



MENSTRUES SANS TABOU.

La Gestion de l'Hygiène Menstruelle : du tabou au pouvoir économique

Les règles, qu'est-ce que c'est ?

Les règles sont un phénomène normal, naturel et propre à chaque femme. On appelle règles les écoulements sanguins que les femmes vivent chaque mois pour une durée allant de 3 à 7 jours, et ce dès la puberté jusqu'à la ménopause. Lorsqu'à la puberté, une jeune fille a ses premières règles, cela signifie que son système reproducteur est arrivé à maturité. En d'autres termes, son appareil génital est prêt à accueillir une grossesse.^(*1)

Qu'est-ce que la gestion de la santé et de l'hygiène menstruelle ?

La santé et l'hygiène menstruelle englobe à la fois la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) et les facteurs systémiques plus larges qui lient la menstruation à la santé, au bien-être, à l'égalité des sexes, à l'éducation, à l'équité, à l'autonomisation et aux droits.

Ces facteurs systémiques ont été résumés par l'UNESCO comme étant des connaissances précises et opportunes, des matériels disponibles, sûrs et abordables, des professionnels informés et à l'aise, l'orientation et l'accès aux services de santé, des installations sanitaires et de lavage, des normes sociales positives, une élimination sûre et hygiénique, ainsi que des actions de plaidoyer et des politiques (UNICEF 2019).

Les conséquences d'une mauvaise hygiène menstruelle



Impact sur la santé

Une mauvaise hygiène menstruelle peut entraîner des infections ou des maladies de l'appareil reproducteur.

Impact sur l'assainissement et l'environnement



Les déchets menstruels sont encore trop souvent éliminés dans des latrines ou des toilettes par souci de discrétion ou de manque d'espace. Les impacts sur l'environnement sont néfastes sachant que les serviettes hygiéniques jetables ne sont pas biodégradables et qu'ils ne sont pas abordés avec les jeunes filles.

Impact sur l'éducation et la productivité



Au Sénégal, 40% des jeunes filles âgées de 9 à 17 ans⁽²⁾ ont manqué l'école au moins une fois par semaine chaque fois qu'elles voient leurs règles à cause du manque d'infrastructures sanitaires. À l'arrivée des menstrues, bon nombre de filles abandonnent complètement leurs études à cause de manque d'accès aux protections hygiéniques ou aux infrastructures dans les écoles. En 2019, le taux de déperdition scolaire était de 7,7%⁽³⁾. Les femmes, quant à elles perdent 40 à 45% de leurs revenus pendant ces cinq jours⁽⁴⁾.

Que faire quand on a ses règles ?



Ne jamais avoir peur de demander de l'aide à votre mère ou à une personne de confiance. Elle aussi sont passées par là.



Utilisez le matériel menstruel avec lequel on se sent plus à l'aise.



Se changer régulièrement pendant cette période. Il est fortement conseillé de se changer trois fois dans la journée et deux fois pendant la nuit.



Lavez-vous les mains à l'eau et au savon après utilisation du matériel menstruel.

Sources :

*1_ <https://www.gynandco.fr/>

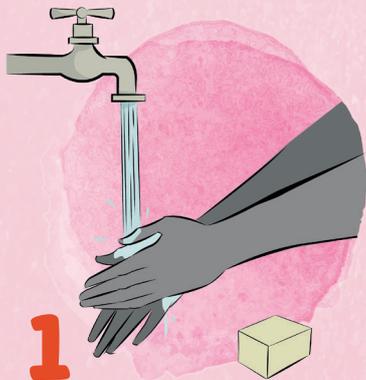
*2 et *4_ Ministère de l'Éducation Nationale du Sénégal, 2013

*3_ Ministère de l'Éducation Nationale du Sénégal, 2019

De quoi ont besoin les femmes et les jeunes filles pour gérer leurs menstrues?

La journée, comme la nuit, les femmes et les jeunes filles doivent avoir accès à un espace privé propre (toilettes ou salle d'eau) pour changer de méthode de protection et jeter ou laver les déchets mensuels en toute sécurité.

Comment utiliser une serviette hygiénique réutilisable ?



1

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon



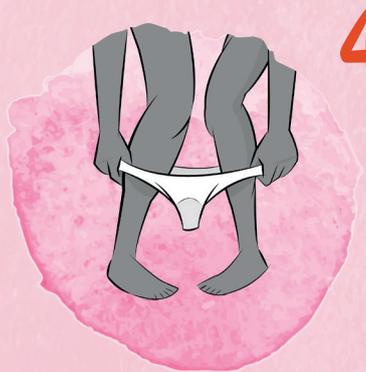
2

Lavez-vous les parties intimes avant de mettre une serviette propre



3

Clipez la serviette à votre culotte



4

Portez votre culotte



5

Rincez à l'eau froide puis lavez pour enlever tous les résidus du savon de lessive. Le séchage au soleil est idéal.



6

Lavez vous les mains à l'eau et au savon

À propos du projet

« La Gestion de l'hygiène menstruelle : du tabou au pouvoir économique »

Le projet « la gestion de l'hygiène menstruelle : du tabou au pouvoir économique » lancée par Speak Up Africa et KITAMBAA avec le soutien de l'Organisation Internationale de la Francophonie, vise à favoriser une meilleure prise en charge des questions de gestion de la santé menstruelle. À travers une approche basée sur l'engagement significatif des femmes et des filles, des autorités locales et des leaders d'opinion, la campagne cible l'adoption de politiques publiques pour l'autonomisation des femmes et des filles au Sénégal, en brisant les tabous à travers des actions concrètes de plaidoyer et de communication.



MENSTRUÉS SANS TABOU.

La Gestion de l'Hygiène Menstruelle :
du tabou au pouvoir économique



SpeakUpAfrica.



KITAMBAA
EMPOWERING WOMEN

avec le soutien financier de

ORGANISATION
INTERNATIONALE DE
la francophonie