

Annyta TSHILANDA

Stan MBIYE



KANTU ^{pour} Fierté Les Jeunes



Je brise les tabous liés à la menstruation

RESUME

Salut, je m'appelle Kantu, j'ai 16 ans et je suis élève de la 2ème des humanités. J'ai été témoin de plusieurs stigmatisations liées à la menstruation dans mon entourage.

C'est pourquoi, j'ai décidé de sensibiliser dans mon école et mon quartier afin de briser les tabous liés à la menstruation.

Je vous invite à lire mon histoire.



OBJECTIF DE LA BANDE DESSINEE

Cette bande dessinée a pour objectif de briser les tabous contre la menstruation et faire des menstrues un sujet de droit à la santé, à l'éducation et à l'égalité dans les milieux scolaires.

PREAMBULE

**Chers parents,
Chers autorités scolaires,
Chers enseignant-e-s,
Chers élèves,**

En République Démocratique du Congo et à Kinshasa, en particulier, le problème de l'hygiène menstruelle est un sujet récurrent parce que souvent évité à cause des tabous qui l'entourent.

Plusieurs jeunes filles manquent les cours et préfèrent rester à la maison car souvent les menstrues sont perçues comme impures-sales ou porteurs de malédictions. Au moment où les jeunes filles atteignent la puberté, elles ont très peu de connaissances sur le sujet et ont souvent peur et honte des changements qui arrivent à leur corps.

La plupart des raisons évoquées pour justifier le silence autour de ce sujet, maintiennent les femmes et les filles dans un cadre restrictif et discriminatoire ; ce qui fait que les menstruations sont considérées comme un sujet tabou, une malédiction, une honte, un sujet de stress et un défi d'ordre psychologique pour les femmes et les jeunes filles.

En plus des considérations évoquées ci-haut, il y a aussi des facteurs environnementaux comme le manque des infrastructures sanitaires adéquates (manque d'eau, manque des latrines, existence de toilettes mixtes, manque de pharmacie scolaire, etc.) et lorsqu'elles existent, elles ne fournissent pas le service idéal pour la gestion des menstrues.

Cette bande dessinée « Kantu, fierté pour les jeunes », est un outil de sensibilisation qui a été conçu pour bannir les fausses informations, les tabous et la stigmatisation des filles lors des menstruations. Il est destiné aussi bien aux jeunes filles qu'aux jeunes garçons ainsi qu'à toute la communauté afin de permettre à chacun de jouir de leur droit à l'information sur la menstruation comme un sujet de droit à la sante sexuelle de la reproduction.



AH!
C'EST TOI PANDU?
METS-TOI.

TOC
ENTREZ!



SAIS-TU
POURQUOI JE
T'AI FAIT VENIR
CE MATIN ?

NON!
MONSIEUR
LE PROVISEUR.



JE T'AI FAIT
VENIR AU SUJET DE
L'ABSENCE DE TES
SOEURS. JE NE
COMPRENDS PAS ET JE
YOUDRAIS DES
EXPLICATIONS.



BON, JE N'AI PAS
LE CHOIX, IL FAUT
QUE JE CONYOQUE YOS
PARENTS, PARCE QUE ÇA
NE PEUT PLUS DURER.

DONNES
ÇA À TES
PARENTS.

MERCI
MONSIEUR LE
PROVISEUR

TU PEUX
TE RETIRER

MERCI!

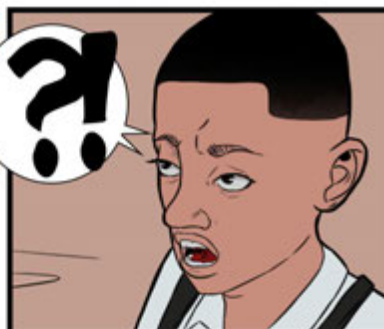


?!

QU'EST-CE TU
AS SUR TA JUPE?


TU
SAIGNES !
CE N'EST PAS
POSSIBLE ET TU
AS SALI MA
CHAISE ! SORS
DE MON BUREAU
ET RENTRES CHEZ
TOI !!!







MAIS QUE
SE PASSE-T-IL
ICI MOPI?




JE VIENS DE
RENCONTRER
PANDU QUI
RENTRAIT EN
PLEURANT!



MON CHER, PANDU
A ÉTÉ CONVOQUÉE CE
MATIN CHEZ LE
PROFESSEUR ET ELLE
A TÂCHÉ SA CHAISE
AVEC SES CHOSES
ROUGES. TU T'IMAGINES
UN PEU!!



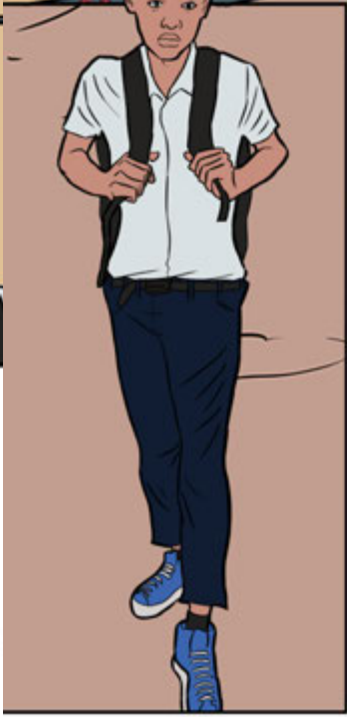
MAIS!!!
EST-CE-QUE
C'EST DE
SA FAUTE?



SES CHOSES
ROUGES? MOPI,
FRANCHEMENT MÊME
POUR DIRE SES RÈGLES
C'EST SI LOURD POUR
TOI, TU M'ÉTONNES!



OUI C'EST VRAI,
PANDU A EU SES RÈGLES
ET A TÂCHÉ LA CHAISE
DU PROFESSEUR QUI L'A
CHASSÉ. MAIS CE QUI NOUS
FAIT MAL, C'EST QU'IL A
DÉFENDU L'ACCÈS À SON
BUREAU À TOUTES LES
FILLES. QU'EST-CE-QUE
NOUS AVONS FAIT?





MAIS, QUE FAIS-TU ENCORE ICI ?

POURQUOI CETTE QUESTION ?

POUR RIEN, RENTRONS.

A PROPOS DE CE QUI S'EST PASSÉ CE MATIN JE CONDAMNE LE PROVISEUR. IL FALLAIT QU'IL AGISSE COMME UN PÈRE ÇA M'A FAIT MAL.

CE N'EST PAS DE SA FAUTE MAIS CELLE DE LA SOCIÉTÉ ET DE LA COUTUME.

OUI TU AS RAISON.

AH BON ! TON PÈRE T'ACHÈTE DES SERVIETTES HYGIÉNIQUES ?

TU SAIS, MON PÈRE TRAVAILLE À LA SANTÉ PUBLIQUE ET M'ENCOURAGE DE NE PAS AVOIR HONTE DE MES RÈGLES, DES FOIS, IL M'ACHÈTE LES SERVIETTES HYGIÉNIQUES. COMBIEN DE PÈRES LE FONT ?

PEUX-TU ME METTRE EN CONTACT AVEC TON PÈRE ?

POURQUOI ?

J'AIMERAI AVOIR UNE CONVERSATION AVEC LUI.

BON, JE NE TE PROMETS RIEN.

QUELQUES JOURS PLUS TARD,
PENDANT LA RECREATION

BONJOUR KANTU,
J'AI UNE BONNE
NOUVELLE POUR TOI!

EH! BONJOUR
COMMENT ÇA.
DIS-MOI

MON PÈRE A
ACCEPTÉ DE TE
RECEVOIR. IL
T'ATTEND CE
WEEK-END.

MERCI
AIDA, JE SUIS
YRAIMENT
CONTENT.

SAMEDI APRES COURS

ENCORE UNE
FOIS MERCI
AIDA.



BONJOUR PAPA, JE TE PRÉSENTE MON AMI KANTU DONT JE VOUS AVAIS PARLÉ.



OUI, JE ME RAPPEL. METS-TOI!



AIDA, PEUX-TU OFFRIR À TON AMI QUELQUE CHOSE À BOIRE?



BONJOUR MON FILS!



KANTU, NOUS T'ÉCOUTONS.



JE VOUDRAIS
QUE VOUS
M'EXPLIQUEZ
TOUT CE QUE
VOUS SAVEZ SUR
LA MENSTRUATION.




JE SUIS
VRAIMENT
CONTENT QU'UN
GARÇON S'INTÉRESSE
À CE SUJET, CAR
LA PLUPART DES
PERSONNES N'ONT PAS
D'INFORMATION SUR
LA MENSTRUATION.




TOUT COMMENCE À
LA PUBERTÉ, ENTRE 11
ET 14 ANS. PARMI LES
TRANSFORMATIONS QUE
SUBISSENT LA JEUNE FILLE,
DURANT CETTE PÉRIODE, IL
Y A LA MENSTRUATION,
COURAMMENT APPELÉES LES RÈGLES.
C'EST UN ÉCOULEMENT PÉRIODIQUE
ET TEMPORAIRE PAR LE YAGIN D'UN
MÉLANGE COMPOSÉ DE SANG, DE
SÉCRÉTIONS YAGINALES ET DE
CELLULES DE LA PAROI UTÉRINE
QUI EST ÉVACUÉ DURANT 3 À 7
JOURS. IL SURVIENT SUR UN
INTERVALLE RÉGULIER SITUÉ
EN MOYENNE ENTRE 21
ET 31 JOURS.



C'EST UN
PHÉNOMÈNE
NATUREL ET SAIN.
MALHEUREUSEMENT,
BEAUCOUP DE FEMMÉS
ET FILLES SUBISSENT
LES TRADITIONS ET LES
COUTUMES QUI PÈSENT
SUR ELLES. PLUSIEURS
PENSENT QUE LES
RÈGLES APPORTENT
MALHEURS ALORS
QUE C'EST FAUX.



PAPA, MAMAN,
LA TABLE EST
PRÊTE!



MON FILS, J'AI
UNE PROPOSITION
À TE FAIRE.

JE VOUS
ÉCOUTE,
PAPA.



CETTE
FORMATION
VAS TE
PERMETTRE DE
COMPRENDRE LA
MENSTRUATION ET
D'ÊTRE OUTILLÉ
POUR COMBATTRE
LES DIFFÉRENTS
TABOUS AFIN
D'AIDER PLUSIEURS
PERSONNES À
NE PLUS
STIGMATISER
LES FILLES.

J'AI UN AMI AVEC QUI JE
TRAYAILLE, IL ORGANISE UNE
FORMATION SUR SANTÉ
SEXUELLE DE LA REPRODUCTION
JE SOUHAITERAI QUE TU
PUISSES Y PARTICIPER SI
TU ES D'ACCORD.



C'EST UNE
BONNE IDÉE
PAPA
JE SERAIS
RAVIS D'Y
PARTICIPER.

PAPA,
JE VOULAIS
VOUS PARLER
D'UNE CHOSE
UN PEU
DÉLICATE.

JE VOUS
ÉCOUTE
MON FILS!

EH!
JE VOULAIS
VOUS PARLER
DE... DE..

PARLES!

EH!
JE VOULAIS
VOUS PARLER
DE LA
MENSTRUATION

L'ARRIVÉE DE LA MAMAN

QUOI?


ENFIN, TU ES
LÀ!

SAIS-TU DE QUOI
TON FILS EST VENU
ME PARLER?


NON, NON

AH, PAPA,
VOUS NE M'AVEZ
PAS COMPRIS.


IL EST VENU ME
PARLER DU SANG
DES FILLES.



SUIS-JE
VRAIMENT OBLIGÉ
D'AVOIR CETTE
DISCUSSION AVEC
TOI ? BON, JE
T'ACCORDE 15 MINUTES.



PAPA, JE VOUS
REMERCIÉ, J'AIMERAI SAVOIR,
PAPA, POURQUOI MES SOEURS NE
VONT PAS A L'ECOLE PENDANT LEUR
PERIODE DE MENSTRUATION? ET POURTANT
C'EST QUELQUE CHOSE DE NORMAL,
SAVEZ-VOUS QU'ELLES RATENT SOUVENT
LES COURS ET LES DEVOIRS !




PENDANT LA MENSTRUATION,
NOUS SOMMES LES PREMIERS, NOUS
LES HOMMES, A STIGMATISER NOS FEMMES,
NOS FILLES ET NOS SOEURS, ELLES SONT SI
MALHEUREUSES ET SI FRUSTREES A CAUSE
DE NOUS. ICI, A LA MAISON C'EST TOUJOURS,
NE TOUCHEZ PAS A ÇA, NE FAITS PAS CEÇI!
VOUS LES FRUSTREZ, PAPA! C'EST POURQUOI
ELLES SONT SOUVENT TRISTES.

VOUS VOUS
PLAIGNEZ SOUVENT
DE LEUR MAUVAIS RESULTATS
SCOLAIRES, JUSTEMENT, C'EST
A CAUSE DE LEUR ABSENTEISME.
JE SAI QUE LA TRADITION DIT
QU'UNE FEMME EST IMPURE
LORSQU'ELLE A SES REGLES,
DITES-MOI, PAPA, QUAND ON NAÎT
D'UNE FEMME NE Baignons-nous pas
dans le sang? et pourquoi
ce sang là ne nous rend
t-il pas impurs?



MAIS QUI
T'AS APPRIS
TOUT CELA?
MON FILS
DIS-MOI.



PAPA, J'OBSERVE, ET J'AI
AUSSI SUIVIE UNE FORMATION
SUR LA SANTÉ SEXUELLE DE LA
REPRODUCTION, IMAGINEZ-VOUS QUE
MAMAN EST OBLIGÉE D'INVENTER UNE
DÉPENSE POUR DEVOIR ACHETER
LES SERVIETTES
HYGIÉNIQUES.

SI VOUS LE SAVEZ, VOUS
NE DONNEZ PAS L'ARGENT AU
NOM DES COUTUMES, COMMENT
VOS FILLES VONT-ELLES FAIRE
FACE A CETTE PÉRIODE SI ELLES
N'ONT PAS DES SERVIETTES?
PAPA, IL FAUT CHANGER S'IL
VOUS PLAÎT, C'EST VOTRE
FEMME ET CE SONT
VOS FILLES.



EST-CE
VRAIMENT CE
QUE VOUS
RESSENTEZ?

JE SUIS DÉSOLÉ,
MES FILLES, JE NE LE
FÉRAIS PLUS.

OUI PAPA!
C'EST CE QUE
NOUS
RESSENTONS



QUELQUES SEMAINES PLUS TARD,
KANTU, SON PÈRE, ET LE PÈRE
D'AIDA, VONT VOIR LE PROYISEUR



QUE ME VAUT
L'HONNEUR DE VOTRE
VISITE!

NOUS SOMMES
VÉNUS DEMANDER UNE
AUTORISATION POUR
SENSIBILISER DANS
VOTRE ÉCOLE.



SENSIBILISER À
PROPOS DE QUOI?

MONSIEUR
LE PROYISEUR, NOUS
VOULONS SENSIBILISER
SUR LA MÊNSTRUATION
ET LES TABOUS QUI Y SONT
LIÉS. PERMETTEZ-MOI DE
VOUS FAIRE UNE PETITE
SYNTHÈSE.

**APRÈS AVOIR ÉCOUTÉ KANTU,
LE PROVISEUR S'EXCLAME.**

**WOW,
C'EST TRÈS INTÉRESSANT.
JE NE CONNAISSAIS PAS TOUT
ÇA. MAIS LA DÉCISION FINALE
DE L'ORGANISATION DE LA
SENSIBILISATION REVIENT AU
CHEF DE L'ÉTABLISSEMENT.
PERMETTEZ-MOI DE LE CONSULTER
ET JE VOUS PRÉVIENDRAI
DANS LES JOURS QUI
SUIVENT.**

**QUELQUES
JOURS APRÈS.**

**MESSEURS,
NOUS AVONS L'ACCORD
DU CHEF D'ÉTABLISSEMENT
MAIS À CONDITION QU'IL
Y AIT QUE DES FILLES CAR
LES GARÇONS NE SONT PAS
CONCERNÉS. EN PLUS, CELA
SE PASSERA LORS DE LA
JOURNÉE CULTURELLE
DE L'ÉCOLE.**

**PERMETTEZ,
MONSIEUR
LE PROVISEUR, JE
SOUHAITERAIS QUE TOUT
LE MONDE Y ASSISTE.
C'EST UN PROBLÈME
D'ÉDUCATION À LA
VIE.**

**CONSIDÉREZ
QUE C'EST
ACCORDÉ.**

UNE SEMAINE PLUS TARD, AU COURS DE LA JOURNÉE CULTURELLE DE L'ÉCOLE, KANTU VIENT POUR FAIRE LA SENSIBILISATION.



HEY!
REGARDEZ
KANTU!

CELUI-LÀ DE
QUOI VA-T-IL
ENCORE NOUS
PARLER?

PLUSIEURS
D'ENTRE VOUS
SE DEMANDENT
POURQUOI JE
SUIS LÀ. SUR
MON T-SHIRT
IL EST ÉCRIT
"LA
MENSTRUATION
UNE AFFAIRE
DE TOUS".
JE VIENS
VOUS PARLER
DE LA
MENSTRUATION

BONJOUR
A TOUS. JE REMERCIE
LES AUTORITÉS, PLUS
PARTICULIÈREMENT LE
CHEF D'ÉTABLISSEMENT
ET LE PROVISEUR, QUI
M'ONT DONNÉ CETTE
OCCASION DE
M'ADRESSER À
VOUS.



...
MAIS AYANT CELA, JE VAIS COMMENCER AVEC LA NOTION DE PUBERTÉ QUI DÉSIGNE L'ACQUISITION DE LA FONCTION REPRODUCTIVE ET DES CARACTÈRES SEXUELS SECONDAIRES CHEZ LE JEUNE HOMME ET LA JEUNE FILLE. CE PHÉNOMÈNE SE TRADUIT PAR L'AUGMENTATION DE LA MASSE GÉNÉRALE DU CORPS ET L'APPARITION DES POILS PUBIENS ET AXILLAIRES,...

...
C'EST LE DÉVELOPPEMENT DES ORGANES GÉNITAUX, LES PREMIÈRES POLLUTIONS NOCTURNES
...

...
CHEZ LES FILLES, LES SEINS SE DÉVELOPPENT ET LES PREMIÈRES RÈGLES APPARAISSENT ENTRE 11 ET 14 ANS ET CHEZ LES GARÇONS,
...

...
ET LA MUE DE LA VOIX. REVENANT À LA MENSTRUATION, IL FAUT SAVOIR QUE C'EST UN PHÉNOMÈNE QUI MARQUE LA PUBERTÉ CHEZ LA JEUNE FILLE. C'EST DONC BIOLOGIQUE, NATUREL, ET SAIN POUR ELLE
...

...
LES RÈGLES SURVIENNENT CAR LE CORPS DE LA FILLE DOIT ÉVACUER LE SURPLUS D'ENDOMÈTRE CRÉÉ DURANT LE CYCLE PRÉCÉDENT. C'EST DONC UN SIGNE DE BONNE SANTÉ. POUR ÉVITER LES RISQUES D'INFECTIONS, IL FAUDRAIT UNE BONNE HYGIÈNE DURANT CETTE PÉRIODE. MALHEUREUSEMENT, AUJOURD'HUI, LES FEMMES SONT STIGMATISÉES, DISCRIMINÉES À CAUSE DE CELA. IL FAUT QUE CELA CHANGE.

AUJOURD'HUI J'AI CHANGÉ D'OPINION ET J'AIMERAI QUE CE SOIT AUSSI LE CAS POUR VOUS MES FRÈRES.

RETENONS QUE LA MENSTRUATION EST UN PHÉNOMÈNE NORMAL ET BIOLOGIQUE QUI ARRIVE À NOS SOEURS ET À NOS MAMANS. ALORS SOUTENONS-LES POUR PLUS DE DIGNITÉ PENDANT CETTE PÉRIODE.




J'AI
VRAIMENT
APPRECIÉ CE QUE
TU AS DIT SUR LA
MENSTRINATION ET
EXCUSE-MOI POUR
TOUT CE QUE
J'AVAIS DIT. JE SUIS
CANDIDAT POUR
T'AIDER À LA
SENSIBILISATION.



EH!
KANTU,
ATTENDS.



MERCI
BEAUCOUP
MOPI.



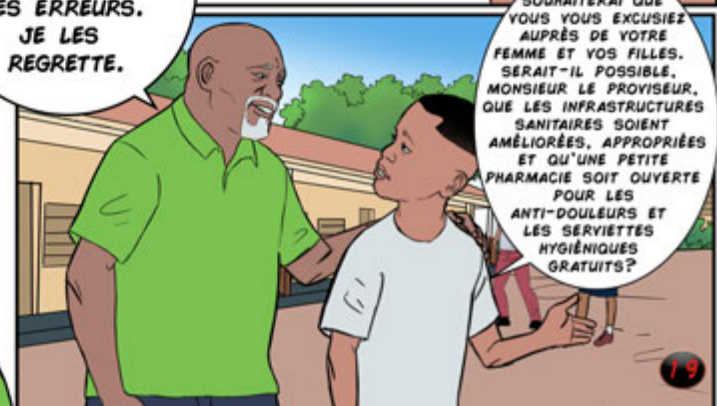
KANTU,
POUVONS-NOUS
PARLER
EN PRIVÉ ?




JE VIENS DE
ME RENDRE
COMPTE DE
MES ERREURS.
JE LES
REGRETTE.



BIEN SÛR
MONSIEUR
LE
PROVISEUR.



JE
SOUHAITERAI QUE
VOUS VOUS EXCUSIEZ
AUPRÈS DE VOTRE
FEMME ET VOS FILLES.
SERAIT-IL POSSIBLE,
MONSIEUR LE PROVISEUR,
QUE LES INFRASTRUCTURES
SANITAIRES SOIENT
AMÉLIORÉES, APPROPRIÉES
ET QU'UNE PETITE
PHARMACIE SOIT OUVERTE
POUR LES
ANTI-DOULEURS ET
LES SERVIETTES
HYGIÉNIQUES
GRATUITS?



J'EN PARLERAI
AU CHEF
D'ÉTABLISSEMENT
ET NOUS FERONS
POUR NOTRE MIEUX
POUR AMÉLIORER
LES CONDITIONS
DES FILLES DANS
CE DOMAINE.

MERCI BEAUCOUP,
MONSIEUR LE PROVISEUR
DE VOTRE IMPLICATION


LA
MÉNSTRUATION
UNE AFFAIRE



C'EST UNE TRÈS
BONNE IDÉE. VOUS
AVEZ NOTRE
SOUTIEN.

JE VOUDRAIS
PROPOSER UNE
RÉUNION AVEC LES
PARENTS D'ÉLÈVES
AFIN DE LES
IMPLIQUER DANS
CE PROJET.

QUELQUES MINUTES
PLUS TARD.



RESTONS EN
CONTACT MONSIEUR
LE PROVISEUR.
À BIENTÔT.



EH!
KANTU,
ATTENDS.



NOUS SOMMES
HEUREUX D'AVOIR APPRIS
ET NOUS IRONS LE DIRE À NOS
PARENTS. MERCI POUR TOUTES
CES INFORMATIONS, LES GARÇONS
ET LES FILLES DE NOTRE GROUPE
SOMMES PRÊTS À T'AIDER
POUR LA SENSIBILISATION CAR
C'EST IMPORTANT QUE TOUT
LE MONDE LE SACHE.

L'IDÉE EST
BONNE, MERCI
BEAUCOUP.



**QUELQUES MOIS
PLUS TARD, SUR
UNE CHAÎNE DE
TÉLÉVISION**

BEAUCOUP
DE GENS
S'ÉTONNENT QU'UN
GARÇON COMME MOI
PUISSE PARLER DE
LA MÉNSTRUATION. J'AI
ÉTÉ TÉMOIN DES
STIGMATISATIONS SUR LES
FEMMES ET LES FILLES
PENDANT LEUR PÉRIODE.
J'AI DONC DÉCIDÉ DE
LES AIDER. ARRÊTONS
DE LES STIGMATISER
PARCE QUE
LA MÉNSTRUATION
EST NATURELLE
ET SAINNE
...



...
SOUVENT QUAND UNE FEMME N'A
PAS SES RÉGLES, LA FAMILLE EST INQUIÈTE,
ET POURTANT, CELLE QUI EN A, SUBI DES
DISCRIMINATIONS TOUT AU LONG DE SA VIE.
ON NE PEUT PAS AIMER UNE CHOSE ET SON
CONTRAIRE. SAVEZ-VOUS QUE DANS CERTAINES TRIBUS
DE NOTRE PAYS, LES FEMMES SONT INTERDITES DE
CUISINER PARCE QUE LES HOMMES PENSENT QUE
CELA SOUILLERAIENT LA NOURRITURE. C'EST
VRAIMENT FAUX. ARRÊTONS CELA ET AIDONS LES
FEMMES ET LES JEUNES FILLES À VIVRE SÉRÈNEMENT
CETTE PÉRIODE. LA MÉNSTRUATION NE DEVRAIT PAS
ÊTRE UN SUJET DE DÉGOÛT ET DE TABOUS MAIS
PLUTÔT UNE AFFAIRE DE TOUS.
NOUS DEVONS BRISER LES TABOUS SUR
LA MÉNSTRUATION.



BRAVO
MON GARÇON,
JE SUIS FIÈRE
DE TOI.

**KANTU SENSIBILISE DANS LES
BUS PUBLICS AU GRAND
ÉTONNEMENT TOUS.**

QUELQUES SEMAINES PLUS TARD, AVEC L'AIDE DES PARENTS DES ELÈVES, DES LATRINES NEUVES ONT ÉTÉ CONSTRUITES ET L'ÉCOLE A OUVERT UNE PHARMACIE QUI DISTRIBUE DES SERVIETTES HYGIENIQUES ET DES ANTI-DOULEURS GRATUITS.



PEU DE TEMPS APRÈS, LA NOUVELLE S'EST REPAQUÉ DANS TOUS LES COINS DE LA VILLE.

TU SAIS QU'AU COLLÈGE SAINTE MARIA, ON A OUVERT UNE PHARMACIE OÙ L'ON DONNE DES SERVIETTES HYGIENIQUES ET DES ANTI-DOULEURS GRATUITS.

EH!
MES AMIES HIER, MON PÈRE M'AS DEMANDÉ CE DONT J'AVAIS BESOIN POUR MES RÉGLES J'ÉTAIS SI ÉTONNÉE!

Ç'EST GRÂCE À CE GARÇON KANTU, IL EST VRAIMENT UNE FIERTÉ POUR NOUS LES JEUNES.



FIN

Deuxième édition
mouvementalerte.01@gmail.com
imprimé à Kinshasa.
n°6, Av. Limete, Q. Mbanza-Lemba
C/ Lemba. Kinshasa-RDC
+243 817560667
811804730

QUELQUES CONSEILS SUR LA MENSTRUATION

I. QUE FAIRE EN CAS DE PREMIERES REGLES (MENARCHE)

1. Si vous êtes à l'école et que vous avez vos premières règles, il ne faut pas paniquer. Utilisez du papier mouchoir, c'est moins cher comme solution d'urgence.
2. Consulter votre enseignant-e du cours d'éducation à la vie ou une personne de confiance.
3. Tu dois être fière d'avoir tes règles. Ce n'est pas une source de honte, de tabous, de malédiction ou de saleté.

II. COMMENT VAIS-JE ME SENTIR LORS DE MES PREMIERES REGLES

1. Il y a des crampes au bas du ventre ;
2. Sensation des seins qui gonflent et parfois une petite douleur ;
3. Douleurs dans le dos ;
4. Quelquefois des diarrhées et des nausées ;
5. Des étourdissements mais cela ne dure pas.

III. QUELQUES CONSEILS POUR UNE BONNE HYGIENE MENSTRUELLE

1. Se laver tous les jours au moins deux fois par jour car la mauvaise hygiène menstruelle peut entraîner des infections de l'appareil urinaire ou de l'appareil reproductif et affecte ton bien-être ;
2. Toujours avoir des protections hygiéniques avec soi et qui doivent être propres ;
3. Utiliser des lingettes pour bébé pour s'essuyer lors de changement de protections hygiéniques au cas où il n'y aurait pas d'eau disponible ;
4. Avoir un sachet ou un sac discret pour mettre les protections sales que l'on a enlevée ;
5. Toujours en parler à votre mère, sœur ou une personne de confiance ;
6. Pendant les règles, éviter de prendre de l'aspirine. C'est un fluidifiant du sang ;
7. Dormez suffisamment ;
8. Pratiquez une activité sportive légère ;
9. Prenez un bon bol d'air frais en allant vous promener quelques minutes par jour.

IV. ATTITUDES RECOMMANDEES ENVERS LES JEUNES FILLES MENSTRUEES

Les mamans

1. Il est bon de parler des premières règles assez tôt aux jeunes filles pour les aider à mieux vivre cette expérience de la vie ;
2. Les dialogues avec vos filles sont importants, sondez-les sur ce qu'elles veulent savoir sur la puberté et corrigez les informations erronées en leur donnant des vraies informations ;
3. Expliquez-les comment utiliser les serviettes hygiéniques en cas de premières règles ;
4. Conseillez un bain chaud car ça aide à détendre les muscles, ce qui peut apaiser les crampes ;
5. Appliquez une bouillotte chaude ou un coussin chauffant sur la zone douloureuse ;
6. Acheter des lingettes pour bébé à utiliser au cas où il n'y aurait pas d'eau disponible ;
7. Informez la fille qu'avec l'arrivée de premières règles, il y'a risque de grossesse en cas de rapport sexuel.

Les garçons

1. Evitez de vous moquer publiquement des filles qui ont taché leurs vêtements ;
2. Soyez responsable en signalant à une autre fille pour aider celle qui a un problème ou faites –le vous-même en toute discrétion.

Les autorités scolaires

1. L'éducation sur l'hygiène menstruelle devrait être une priorité pour les filles pendant leur scolarité ;
2. Créer un espace, une mini-pharmacie qui peut pourvoir aux besoins des jeunes filles sans qu'elles se sentent mal à l'aise ;
3. Prévoir un budget d'approvisionnement de la mini-pharmacie en produit d'hygiène menstruelle et autres produits pour toute l'année ;
4. Construire ou réaménager les installations sanitaires confortables pour les filles afin de leur permettre de se changer ;
5. Faire des menstrues un sujet de santé, d'éducation et d'égalité dans le milieu scolaire ;
6. Ouvrir une pharmacie avec comme stock un lot de bandes hygiéniques et de médicaments contre les douleurs des règles.

Les multiples partenaires

1. Sensibiliser les filles, les garçons et le corps enseignant afin de réduire les stigmatisations et ainsi briser les tabous sur la menstruation ;
2. Aider à équiper les écoles en produits hygiéniques (aider à créer une pharmacie dans les écoles) ;
3. Aider à l'amélioration des installations sanitaires dans les écoles en séparant les toilettes de filles des garçons ;
4. Sensibiliser et informer les jeunes scolarisés sur les fausses idées reçues sur la menstruation ;
5. Inciter les jeunes à partager sur ce problème afin de bannir les tabous.

Cette bande dessinée a été conçue par l'ONGDH Mouvement Alerte avec les amendements des experts de la Direction de l'Éducation à la vie courante du Ministère Enseignement Primaire Secondaire et Technique/EPST et l'Appui Technique et Financier du projet Voix et Leadership des femmes du Centre Carter sur financement des affaires mondiales du Canada.

SCÉNARIOS : **ANNYTA TSHILANDA,**
DESSINS ET COULEUR : **STAN MBIYE**
LETTREGE : **MARIA LEBANGE**
SUPERVISION : **FIDÈLE MOKE**



TOUT DROIT DE REPRODUCTION INTERDIT