



RÉPUBLIQUE DU TCHAD
PRÉSIDENCE DE LA RÉPUBLIQUE
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA PROMOTION CIVIQUE

UNITÉ - TRAVAIL - PROGRÈS

وحدة - عمل - تقدم



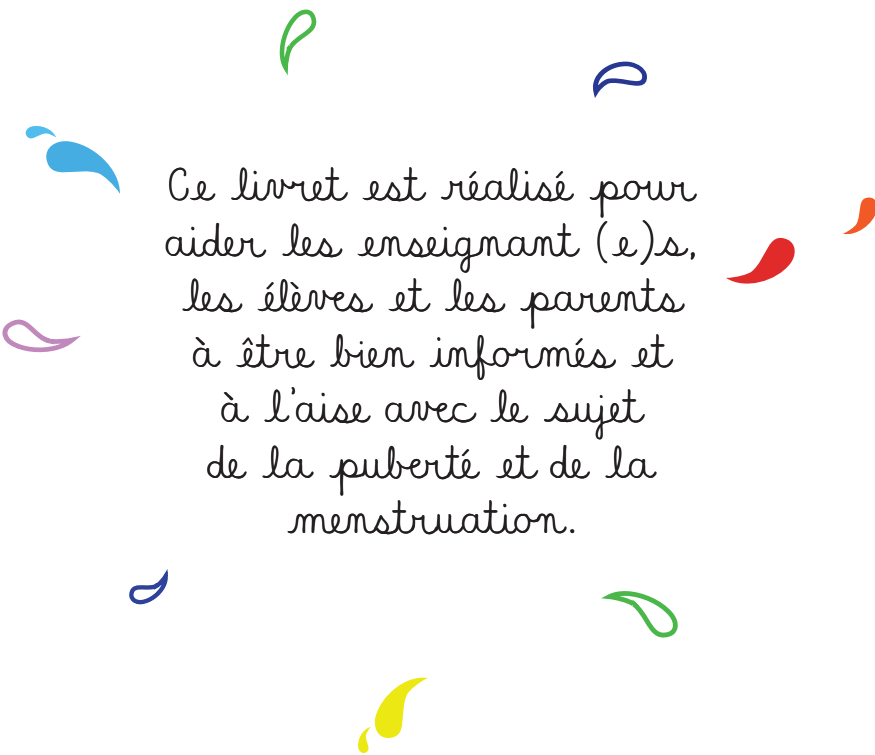
جمهورية تشاد
رئاسة الجمهورية
وزارة التربية الوطنية وترقية المواطنة

unicef 
pour chaque enfant

Livret Scolaire sur la Puberté







Ce livret est réalisé pour
aider les enseignant (e)s,
les élèves et les parents
à être bien informés et
à l'aise avec le sujet
de la puberté et de la
menstruation.

Puberté

- Pourquoi parler de la puberté et la gestion de
l'hygiène menstruelle à l'école? 1
- Les changements normaux..... 2
- Les changements émotionnels et les rôles dans la
société..... 4
- Menstruation: Mythes et vérités..... 6
- Qu'est ce que la menstruation?..... 7
- Des conseils pratiques pour une bonne hygiène
menstruelle..... 9
- Comment gérer l'hygiène menstruelle à
l'école?..... 10
- Pour les élèves garçons - Être un Champion..... 12

Puberté

Puberté

Pourquoi parler de la puberté et la gestion de l'hygiène menstruelle à l'école ?

La puberté et la menstruation sont des phénomènes naturels.

* Les élèves filles et garçons sont souvent peu informés sur la puberté et la menstruation. La plupart des filles ne sont pas informées sur la menstruation avant leurs premières règles. Cela peut mener à la peur, la honte et la confusion;



* Garçons et filles ont le droit d'être informés sur la puberté et les filles doivent être préparées pour leurs premières règles afin d'être à l'aise;

* Les garçons aussi doivent être informés de la menstruation pour soutenir leurs camarades filles sans se moquer d'elles;

* Ce livret est réalisé pour aider les enseignant(e)s, les élèves et les parents à être bien informés et à l'aise avec le sujet de la puberté et de la menstruation.

Les changements normaux

La puberté peut commencer à partir de 11 ans chez les filles, un peu plus tard chez les garçons.

Changements normaux chez les filles :



Enfant



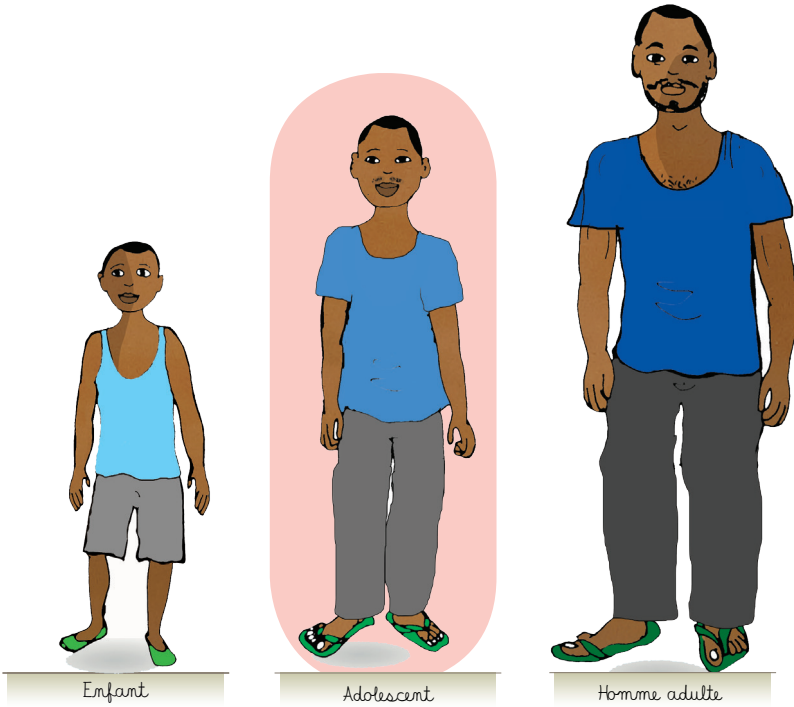
Adolescente



Femme adulte

- * Elles grandissent, les hanches deviennent plus larges;
- * Les poils apparaissent (aisselles, pubis);
- * Les seins poussent;
- * Les boutons peuvent apparaître sur le visage;
- * Elles transpirent plus et ont une odeur plus forte;
- * Elles commencent à avoir leurs règles (la menstruation).

* Changements normaux chez les garçons :



* Ils grandissent, la voix devient grave et la moustache et/ou la barbe pousse;

* Les poils apparaissent sur la poitrine, les jambes, les aisselles et le pubis;

* Des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps;

* Ils transpirent plus et ont une odeur plus forte;

* Ils peuvent avoir des éjaculations non-contrôlées pendant le sommeil.

Les changements émotionnels et les rôles dans la société

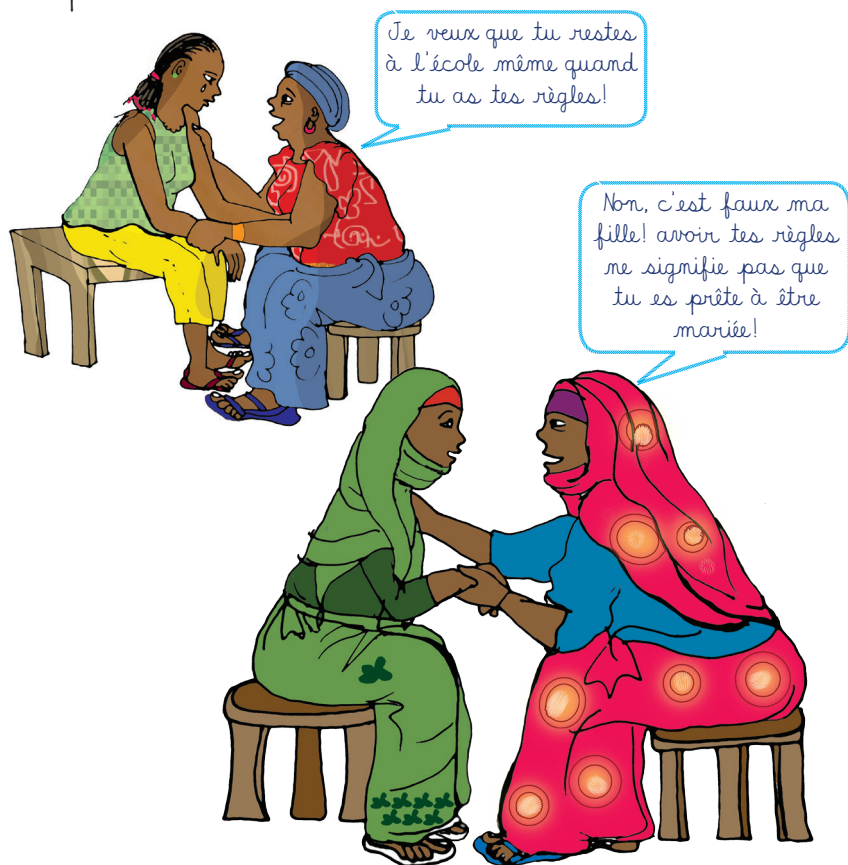
Changements émotionnels chez garçons et filles



Les adolescents ressentent des changements émotionnels liés à la puberté. Ils peuvent se sentir très heureux et ensuite très tristes ou très nerveux. Ces extrêmes sont normaux. Ils peuvent éprouver de l'amour et les désirs sexuels. Aussi, ils ont un désir d'être plus indépendants.

Rôles liés au genre dans la société

À la puberté, la société a des idées sur les filles et les garçons, sur leur place et leurs rôles, mais qui ne sont pas toujours justes. Par exemple, l'idée que les filles qui ont leurs règles sont prêtes à se marier, à devenir mères donc femmes au foyer. Pourtant, les filles ont le droit d'aller à l'école et de réaliser leurs rêves, autant que les garçons. C'est pourquoi la gestion de l'hygiène menstruelle à l'école et dans la famille est très importante.



Menstruation

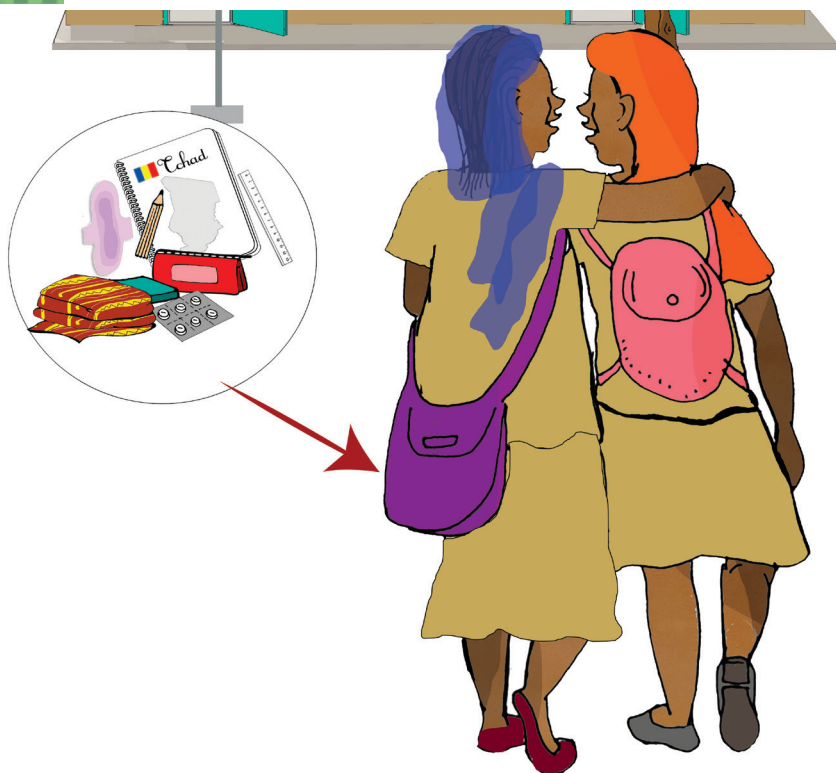
Mythes et vérités

Mythes et vérités sur la menstruation

1. La menstruation est comme une maladie, telle une infection. **NON**
2. Une fille qui a commencé à avoir ses règles peut tomber enceinte si elle a des relations sexuelles. **OUI**
3. Le sang menstruel est sale et même dangereux. **NON**
4. Quand une fille a ses règles, elle est sale. **NON**
5. Quand une fille a ses règles, elle ne peut pas préparer à manger. **NON**
6. Toutes les filles sont au courant de la menstruation avant leurs premières règles. **NON**
7. Quand les filles ont leurs règles, on leur défend de donner à boire aux hommes. **OUI**
8. Une fille qui a ses règles peut faire tout normalement, sans contrainte (aller à l'école, faire du sport, manger et boire ce qu'elle veut). **OUI**

**LA MENSTRUATION NE DOIT PAS ÊTRE UN SUJET TABOU.
IL FAUT EN PARLER !**

Qu'est-ce que la menstruation ?



Les règles, appelées aussi les menstrues, c'est du sang qui coule de l'utérus à travers le vagin si l'ovule mensuel émis par l'ovaire n'est pas fécondé. Les règles font partie du système reproductif normal de la femme. Lorsqu'une fille a ses règles, ça montre qu'elle se développe bien. Les règles permettent au corps de la femme de se préparer à porter une grossesse et assurer ainsi la procréation.

* Cela peut durer 3 à 7 jours selon les personnes. Il peut provoquer des douleurs au niveau du ventre. Le ventre et les seins peuvent gonfler juste avant les règles;

* Chaque mois, les règles reviennent : c'est un cycle;

* Le ventre et les seins peuvent gonfler juste avant les règles;

* Les filles commencent à avoir leurs règles entre l'âge de 12 à 16 ans mais les règles peuvent arriver plus tôt ou plus tard;

* Les règles durent environ 5 jours. Les filles peuvent avoir des douleurs au ventre;

* C'est important de comprendre ce que sont les règles avant qu'elles n'arrivent pour la première fois. Cela aide les filles à ne pas avoir peur et à mieux gérer leurs règles.



Des conseils pratiques pour une bonne hygiène menstruelle

* 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 et c'est naturel;

* C'est bien d'en parler à ta mère, ta tante, ta sœur, ta grand-mère ou une autre adulte en qui tu as confiance;

* Utilise un matériel de protection (garniture) pour absorber et retenir le sang des règles. Il y a plusieurs matériels de protection comme des tissus en coton par exemple;

* Change la garniture au moins toutes les 3 à 4 heures pour rester propre, pour éviter des tâches de sang sur les habits, pour éviter les infections et pour te sentir bien.;

* Les garnitures réutilisables doivent être lavées séparément des vêtements avec de l'eau et du savon. Les tissus à sécher sont mis au soleil;

* Baigne-toi au moins une fois par jour ; bois de l'eau et mange des fruits et légumes pour rester en bonne santé.



Comment gérer l'hygiène menstruelle à l'école

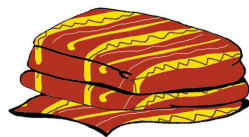
Pour permettre aux filles de gérer leurs règles aisément, une école a besoin de :

Infrastructures :

- * Latrines séparées garçons/filles avec portes qui peuvent être verrouillées de l'intérieur;
- * Espace dans les latrines pour changer les garnitures et se nettoyer;
- * De l'eau dans les latrines et pour le lavage des mains au savon (LMS).

Produits :

- * Stock de garnitures (modèle au choix) pour les cas d'urgence;
- * Pagnes en cas de tâches sur les jupes;



Education et soutien psychosocial;

- * Recyclage des enseignants sur la puberté et la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) et comment les enseigner;



* Cours sur la puberté et la menstruation, y compris la GHM;

* Membres AME ou autres personnes formées (grand-mères, tantes, infirmières) pour être le point d'écoute pour les filles;

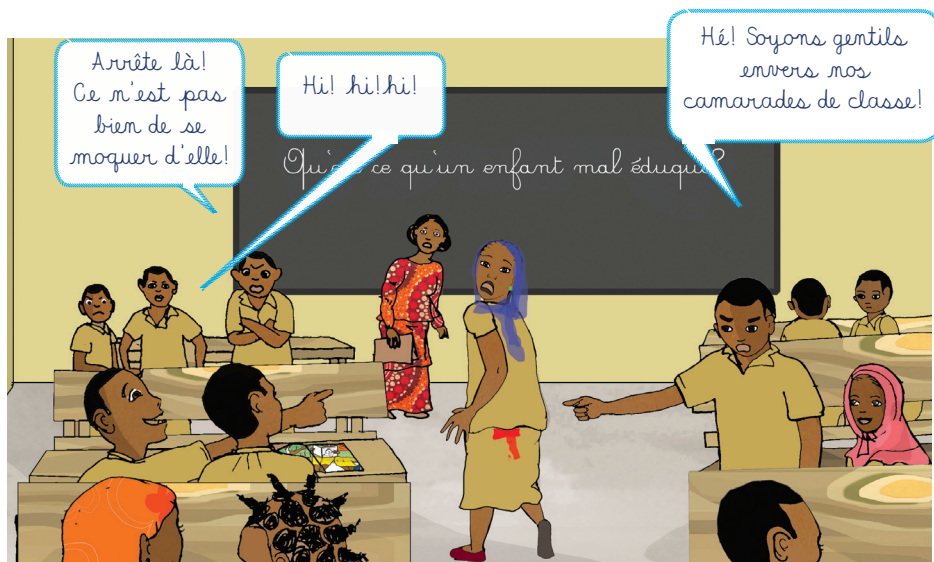
* Education et mobilisation de la communauté à travers les APE pour briser les tabous et mythes;

* Célébration annuelle de la Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle (JMHM) le 28 mai.



Pour les élèves garçons

Être un Champion



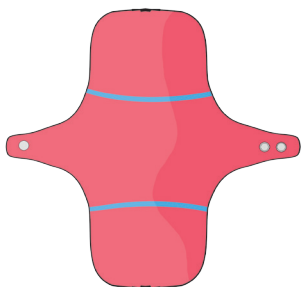
* Toutes les femmes du monde ont des règles, y compris vos sœurs, mamans, tantes, cousines;

* La menstruation n'est pas une chose mauvaise ou honteuse, mais une chose normale, même un bon signe;

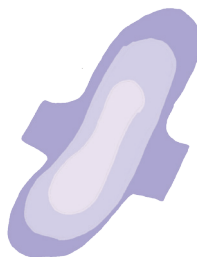
* Vous devez être de bons camarades avec vos camarades filles quand elles ont leurs règles. Soyez gentils envers elles : pas de taquineries, de moqueries, ni de mots grossiers. Ce n'est pas digne d'un garçon sérieux.

Participez aux activités pour les soutenir :

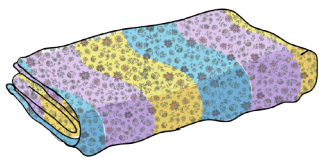
- Cotation pour un stock de garnitures à l'école;
- Sketchs sur les conditions des filles pour les parents d'élèves;
- Mobilisation ou organisation d'évènements publics lors de la Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle (28 mai);
- Participation à la fabrication locale des garnitures lavables.



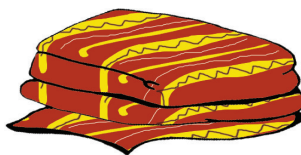
garniture réutilisable/lavable



Garniture jetable



Tissu en coton plié



Pagne

Journée d'échange entre école
"Les écoliers exemplaires" et APE


Nos filles vont
vous expliquer
pourquoi l'école est
importante pour
elles et leurs avenirs

Le club
d'hygiène

Mot de remerciement

Le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Promotion Civique (MENPC) remercie tous ceux qui ont participé à la conception et à la révision des outils. Un remerciement particulier aux directions du MENPC, MEEP, MSP, aux enseignant (e)s, aux membres du club d'hygiène scolaire, aux associations des parents d'élèves et surtout aux élèves des écoles de la Léproserie A, B et de Boutal Bagara A, B qui ont mis leurs temps à contribution pour le pré-test des outils. Le Ministère tient à remercier l'UNICEF au Tchad et les Organisations Non-gouvernementales (ONG) pour l'accompagnement technique et financier. Grâce à la contribution de tous, le pays est doté d'outils et de guides adaptés à la réalité des élèves du Tchad.





La puberté et la
menstruation sont
des phénomènes
naturels. Elles ne
sont ni une maladie
ni une malédiction!

Adapté du Livret de la Puberté et de l'Hygiène Menstruelle de la République du Mali
et du livret pour la Jeune Fille de la République du Niger par les groupes thématiques
« Outils et Promotion de l'Hygiène » et « Gestion de l'hygiène Menstruelle »

Relu et validé par un comité composé de membres de l'Alliance Nationale pour les Ecoles Saines
Illustration & Conception graphique - Salma Khalil

© Copyright: Ministère de l'Éducation Nationale et de la Promotion Civique (MENPC), 2019, Tchad