieux équipées.

4 Je conseille à ma fille d'utiliser plusieurs morceaux de tissu pliés les uns sur les autres. Comme ça, elle est protégée plus longtemps. Elle peut aussi mettre 2 jupes car elle ne pourra pas se changer avant de rentrer à la maison le soir.

5 Autre décision ?

CONSÉQUENCES POSSIBLES



Lorsque ses règles arrivent, ma fille est bien préparée et n'a plus peur. Elle peut se laver et changer ses protections hygiéniques aussi souvent que nécessaire. Aujourd'hui, elle va à l'école l'esprit tranquille



Ma fille manque les cours au moins une semaine par mois et est de moins en moins motivée pour aller en classe. Nous avons décidé de la retirer de l'école et de la marier.



Grâce à la mobilisation des parents, une latrine est aujourd'hui réservée aux filles. Elle est gardée propre et se ferme avec un verrou. Un stock de protections hygiéniques d'urgence a aussi été constitué à l'infirmerie. Nos filles peuvent poursuivre leurs études plus sereinement. Je suis fière d'avoir brisé le silence sur cette question !



Malgré mes conseils, ma fille reste très angoissée quand elle va à l'école. Elle a encore des fuites et reste mouillée toute la journée. Le mois dernier, elle a ressenti des démangeaisons et des brûlures au niveau du vagin. Au centre de santé, on nous a dit qu'elle avait fait une infection parce qu'elle gardait les mêmes protections hygiéniques trop longtemps.



SITUATION 5



« À l'école, on a dit aux filles de choisir des protections hygiéniques pour éviter de tacher leurs vêtements pendant leurs règles.

En rentrant, ma fille m'a demandé conseil »

Que dois-je lui répondre ?

DÉCISIONS POSSIBLES

- 1 Je lui dis de choisir sa protection selon le contexte. Les serviettes hygiéniques jetables sont efficaces mais coûtent cher. Je lui conseille de les utiliser uniquement à l'école, les jours où elle saigne beaucoup. À la maison, elle peut utiliser des tissus car c'est plus facile de les changer et de les laver
- 2 Je lui parle de 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, mais si ma fille se sent prête, elle peut essayer. Sinon, elle choisira une autre protection
- 3 Je lui conseille d'utiliser un morceau de tissu plié plusieurs fois et déposé au fond du slip. Ça ne coûte presque rien et c'est facile à trouver. Elle doit juste bien le laver et le faire sécher au soleil. J'ai aussi entendu parler d'une école où les élèves apprennent à coudre des serviettes hygiéniques réutilisables. Je vais demander à sa professeure de se renseigner...

- 5 Autre décision ?

CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Cette stratégie semble convenir à ma fille. Elle n'a pas peur de se tâcher à l'école et a davantage confiance en elle. Ce qui reste compliqué, c'est de trouver un endroit adapté pour se changer et jeter les serviettes hygiéniques usagées
- Au début, ma fille a eu du mal à l'utiliser. Elle a dû faire plusieurs essais pour réussir à la placer correctement. Mais maintenant tout va bien. La coupe est très efficace. En plus, elle n'a pas besoin de trouver un endroit où la jeter et pourra la réutiliser pendant plusieurs années. Ce serait parfait si les filles avaient accès à des toilettes équipées d'un verrou, d'eau et de savon
- Ma fille a plusieurs fois taché ses vêtements car les morceaux de tissus sont vite trempés et tiennent mal en place. Elle est souvent stressée ! Heureusement, une association va apprendre aux élèves à fabriquer des serviettes réutilisables. Elles ont plusieurs couches pour éviter les fuites et un bouton-pression pour tenir à la culotte



SITUATION 6



« Depuis que ma fille a eu ses premières règles, elle est constamment angoissée.

Elle a peur de saigner sans s'en rendre compte et voudrait pouvoir anticiper l'arrivée de ses règles.

Ce matin, elle m'a demandé de l'aider »

Que dois-je faire ?

DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je lui conseille de noter, chaque mois, la date du début de ses règles dans un carnet. Cela devrait l'aider à comprendre son rythme, à anticiper l'arrivée de ses règles et à mieux se préparer. Cela lui permettra aussi de repérer un éventuel retard.

2 Moi, je ne sais pas comment l'aider car je n'ai jamais été informée. Mais j'accompagne ma fille chez l'infirmière scolaire ou un agent de santé pour lui demander conseil.

3 Non seulement je recommande à ma fille de tenir un calendrier de ses règles, mais je lui apprends aussi à repérer les signes de son corps annonçant leur arrivée : douleurs au niveau du ventre et des seins, fatigue, etc.

5 J'explique à ma fille qu'il est impossible de prévoir quand les règles vont arriver. Elle doit juste rester vigilante et s'assurer d'avoir toujours plusieurs couches de sous-vêtements et un pagne dans son sac. Les femmes n'ont pas le choix !

CONSÉQUENCES POSSIBLES

→ Depuis qu'elle tient un calendrier de ses règles, ma fille connaît mieux son cycle et parvient davantage à anticiper l'arrivée des saignements. Mais ses règles sont encore irrégulières, alors cette méthode n'est pas toujours efficace...

→ Nous avons reçu de nombreux conseils pour prévoir l'arrivée des règles. L'infirmière nous a même montré une application qui aide à suivre son cycle menstruel. Elle nous a aussi présenté différentes protections hygiéniques et la manière de les utiliser. Ma fille se sent rassurée et moi, je suis maintenant capable de l'aider à mieux gérer ses règles.

→ Aujourd'hui, ma fille comprend mieux son cycle et surtout, elle connaît mieux son corps. Elle sait que lorsqu'elle a mal en bas du ventre et les seins gonflés, ses règles vont arriver. Elle peut désormais s'y préparer et aller à l'école en toute confiance.

→ Même avec plusieurs couches de vêtements, ma fille a encore des fuites. Elle n'arrive plus à se concentrer et manque l'école de plus en plus souvent. Je suis triste de ne pas pouvoir l'aider davantage.

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 éducative...

TOUR DE TABLE

- ▶ Quelle est l'idée principale que vous retiendrez de cette causerie éducative ?
- ▶ Pouvez-vous citer une action que vous souhaiteriez mettre en place pour (au choix) :
 - ▶ **Améliorer l'information des parents et des adolescent·e·s 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.)
 - ▶ **Faciliter l'accès des filles à des protections hygiéniques** (exemples : mobiliser les parents pour constituer des stocks de protections hygiéniques d'urgence dans les écoles, solliciter des associations pour apprendre à fabriquer des serviettes hygiéniques réutilisables, etc.)
 - ▶ **Faciliter l'accès des filles à des espaces adaptés pour changer leurs protections hygiéniques à l'école**
→ latrines séparées, propres, équipées de verrous et d'installations pour le lavage des mains (exemples : organiser des collectes de fonds pour acheter des savons, des seaux et du matériel de nettoyage).

Pour aborder le sujet de la menstruation avec ses enfants/adolescent·e·s, il est important d'être conscient·e des obstacles qui peuvent rendre difficile la communication sur ce sujet. Pour dépasser ces obstacles, nous pouvons réfléchir à ce que nous souhaitons concrètement leur livrer comme messages et aux rôles que nous sommes prêt·e·s à jouer pour les soutenir.

- ▶ Suite à cette causerie, que diriez-vous à votre fille pour la préparer à l'arrivée de ses règles ?
- ▶ Quel(s) message(s) souhaiteriez-vous transmettre à votre fils pour prévenir les attitudes négatives et stigmatisantes envers les filles pendant leurs règles.

INDIVIDUELLEMENT

- ▶ Si vous le souhaitez, vous pouvez également définir, pour vous-mêmes, des objectifs de changement : (« aborder la question des règles avec ma fille », « l'aider à préparer un sac avec des protections hygiéniques pour l'école », « me renseigner sur les protections disponibles localement », etc.).

Évaluation de la causerie

1. Quel est votre sexe ? ☐ Femme ☐ Homme
2. Assistez-vous à la causerie en tant que :
☐ Parent ☐ tante/oncle ☐ belle-mère/beau-père ☐ tutrice/tuteur ☐ Autre :
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 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 ma fille, ma nièce (ou autre) | 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'aider ma fille (ou autre) à anticiper et gérer ses règles | 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 (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.

