

Gestion hygiénique des menstrues (GHM) à l'école :



**Un guide des actions à mener
dans les écoles**

Introduction

De plus en plus l'importance est accordée à l'impact que peuvent avoir les menstrues ou règles sur l'expérience éducative des jeunes filles issues des pays en voie de développement. Des études dans différentes régions du monde montrent que ces dernières déclarent manquer souvent des cours pour gérer leurs menstrues ou, dans certains cas, même abandonner leur éducation après le début de la puberté.

Deux études menées au Burkina Faso ont montré que comme dans les autres pays, **les menstrues affectent la performance scolaire des filles**. Beaucoup de filles ont noté qu'elles manquent des cours ou des jours d'école pendant la période de leurs règles. Parmi les facteurs de cause, figure la nécessité de rentrer chez elles si leurs règles arrivent quand elles sont à l'école ou quand elles ont des fuites ou taches de sang sur leurs vêtements pendant la journée scolaire, ainsi qu'à cause des douleurs abdominales. Pendant le temps passé à l'école, la peur des taches et les douleurs abdominales peuvent influencer la concentration et empêcher les jeunes filles de participer s'il leur est demandé de se mettre debout ou d'aller au tableau.

En plus des impacts sur la scolarisation, pour les jeunes filles du Burkina Faso, les menstrues créent aussi des défis d'ordre psychologique. La période des menstrues est une période de gêne, de honte, de peur et de stress pour la jeune fille. Ceci est en partie dû à un manque d'information et de discussion sur les menstrues et la façon de les gérer. Une grande partie des filles n'ont pas entendu parler des règles avant qu'elles ne les ont pour la première fois, et beaucoup de filles ont de la peur à cause de cela.

Il y a également des facteurs au niveau environnemental et du domaine scolaire qui influencent cette gestion. Les infrastructures WASH (eau, latrines, lave-mains) sont souvent absentes ou lorsqu'elles sont présentes ne fournissent pas un service idéal pour la gestion hygiénique des menstrues des filles.

Ce guide a été conçu dans le but de fournir aux écoles des outils pour améliorer la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) et pour que les filles puissent rester à l'école pendant toute la durée de leurs règles. Il comprend six (6) activités pour les enseignant (e)s, les élèves, les structures de gestion de l'école et les parents.

Ces activités sont proposées pour être mises en œuvre dans l'ordre présenté ; chacune se fonde sur les précédentes. Elles offrent des idées pour aider les filles. L'école peut utiliser ou modifier ce guide selon ses besoins.

Ensemble, nous pouvons assurer que les filles ne soient pas défavorisées dans l'éducation.

Table des matières

Introduction	i
Section I : Activités pour le personnel de l'établissement	1
Activité 1 : Discussions entre le personnel de l'établissement	2
Activité 2 : Identification / responsabilisation d'une personne-ressource pour les filles	
Section II : Activités pour les Élèves	6
Activité 3 : Mise en place d'un groupe de discussion des filles sur la GHM	7
Activité 4 : Rapportage des besoins des filles aux structures de gestion	9
Section III : Activités pour les structures de gestion de l'école	11
Activité 5 : Réunion avec le bureau de l'APE / AME / COGES	12
Activité 6 : Réunion avec des parents d'élèves	14
Annexe A : Plan d'action pour aider les filles	16
Annexe B : Liste des activités potentielles pour la Personne-Ressource	17
Annexe C : Guide des activités pour le groupe de discussion des filles	18

Section I : Activités pour le personnel de l'établissement

Activité 1 : Discussion entre le personnel de l'établissement

Activité 2 : Identification / responsabilisation d'une personne-ressource

Activité I : Discussions entre le personnel de l'établissement

But

Faciliter le partage d'expérience entre les enseignants et enseignantes par rapport aux problèmes des filles durant les périodes de leurs règles et les stratégies pour les résoudre.

Durée : 45 minutes

Participants

- Le directeur / la directrice (modérateur)
- Les enseignants
- Les agents de la vie scolaire (assistants d'éducatifs, attachés d'éducation et conseillers d'éducation), s'il y en a
- Secrétaire / rapporteur

Matériels

- Le Plan d'Action (Annexe A)
- Du papier

Étapes

1. Identifier quand mener cette activité. Des suggestions :
 - La quinzaine / le conseil de rentrée
 - Le conseil des maîtres ou de classe
 - Une rencontre habituelle des enseignants
 - Créer un cadre spécifique
2. Rassembler tous les enseignants dans un cercle.
3. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « *Dans certaines écoles au Burkina Faso les chercheurs ont trouvé que les filles n'ont pas de bons systèmes de gestion hygiénique des menstrues à l'école, et à cause de cela, elles manquent parfois des cours. Aujourd'hui nous parlons de cette situation dans notre école.* »
4. (5 min) Demander si les enseignants ont noté des cas où les filles ont manqué l'école à cause des menstrues, ou des cas où leur participation a diminué.
5. (5 min) Demander aux enseignants de partager leurs expériences sur la gestion de l'hygiène menstruelle des filles à l'école – des conversations, des choses observées, etc.
6. (10 min) Discuter sur les problèmes auxquels une fille peut faire face dans cette école. **Le secrétaire / rapporteur** doit écrire les problèmes notés. Quelques problèmes potentiels :
 - Des taches / mauvaises pratiques de gestion.
 - Des taquineries.
 - Manque d'espace pour changer les tissus (manque de latrines, latrines mal entretenues, manque d'eau ou du savon, etc.).

- Les jeunes filles ne savent pas ce que c'est quand les règles arrivent pour la première fois car elles n'ont pas d'informations sur les règles.
 - Les filles ne parlent pas avec les enseignant-e-s, donc les enseignant-e-s ne connaissent pas les problèmes auxquels elles sont confrontées.
7. (15 min) Demander si les enseignants ont fait des actions pour aider les filles. Echanger sur les actions que les enseignants—ou d'autres acteurs—peuvent faire. **Le secrétaire / rapporteur** doit noter les actions potentielles. Quelques idées :
- Echanger avec les filles sur l'existence / l'importance des règles et comment les gérer.
 - Echanger avec les filles sur l'importance de rester à l'école même pendant les règles.
 - Echanger avec tous les élèves en classe à propos des taquineries et des moqueries que les filles subissent.
 - Organiser un groupe de discussion avec des garçons pour parler des menstrues et de l'appui qu'ils peuvent donner aux filles.
 - Solliciter une infirmière ou un agent de santé pour venir discuter et échanger avec les filles.
 - Assurer que les latrines soient propres et qu'il y ait toujours de l'eau et du savon disponible.
 - Designner une enseignante, un personnel de l'école, ou une mère bénévole comme personne-ressource pour les filles (voir Activité 2).
 - Faire un plaidoyer au sein des structures de gestion de l'école pour leur aide à obtenir de fonds et des matériaux nécessaires (voir Activité 5).
8. (5 min) En tant que groupe, accorder sur trois (ou plus) actions à entreprendre et établir un calendrier pour leur mise en œuvre. Décrire les actions en utilisant le Plan d'Action (voir Annexe A) ou les inclure dans un plan d'actions existant.
- **Au minimum, il faut :**
 - **Assurer qu'il y a au moins une latrine désigné pour les filles, qui soit gardée propre et qui puisse être bien fermée avec un verrou.**
 - **Assurer qu'il y'a l'eau (bouilloire ou seau) et du savon disponible dans les latrines.**
 - **Designner une personne-ressource** – voir Activité 2 pour plus de détail.

N. B. Il est conseillé d'afficher le plan d'action dans un endroit visible pour un meilleur suivi et pour que vous vous rappelez sur de la mise en œuvre des actions.

Résultats attendus

1. Les enseignants ont une meilleure compréhension des problèmes auxquelles les filles sont confrontées à l'école à cause des menstrues.
2. Une liste des actions à entreprendre avec un calendrier pour leur mise en œuvre est élaborée.

Activité 2 : Identification / responsabilisation d'une personne-ressource pour les filles

But

Désignation d'une femme (ou plus) qui servira de personne-ressource pour les filles quand elles ont des questions ou les problèmes sur leur hygiène menstruelle.

Durée : 35 minutes

Participants

- Le Directeur / la Directrice (Modérateur)
- Les enseignants
- Les agents de la vie scolaire (assistants d'éducatrices, attachés d'éducation et conseillers d'éducation), s'il y en a
- Les représentants de AME / APE
- Des représentantes des élèves filles
- Des mères d'élève proche de l'école (optionnel)
- Secrétaire / rapporteur

Matériels

- La liste des activités potentielles pour la personne-ressource (Annexe B)
- Le guide des activités GHM pour le sous-club de filles (Annexe C)

Étapes

1. Identifier quand on peut faire cette activité. Des suggestions :
 - La quinzaine / le conseil de rentrée
 - Le conseil des maîtres ou de classe
 - Une rencontre habituelle des enseignants
 - Créer un cadre spécifique
2. Avant de rassembler les participants, identifier s'il y a des enseignantes femmes ou autre personnel de l'école femmes qui peuvent jouer ce rôle, ou si c'est nécessaire de solliciter quelqu'un d'autre comme les mères d'élèves qui habitent proches de l'école ou un enseignant homme.
 - Par préférence privilégier une enseignante ou une autre personne de l'établissement car elles sont toujours à l'école.
3. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « *Dans notre école, nous avons constaté que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues à l'école. Donc, nous voulons identifier une femme qui peut servir comme une personne-ressource pour les filles quand elles ont des problèmes, des questions, des suggestions, etc.* »
4. (10 min) Discuter des rôles et responsabilités de la personne-ressource. Rôles potentiels :
 - Echanger avec les filles si elles ont des questions, ou si un enseignant a noté qu'une fille a un problème.

- Être marraine pour le groupe de discussion des filles (voir *Annexe C : Guide des activités GHM* pour une idée des tâches associées à ce rôle).
 - Faire un plaidoyer aux APE / AME / COGES / parents par rapport aux besoins des filles.
 - Garder un stock de pagnes propres ou des serviettes hygiéniques si l'APE / AME / COGES organise les dons (voir Activités 5 et 6).
5. (5 min) Demander s'il y a des femmes qui sont prêtes à faire du bénévolat.
 6. (10min) Parmi les candidates, choisir un système de vote—préférentiellement par élection.
 - Faire attention à la disponibilité des femmes et au confort des filles.
 - On peut aussi choisir d'avoir plusieurs Personnes-Ressources pour partager le travail.
 7. (10 min) Élaborer une liste des activités de la personne-ressource, en utilisant *Annexe B* si nécessaire
 8. Informer les élèves que cette personne-ressource est disponible pour les filles.

Résultats attendus

1. Une personne ressource est désignée et apporte son appui aux filles
2. Une liste des activités potentielles pour la personne ressource est élaborée

Section II : Activités pour les Élèves

Activité 3 : Mise en place d'un groupe de discussion des filles sur la GHM

Activité 4 : Rapportage des besoins des filles aux structures de gestion

Activité 3 : Mise en place d'un groupe de discussion des filles sur la GHM

But

Création d'une tribune où les filles peuvent exprimer leurs besoins par rapport à la GHM à l'école et demander des informations et des soutiens supplémentaires.

Durée : 50 minutes

Participants

La participation pour cette activité dépend des clubs, groupes, et autres structures pour les filles à l'école.

- Personne-ressource, s'il y en a
- Groupe des filles avec des rôles de leadership dans l'école
- Autre enseignant / directeur (optionnelle)
- Les agents de la vie scolaire (optionnelle)
- Modérateur : Personne-ressource / marraine / autre enseignant
- Secrétaire / rapporteur

Matériels

- Du papier

Étapes

1. Rassembler un groupe de filles qui ont des rôles de leadership dans l'école
2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire, « *Dans notre école, nous avons constaté que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues. Nous avons identifié une femme qui peut servir comme une personne-ressource pour les filles quand elles ont des problèmes, des questions, des suggestions, etc. Nous voulons aussi établir un groupe de discussion pour les filles, un espace où elles peuvent échanger ensemble, poser des questions, et partager leurs expériences.* »
3. (15 min) Pour avoir une idée sur les activités qui peuvent être faites au sein de ce groupe, voir *Annexe C : Guide des activités de groupe de discussion des filles*.
4. (20 min) Discuter comment organiser ce groupe de discussion. Quelques points à discuter :
 - **Où mettre en place ce groupe :** Par préférence, ce groupe fera partie d'une structure existante à l'école, comme un sous-club des filles du club « denkan » ou du comité des élèves.
 - **Qui participera :** Toutes les filles intéressées devraient avoir la possibilité d'y assister. Si l'effectif des filles à l'école est grand, on peut avoir des groupes par classe. Pour les écoles primaires, les filles de 11 ans ou plus seront le plus impliquées, mais cela dépend de la situation de votre école.
 - **Qui est en charge :** La personne-ressource devrait être la marraine, mais vous pouvez aussi avoir une présidente / des chefs pour chaque classe, etc.

- **Quand faut-il se réunir** : Une fois par mois ? Chaque deux semaines ? Cela est laissé à votre convenance, néanmoins la fréquence doit être raisonnable selon les défis identifiés.
 - **Qui convoque la première réunion** : la marraine ou la personne-ressource.
5. (5 min) Après avoir décidé l'organisation du groupe, le secrétaire doit prendre note de décisions prises.
 6. (5 min) Planifier la date de la première réunion du groupe.

Résultats attendus

1. Un plan d'organisation pour un groupe de discussion des filles est élaboré
2. La date de la première réunion est planifiée

N.B. – Rôle des garçons

Les garçons sont aussi impliqués dans une meilleure gestion de l'hygiène menstruelle des filles à l'école. Certains garçons ont des attitudes qui contribuent au malaise des filles pendant la période des menstrues par les taquineries, et c'est important de les sensibiliser. Dans l'Annexe C Il y a des suggestions pour des activités qui pourraient être fait avec les garçons.

Activité 4 : Rapportage des besoins des filles aux structures de gestion

But

Développer une liste des défis auxquels les filles sont confrontées à l'école par rapport à la GHM, ainsi que des suggestions pour l'améliorer.

Durée : 50 minutes

Participants

- 10-15 filles qui ont déjà commencé à avoir leurs règles
- Modérateur : marraine / personne-ressource / autre enseignant
- Secrétaire (élève)

Matériels

- Un tableau
- De la craie
- Du papier

Étapes

1. Rassembler un groupe de filles qui ont déjà commencé à avoir leurs règles.
2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « *Vous avez été identifiées pour représenter les filles de l'école. Nous voulons savoir les problèmes des filles de cette école par rapport à la gestion des menstrues, et vos suggestions sur la façon d'améliorer l'environnement scolaire pour les filles. Après, nous allons informer les responsables de l'école de ces problèmes et solliciter leur appui pour répondre à vos suggestions.* »
3. (10 min) Demander : D'habitude, que font les filles pour gérer leurs règles pendant la journée scolaire dans cette école ? Elles peuvent parler de leurs propres expériences, ou des expériences des autres.
4. (15 min) Discuter : Quels sont les défis / les choses qui manquent à l'école et qui empêchent les filles de gérer leurs menstrues à l'école ? **Le secrétaire** doit noter les défis sur le tableau noir. Des idées potentielles :
 - Manque d'intimité dans les latrines
 - Latrines non-propres
 - Manque d'espace pour se changer / se laver à l'école
 - Pas de matériels pour se protéger si les règles les surprennent à l'école
 - Taquineries
 - Des douleurs rendent la concentration difficile en classe.
5. (15 min) Discuter : Pour chaque défi mentionné, quelles sont les propositions d'amélioration ? **Le secrétaire** doit noter les idées d'amélioration à côté des défis sur le tableau noir. Des idées potentielles :
 - Latrines séparées filles / garçons.
 - Les verrous aux portes des latrines.

- Des crochets dans les latrines pour accrocher les vêtements.
 - Meilleur nettoyage des latrines.
 - Disponibilité des seaux et du savon pour se laver.
 - Stockage des pagnes propres (pour utiliser comme tissu) ou des serviettes hygiéniques en cas d'urgence.
 - Stockage des médicaments contre les douleurs (boîte à pharmacie).
 - Avoir des matériels comme du papier et des crayons pour les activités du groupe de discussion des filles.
 - Les enseignants / les parents devraient échanger avec les garçons sur les taquineries et les moqueries.
6. (5 min) **Le secrétaire** doit écrire les défis ainsi que les idées pour l'amélioration. La marraine et / ou une représentante du groupe présentera ces informations à la prochaine réunion de l'APE / AME / COGES pour solliciter leur aide.

Résultats attendus

1. Une liste des défis auxquelles les filles sont confrontées à l'école par rapport à la GHM est élaborée
2. Une liste des demandes de soutien à présenter aux structures de gestion de l'école est élaborée

Section III : Activités pour les structures de gestion de l'école

Activité 5 : Réunion avec le bureau d l'APE / AME / COGES

Activité 6 : Réunion avec des parents d'élèves

Activité 5 : Réunion avec le bureau de l'APE / AME / COGES

But

Informar les structures de gestion de l'école sur les problèmes auxquels les filles sont confrontées à l'école par rapport à la GHM afin qu'elles puissent trouver des solutions.

Durée : 65 minutes

Participants

- Directeur
- Personne-Ressource
- Bureau de l'APE / AME / COGES
- Représentante de groupe de discussion des filles (une fille ou la personne-ressource / la marraine)
- Représentante des enseignants
- Représentante de la mairie (optionnel)
- Modérateur : Directeur ou Personne-ressource
- Secrétaire

Matériels

- Le Plan d'Action (Annexe A) pour l'école remplis

Étapes

1. Identifier quand on peut faire cette activité. Des suggestions :
 - Assemblée générale COGES de fin d'année ou début d'année
 - Rencontre trimestrielle
 - Une rencontre commune (APE, AME, COGES)
2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « Nous avons constaté que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues à l'école. Les enseignants ainsi que les filles ont eu des discussions sur les problèmes auxquels les filles sont confrontées, et ils vont vous présenter ces défis. Après, nous allons discuter ensemble pour trouver des idées pour aider les filles. »
3. (10 min) La représentante des filles et le représentant des enseignants expliqueront les problèmes des filles.
4. (10 min) La représentante des filles expliquera les demandes de soutien des filles.
5. (20 min) L'APE / AME / COGES sont sollicités à donner d'autres suggestions pour un soutien. Des activités potentielles :
 - Organiser des collectes de fonds / cotisation pour acheter des bouilloires / seaux / savon / matériels de nettoyage des latrines (l'eau de javel, brosses, gants, etc.).
 - Echanger avec les parents sur comment aider leurs filles (voir Activité 6).
 - Organiser les dons des pagnes propres ou des serviettes hygiéniques pour garder à l'école en cas d'urgence.

- Aider à solliciter une infirmière ou agent de santé pour venir échanger avec les filles.
 - Solliciter des partenaires locaux pour aider les filles avec la fabrication des serviettes artisanales ou un don de serviettes hygiéniques.
 - Faire un plaidoyer auprès des leaders d'opinions / mairie pour leur aide.
6. (5 min) Si nécessaire, le représentant des enseignants peut faire d'autres suggestions qui ont été cités dans leur propre réunion pour compléter la liste des activités.
 7. (15 min) Ensemble, les structures de gestion de l'école identifieront les types de soutiens qu'elles peuvent apporter, et faire un plan pour les adopter y compris un calendrier avec le Plan d'Action (*Annexe A*) qui a été élaboré par les enseignants.
 8. **OPTIONNELLE** : Le Plan d'Action rempli peut être envoyé à la mairie pour leur information et solliciter leur implication dans les activités de l'école.

Résultats attendus

1. Les membres des structures de gestion de l'école ont une meilleure compréhension des problèmes auxquels les filles sont confrontées à l'école à cause des menstrues.
2. Une liste des actions est élaborée, assortie d'un calendrier de mise en œuvre.

Activité 6 : Réunion avec des parents d'élèves

But

Informar les parents des problèmes de GHM auxquels les filles sont confrontées à l'école et faire un plaidoyer auprès d'eux afin de donner un soutien à celles-ci.

Durée : 50 minutes

Participants

- Directeur
- Personne-Ressource
- Représentants de l'APE / AME / COGES
- Parents des filles impliquées (dans les écoles primaires et secondaires, les parents des filles de 11 ans ou plus sont les plus impliquées)
 - *On peut organiser des réunions séparées pour les mères et les pères selon la sensibilité de votre communauté*
- Représentante de groupe de discussion des filles (optionnelle)
- Représentante des enseignants
- Modérateur : Directeur ou Personne-ressource
- Secrétaire

Matériels

- Le Plan d'Action (Annexe A) remplis

Étapes

1. Identifier la période de l'activité. Des suggestions :
 - Assemblée générale des parents d'élèves
 - Rencontre trimestrielle
 - Réunion du bureau
2. Avant de réunir les parents, décider si c'est possible de s'entretenir avec les mères et les pères à la fois, ou s'il y aura une meilleure participation à les rencontrer séparément.
3. (5 min) Orienter la conversation. On peut par exemple dire : « *Dans notre école, nous avons constaté que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues. Les enseignants ainsi que les filles ont eu des discussions sur les problèmes auxquels les filles sont confrontées, et ils vont vous les présenter. Après, nous allons discuter ensemble des idées pour aider les filles.* »
4. (10 min) En utilisant l'information fournie par les différentes discussions qui ont déjà eu lieu à l'école entre les enseignants et entre les filles, informer les parents des problèmes auxquelles les filles sont confrontées à l'école par rapport à la GHM. Cette information peut venir d'une fille, de la personne-ressource, d'un enseignant, et / ou du directeur.

5. (5 min) Montrer le Plan d'Action pour informer les parents sur les initiatives entreprises à l'école.
6. (30 min) Solliciter les parents à exprimer leurs idées sur comment ils peuvent aider leurs filles, à la maison ainsi qu'à l'école. Des activités potentielles :
 - Echanger avec les jeunes filles avant l'âge des premières menstrues pour qu'elles n'aient pas peur quand les règles surviennent.
 - Rassurer les filles pour qu'elles comprennent que c'est quelque chose de naturelle, et que ce n'est pas une honte.
 - Montrer aux filles où laver et sécher les tissus utilisés de façon hygiénique (ne pas sécher sous le lit).
 - Montrer aux filles où jeter les serviettes hygiéniques usagées et des anciens tissus.
 - Echanger avec les filles sur comment se protéger à l'école.
 - Acheter des serviettes hygiéniques pour que les filles les utilisent quand elles vont à l'école (ainsi elles n'auront pas besoin de rentrer à la maison pour se changer pendant la journée).
 - Faire des dons de pagnes ou serviettes hygiéniques à l'école pour les cas d'urgence.
 - S'assurer que les filles ont des sous-vêtements.
 - S'assurer que les filles ont des sacs pour qu'elles puissent amener du matériel de protection supplémentaire à l'école.
 - Acheter le médicament en cas des douleurs.
 - Donner un soutien dans les jours difficiles comme diminuer leurs travaux domestiques.
 - S'entretenir avec vos garçons et les encourager à respecter les filles et à ne pas faire des taquineries.

Résultats attendus

1. Les parents ont une meilleure compréhension des problèmes auxquels les filles sont confrontées à l'école à cause des menstrues.
2. Les parents ont des idées sur des actions qu'ils peuvent faire à la maison pour aider leurs filles.

Annexe B : Liste des activités potentielles pour la Personne-Ressource

Nom(s) _____

Durée de l'appui : de _____ **à** _____

Activités

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Annexe C : Guide des activités pour le groupe de discussion des filles

Voici quelques idées des activités qui peuvent être faites par les filles dans les groupes de discussion. Ce sont des suggestions pour aider les filles à parler et partager leurs expériences ; Ces activités ne sont pas obligatoires, et elles peuvent être modifiées selon les besoins des filles de votre école. Vous pouvez aussi créer d'autres activités !

Toutes ces activités peuvent être faites avec ou sans la marraine / personne-ressource de l'école, selon les souhaits des filles.

Activité	Détails
Qu'est-ce que c'est les menstrues ? (écoles primaires et post-primaires)	Lire ensemble les livrets « <i>La puberté et l'hygiène menstruelle : Petit guide pour les filles</i> ». Discuter et poser des questions. Les filles peuvent écrire leurs questions si elles ne veulent pas les poser ouvertement.
Conseils d'un agent de santé	Inviter une infirmière / agent de santé à venir, expliquer le système reproductif et les menstrues, et répondre aux questions.
Boîte aux questions	La personne-ressources peut maintenir une boîte aux questions ; de temps en temps, elle peut discuter de ces questions avec les filles.
Discussion sur la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM)	Discuter : <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que les filles peuvent faire pour gérer leurs règles dans cette communauté ? • Quels matériels de protection utilisent-elles ? Y a-t-il des problèmes avec ces matériels ? Si oui, discuter des solutions potentielles. • Pour ceux qui utilisent les tissus, où lavent-elles les tissus ? Où les sèchent-elles ? Est-ce que laver et sécher les tissus cause-t-il des problèmes ? Si oui, discuter des solutions potentielles. • Est-ce qu'il y a d'autres aspects de la gestion des menstrues qui causent des problèmes ? Qu'est-ce qui ne marche pas ? Pourquoi ? Que faut-il faire pour que cela marche ? Discuter des solutions potentielles. • Avez-vous trouvé des pratiques de gestion qui marchent bien ? Si oui, expliquer-les aux autres.

<p>Discussion sur la GHM à l'école</p>	<p>Discuter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que les filles font pour gérer leurs règles pendant la journée scolaire à l'école ? • Quels matériels de protection utilisent-elles ? • Changent-elles les matériels pendant la journée ? • Qu'est-ce qu'elles font en cas de fuites ? • Quels sont les défis / les choses qui manquent à l'école qui empêchent les filles de faire la GHM à l'école ? • Qu'est-ce qui doit changer à l'école pour que les filles puissent rester à l'école toute la journée pendant les règles ? <p>Pour chaque défi mentionné, quelle est l'idée pour l'amélioration de la situation proposée ? Noter les choses qui peuvent être faites par les filles, elles-mêmes, celles qui demandent le soutien des parents, celles qui demandent le soutien des responsables de l'école.</p> <p>Pour les choses qui demandent le soutien des parents ou les responsables de l'école, écrivez-les et donnez-les à la personne-ressource pour qu'elle puisse faire un plaidoyer avec les responsables de l'école.</p>
<p>Jeu de rôle (les garçons peuvent aussi participer)</p>	<p>Faire des jeux de rôle sur les problèmes des filles. Des suggestions sur les scénarios :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Première fois à avoir des règles • Tu es en classe et tu sens que tu as une tache • Tu vois une tache sur une fille • Des garçons voient une fille avec une tache et la taquent • Ta petite sœur trouve tes tissus propres à la maison et demande à savoir ce que c'est <p>Discuter : Qu'est-ce que se passe dans le scénario ? Comment la fille a réagi ? Quelle autre action pouvait faire une fille dans cette situation ?</p>
<p>Création d'une latrine idéale</p>	<p>Analyser les latrines actuelles de l'école—qu'est-ce que vous aimez, qu'est-ce que vous n'aimez pas dans la latrine ?</p> <p>Noter les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La propreté • L'intimité

	<ul style="list-style-type: none"> • Les matériels (l'eau, savon) • L'espace • La lumière <p>Si vous pouvez faire des changements, qu'est-ce que vous allez changer ?</p> <p>Ecrivez les changements souhaités et donnez-les à la personne-ressource pour qu'elle puisse faire un plaidoyer avec les responsables de l'école.</p>
Votre sœur en tant que professeur (écoles primaires et post-primaires)	Une fille plus âgée peut venir et partager ses expériences sur la GHM / l'importance de rester à l'école.
Discussion sur la grossesse précoce et les IST	Inviter un agent de santé à venir parler sur la grossesse précoce, les impacts sur le corps et la vie, et les moyens de l'éviter, ainsi que les infections sexuellement transmises (IST) comme le VIH / SIDA.
Créer une chanson ou une pièce de théâtre (les garçons peuvent aussi participer)	Une chanson ou une pièce de théâtre sur l'importance des menstrues peut être créée pour faire la promotion et l'importance de rester à l'école malgré les menstrues. Cette activité peut être effectuée pour une audience des filles et /ou des garçons.
Jeu de connaissance (écoles primaires et post-primaires)	Jeu en groupe pour tester votre connaissance sur les menstrues. Voir les instructions suivantes.
Fabrication des serviettes artisanales	Fabriquer des serviettes en utilisant les instructions suivantes.

Parmi ces activités il y a certaines qui peuvent être fait avec des garçons, ou que les garçons peuvent aussi faire à part, tel que :

- Qu'est-ce que c'est les menstrues ?
- Conseils d'un agent de santé
- Jeu de rôle
- Créer une chanson ou une pièce de théâtre

Jeu de connaissance (écoles primaires et post-primaires)

- Diviser le groupe en équipes de 4-6 personnes. Chaque groupe doit choisir une oratrice.
- Le facilitateur du jeu va lire les questions suivantes une par une à haute voix. Les équipes peuvent échanger entre eux-mêmes pour trouver des réponses.
- Après le facilitateur lit la question, la première oratrice doit lever le doigt pour avoir l'opportunité de répondre à la question.
 - Si elle répond correctement, l'équipe gagne un point.
 - Si elle ne répond pas correctement, des autres équipes ont l'opportunité de répondre.
 - Si aucun groupe ne connaît la bonne réponse, donner la bonne réponse
- Après avoir posé toutes les questions, l'équipe avec le plus de points gagne ! Vous pouvez choisir un prix pour l'équipe gagnante.

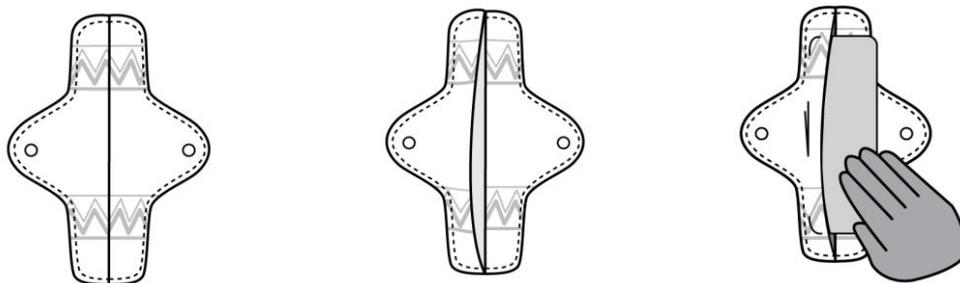
Question	Réponse
Comment appelle-t-on les changements du corps entre l'enfance et l'âge adulte ?	La puberté
Les menstrues commencent vers quel âge ?	Vers 12-16 ans
Citer 3 signes de la puberté chez les filles ? (plusieurs équipes peuvent répondre)	<ul style="list-style-type: none"> • Elle grandisse de taille • Les seins poussent et grossissent • Les hanches deviennent plus larges • Des poils poussent sur son corps • La voix change • Des boutons apparaissent • La fille peut transpirer plus et avoir des odeurs plus fortes • Instabilité d'humeur • Manifestation de désirs sexuels • Début des règles
Quelle est la tranche d'âge de l'adolescence ?	Entre 8-16 ans
Le sang des menstrues vient de quel organe ?	L'utérus
Les règles viennent à quelle fréquence ?	1 fois par mois ou chaque 28 jours, mais cela varie
Quel est l'âge de fin des règles ?	50 ans ou plus
Il faut attendre jusqu'au quel âge pour avoir des enfants ? Avant cet âge, il est dangereux pour la mère et l'enfant.	18 ans
Citer 3 symptômes que peuvent avoir une fille pendant ou avant ces règles ?	<ul style="list-style-type: none"> • des douleurs et crampes au bas ventre • des seins qui gonflent et font mal • des maux de tête et une fatigue • des ballonnements de ventre • des sautes d'humeurs

Citer 2 types de matériels de protection qui peuvent être utilisés pendant les règles ?	<ul style="list-style-type: none"> • Tissus • Serviette hygiénique • Serviette artisanale • Tampons
À quelle fréquence doit-on changer le matériel de protection pendant la journée ?	Chaque 3-4 heures ou plus si nécessaire
Citer 2 choses que tu peux faire pour une bonne gestion des menstrues à l'école ?	<ul style="list-style-type: none"> • Bien se protéger le matin avec un tissu ou une serviette • Amener du matériel de protection supplémentaire à l'école • Amener du matériel de protection à l'école quand tu sais que les règles vont venir • Trouver un endroit pour changer les tissus s'il n'y a pas un bon endroit à l'école
<p>Quel conseil peux-tu donner à une fille pour qu'elle soit à l'aise et rester en bonne santé pendant les règles ?</p> <p>(plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manger équilibré en incluant des fruits et des légumes • Faire un peu d'exercice physique, par exemple la marche • Bien dormir, au moins 7-8 heures par nuit
<p>Quel conseil peut-on donner à une fille pour soulager les douleurs au bas ventre ?</p> <p>(plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre une serviette chaude sur le bas ventre quand elle est au repos ; • Essayer de faire quelques exercices et de garder son corps actif • Boire une tasse d'eau chaude • Parle à ta mère ou un agent de santé au sujet de médicaments contre la douleur
<p>Quel est un moyen de savoir quand les prochaines règles vont venir ?</p> <p>(plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Etablir un calendrier menstruel • Suivre les signes de son corps
<p>Quel est un moyen de se protéger contre les infections sexuellement transmises (IST) comme le VIH / SIDA ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire le rapport sexuelle (abstinence) • Utiliser un moyen de protection de barrière (préservatif)

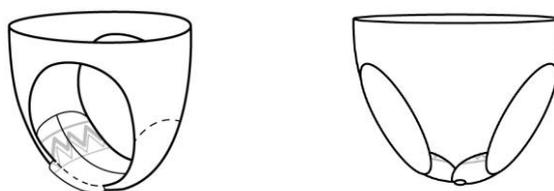
Protocole : Confection de serviettes hygiéniques réutilisables

Ces instructions vous guideront sur la façon de faire vos propres serviettes hygiéniques réutilisables.

La serviette hygiénique réutilisable est fabriquée à partir de tissu de pagne. Il y a une fente où vous pouvez placer un matériau absorbant, comme la laine ou le coton.



La serviette hygiénique réutilisable a aussi des ailes qui s'emboîtent autour de vos sous-vêtements pour le maintenir en place.

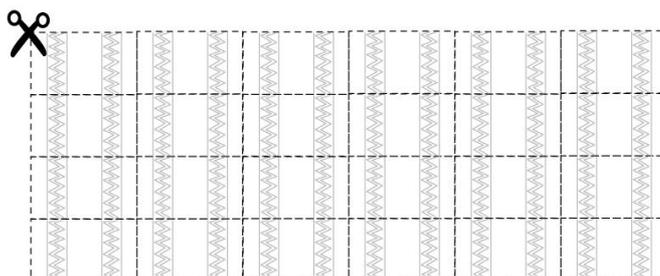


A. Le matériel

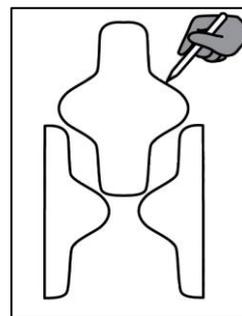
Désignation	Quantité	Commentaires
Pagne propre	1	
Paire de ciseaux	1	
Bobine de fils à coudre	1	Longueur : 1m au moins
Morceau de carton	1	
Patron des pièces de serviette	3	Voir les pages suivantes
Paire de boutons à pression	1	On peut aussi utiliser des boutons normales ou des liens
Bâton de craie	1	
Morceaux de laine ou du coton	10-15	On peut couper un couverture propre

B. Le mode fabrication

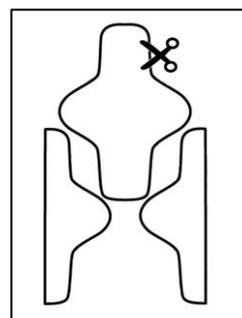
I. Découper le pagne en 24 rectangles



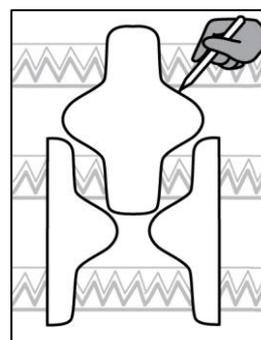
2. En utilisant les patrons sur les pages suivantes, dessiner le contour des trois morceaux de pad sur le morceau de carton. Vous aurez une pièce entière et deux demi-pièces.



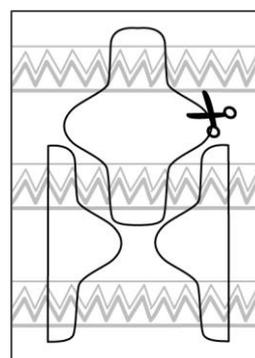
3. Découper les trois patrons en carton



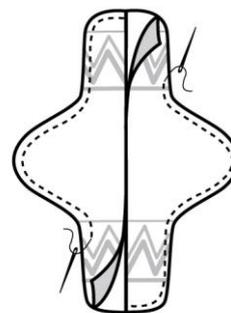
4. En utilisant les patrons en carton, tracer les trois morceaux de serviette sur l'un des rectangles de pagne



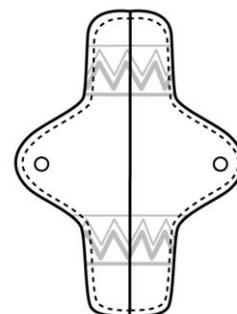
5. Découper les trois morceaux de tissu obtenus



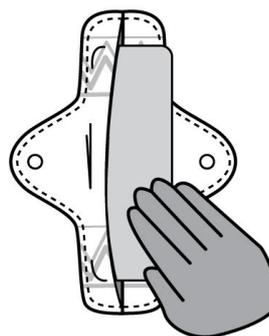
6. Placez les deux demi-pièces sur la pièce entière et coudre les bords.
 ➤ N.B. Ne pas coudre le centre



7. Coudre les boutons à pression (ou le bouton normal ou les liens) sur les pavillons



8. Mettre un morceau de laine ou du coton dans la serviette. Vous allez enlever ce morceau absorbent et mettre un nouvel chaque 3-4 heures, selon vos besoins.



N.B. : Chaque fille doit avoir 3-5 serviettes hygiéniques réutilisables et 10-15 morceaux de laine ou coton.

L'intérieur (c'est-à-dire le morceau de laine ou de coton) doit être lavé chaque fois que vous le retirez. L'extérieur (c'est-à-dire le pagne) doit être lavé chaque jour.

A la fin des règles laver et faire bouillir et faire sécher au soleil tous les morceaux et ranger dans un lieu propre et sûr.

Patron des pièces de serviette

