

**REPUBLIQUE DU NIGER**

*Fraternité-Travail-Progrès*

**MINISTRE DE L'HYDRAULIQUE ET DE L'ASSAINISSEMENT**

-----  
**DIRECTION GENERALE DE L'ASSAINISSEMENT**

**Guide pratique de SENSIBILISATION des élèves  
leaders pour la promotion de la Gestion de l'Hygiène  
Menstruelle (GHM) en milieu scolaire**

**Décembre 2019**

*Extrait de l'Etude sur l'hygiène menstruelle dans les écoles au Niger et Burkina Faso (Études de cas en 2013)*



**Spotlight  
Initiative**  
*To eliminate violence  
against women and girls*

Initiated by the European Union and the United Nations:



## AVANT-PROPOS

C'est en juillet 2010, qu'une résolution de l'Assemblée Générale des Nations Unies a reconnu le droit humain à l'eau et à l'assainissement comme droit humain fondamental. L'existence de toilettes, de l'eau en quantité suffisante et de qualité acceptable ainsi que d'un minimum de produits et de matériels d'hygiène permet à la femme et à la jeune fille de gérer ses menstrues avec intimité et dignité et d'avoir davantage confiance en elle-même, gage d'une autonomisation.

Toutes les femmes et les filles vivent l'expérience des règles durant leur vie. Savoir ce que sont les règles évite de s'inquiéter pour rien. Il s'agit de quelque chose de naturel et il n'y a aucune honte, ni inquiétude à les avoir.

**Les règles sont une étape tout à fait normale quand on grandit.** Ce petit guide t'aidera à mieux comprendre ces changements et en parler librement avec ta famille, tes amies et tes enseignants.

Certaines filles pensent qu'il faut cacher le fait d'avoir ses règles et qu'il s'agit de quelque chose de sale et par conséquent, restent à la maison.

Pourtant, **les règles sont quelque chose de tout à fait normal.** Les filles peuvent continuer leurs activités habituelles même si elles ont leurs règles.

- Personne n'a besoin de savoir que tu as tes règles.
- Si tu apprends à gérer tes règles, tu auras confiance en toi et tu n'auras pas honte.
- Avoir ses règles – une étape naturelle quand on grandit.

## 1. Pourquoi a-t-on ses règles?

- La puberté est une étape normale dans la croissance. La plupart des filles et garçons constatent les changements dans leurs corps entre 9 et 14 ans.
- Avoir ses règles signifie qu'on est en train de devenir une femme. Il s'agit de sang qui coule de l'utérus à travers le vagin.
- Avoir tes règles te prépare pour être mère un jour. Tu peux tomber enceinte dès que tu as tes règles et ton corps n'est pas complètement prêt avant au moins 18 ans.

## 2. Comment change mon corps au cours de la puberté?



- Le corps d'une fille change beaucoup pendant la puberté. Ces changements ne sont pas les mêmes pour chaque fille, mais généralement les changements sont:
  - les seins poussent.
  - on devient plus grand de taille.
  - les hanches s'élargissent.
  - des poils poussent sur le sexe et sous les bras.
  - on a des sautes d'humeur.
  - on a ses règles.

### **3. A quel âge apparaissent les règles?**

- La plupart des filles ont leurs règles entre l'âge de 9 et 14 ans ;
- Mais quelque fois ça peut être plus tôt ou plus tard.

### **4. Comment savoir quand cela commence?**

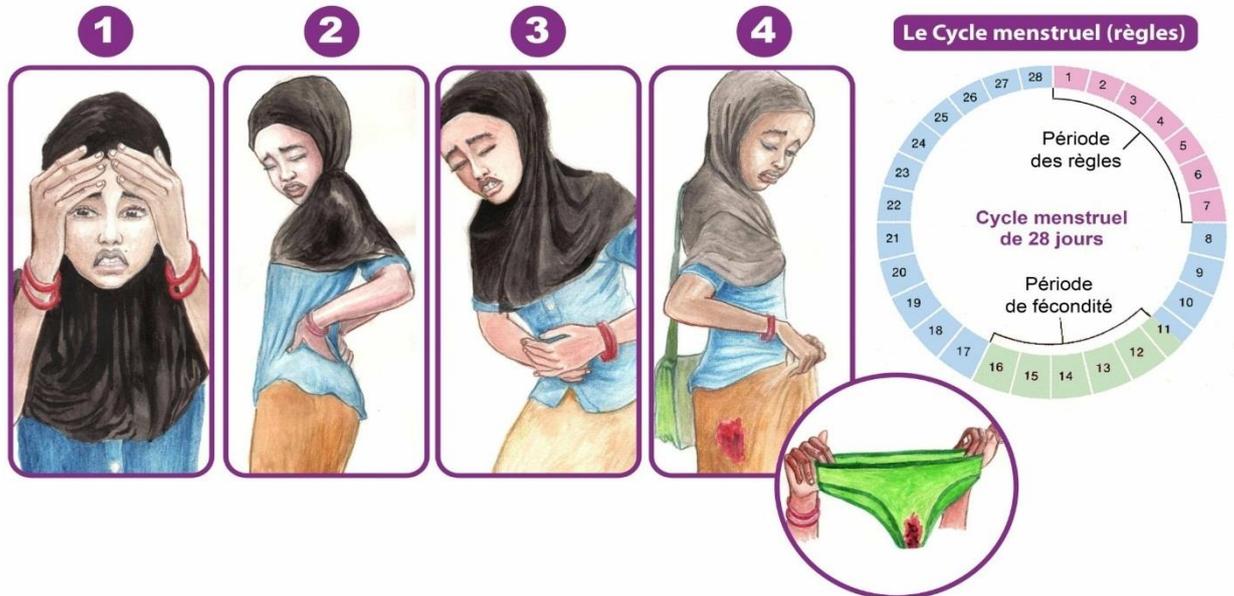
- Le meilleur moyen est d'observer les signes suivants: avoir du poil sous les bras, du liquide clair coule du vagin.
- Les règles commencent quand un peu de sang coule du vagin.

### **5. Est-ce que ça fait mal?**

- Les règles elles-mêmes ne font pas mal mais certaines filles ont des douleurs au ventre juste avant ou pendant leurs règles.

### **6. Quelles sont les autres signes des règles?**

- les seins se gorgent ou font mal ;
- mal de tête et fatigue ;
- avoir le ventre ballonné ;
- avoir des sautes d'humeur.



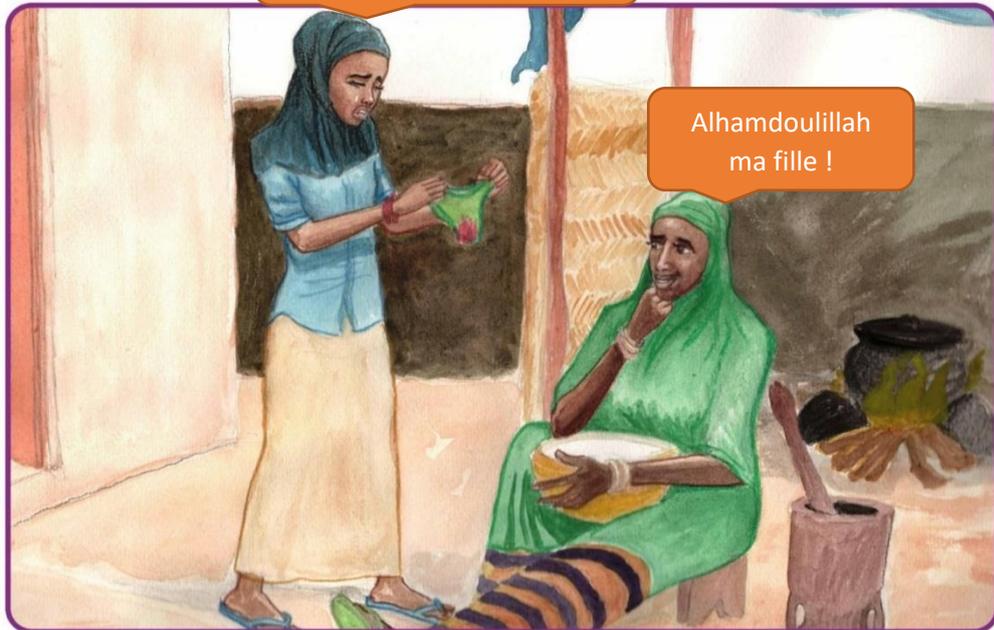
### 7. Combien de temps durent les règles?

- La durée des règles varie pour chaque fille. Une fille peut avoir ses règles pendant 3 jours et une autre pendant 7 jours.
- La durée des règles change pendant les premiers mois car cela prend un peu de temps pour que le corps s'habitue à ce changement.

### 8. Que dois-je faire lorsque mes règles arrivent pour la première fois?

- C'est important de comprendre ce que sont les règles avant qu'elles arrivent pour la première fois.
- Ça te permettra de mieux gérer la situation quand elles viendront pour la première fois.
- C'est bien d'en parler à sa mère, sa grand-mère, ou une autre femme en qui tu as confiance. Elles sont les mieux placées pour te guider et t'aider.

Maman ! Maman ! Regarde  
mon slip



Alhamdulillah  
ma fille !

### 9. Est-ce les autres peuvent deviner que j'ai mes règles?

- Personne ne peut deviner à moins que tu leur dises.
- Le jour où tu as tes premières règles c'est une bonne idée d'en parler à une adulte : ta mère, ta grand-mère, ou une autre femme en qui tu as confiance.

### 10. Comment utiliser mon slip hygiénique ou ma serviette hygiénique?

- Ces slips hygiéniques ou serviette hygiénique sont respectueux de l'environnement et ont été conçus pour les filles et femmes afin de remplacer les serviettes jetables à usage unique.
- Avant la 1ère utilisation : dès son acquisition et avant toute utilisation, l'ensemble des slips hygiéniques ou serviettes hygiéniques qui compose le kit doit être bien lavé et bien séché pour faire disparaître toute trace de saleté ou poussière due aux conditions de transport et de distribution.

- Ainsi, dès les 1<sup>ères</sup> menstrues, le kit de slips hygiéniques ou serviette hygiénique peut être utilisé directement sans danger et procure un confort total à la fille pendant toute la journée.

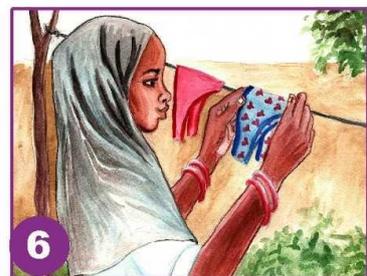
### 11. Quoi faire lorsque je suis à l'école?

- Lorsque tu sais quand tu auras tes règles pour la prochaine fois, tu seras bien préparée.
- Amène toujours un vêtement propre / slip hygiéniques ou slip + serviette hygiénique avec toi pour que tu puisses te changer pendant la journée, si besoin.

### 12. COMMENT ENTRETENIR LES PROTECTION HYGIENIQUES ?

7

## COMMENT ENTRETENIR LES PROTECTIONS HYGIENIQUES ?



### 13. Comment nettoyer mes slips hygiéniques / serviettes hygiéniques?

- Après usage de chaque slip hygiénique /serviette hygiénique, il faut :
  - Tremper le slip ou la serviette dans de l'eau propre pendant 10 à 15 minutes afin de laisser échapper les quantités de sang absorbées ;
  - Passer le savon LAVIBEL sur le slip/ serviette et bien frotter autant de fois jusqu'à disparition de toute trace de sang. Le slip/ serviette est ainsi bien propre ;
  - Faire sécher le slip hygiénique/ serviette hygiénique bien propre au soleil jusqu'au séchage total ;
  - Assurer que le slip/ serviette est bien sec avant la prochaine utilisation.
  - A la fin de sa période menstruelle, la jeune fille/femme doit bien ranger son kit dans un endroit propre afin d'éviter toute pollution et ou contamination jusqu'à la prochaine utilisation.
- Lave tes slips hygiéniques/ serviettes hygiéniques sales séparément de tes vêtements avec de l'eau et du savon, et sèche-les sous le soleil pour éliminer les microbes.

#### TRES IMPORTANT :

- garde tes slips hygiéniques / serviettes hygiéniques propres : cela empêche les microbes de se répandre et tu te sentiras bien et propre.
- Garde tes sous-vêtements propres.
- Change ton slip hygiénique /serviette hygiénique toutes les 3-4 heures.
- Lave tes mains avec de l'eau et du savon avant et après .

### 14. Conseils pour gérer ses règles

- Conseils d'hygiène: Une bonne hygiène est très importante mais encore plus quand tu as tes règles. Voici quelques conseils pour que tu restes en bonne santé et que tu te sentes bien :
  - Lave-toi régulièrement 2 fois. Ça t'aidera à prévenir les maladies infectieuses et tu te sentiras propre.

- Change ton slip hygiénique/ serviette hygiénique régulièrement.
- Garde tes sous-vêtements propres et change-les aussi régulièrement.
- Lave- bien avec du savon la zone extrême entre les jambes après les toilettes et sèche bien cette zone.
- **Conseils de santé** : Pendant tes règles tu sentiras peut-être un manque d'appétit et deviendras fatiguée. Fais les choses suivantes pour te sentir mieux :
  - Mange équilibré en incluant des fruits et des légumes
  - Fais de l'exercice, par exemple la marche
  - Dors bien, au moins 6-7 heures par jour
  - Lave-toi au moins 2 fois par jour.

**15. Comment te débarrasser de ton slip hygiénique / serviette hygiénique? Pourquoi faut-il se débarrasser de son slip hygiénique / serviette hygiénique?**

- Il ne faut pas jeter les slips hygiéniques/ serviettes hygiéniques à l'air libre car ils peuvent causer des maladies et des problèmes d'environnement.
- Il ne faut pas les jeter dans les toilettes car ils risquent de les boucher.
- Les slips hygiéniques / serviettes hygiéniques quand ils sont vieux doivent être bien lavés et enterrés ou brûlés en respectant l'environnement.

**16. Que dois-je faire si je suis à l'école ou dans un endroit public?**

- Certains endroits ont une poubelle spéciale dans les toilettes pour femmes, lave bien ton slip hygiénique /serviette hygiénique avant de la mettre dans la poubelle spéciale s'il est vieux.
- S'il n'y pas de poubelle spéciale et s'il n'est pas vieux, emballe bien ton slip hygiénique /serviette hygiénique dans un sac en plastique et amène-le à la maison pour le laver.