

GESTION DE L'HYGIENE MENSTRUELLE

GHM

Mes 28 règles élémentaires du mois



Livret à destination des filles en milieu scolaire

Projet soutenu par Action d'Autopromotion de Développement Durable (2A2D) et Réalisée par Initiative Citoyenne pour la Transparence et le Développement Participatif (ICTDP)

Livret réalisé par :



Partenaires :





Ce livret est réalisé pour aider les élèves à être bien informés sur le sujet de la puberté et de la menstruation.

Sommaire

- 1-*C'est quoi les règles*
- 2-*Comprendre le cycle menstruel*
- 3-*A quel moment aurai-je mes premières règles ?*
- 4-*A quelle date reviennent les règles ?*
- 5-*Quels sont les symptômes qui peuvent annoncer l'arrivée des règles ?*
- 6-*Est-ce que tout le monde verra que j'ai mes règles ?*
- 7-*Vais-je sentir mauvais lorsque j'aurai mes règles ?*
- 8-*Que faire en cas de règles douloureuses ?*
- 9-*Que faire en cas de règles irrégulières ou trop abondantes ?*
- 10-*Y a-t-il certaines choses que je ne puisse pas faire pendant mes règles ?*
- 11-*Est-il possible de prendre une douche ou un bain lorsque j'ai mes règles ?*
- 12-*Quels types de protections utiliser pendant les règles ?*
- 13-*Serai-je toujours vierge si j'utilise des tampons ?*
- 14-*Les tampons interrompent-ils le flux menstruel ?*
- 15-*Quel type de protection vaut-il mieux utiliser ?*
- 16-*Où dois-je sécher les protections réutilisables ?*
- 17-*Comment anticiper la prise en charge des règles ?*
- 18-*Dois-je enlever mon tampon quand je vais aux toilettes ?*
- 19-*Combien de fois faut-il changer de protection dans la journée ?*
- 20-*Quel type de protection choisir pour protéger l'environnement ?*
- 21-*Je me sens gonflée et bizarre – pourquoi ?*
- 22-*Aurai-je des règles toute ma vie ?*
- 23-*Le bout de mes seins est douloureux, qu'est-ce qui ne va pas ?*
- 24-*Est-il normal de prendre du poids pendant la puberté ?*
- 25-*Quel est le coût moyen des dispositifs de protection ?*
- 26-*Que faire si j'ai mes règles à l'école ou lorsque je ne m'y attends pas ?*
- 27-*comment vivre désormais mes menstruations ?*
- 28-*A qui parlé de mes règles et de ma sexualité, ?*

Remerciements

L'association Action d'Autopromotion de Développement Durable (2A2D) en France et son partenaire local Initiative Citoyenne pour la Transparence et le Développement Participatif (ICTDP) au Togo remercient tous ceux qui ont participé à la conception du livret « **Mes 28 règles élémentaires du Mois »**

Ces remerciements vont à l'état togolais qui a bien voulu accompagner le projet à travers le Ministère de l'éducation nationale et le Ministère de la Santé , de l'Hygiène Publique , de la couverture sanitaire universelle et des assurances;

2A2D et ICTDP tiennent à remercier particulièrement **Bordeau Métropole, Eau Gand Sud-Ouest et la fraternité Dassoute-Teullac** pour l'accompagnement technique et financier grâce à qui ,ce projet a pu être réalisé ;

Nos remerciements aux mairies du grand Lomé et de Tône pour leur implication, au personnel de la clinique **BARAKAT** et aux membres de l'ATBEF.

Grâce à la contribution de tous, les élèves disposent d'un livret adapté et efficace dans la gestion de l'Hygiène menstruelle en milieu scolaire



1-C'est quoi les règles?

Les règles sont un écoulement sanguin provenant de la muqueuse (paroi interne) de l'utérus. Chaque mois, au cours du cycle menstruel, la muqueuse s'épaissit, pour accueillir un ovule fécondé. Ce phénomène naturel prépare une éventuelle grossesse en cas de rapport sexuel non protégé. Cependant, s'il n'y pas eu fécondation d'un ovule par un spermatozoïde, la couche superficielle de la muqueuse utérine se détache et est éliminée par le vagin : ce sont les règles.

2-Comprendre le cycle menstruel

Le cycle menstruel : l'ensemble des manifestations génitales et hormonales périodiques se produisant chez la femme de la puberté à la ménopause et se manifeste par une perte de sang

Le cycle menstruel est la période qui va du 1er jour des règles au 1er jour des prochaines règles.

N.B. : Le cycle normal varie entre 21 à 35 jours avec une moyenne de 28 jours.



L'ovulation est provoquée par une augmentation du taux d'hormone lutéinisante (pic de LH), sous l'action des œstrogènes, entraînant la rupture du follicule et la libération de l'ovule mature qui se déplace dans les trompes de Fallope jusqu'à l'utérus.

La phase lutéale est la période située entre l'ovulation et l'apparition des règles. Après l'ovulation, le follicule transformé en corps jaune produit de la progestérone qui contribue à renforcer la muqueuse utérine en vue de la nidation.

Si l'ovule n'est pas fécondé, il ne s'implante pas dans l'utérus. Le corps jaune s'atrophie et le taux de progestérone diminue brutalement dans un contexte de faible production d'œstrogènes.

En conséquence, la couche superficielle de la muqueuse utérine se détache et s'élimine. Ce sont les règles qui signalent le début du cycle suivant.

3-A quel moment aurai-je mes premières règles ?

Au cours de la puberté, période située entre 10-14 ans sous l'influence des hormones, les caractères sexuels secondaires apparaissent et les organes reproducteurs deviennent fonctionnels. Il n'existe pas d'âge pubertaire idéal pour les filles ou pour les garçons, d'ailleurs.

4- À quelle date réapparaissent les règles ?

Le cycle menstruel est la période qui va du 1er jour des règles au 1er jour des prochaines règles.

Le cycle normal varie entre 21 à 35 jours avec une moyenne de 28 jours. Chaque fille aura ses règles de façon cyclique à des dates variables selon son cycle. Les règles peuvent être régulières comme irrégulières. Chaque menstrue peut durer 2 à 8 jours avec une moyenne de 5 jours.

Toutefois, elles sont très variables d'une personne à l'autre, que ce soit au niveau : -de leur durée ; -de leur fréquence ; -de leur abondance ; -des signes qui y sont associés (ex. : douleurs).

Pendant leurs règles, certaines jeunes filles peuvent avoir l'impression d'être sales ou impures. Cela engendre parfois une crainte ou une sensation de honte. Généralement, ces sentiments disparaissent en quelques mois. Les règles n'impliquent pas de modifier ses activités habituelles.

5- Quels sont les symptômes peuvent annoncer l'arrivée

La survenue des règles peut être annoncée par des douleurs au bas-ventre, ou des pertes colorées. Les règles elles-mêmes durent en général trois à six jours. Toutefois, elles sont très variables d'une personne à l'autre, que ce soit au niveau :

- de leur durée ;
- de leur fréquence ;
- de leur abondance ;
- des signes qui y sont associés (exemple : douleurs).

Les règles ne peuvent pas modifier ses activités habituelles (par exemple, vous n'êtes pas obligée d'interrompre le sport pendant cette période).

6-Est-ce que tout le monde verra que j'ai mes règles ?

Non, à moins que tu ne leur dises. Les serviettes sont minces qu'elles ne se font pas voir sous les vêtements. Les tampons et les coupes menstruelles se mettent soigneusement dans le vagin

7-Vais-je sentir mauvais lorsque j'aurai mes règles ?



Non, le sang issu des règles commence à avoir une odeur lorsqu'il entre en contact avec l'air. Mais tu peux minimiser cela en changeant régulièrement Les serviettes hygiéniques ou les tampons régulièrement et en te lavant également.

8-Que faire en cas de règles douloureuses

Les douleurs de règles (dysménorrhée) sont très fréquentes chez les jeunes filles. Elles peuvent aller d'une simple gêne à de véritables crampes.

Certains gestes peuvent aussi aider à soulager la douleur, par exemple :

- se masser le ventre ;
- prendre un bain ou une douche chaude ;
- appliquer une serviette chaude sur son ventre ;
- pratiquer une activité physique (marcher, nager) ;
- faire des exercices de relaxation si possible (ex. : le yoga).

Cependant, les douleurs sont si intenses qu'elles empêchent les activités habituelles. Dans ce cas, il faut consulter un agent de santé qui pourra prescrire un traitement adapté.

En général, quelques années après l'apparition des premières règles, les douleurs lors des règles deviennent souvent plus rares.

9-Que faire en cas de règles irrégulières ou trop abondantes ?

Le cycle menstruel varie entre 21 à 35 jours. Cependant, les premiers cycles menstruels sont souvent irréguliers. Les règles peuvent en effet, survenir plus tôt ou plus tard, cela n'a rien d'inquiétant.

Pour observer leur régularité ou irrégularité, vous devez noter les jours d'apparition des règles sur un carnet ou un calendrier.

Cependant, si une absence de règles se prolonge, une consultation médicale est nécessaire.

De même, consultez un personnel soignant si vos règles sont très abondantes, et si cela perturbe votre quotidien.

10-Y a-t-il certaines choses que je ne puisse pas faire pendant mes règles ?



Non, les règles font partie intégrante de la vie d'une femme et ne doivent en aucun cas t'empêcher de faire tes activités quotidiennes.

Tu peux tout faire, même le sport si tu te protèges bien.

Si tu veux faire de la natation, utilise un tampon.
Prends l'habitude de changer de tampon avant et après avoir nagé.

Tu peux tout faire, même le sport si tu te protèges bien.

LES RÈGLES NE SONT PAS UN FREIN !

Pendant les règles, ton corps change, mais tes envies restent les mêmes.

Avec une bonne hygiène et la protection adaptée, tu peux bouger, courir, sauter, t'entraîner et rêver sans limite !

CHOISIS LA PROTECTION QUI TE CONVIENT

SERVIETTES HYGIÉNIQUES Pratiques et faciles à utiliser.	TAMPONS Discrets et adaptés à ton activité.	PROTECTIONS LAVABLES Écologiques, économiques et confortables.	CULOTTES MENSTRUUELLES Confortables et parfaites pour le sport.	COUPE MENSTRUUELLE Jusqu'à 12h de protection et zéro fuite.
---	---	--	---	---

PENSE À :

- ✓ Changer la protection régulièrement.
- ✓ Te laver les mains avant et après.
- ✓ L'emporter une protection de secours.
- ✓ Boire de l'eau et écouter ton corps.

BOUGER, C'EST BON POUR TOI !

- Reste en forme
- Améliore ton moral
- Réduit le stress et les douleurs
- Renforce la confiance en toi

ENSEMBLE, BRISONS LES TABOUS !

Parlons-en, soutenons-nous et faisons du sport un plaisir pour toutes, tous les jours !

Tes règles ne définissent pas tes limites.
> Tu es forte, tu es capable, tu peux tout ! <



11-Est-il possible de prendre une douche ou un bain lorsque j'ai mes règles ?



Absolument. Pendant que tu as tes règles, il est vraiment important de te sentir fraîche et propre.



Un bain chaud ou une douche peut également être une façon de te relaxer et de soulager les éventuelles douleurs menstruelles.

12-Quels types de protection utiliser pendant les règles?



Tampon



Serviette hygiénique réutilisable

Serviette hygiénique non réutilisable



IL existe une gamme varié de protections féminines mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises protections.

Certaines femmes préfèrent les serviettes, certaines préfèrent les tampons, d'autres utilisent les deux.

Le mieux est d'essayer différents produits afin de choisir celui qui te convient le mieux.

13-Serai-je toujours vierge si j'utilise des tampons ?

Oui, tu resteras vierge jusqu'à ton premier rapport sexuel. Cela n'a absolument rien à voir avec l'utilisation d'un tampon. Certaines personnes pensent qu'un hymen intact est le signe de la virginité. Cependant, l'hymen est une membrane flexible qui ne couvre que partiellement l'ouverture du vagin. L'hymen comporte une ouverture qui permet l'écoulement du flux menstruel. C'est par cette même ouverture que le tampon est inséré.

14-Les tampons interrompent-ils le flux menstruel

Non, un tampon absorbe simplement le flux menstruel à l'intérieur du vagin au lieu de le faire à l'extérieur de ton corps comme la serviette. Il ne bloque pas le flux. L'écoulement naturel s'effectue normalement mais quitte ton corps en même temps que le tampon.

15-Quel type de protection vaut-il mieux utiliser ?

IL existe une gamme très large de protections. Le mieux est d'essayer différents produits afin de choisir celui qui te convient le mieux et selon tes moyens. L'idéal serait les protections qui protègent la santé vaginale, l'écologie et l'environnement.





16-Où dois-je sécher les protections réutilisables ?

Il existe différentes options pour sécher les serviettes réutilisables :

- Séchage dans la chambre sous une lueur de lumière et puis repassé avec un fer à repasser
- Séchage à l'air libre
- Séchage au soleil

N.B : On peut utiliser un sèche-linge

17-Comment anticiper la prise en charge des règles ?

Les règles peuvent survenir sans signe annonciateur, à tout moment de la journée. Il est donc préférable d'avoir

toujours sur soi :

- soit une serviette hygiénique ;
- soit un tampon.
- Ou une autre protection

18-Dois-je enlever mon tampon quand je vais aux toi-

Non, les voies vaginales, urinaires et anales sont très proches les unes des autres mais sont complètement indépendantes.

S'il s'agit d'une serviette hygiénique, vaut mieux profiter la changer lorsqu'elle est très imbibée.

19-Combien de fois faut-il changer de protection dans la journée ?

Les protections doivent être changées régulièrement. Dans l'idéal, il est recommandé d'en changer toutes les quatre heures environ pour éviter le développement des bactéries (quatre à cinq fois par jour). Chaque femme est unique et il faut écouter son corps et changer les protection en fonction des besoins.

20-Quel type de protection choisir pour protéger l'environnement ?

Selon l'association « **La maison du zéro déchet** » une femme utilise au cours de sa vie 10 000 à 15 000 protections hygiéniques jetables (serviettes et/ou tampons?). Or, ces protections périodiques

conventionnelles sont hautement polluantes. Une fois utilisées, elles deviennent un déchet non-recyclable en ce qu'elles sont composées de plastique, de coton imbibé du flux menstruel, de colle et de d'autres substances chimiques.

Côté santé aussi, serviettes et tampons suscitent de plus en plus d'interrogations ! Les tampons, composés de viscose, sont plongés dans du chlore pour les blanchir, créant alors d'infimes quantités de substances toxiques, dont la dioxine. Les serviettes périodiques ne sont pas en reste puisqu'elles contiennent des cristaux de polyacrylate de sodium, aux effets absorbants, qui entre en contact avec les muqueuses.

21-Je me sens gonflée et bizarre – pourquoi ?

Avant l'arrivée des règles, certains signes peuvent apparaître qu'on appelle syndrome prémenstruel comme, maux de tête, douleurs musculaires, l'anxiété, l'insomnie, la fatigue, la lourdeur dans les seins, l'agitation, la colère etc. Ces signes varient d'une fille à une autre et disparaissent généralement le premier ou le deuxième jour des règles.

22-Aurai-je des règles toute ma vie ?

Non, à moins que tu ne sois enceinte ou la survenue d'autres facteurs, tu auras les règles jusqu'à l'âge de 45 –50 ans environ (parfois plus tôt, parfois plus tard) qui pourront arrêter tes règles. A ce moment-là, le corps de la femme subit un autre changement appelé ménopause. Là, la menstruation s'arrête, ce qui signifie qu'une femme ménopausée ne peut plus avoir de bébé.

***23-Le bout de mes seins est douloureux,
qu'est-ce qui ne va pas ?***

Rien, les seins et les mamelons démangent ou picotent lorsqu'ils sont en cours de développement, mais ceci va s'arrêter une fois qu'ils auront fini de pousser. Les seins peuvent également être douloureux et tendus juste avant et pendant les règles. Si tu es inquiète, parles-en à tes parents ou à un personnel de santé.

24-Est-il normal de prendre du poids pendant la puberté ?

Absolument, tu grandis et la forme de ton corps change aussi. Ta hanche va s'élargir, tes cuisses, tes fesses, tes seins, etc. vont devenir plus rebondies. Tant que tu auras des repas équilibrés et feras du sport, tu ne devrais pas avoir besoin de faire un régime particulier. Souviens-toi que ton corps a besoin d'énormément d'énergie pour grandir !



25- Quel est le coût moyen des dispositifs de protection ?

Le coût du dispositif de protection varie selon les types . Il est compris entre 250 et 12500 f CFA

26- Que faire si j'ai mes règles à l'école ou lorsque je ne m'y attends pas ?


Ceci arrive à un grand nombre de filles, mais cela ne devrait pas te poser de problème. Tu remarqueras quelques taches rosées dans ta culotte qui t'indiqueront que tes règles ont commencé.

Il est judicieux de prévoir une serviette hygiénique dans ton sac, par précaution. Tu peux toujours en demander à une amie ou à un professeur. A défaut, tu peux utiliser un papier mouchoir propre

27- Comment vivre désormais mes menstruations?

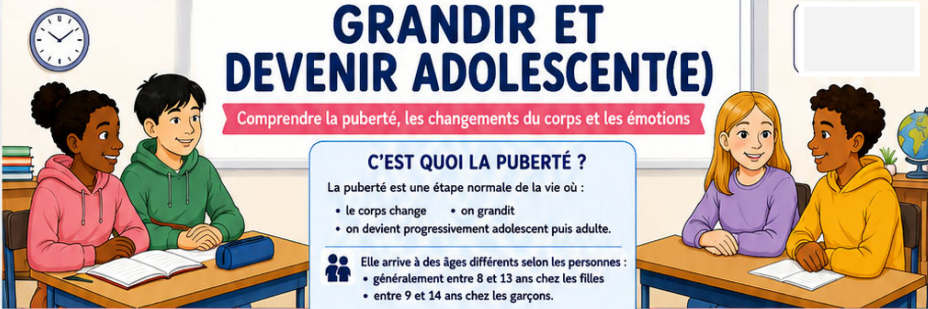
Je suis fille, mes menstruations sont naturelles chez moi. Je ne suis pas dérangée pour ça, au contraire j'en suis fière. Je parlerai des GHM à la maison, avec ma famille, mes collègues, mes amis , et mon entourage sans gêne.

Désormais les menstruations ne sont plus un « *Sang Tabou* »



GRANDIR ET DEVENIR ADOLESCENT(E)

Comprendre la puberté, les changements du corps et les émotions



C'EST QUOI LA PUBERTÉ ?

La puberté est une étape normale de la vie où :

- le corps change
- on grandit
- on devient progressivement adolescent puis adulte.

Elle arrive à des âges différents selon les personnes :

- généralement entre 8 et 13 ans chez les filles
- entre 9 et 14 ans chez les garçons.

Chacun évolue à son rythme.
Il n'y a ni avance ni retard.

LES CHANGEMENTS CHEZ LES FILLES



- la poitrine commence à pousser
- les hanches s'élargissent
- les poils apparaissent
- la transpiration devient plus importante
- la peau peut devenir plus grasse
- les règles apparaissent



LES CHANGEMENTS CHEZ LES GARÇONS



- la voix devient plus grave
- les épaules s'élargissent
- les poils apparaissent
- le corps grandit rapidement
- la transpiration augmente
- certaines émissions de sperme peuvent apparaître pendant le sommeil



LES RÈGLES (MENSTRUATIONS)

Les règles sont naturelles et normales.

Chaque mois, le corps se prépare plus tard à pouvoir avoir un bébé. Quand il n'y a pas de grossesse, du sang s'écoule pendant quelques jours.



Les règles :

- ✓ durent souvent entre 3 et 7 jours
- ✓ ne sont pas une maladie
- ✓ ne sont pas sales
- ✓ concernent toutes les femmes



LES ÉMOTIONS CHANGENT AUSSI

Pendant cette période, on peut :

- être plus sensible
- se sentir gêné
- être plus stressé
- avoir des questions
- ressentir des émotions plus fortes



Tout cela est normal.

- Respecter son corps
- Respecter les autres
- Parler à un adulte de confiance si besoin

L'HYGIÈNE PENDANT LA PUBERTÉ

Il est important de :



Pour les filles : penser à changer régulièrement les protections hygiéniques pendant les règles.



RESPECT ET BIENVEILLANCE

Chaque personne grandit différemment. Il ne faut pas :

- se moquer
- faire honte
- juger le corps des autres



Garçons et filles vivent tous des changements naturels.

À RETENIR

Grandir, c'est :



La puberté est une étape normale et importante de la vie.



2A2D – Sensibilisation à l'hygiène menstruelle



LES RÈGLES SONT NATURELLES!

Parlons-en sans tabou



Les règles sont un phénomène naturel qui concerne toutes les femmes dès la puberté.

Une bonne hygiène menstruelle protège la santé, renforce la confiance en soi et permet aux filles de réussir à l'école et dans la vie.

Pourquoi cette sensibilisation est importante ?



Prévenir les infections



Favoriser le bien-être et la réussite scolaire



Lutter contre les tabous



Encourager la confiance en soi

Conseils essentiels



Se laver régulièrement les mains



Changer régulièrement de protection



Utiliser des protections propres



Oser poser des questions à une personne de confiance

À retenir



Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon.



Changer régulièrement de protection.



Utiliser des protections propres et adaptées.



Ne jamais hésiter à parler à une personne de confiance.



L'hygiène menstruelle est une question de **santé**, de **dignité** et d'éducation.

Brisons les tabous et favorisons l'éducation des jeunes filles!



28– A qui parler de mes règles et de ma sexualité ?

1-Contacter l'association ICTDP
A Lomé au **00228 90 34 23 64**

2- contacter l'association 2A2D en France
contact2a2d@yahoo.fr

Point focal de 2A2D au Togo
00228 90 77 63 30
Lomé