

BOYS TOO

Selected
for the
hundrED
Global Collection
2026



L'équipe

PadHer est une organisation à but non lucratif dirigée par des femmes basée à Lagos, au Nigeria, et à Nairobi, au Kenya. Notre organisation éduque les jeunes écolières des communautés mal desservies sur les menstruations et la puberté à l'aide de bandes dessinées afin qu'elles puissent mieux gérer leurs règles et acquérir la confiance dont elles ont besoin pour prendre le contrôle de leur avenir et réussir. Chaque bande dessinée est accompagnée de trois serviettes hygiéniques réutilisables gratuites pour aider à lutter contre la pauvreté menstruelle en Afrique et un bracelet menstruel gratuit pour les aider à suivre où elles en sont dans leur cycle.



Chika Nwaogu Fondateur / Directrice exécutive	Thelma Ahamba Directrice des opérations et des partenariats	Elvinah Nyambaso Directrice régionale (Afrique de l'Est)	Deborah Henshaw Directrice régionale (Afrique de l'Ouest)	Camilla Jussab Directrice régionale (Afrique centrale)	Kelebohile Dalaseni Directrice régionale (Afrique australe)	Karen Ashraf Directrice régionale (Afrique du Nord)	Erica Bansah Responsable pays (Ghana)
---	--	---	--	---	--	--	--

Les menstruations sont une partie naturelle et saine de la vie. Environ la moitié de la population mondiale a des règles à un moment de sa vie, pourtant beaucoup de garçons grandissent en sachant très peu à leur sujet. Ce manque de connaissances entraîne souvent de la confusion, de la stigmatisation, des moqueries ou le silence autour d'un processus biologique pourtant normal.

Lorsque les garçons ne sont pas sensibilisés aux menstruations, des mythes et des idées fausses peuvent se développer. Cela peut influencer la manière dont les filles sont traitées à l'école, à la maison et dans la société, les amenant parfois à se sentir honteuses, exclues ou sans soutien pendant leurs règles.

« **Boys Too** » a été créé pour rendre l'apprentissage des règles simple, respectueux et engageant pour les garçons. Il les aide à comprendre ce que sont les menstruations, pourquoi elles se produisent, et comment l'empathie, la bienveillance et le soutien peuvent faire une réelle différence.

Les règles sont normales. Les comprendre fait partie du fait de grandir. Quand les garçons apprennent, la stigmatisation recule et le respect grandit. Alors souvenez-vous toujours... **C'est normal. Point !™**

Faire un don.

AIDEZ-NOUS À AUTONOMISER D'AVANTAGE DE JEUNES ÉCOLIÈRES ISSUES DE COMMUNAUTÉS DÉFAVORISÉES EN FAISANT UN DON DÈS AUJOURD'HUI.
VISITEZ : [PADHER.ORG/DONATE](https://padher.org/donate)

Crédits

RÉDACTION : WANJIRU KINUTHIA, BRENDA JEBET ROTICH | ILLUSTRATEUR : CHIKA NWAOGU
GYNÉCOLOGUE, CONSULTANT MÉDICAL : DR JACKSON KINYUA MWANGI
AUTEUR, DIRECTRICE ARTISTIQUE ET RESPONSABLE DE PRODUCTION : CHIKA NWAOGU
CHARGÉE DE PROJET ET DE RECHERCHE : SHEILA OMONDI

Rencontrez les personnages



SANDRA

SANDRA A 12 ANS ET ELLE VIENT D'AVOIR SES PREMIÈRES RÈGLES. ELLE ADORE CHANTER ET SA MATIÈRE PRÉFÉRÉE EST L'INFORMATIQUE. PLUS TARD, SANDRA AIMERAIT DEVENIR PROGRAMMEUSE INFORMATIQUE.



JOSHUA

JOSHUA EST LE GRAND FRÈRE DE SANDRA. IL A 14 ANS ET ADORE DANSER. SA MATIÈRE PRÉFÉRÉE EST L'ANGLAIS, ET SOUHAITE DEVENIR ÉCRIVAIN.



AMANDA

AMANDA EST LA GRANDE SŒUR DE SANDRA. ELLE A 16 ANS. SES MATIÈRES PRÉFÉRÉES SONT LES MATHÉMATIQUES ET LES SCIENCES. AMANDA SOUHAITE DEVENIR INGÉNIEURE.



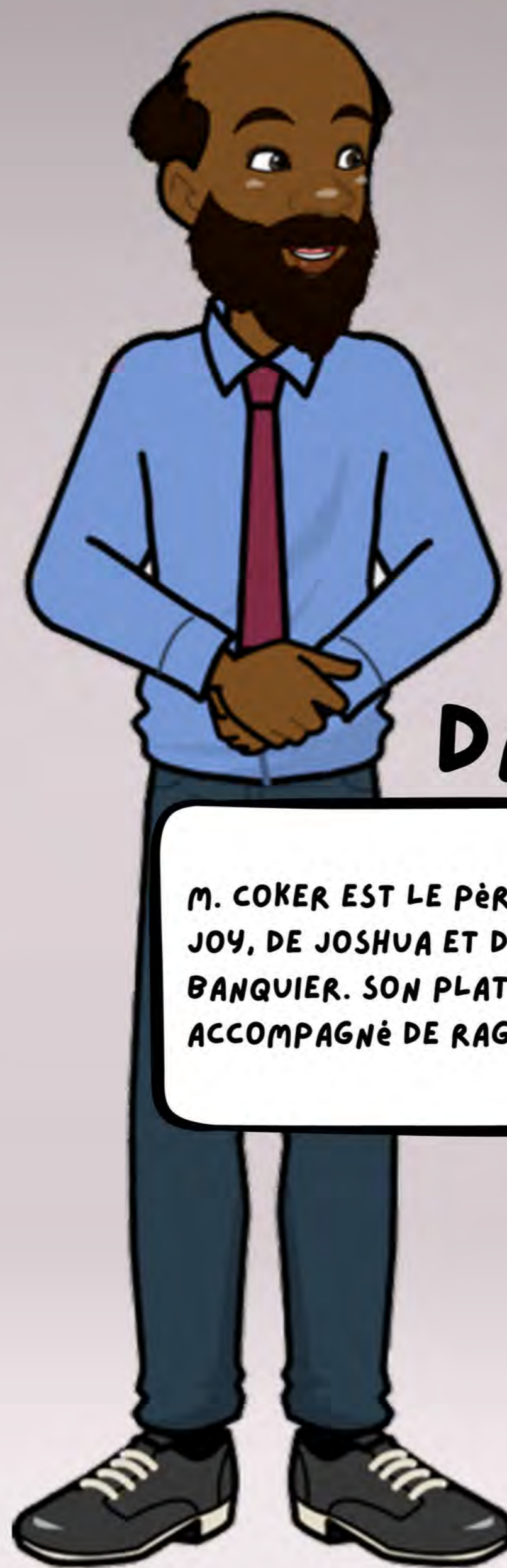
DR. JOY

LA DRE JOY EST LA GRANDE SŒUR D'AMANDA ET ELLE EST MÉDECIN. ELLE A 32 ANS ET AIME ENSEIGNER LES MATHÉMATIQUES ET LES SCIENCES À AMANDA ET À SES FRÈRES ET SŒURS.



MOM

MME ABIGAIL COKER, AFFECTUEUSEMENT APPELÉE « MAMAN » PAR SES ENFANTS, EST LA MÈRE D'AMANDA, DE LA DRE JOY, DE JOSHUA ET DE SANDRA. ELLE EST PETITE COMMERÇANTE ET AIME ÉNORMÈMENT SES ENFANTS.



DAD

M. COKER EST LE PÈRE D'AMANDA, DE LA DRE JOY, DE JOSHUA ET DE SANDRA. IL EST BANQUIER. SON PLAT PRÉFÉRÉ EST LE RIZ ACCOMPAGNÉ DE RAGOÛT DE POULET.

« BOYS TOO » M'A APPRIS À ÊTRE PLUS COMPATISSANT ENVERS LES FILLES, SURTOUT PENDANT LEURS RÈGLES.
— Emmanuel (13 ans, Nigeria)

pad
her

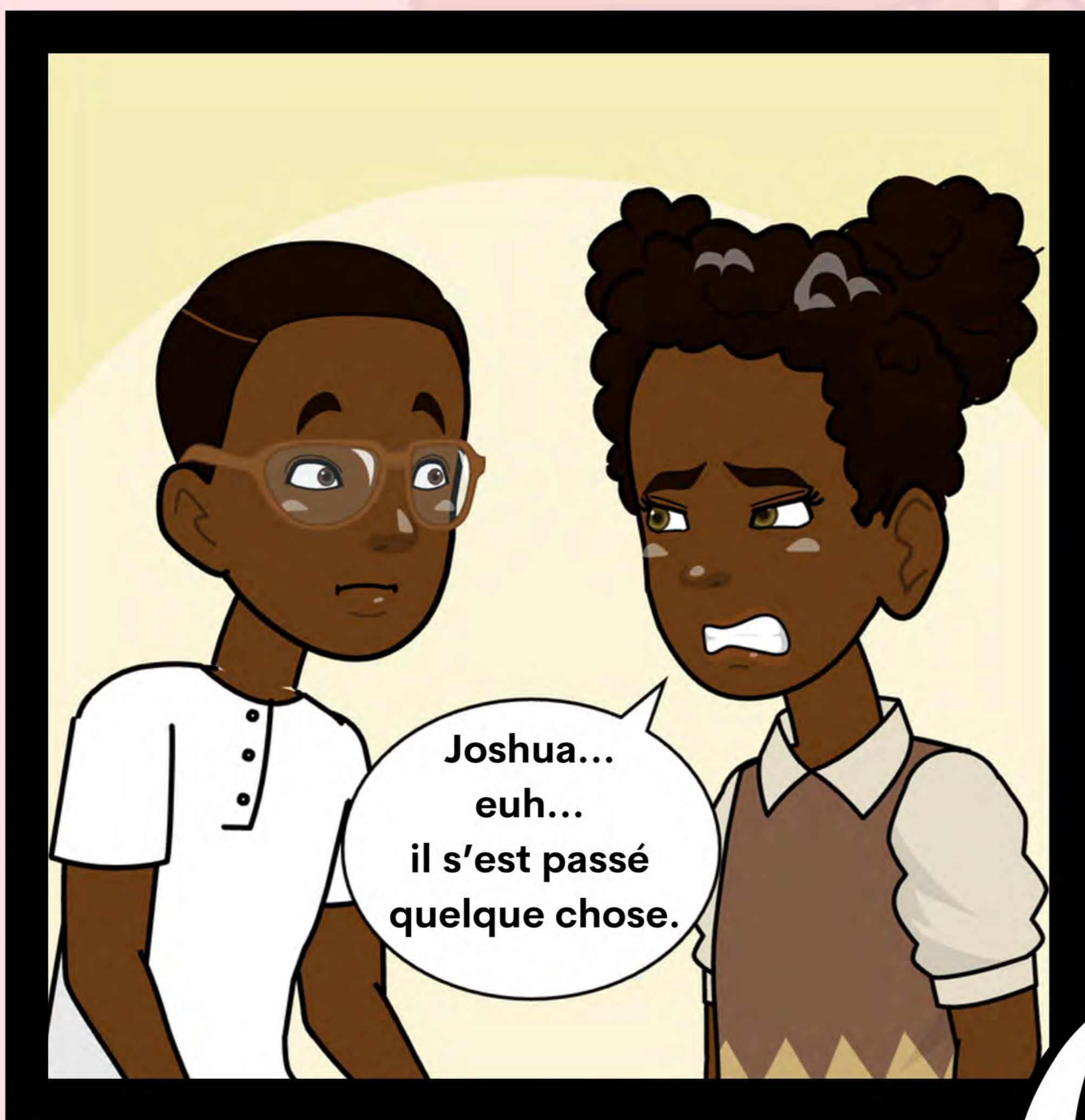
Copyright © 2026 Africa54. Tous droits réservés.

Cette bande dessinée est une œuvre de fiction qui peut s'inspirer de certaines expériences personnelles.

AVERTISSEMENT : Le contenu de cette bande dessinée est proposé uniquement à des fins éducatives et ne doit pas être considéré comme un substitut aux manuels scolaires.

Aucune partie de cette bande dessinée ne peut être reproduite, stockée ou transmise, par quelque moyen que ce soit — auditif, graphique, mécanique ou électronique — sans l'autorisation écrite d'Africa54, sauf dans le cadre de courts extraits utilisés à des fins de critique ou de compte rendu. Toute reproduction non autorisée, totale ou partielle, de cette bande dessinée est illégale et passible de sanctions prévues par la loi.

LA MAISON EST SILENCIEUSE. JOSHUA EST DANS LE SALON. SANDRA ENTRE, L'AIR MAL à L'AISE.



... JOSHUA S'INQUIÈTE.

Est-ce que tu es blessée ?
Qu'est-ce qui ne va pas ?

SANDRA HÉSITE, PUIS MURMURE.



Il y a... du sang. Sur mes sous-vêtements. Et sur ma jupe. Je crois... je crois que mes règles ont commencé.

JOSHUA SE FIGE. SES YEUX S'ÉCARQUILLENENT, MAIS IL ESSAIE DE RESTER CALME.



Oh... waouh. D'accord. D'accord ! Euh... ne paniquons pas.



Joshua avait appris ce que sont les règles grâce à sa grande sœur, la Dre Joy, mais c'était la première fois que cela lui paraissait réel.



SANDRA EST ANXIEUSE, TENANT SA JUPE TACHÉE DERRIÈRE ELLE.

Qu'est-ce que je fais ?
Amanda ou grande sœur ne
sont pas là... et maman et
papa ne sont pas encore
rentrés.


Ça va aller,
Sandra. Grande
sœur, la Dre Joy,
sait tout à ce
sujet. Laisse-moi
l'appeler.

IL PREND SON
TÉLÉPHONE.



APPEL DE LA
DRE JOY
BRRR... BRRR...

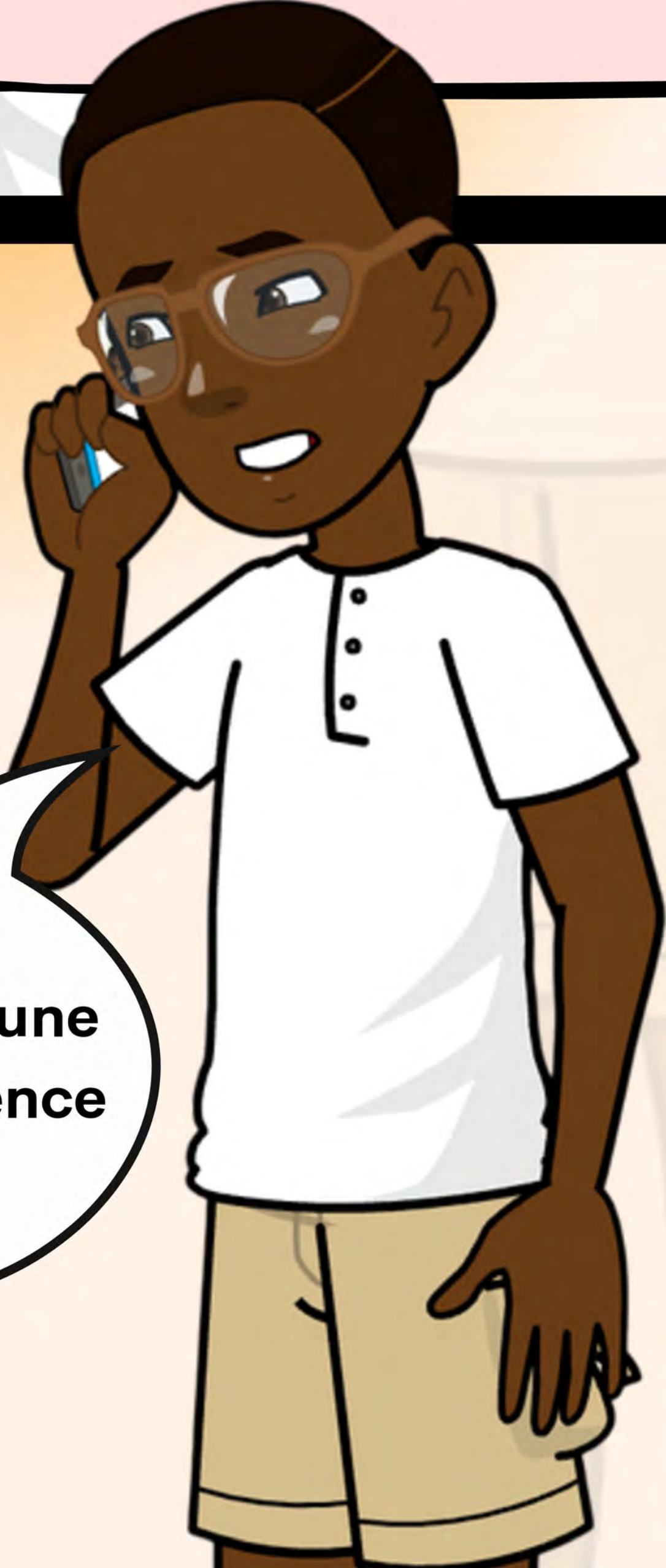
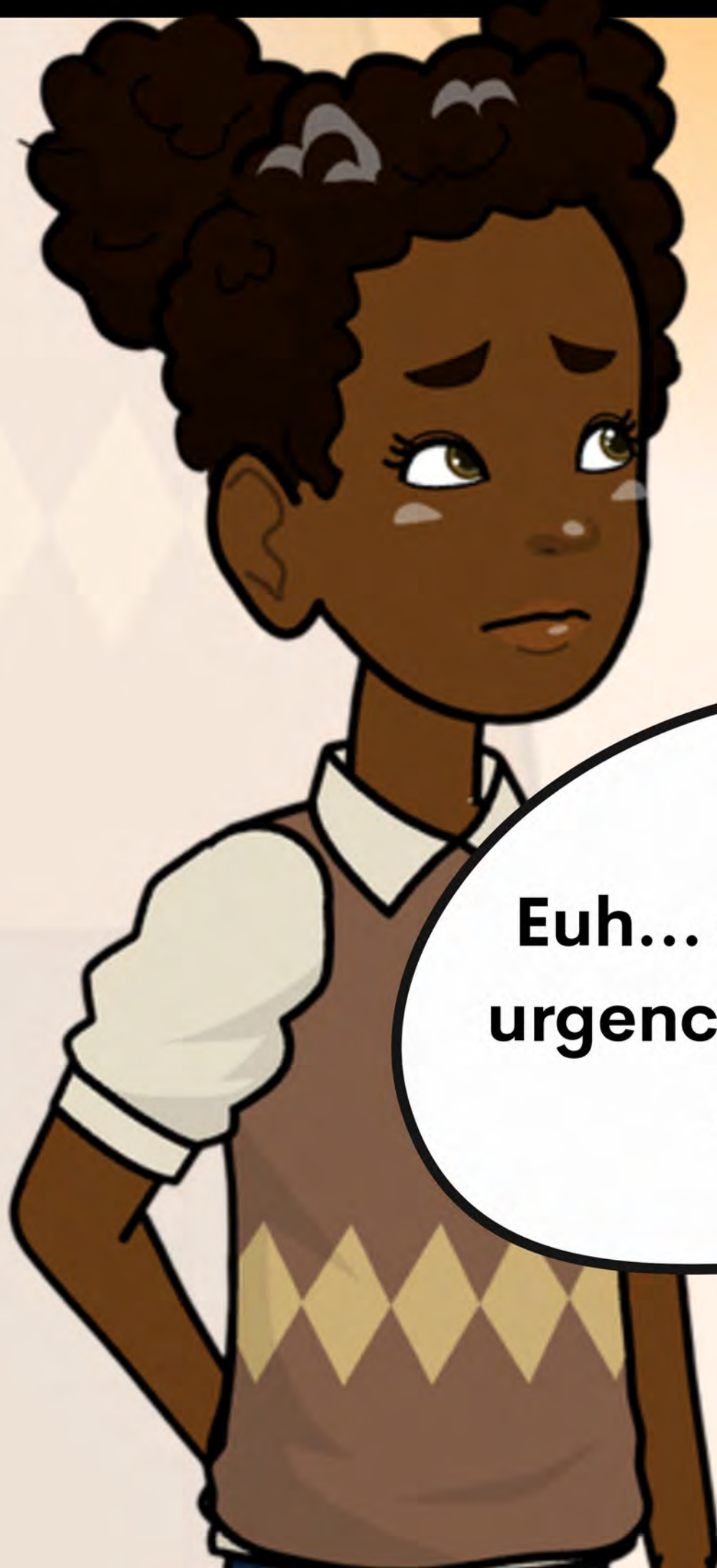
LA DRE JOY RÉPOND AVEC UN SOURIRE.



Joshua ! Qu'est-ce qui se passe ?



Salut, grande sœur.



Euh... on a un peu une urgence... une urgence de règles.

LA DRE JOY (SOURIT DOUCEMENT).

Ce n'est pas une urgence.
Cela signifie simplement
que Sandra grandit.

D'abord, Sandra, félicitations.
Cela signifie que ton corps
grandit exactement comme il
le devrait.

AMANDA RÉPOND...

Félicitations ?
Ça n'en a pas l'air.

LA DRE JOY RASSURE SANDRA.

Cela montre simplement
que tu deviens une femme
belle et sûre d'elle.

Joshua, peux-tu aider Sandra à
prendre une culotte propre, son
short confortable et le paquet
de serviettes hygiéniques que
maman garde dans l'armoire de
la salle de bain ?

JOSHUA RÉPOND...

Compris !
Sandra, je vais tout prendre. Tu peux
m'attendre dans la salle de bain, d'accord ?

D'accord... merci.

JOSHUA (CHUCHOTE à LA DRE JOY)

Je suis un peu nerveux. Et si je faisais quelque chose de travers ?

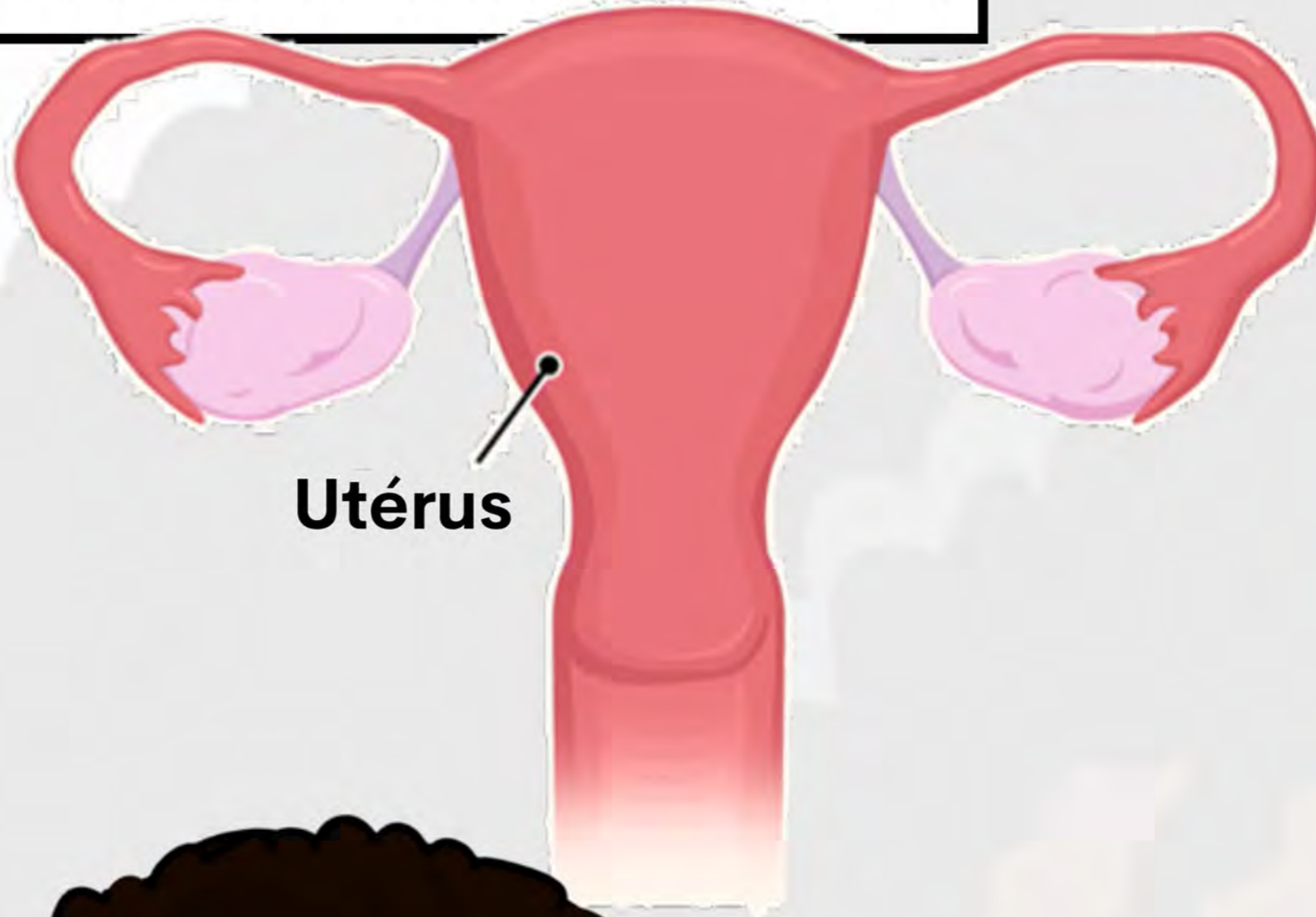
JOSHUA MARCHE DANS LE COULOIR, LE TÉLÉPHONE à LA MAIN, TANDIS QUE LA DRE JOY EST TOUJOURS EN LIGNE.

DRE JOY (AU TÉLÉPHONE)

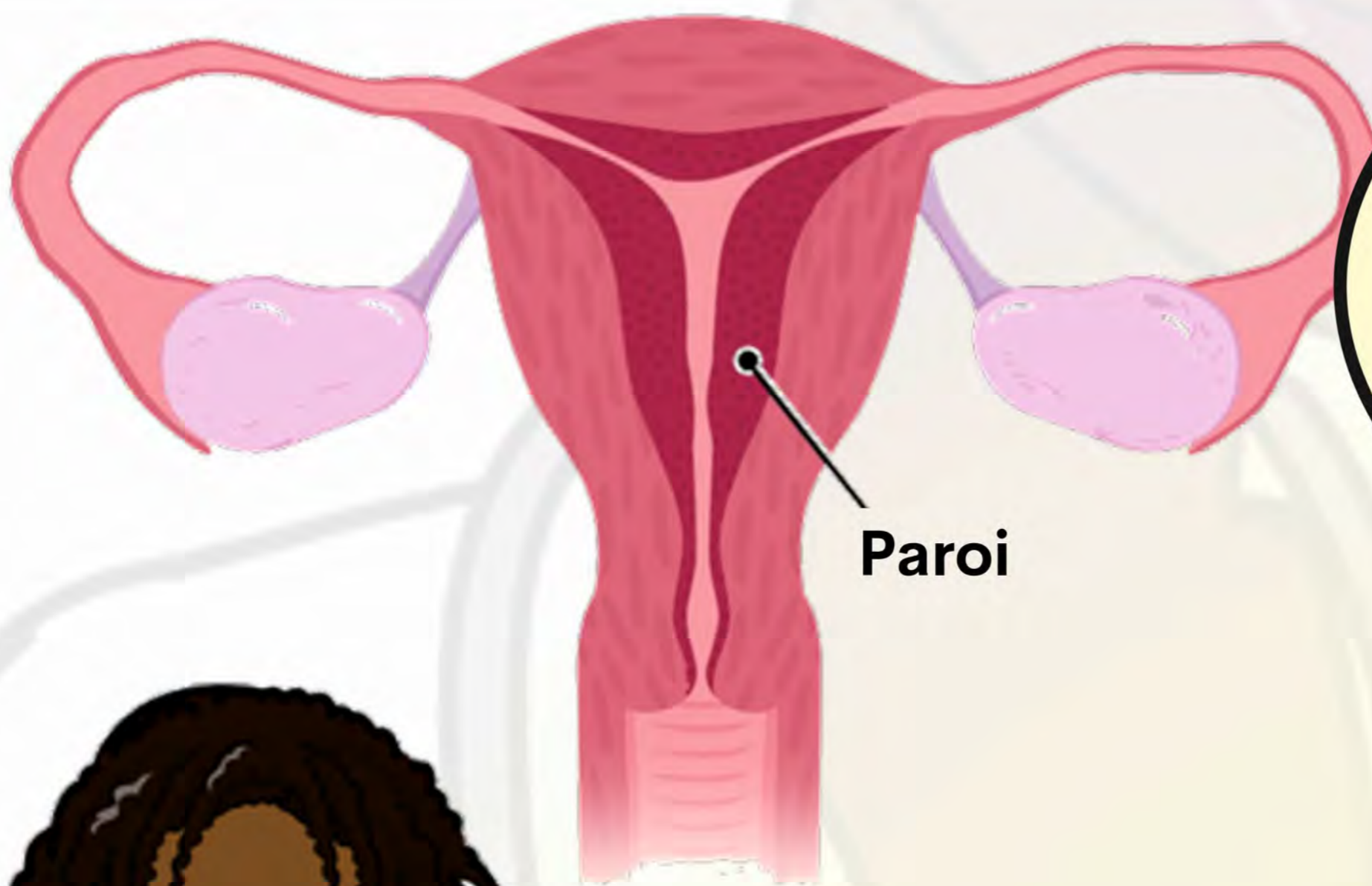
Tu fais déjà la chose la plus importante, Joshua... être bienveillant et rester calme.

Pendant que tu vas chercher des serviettes hygiéniques et des vêtements propres pour Sandra, laisse-moi t'expliquer un peu ce que sont les règles.

LA DRE JOY GUIDE JOSHUA ÉTAPE PAR ÉTAPE.



Les règles, c'est lorsqu'un peu de sang sort du vagin chaque mois. Cela fait partie de la façon dont l'utérus, l'endroit spécial où un bébé peut grandir, se maintient en bonne santé.



Chaque mois, la paroi intérieure de l'utérus devient douce et épaisse, comme une couverture bien chaude, au cas où elle aurait un jour besoin d'accueillir un bébé.

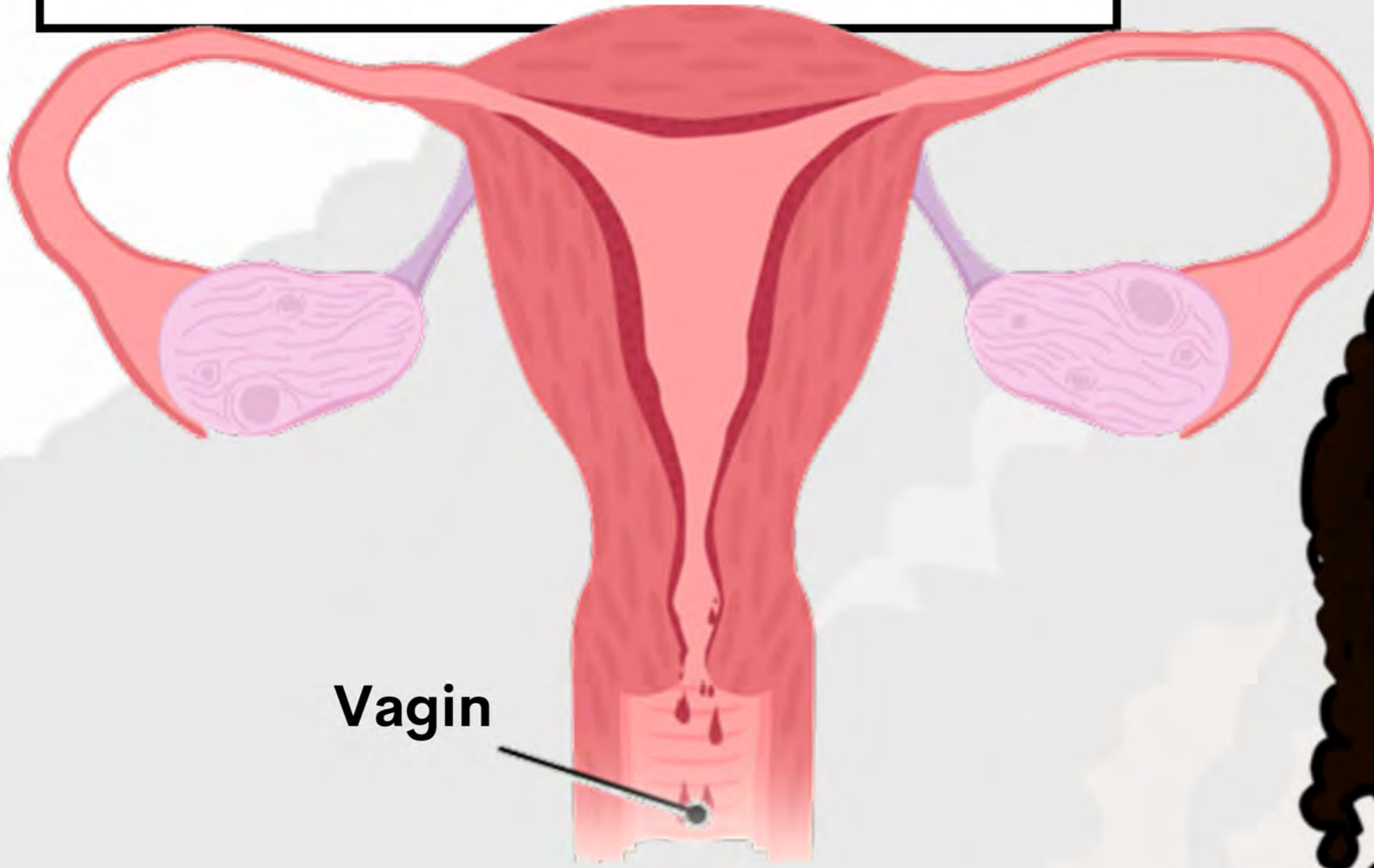


**Demande
à la Dre Joy**

Bonjour, je suis la Dre Joy et je suis là pour répondre à toutes tes questions sur les règles et la puberté. Tu as une question ?

Visitez : padher.org/askdrjoy

LA DRE JOY GUIDE JOSHUA ÉTAPE PAR ÉTAPE.



S'il n'y a pas de bébé, le corps n'a pas besoin de cette paroi supplémentaire. Elle se détache alors et quitte le corps sous forme de sang. Ce sont les règles.

Donc, rien ne va mal chez Sandra ?

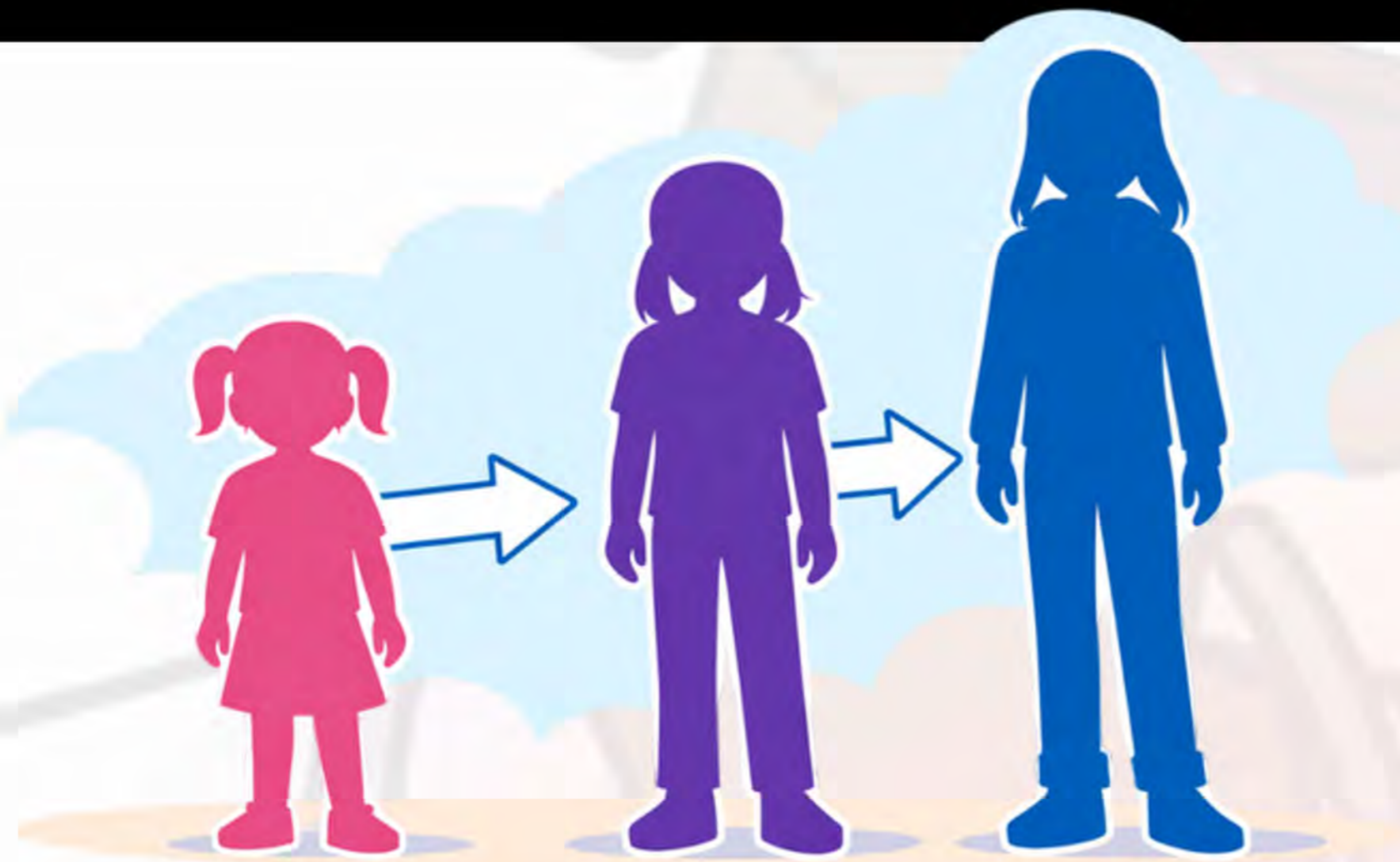
Exactement, Joshua ! Rien ne va mal chez Sandra. Son corps fait exactement ce qu'il est censé faire.

POURQUOI ÇA ARRIVE ET POURQUOI C'EST NORMAL



JANVIER							FÉVRIER						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28						
31													

Les règles surviennent généralement en moyenne tous les 28 jours, même si le corps de chaque fille est un peu différent. Certains cycles sont plus courts, d'autres plus longs, et c'est normal.



Les règles commencent généralement pendant la puberté, une période où le corps d'une fille change à mesure qu'elle passe de l'enfance à l'adolescence. Les règles sont l'un des signes que son corps se développe de manière saine et naturelle.



DES MILLIONS DE FILLES ET DE FEMMES DANS LE MONDE ENTIER ONT LEURS RÈGLES.



Des millions de filles et de femmes dans le monde entier ont leurs règles. Dans chaque ville, chaque communauté, chaque école et chaque famille. C'est tout à fait normal.



DONC, CE N'EST RIEN DE DÉGOÛTANT NI D'ÉTRANGE. C'EST SIMPLEMENT UNE PARTIE DE LA VIE !



JOSHUA TEND UNE SERVIETTE HYGIËNIQUE PROPRE À SANDRA.

Je te passe la serviette par la porte, d'accord ? Grande sœur a dit que le côté doux va contre la culotte.

D'accord, je la vois. Merci.

C'EST LA BONNE FAÇON DE PLACER UNE SERVIETTE HYGIËNIQUE DANS UNE CULOTTE.

ELLE ABSORBERA LE SANG QUI S'ÉCOULE.

Sandra, une fois que tu as terminé, lave-toi les mains. Joshua, quand elle sortira, demande-lui comment elle se sent. Écouter fait partie du fait de prendre soin des autres.

D'ACCORD.

SANDRA SORT, L'AIR PLUS CALME ET RASSURÉE.

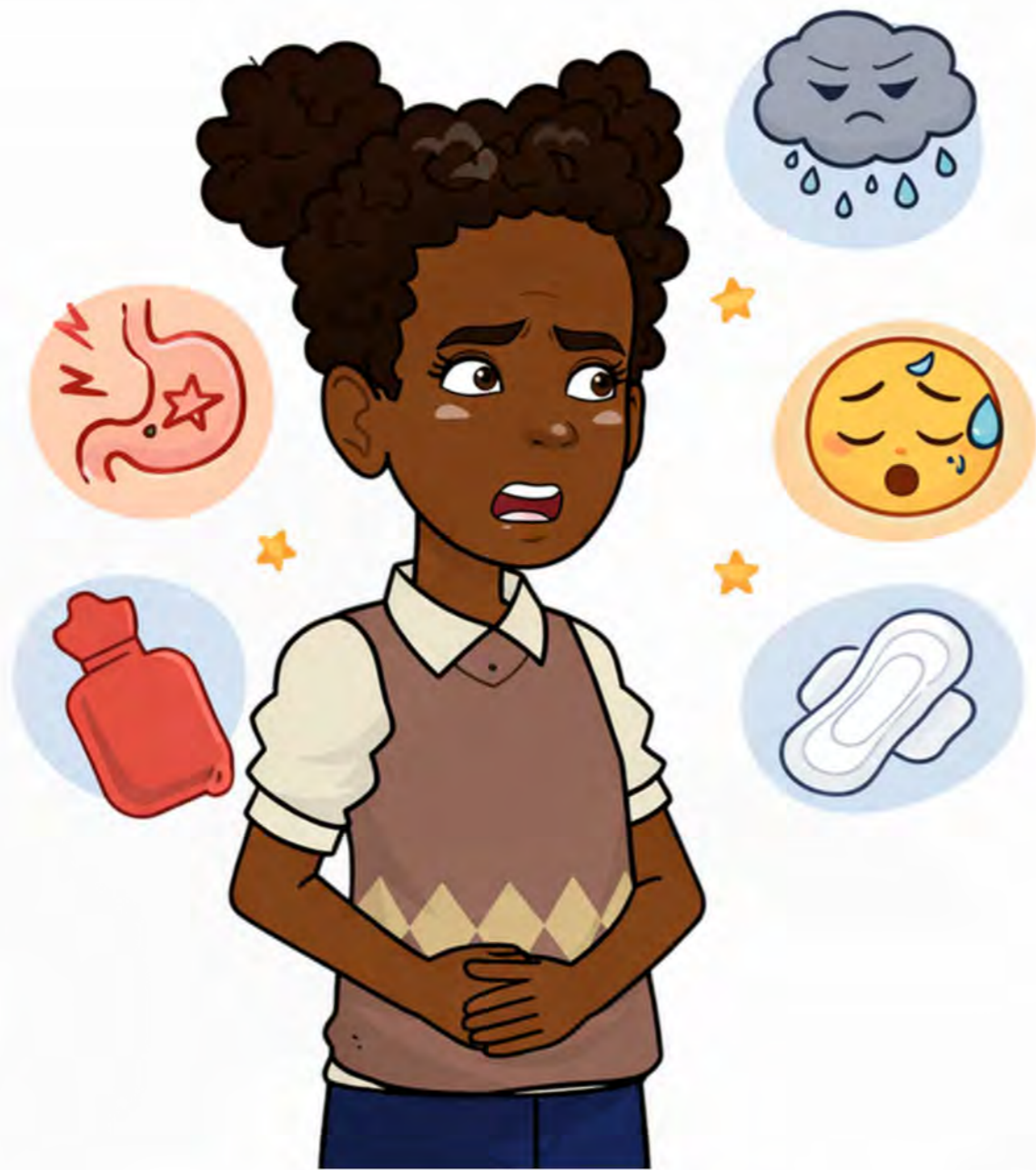
Comment te sens-tu maintenant ?

Mieux. J'avais peur... mais plus maintenant.

Tu ne l'es pas. Je suis ton frère. Je suis là pour toi.

J'avais peur d'être seule la première fois.

SANDRA SOURIT...



PENDANT SES RÈGLES, UNE FILLE PEUT AVOIR DES CRAMPES, SE SENTIR FATIGUÉE OU ÊTRE PLUS ÉMOTIVE QUE D'HABITUDE. SES HORMONES, LES MESSAGERS CHIMIQUES DU CORPS, TRAVAILLENT DAVANTAGE. C'EST POUR CELA QUE LA BIENVEILLANCE EST IMPORTANTE.



CERTAINS GARÇONS SE MOQUENT OU RIENT LORSQU'UNE FILLE A UNE TACHE DE RÈGLES. CELA FAIT MAL ET LA FAIT SE SENTIR HONTEUSE.



MAIS LES GARÇONS RESPECTUEUX AIDENT. ILS CHOISISSENT LA BIENVEILLANCE, OFFRENT LEUR SOUTIEN ET S'ASSURENT QU'ELLE NE SOIT PAS SEULE. C'EST ÇA, L'EMPATHIE.

JOSHUA NE S'EST PAS MOQUÉ ET NE L'A PAS TAQUINÉE. AU CONTRAIRE, IL A AIDÉ SA PETITE SŒUR, SANDRA, EN LUI APPORTANT DES SERVIETTES HYGIÉNIQUES ET DES VÊTEMENTS PROPRES, ET EN LA RASSURANT QUE TOUT IRAIT BIEN. SA GENTILLESSE A FAIT UNE GRANDE DIFFÉRENCE. SANDRA S'EST SENTIE EN SÉCURITÉ, PLUS HEUREUSE ET BEAUCOUP PLUS À L'AISE, SACHANT QU'ELLE N'ÉTAIT PAS SEULE.


CHOISIS DÈS AUJOURD'HUI D'ÊTRE BIENVEILLANT ET D'AIDER LES FILLES LORSQU'ELLES ONT LEURS RÈGLES.

LA PROMESSE « BOYS TOO »




Je promets


- JE PROMETS DE TRAITER LES FILLES AVEC RESPECT ET DE NE JAMAIS ME MOQUER D'ELLES, LES TAQUINER OU LES FAIRE HONTE À CAUSE DE LEURS RÈGLES.
- JE PROMETS DE CHOISIR LA BIENVEILLANCE SI UNE FILLE A BESOIN D'AIDE, EN OFFRANT MON SOUTIEN DE MANIÈRE CALME ET RESPECTUEUSE.
- JE PROMETS DE ME RAPPELER QUE LES RÈGLES SONT UNE PARTIE NORMALE ET SAINTE DE LA VIE.
- JE PROMETS D'ÉCOUTER AVEC ATTENTION LORSQUE QUELQU'UN PARTAGE SES SENTIMENTS ET DE LES PRENDRE AU SÉRIEUX.
- JE PROMETS DE DÉFENDRE L'EMPATHIE, MÊME LORSQUE LES AUTRES NE FONT PAS PREUVE DE GENTILLESSE.




Donc, si je vois une fille qui traverse un moment difficile, je ne devrais pas rire ni agir bizarrement. Je devrais faire comme avec Sandra... l'aider ?



Exactement. C'est ce que font les bons frères, camarades de classe et amis. Cela s'appelle l'empathie. L'empathie, c'est se soucier de ce que ressent quelqu'un et essayer de comprendre ce qu'il vit, même si tu ne traverses pas la même chose toi-même.




Soutenir ta sœur aujourd'hui est très important. Les règles sont normales, mais elles peuvent être inconfortables. Ta gentillesse aide plus que tu ne le penses.



Merci d'être un bon frère, Joshua.




De rien.



Tu veux du thé ?
Ou du chocolat
chaud ?

Du chocolat
chaud.
Définitivement du
chocolat chaud.



Attention, Joshua. À
ce rythme-là, tu vas
devenir l'expert des
règles menstruelles de
la famille.

HAHA!

JOSHUA APPORTE à SANDRA UNE TASSE DE CHOCOLAT CHAUD.

Voilà !

Merci, grand frère.

Est-ce que ça arrivera tous les mois ?

La plupart des mois, oui.

Cela ne l'empêche de rien faire. Elle peut toujours jouer, apprendre et rêver. Elle aura peut-être juste besoin d'un peu plus de gentillesse certains jours.



LES RÈGLES NE SONT PAS UN SUJET DONT ON DOIT SE MOQUER. ELLES FONT PARTIE DE SON HISTOIRE ET, COMME JOSHUA, TU PEUX CHOISIR DE LES RESPECTER. ÊTRE UN GARÇON NE SIGNIFIE PAS RESTER SILENCIEUX OU RIRE QUAND LES FILLES TRAVERSENT DES MOMENTS DIFFICILES. CELA SIGNIFIE FAIRE PREUVE D'ATTENTION, OFFRIR DU SOUTIEN ET SE TENIR À LEURS CÔTÉS AVEC RESPECT. LA VÉRITABLE FORCE, C'EST DE COMPRENDRE SON PARCOURS ET DE CHOISIR LA BIENVEILLANCE À CHAQUE ÉTAPE.



Utilise cet espace pour écrire ce que tu as appris jusqu'à présent sur les règles.



Utilise cet espace pour écrire ce que tu as appris jusqu'à présent sur les règles.

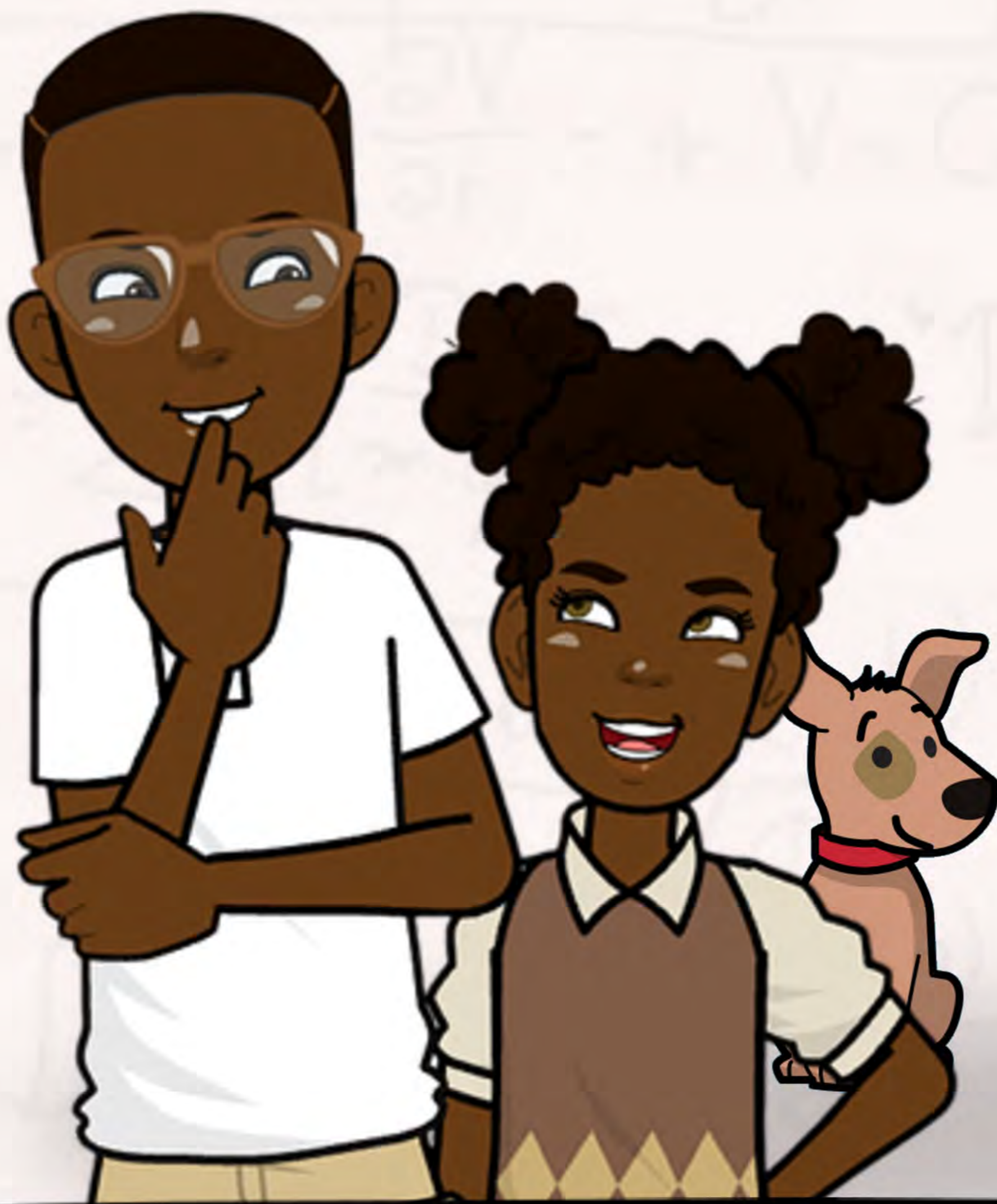


QU'EST-CE QUI REND « BOYS TOO » FORMIDABLE ?

- Bien documenté
- Conçu intentionnellement pour aider les garçons à développer l'empathie
- Contenu médicalement exact
- Basé sur des expériences de la vie réelle

**... J'APPRÉCIE PROFONDÉMENT LE TRAVAIL DE
PADHER VISANT À ACCROÎTRE L'ACCESSIBILITÉ
ET L'ÉQUITÉ POUR LES FILLES ...**

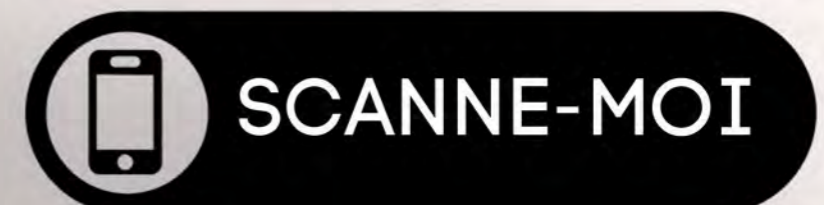
— Meghan Hammond, cheffe de projet, HundrED



**Vous souhaitez aider
votre fille à gérer ses
règles ?**

Visitez

padher.org/for/parent
pour accéder à un
guide complet destiné
aux parents



PRÉSENTÉ
PAR :



Âge : 8 ans et plus
Prix : GRATUIT



Commandez nos
bandes dessinées dès
aujourd'hui sur
padher.com/shop