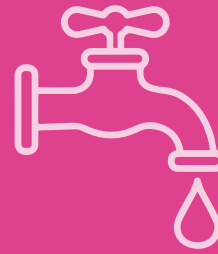




GESTION DE L'HYGIENE MENSTRUELLE

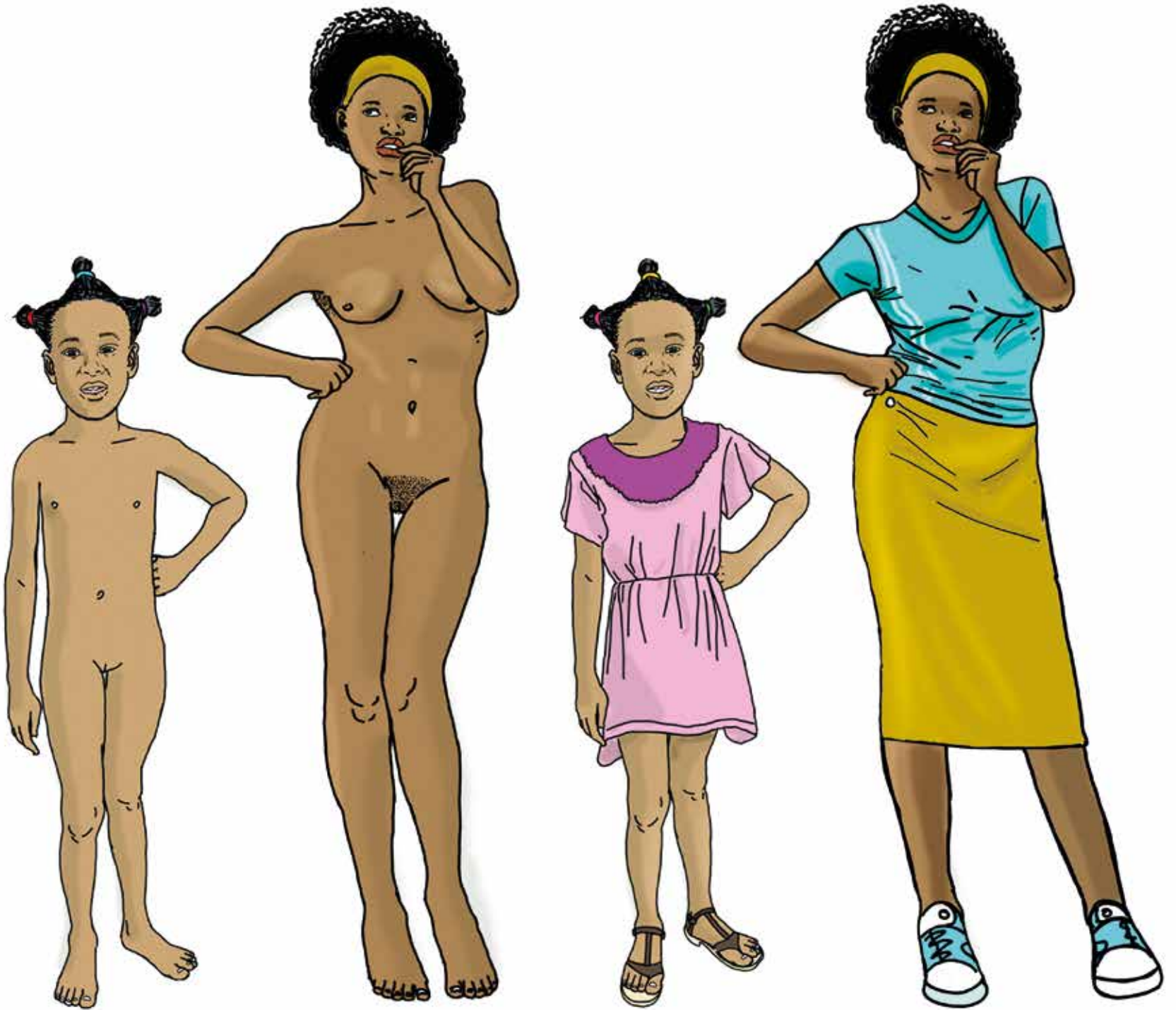


Boîte à images

Décembre 2022

Pour l'utilisation des
agents communautaires à
l'intention des jeunes filles





Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- On voit la même fille en différents âges avant la puberté et à l'adolescence ;
On voit l'image d'une fille avant la puberté et la même fille adolescente sans habits, avant elle n'a pas de poils au pubis, n'a pas de seins et son bassin est étroit. Après, elle a des poils sur le pubis, a des seins et son bassin est large.



Q.2 C'est quoi la puberté ?

- C'est la période de croissance des garçons et des filles, période au cours de laquelle leurs corps et leurs sentiments connaissent des transformations du fait qu'ils arrivent déjà en âge de faire les enfants. C'est l'apparition des caractères sexuels spécifiques à chaque sexe. Elle débute généralement entre 10 et 14 ans.

Q.3 Quelles sont les transformations que l'on observe chez la fille à l'adolescence ?

Changements physiques

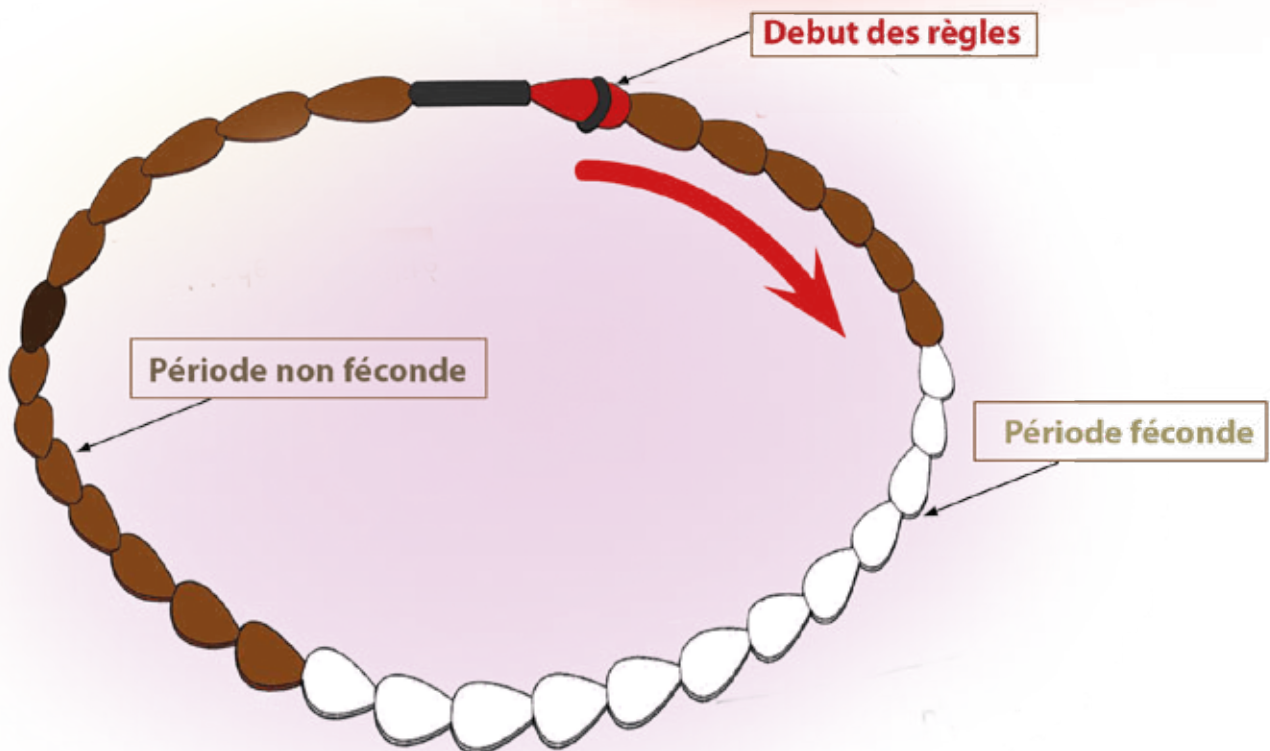
- Les seins se développent
- Les poils poussent sous les aisselles et sur le pubis
- Le bassin s'élargit
- Les organes génitaux se développent
- Apparition des premières règles

Changements affectifs et émotionnels

- Attirance vers la personne du sexe masculin
- Besoin d'affirmation de soi
- Développement de l'identité sociale et sexuelle
- Besoin d'aimer et d'être aimé
- Coquetterie (maquillage)
- Oser ou refuser
- Recherche de l'indépendance

Message clé

- Chères Adolescentes et Jeunes, les transformations physiques, affectives et émotionnelles qui se produisent dans votre corps sont normales. Acceptez les pour notre développement harmonieux.
- Chères adolescentes et jeunes, gérez convenablement cette période pour s'assurer d'un avenir meilleur.



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- On voit une jeune fille avec un caleçon tacheté de sang et un cercle formé des perles rouges, blanches et grises qui représente le cycle menstruel. Chaque perle représente un jour du cycle. Aussi, un calendrier dont la date du 14 est encerclée.



Q.2 Qu'est-ce que le cycle menstruel ?

Le cycle menstruel est la période qui commence le premier jour des règles à la veille des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours mais est variable d'une femme à l'autre. Pour des nombreuses filles le cycle devient régulier après deux ans environs après leurs premières règles. Chaque fille est donc un cas particulier. Les règles sont aussi un signe qui montre qu'une fille peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels non protégés surtout pendant la période féconde.

Il est composé de 3 périodes dont: la période des règles qui dure généralement entre 3 à 7 jours (perles rouges), la période de fécondité (perles blanches) et la période non féconde (perles marronnes).

On distingue 2 types de cycle féminin : le cycle régulier et le cycle irrégulier.

Le Cycle est régulier s'il revient au même période, il peut être court, moyen ou long :

- Le cycle court (22 à 26 jours) ;
- Le cycle moyen (27 à 28 jours) ;
- Le cycle long (29 à 36 jours).

Le Cycle est irrégulier quand la durée varie d'un cycle à un autre, pour de nombreuses filles les cycles ne deviennent réguliers que deux ans environ après leurs premières règles

Pendant les règles les saignements peuvent être légers ou abondants. Pour certaines filles les règles s'accompagnent des douleurs qui ont tendance à diminuer avec le temps.

Message clé

- Chères Adolescentes et Jeunes, Les règles sont un signe important de maturité physique et preuve de bon fonctionnement des organes génitaux. Observez attentivement votre cycle menstruel pour réduire les risques d'avoir une grossesse non désirée.
- Chères Adolescentes et jeunes, le cycle menstruel ne doit pas handicaper vos activités. En cas de douleurs excessives, allez au Centre de Santé le plus proche pour une prise en charge.



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- Une jeune fille inquiète, avec une jupe tâchée de sang, est en train de se diriger vers sa mère (ou sa tutrice)
- La mère de la fille est en train d'échanger avec son enfant



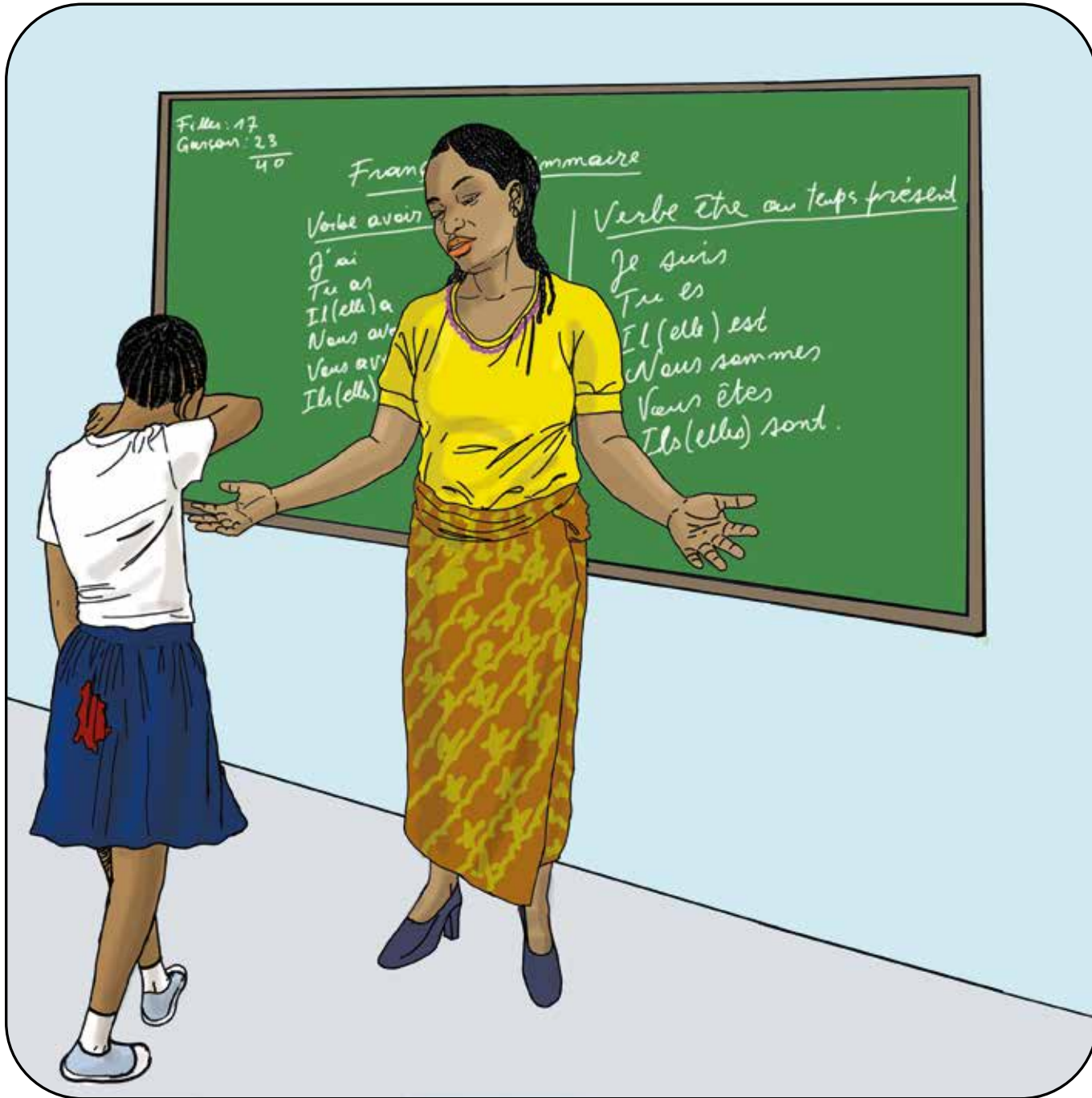
Q.2 A qui s'adresser quand on a ses premières règles à la maison ?

- A la mère, à la grande sœur ou à une adulte tutrice

Q.3 Cela est-il déjà arrivé à l'une parmi vous ? Racontez-nous un peu votre expérience.

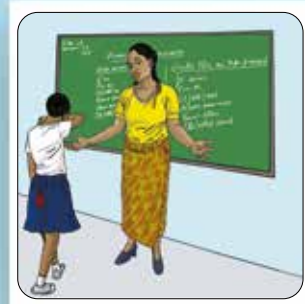
Message clé

- Chères jeunes filles, les règles sont un phénomène naturel et normal.
- Lorsque vous constatez les premiers écoulements de sang de votre organe génital, adressez-vous immédiatement à votre papa/père, mère ou votre tutrice pour recevoir de l'aide.



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- Une jeune fille élève inquiète, avec une jupe tâchée de sang, est en train de se diriger vers son institutrice



Q.2 A qui s'adresser quand on a ses premières règles à l'école ?

- A une institutrice/instituteur

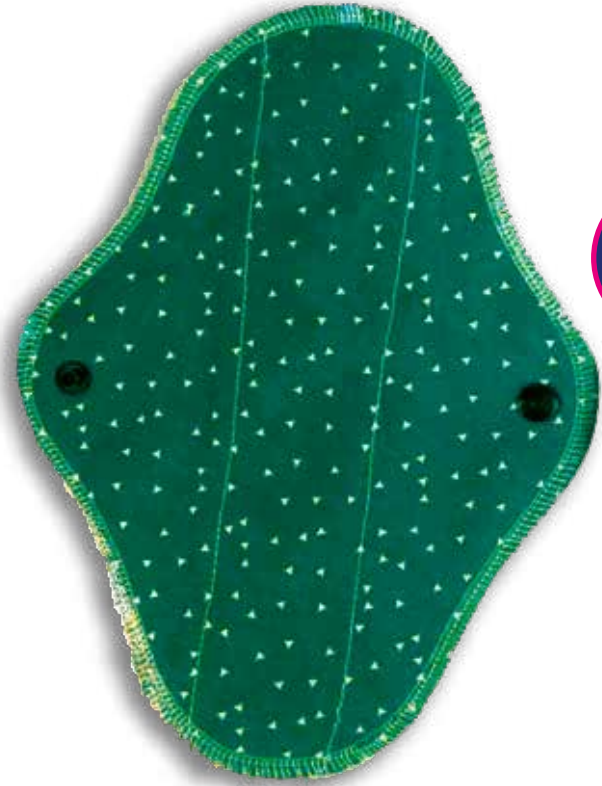
Q.3 Cela est-il déjà arrivé à l'une parmi vous ? Racontez-nous un peu votre expérience.

Message clé

- Chères jeunes filles, les règles sont un phénomène naturel et normal.
- Lorsque vous constatez les premiers écoulements de sang de votre organe génital, adressez-vous immédiatement à votre institutrice/instituteur pour recevoir de l'aide.



1



2



3



4

Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- Serviette à usage unique
- Serviette réutilisable
- La coupe menstruelle, et
- Le tampon.

**Q.2** A quoi servent ces produits selon vous ?

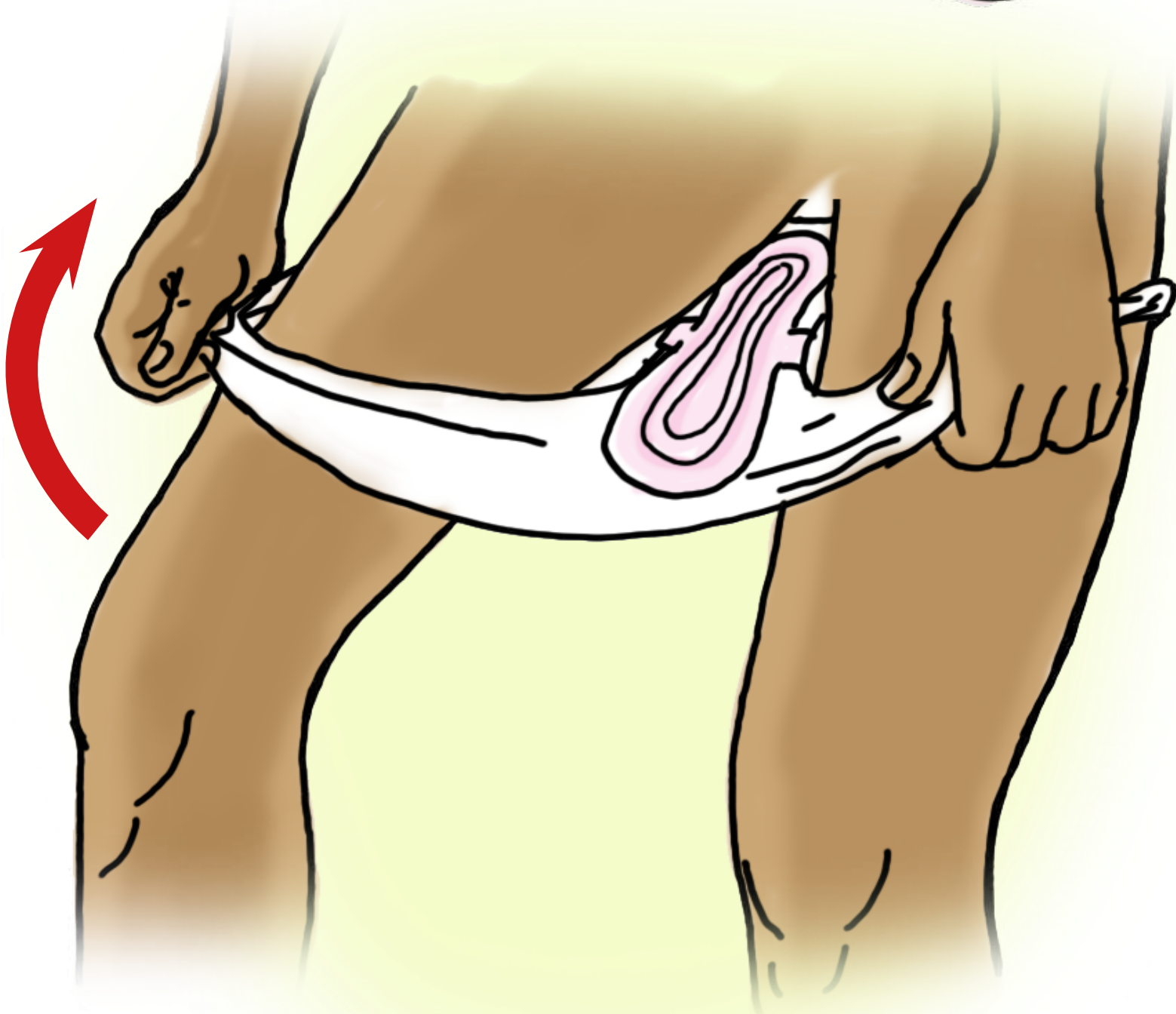
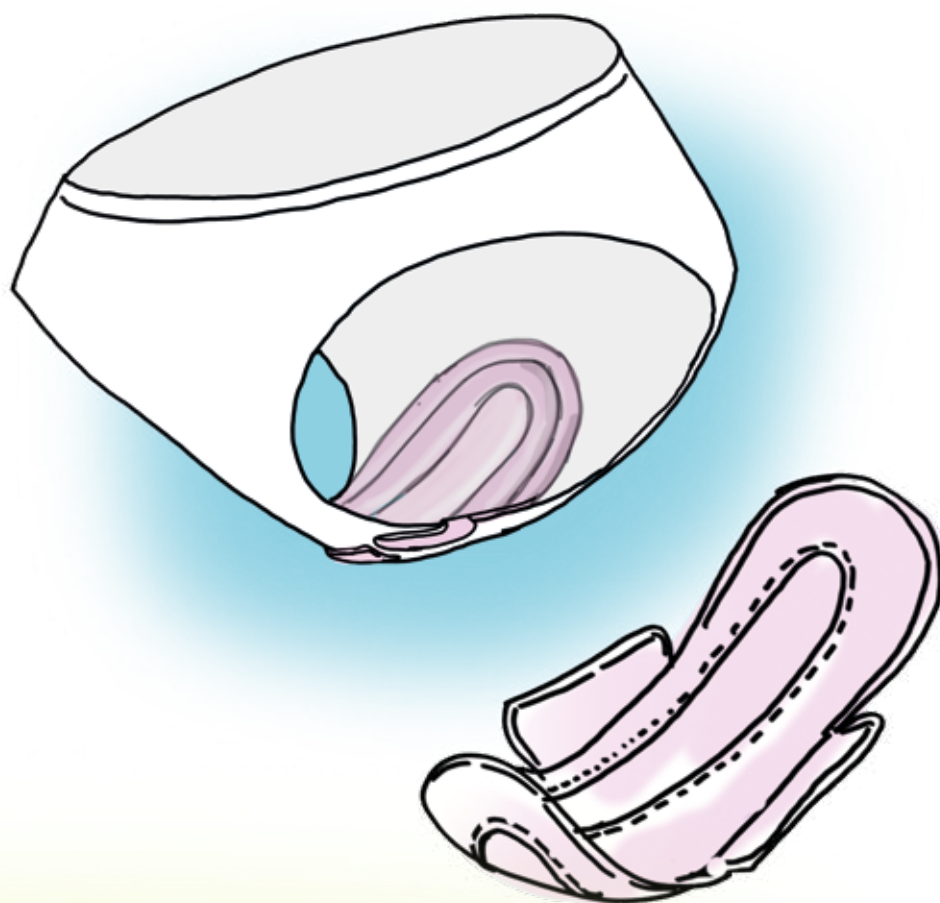
- Ils servent à protéger la jeune fille pendant sa période des règles

Q.3 Selon vous, que peut-il arriver lorsqu'on utilise les linges sales pendant la période de règle ?

- Cela peut entraîner les maladies infectieuses et les irritations

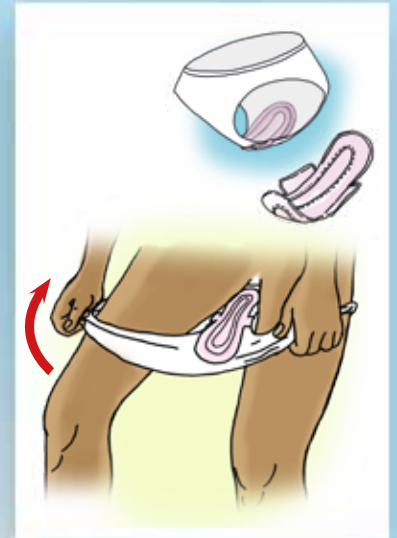
Message clé

- Chère jeune fille, l'utilisation des linges non appropriés pendant la période de menstruation t'expose aux infections génitales.
- Utilise les serviettes hygiéniques propres et adéquates pour te protéger contre les maladies infectieuses et les irritations.



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- une jeune fille en train de mettre la protection hygiénique



Q.2 Combien de fois doit-on changer la serviette hygiénique dans la journée ?

- Deux à trois fois dans la journée

Q.3 A quel moment faut-il changer sa serviette hygiénique ?

- Quand la serviette devient un peu plus trempée des règles

Message clé

- Chère jeune fille, change deux à trois fois par jour tes serviettes hygiéniques pendant tes périodes de règles.
- Utilise les serviettes hygiéniques propres et adéquates pour te protéger contre les maladies infectieuses et les irritations.

1



2



3



4

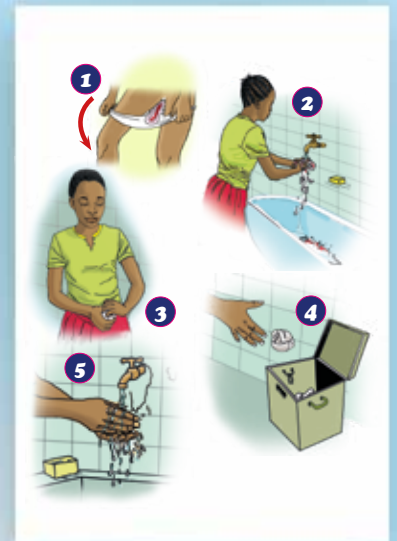


5



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

1. La jeune fille enlève sa serviette hygiénique déjà utilisée
2. Elle lave sa serviette après usage
3. Elle emballe sa serviette déjà utilisée dans un emballage biodégradable
4. Elle jette la serviette emballée dans la poubelle
5. Elle se lave les mains

**Q.2** Quelle différence faites-vous entre serviette à usage unique et serviette réutilisable ?**Q.3** Que faire après avoir enlevé sa serviette hygiénique à usage unique ? Que doit-on faire des déchets issus des règles ?**Message clé**

- Juste après avoir enlever ta serviette hygiénique, lave la, emballe la et jette la dans un bac à poubelle afin d'éviter la prolifération des germes et la pollution de l'environnement.
- Lave toi ensuite correctement les mains avec du savon



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

1. La jeune fille enlève sa serviette hygiénique déjà utilisée
2. Elle nettoie sa serviette hygiénique réutilisable dans un seau d'eau moussieux
3. Elle l'étale au fil sous le soleil
4. Elle se lave les mains
5. Elle repasse la serviette hygiénique séchée
6. Elle la range dans son sac

**Q.2** Comment entretient-on la serviette hygiénique réutilisable ?**Message clé**

- Chère jeune fille, change deux à trois fois par jour tes serviettes hygiéniques réutilisables pendant tes périodes de règles.
- Juste après avoir enlever ta serviette réutilisable, lave la, sèche la au soleil, repasse la et garde la dans un endroit sec pour la prochaine utilisation afin d'éviter la prolifération des germes et la pollution de l'environnement.



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- Une jeune fille en train de jeter sa serviette hygiénique utilisée dans une cuve de toilette
- Une jeune fille en train de jeter sa serviette hygiénique utilisée dans les caniveaux/ cours d'eau
- Une jeune fille en train d'étaler sa serviette hygiénique réutilisable au chevet de son lit



Q.2 Que pensez-vous de ce comportement ? Que peuvent être les conséquences des tels comportements ?

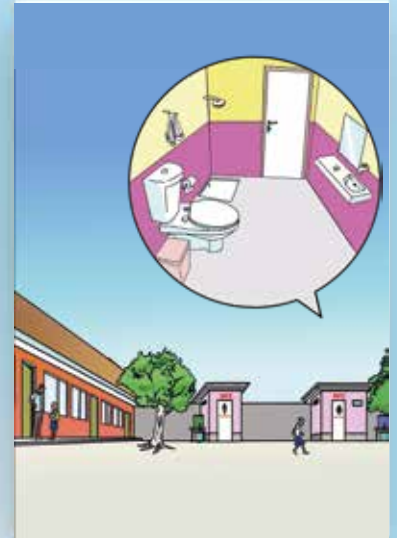
Message clé

- Chère jeune fille, gère correctement les déchets issus des produits d'hygiène menstruelle afin d'éviter la multiplication des microbes et la pollution de l'environnement.



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- La cour d'une école où on aperçoit les toilettes des filles et des garçons bien séparées.
- En médaillon sur la toilette des filles : On voit une cuve à côté d'une douche, un miroir assorti d'un lavabo, un bac à poubelle fermée, du savon, un dispositif pour accrocher les habits, et une porte à verrou.

**Q.2** Quelles sont, selon vous, les avantages liés à l'utilisation des toilettes propre pour changer les serviettes hygiéniques ?**Message clé**

- Les toilettes construites selon les normes hygiéniques permettent de pratiquer l'hygiène menstruelle en toute intimité, particulièrement pendant les périodes des règles ; chère jeune fille, utilise des toilettes propres pour éviter les infections uro-génitales.



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- L'image d'une toilette qui ne respecte pas les normes hygiéniques. On voit la malpropreté partout : cuve sale, porte défoncée, etc.
- En médaillon, on voit deux images : A gauche, une jeune élève en train d'échanger avec un responsable d'école pour dénoncer les mauvaises conditions hygiéniques de leur école. Tandis qu'à droite, on voit une jeune fille en train de s'entretenir avec sa mère la malpropreté des toilettes de leur école.



Q.2 Seras-tu à l'aise de changer ta serviette hygiénique dans cette toilette ?

- Non.

Q.3 Qu'est-ce qui peut t'arriver lorsque tu utilises ce genre de toilette pour changer ta serviette hygiénique ?

- les infections urogénitales et les irritations

Q.4 Que feras-tu au cas où les toilettes de votre école étaient dans un état pareil ?

- Réclamer auprès du responsable de l'école ou aux parents / tuteurs ou tutrices .

Message clé

- Chère jeune fille, réclame aux responsables de ton école, des toilettes adaptées à la gestion de l'hygiène menstruelle afin de t'épargner des infections uro-génitales.
- Chère jeune fille, demande à tes parents d'exiger aux responsables d'école de construire des toilettes adaptées à la gestion de l'hygiène menstruelle afin d'éviter les infections uro-génitales.

1



2



3



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- une fille en train de faire la cuisine,
- en train d'aller à l'école et
- en train de jouer au « Nzango » avec son amie.

**Q.2** Pensez-vous qu'une fille peut pratiquer toutes ces activités pendant sa période des règles ?**Message clé**

- Chère jeune fille, avoir les règles ne t'empêche pas d'aller à l'école, de jouer avec tes amies, ni de faire les travaux ménagers.



Q.1 Que voyez-vous sur cette planche ?

- Je vois une jeune fille en train de découper un morceau de tissu.

Q.2 Quelles sont selon vous les étapes de la fabrication d'une serviette réutilisable ?**Procédure de fabrication de la serviette hygiénique réutilisable****Matériels à utiliser :**

- 1 crayon
- 1 feuille de papier calque
- 1 paire de ciseaux
- 1 machine à coudre
- Du fil
- Des boutons pression
- Une pince à boutons pression
- 1 coupon de 50 x 50 cm de popeline de coton bio
- 1 coupon de 50 x 50 cm de tissu PUL
- 1 coupon de 50 x 50 cm de tissu éponge de bambou ou de tissu éponge Zorb

Les 6 étapes pour confectionner une bande hygiénique réutilisable

1. En suivant le patron, découpez aux ciseaux l'insert dans le coupon de tissu en éponge de bambou ou Zorb.
2. Avec le gabarit de la serviette, découpez le tissu PUL et le tissu en popeline, en ajoutant 1 cm aux contours du gabarit. Reportez sur l'envers de la popeline le tracé de l'insert.
3. Posez le PUL et la popeline endroit contre endroit, fixez-les ensemble avec plusieurs petites pinces, et tracez des repères pour laisser une ouverture d'environ 4 cm, à un endroit peu courbé.
4. Placez l'insert sur les repères et cousez-le au point droit, puis ôtez les pinces et cousez, au point droit également, le contour de la serviette, en laissant 5 mm de marge et en conservant l'ouverture.
5. Retournez la serviette à l'endroit en vous aidant, si besoin, d'une baguette ou autre objet pointu pour bien faire ressortir les coutures. Cousez ensuite l'ouverture.
6. Faites une surpiqûre et testez votre serviette hygiénique lavable dans une de vos culottes pour repérer l'emplacement idéal des pressions. Appliquez-les, une dans chaque sens (une des deux paires de boutons pression doit servir à refermer la serviette sur elle-même lorsque vous en changez), à l'aide de la pince.

Message clé

- Les serviettes réutilisables protègent aussi bien que les serviettes à usage unique ; chère jeune fille, tu peux te procurer ou fabriquer toi-même tes serviettes réutilisables avec un tissu approprié pour assurer ton hygiène menstruelle.

