



SOFEDC
SOLIDARITE DES FEMMES POUR LE DEVELOPPEMENT
ENVIRONNEMENT ET DROIT DE L'ENFANT AU CONGO
en collaboration avec l'Alliance Internationale des Femmes
IAW / AIF

« Eau et serviettes pour les élèves-filles - donner du courage pour la vie »

Activité de sensibilisation des élèves-filles sur l'hygiène menstruelle

Introduction

La gestion de l'hygiène menstruelle est un sujet lié à plus d'un droit humain. Presque toutes les femmes et jeunes-filles ont les règles (de la puberté à la ménopause), en moyenne tous les 28 jours pendant environ 5 jours. C'est un processus biologique tout à fait normal, tout aussi normal que le fait que beaucoup d'hommes auront une pilosité faciale. Pourtant, la menstruation est entourée de silence, de mythes et de tabous, et fait même l'objet d'une stigmatisation. Les femmes et les filles du monde entier font face à de nombreux défis pour gérer leur menstruation – soit qu'elles n'ont pas les moyens nécessaires à l'hygiène menstruelle ou bien des normes ou des pratiques culturelles discriminatoires rendent difficile le maintien d'une bonne hygiène. En raison de ces défis cumulés, les femmes et les filles peuvent se retrouver privées de certains droits humains fondamentaux, ce qui transforme un simple fait biologique en un obstacle à l'égalité des sexes.

Le fait biologique de la menstruation, la nécessité de gérer la menstruation, et la réponse de la société à ces deux aspects sont liés aux droits humains des femmes et des filles ainsi qu'à l'égalité des sexes.

Les objectifs de l'activité

Objectif général :

briser le tabou autour de la menstrue qui devient une arme de discrimination et de violation des droits humains de l'enfant fille.

Objectifs spécifiques :

- contribuer à la réduction du taux d'abandons scolaires à cause des absences dues au manque d'information sur l'hygiène menstruelle
- éliminer la discrimination à l'égard des filles
- éviter les grossesses non-désirées et précoces
- donner des informations aux filles avant leur première période
- donner des informations aux élèves-filles sur les moyens de sauvegarde et la gestion hygiénique pendant la période de la menstrue
- informer les élèves-filles sur la gestion adéquate de la menstrue dans leur milieu scolaire, ainsi que sur l'hygiène corporelle,
- informer les élèves filles sur les produits pharmaceutiques à utiliser en cas de règles douloureuses
- échanger des expériences sur le comportement à adopter en cas des règles surprenantes à l'école.

Les résultats attendus

- les élèves s'approprient les éléments de l'activité et s'engagent pour une continuité de sensibilisation dans leurs milieux
- les élèves parlent sans complexe de la menstrue
- les élèves s'expriment librement en échangeant entre elles leurs expériences
- les brochures «La puberté et l'hygiène menstruelle» sont prêtes et distribuées

Approche méthodologique

- des échanges entre les élèves
- des questions qui suscitent des réponses claires de ce que se passe quotidiennement chez les filles pendant les menstrues dans leurs milieux scolaires
- des exposés des élèves présentés devant les autres
- des décisions prises par groupe pour sensibiliser
- la constitution de groupes de 5 élèves qui pourront choisir une école, où elles ~~pourront aller~~ vont sensibiliser à la rentrée scolaire prochaine.

Les participantes

107 filles internes de l'école du Village d'enfants SOS Bukavu et du programme de renforcement de la famille PRF
<https://www.soschildrensvillages.ca/node/23958>

Matériel pédagogique

« La puberté et l'hygiène menstruelle – petit guide pour les filles » édité par UNICEF Burkina Faso. Les exemplaires qui ont été imprimés et envoyés par l'Alliance Internationale des femmes AIF, sont distribués aux élèves.

Date et lieu :

Le 09 Juillet 2019 de 8h00 à 12h00 à l'école SOS à Bukavu

Le déroulement de l'activité

Ouverture officielle: Le préfet de l'institut Bunyakiri

Animatrice: Madame Anuarite Siirewabo Muyuwa

Les grandes lignes débattues pour atteindre les objectifs

L'animatrice explique en grandes lignes la puberté et les menstrues en suivant de tout près les informations données dans la brochure :

- C'est quoi la puberté
- Quels sont les changements possibles chez la fille ?
- Conseils pour l'hygiène du corps
- Avoir ses règles – une étape naturelle quand on grandit
- Quand tu vois le sang chaque mois, il ne faut pas avoir peur !
Ce n'est pas une maladie, c'est une fonction du corps !
- Quoi faire lorsque les règles arrivent ? L'hygiène menstruelle
- Conseils pour la gestion de l'hygiène menstruelle à l'école
- Conseils de santé
- Calendrier menstruel

Matériel de protection

L'animatrice donne des informations très précises en regardant la gestion des règles.

Serviettes réutilisables

L'on se sert d'un morceau de pagne propre plié plusieurs fois et déposé au fond d'un slip ou attaché de façon traditionnelle avec une cordelette ou bien on se sert de serviettes réutilisables lavables, qui sont fabriquées localement.

Pour se sentir bien, il faut changer le matériel de protection au moins toutes les 3 à 4 heures pour rester propre et pour éviter des taches et des infections. Le matériel doit être lavé. Pour sécher il faut être exposé au soleil (bien attaché sur un fil, pas par terre), et remis dans un sac propre pour être réutilisable.

Serviettes non réutilisables à usage unique

Ce sont des serviettes hygiéniques en fibre synthétique et cellulose, parfois en vente dans des boutiques.

Après l'usage elles doivent être enterrées dans un endroit, où des enfants ou des animaux ne peuvent pas les retrouver, p. e. dans une toilette traditionnelle, mais jamais dans une rivière, ni à la poubelle publique, ni dans la cour de l'école et non plus dans une toilette à chasse.

«Si tu as des questions, il faut en parler à une femme âgée en qui tu as confiance. »

Discussion avec les élèves

Au cours de cette activité les filles ont révélé un tas de questions autour les menstrues.

Elles ont suscité des discussions qui montrent les problèmes des filles :

- coucher avec un homme peut être suivi par un stop des règles et donc une grossesse non-désirée
- les règles ne sont pas une maladie
- beaucoup de pratiques culturelles violent les droits des enfants (filles)
- à cause des menstrues l'élève est mise à l'écart, ce qui peut causer des absences et même l'abandon de classe, suivi par l'incitation à l'alcoolisme, l'incitation aux grossesses non-désirées et les mariages précoces,
- manque d'installations sanitaires appropriées
- difficulté de connaître son cycle dû au manque de calendriers menstruels
- manque de moyens de protection traditionnel (serviettes réutilisables fabriquées localement)
- manque de sensibilisation dans les communautés.

Recommandations des filles après la sensibilisation que

- les écoles aient des toilettes des filles séparées de celles de garçons
- les organisations distribuent des calendriers pour suivre nos cycles menstruels
- des organisations mettent des serviettes de type divers à disposition; cela permet à chaque fille à trouver celles qui conviennent selon ses moyens
- l'on intensifie les sensibilisations en faveur des filles tant qu' en milieu urbain que rural.

MERCI !

Anuarite Siirewabo Muyuwa 20.07.2019

De 8 à 16 ans, des changements qui commencent dans les jeunes filles. Ces changements s'appellent **la puberté**. Ce n'est pas une maladie mais plutôt une étape de développement à laquelle la jeune fille atteint lorsque les organes de la reproduction deviennent fonctionnels.

Quels sont les changements possibles chez la fille ?

- Elle grandit en taille ;
- Les seins poussent ;
- Les hanches deviennent plus larges ;
- Des poils poussent sur son corps et surtout sur les aisselles et le pubis,
- La voix augmente ;
- Elle commence à avoir ses règles (menstrue) ;
- Des boutons peuvent apparaître sur le visage et sur le corps ;
- Elle peut transpirer et avoir des odeurs plus fortes ;

C'est important de garder une bonne hygiène après avoir commencé la puberté.

Conseils pour l'hygiène du corps

- bien se laver chaque jour avec du savon
- utiliser un savon doux pour ton visage et tes parties intimes. Attention , n'utilisez pas de savons avec de parfum ou produits chimiques forts !
- laver tes vêtements régulièrement
- manger équilibré (s'assurer de manger des fruits et des légumes et de ne pas manger trop de gras et de sucre)
- boire beaucoup d'eau pendant la journée pour avoir une bonne santé.

Avoir ses règles – une étape naturelle quand on grandit

Les règles appelées aussi **menstrues**, c'est du sang qui coule de l'utérus à travers le vagin, c'est un cycle, ça revient chaque mois et ça peut durer de 3 à 7 jours ça dépend de l'organisme de chacun. Cette période commence de 12 à 16 ans Ça peut aussi être avant ou après jusqu'à 50 ans ou plus.

(Voir l'image dans les brochures)

Quand tu vois le sang chaque mois, il ne faut pas avoir peur !

Ce n'est pas une maladie, c'est une fonction du corps !

Si tu n'es pas capable de comprendre cela, il faut en parler à ta mère, ta grande sœur, ta tante, ou même à la grande sœur de ta copine en qui tu as confiance.