

© Conception: Centre Média Animas

Lura da hailar yan **mata**

CAMPAGNE POUR LA GESTION DE L'HYGIENE MENSTRUELLE



ASSOCIATION NIGERIENNE
DE MARKETING SOCIAL



CONNAITRE LE PHÉNOMÈNE DES REGLES
ET ÉDUQUER LES JEUNES FILLES
À LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE

Campagne réalisée sous l'égide de :



Ministère de l'Enseignement Primaire | Ministère des Enseignements Secondaires



Ministère de la Santé Publique

Avec l'appui technique et financier de l'UNICEF

MÉTHODOLOGIE POUR L'EXPLOITATION DE LA PAGIVOLTE

Note à l'attention de l'animateur

Vous avez entre les mains une pagivolte éducative produite par le bureau de l'UNICEF au Niger dans le cadre du projet de gestion de l'hygiène menstruelle.

Ce support didactique qui associe le texte à l'image a été élaboré par ANIMAS-SUTURA, une ONG nigérienne avec le soutien du Ministère de l'Enseignement Primaire, Ministère des Enseignements Secondaires et le Ministère de la Santé Publique, ainsi que les représentants des mairies de Maradi et de Zinder.

L'utilisation de cette pagivolte demande une interaction entre l'enseignant et ses élèves. Aussi, chaque question doit faire l'objet de discussion devant aboutir à une réponse comprise et acceptée par les élèves. La réponse finale est celle qui est proposée dans le guide.

Les questions qui accompagnent les images sont des guides pour aider l'enseignant dans sa séance d'animation. Pour chacune des planches, il présente l'image et pose une série de questions en vue de permettre aux élèves de :

- Identifier chaque scène ;
- Reconnaître la signification de chaque image.

Instructions pour exploiter la pagivolte

Pour utiliser efficacement cet outil éducatif l'animateur doit respecter quelques conditions essentielles comme décrit ci-dessous:

1. Bien tenir la pagivolte ;
2. S'assurer que les images sont suffisamment visibles par tous les élèves ;
3. Parler à haute et intelligible voix ;
4. Poser des questions ouvertes et simples ;
5. Encourager les élèves à poser des questions ;
6. Bien distribuer la parole ;
7. Veiller à ce qu'aucun élève ne monopolise la parole.

A la fin de la page, l'enseignant rappelle le message clé ainsi que ses arguments. Contrairement à une séance classique de cours, l'enseignant a un rôle de guide et d'animateur. Il suscite des échanges et encourage les élèves à répondre aux questions avant d'y répondre lui même.

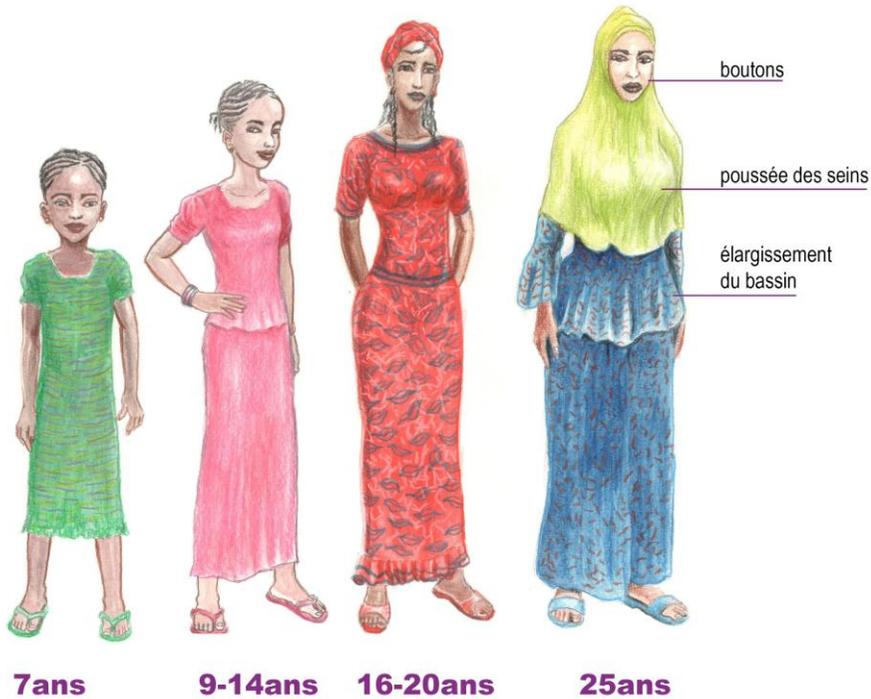
Pour tenir ce rôle correctement, il doit :

- Préparer le sujet préalablement ;
- Adapter son langage au niveau des élèves ;
- Essayer de puiser des exemples réels et concrets dans le vécu des élèves et leur environnement.

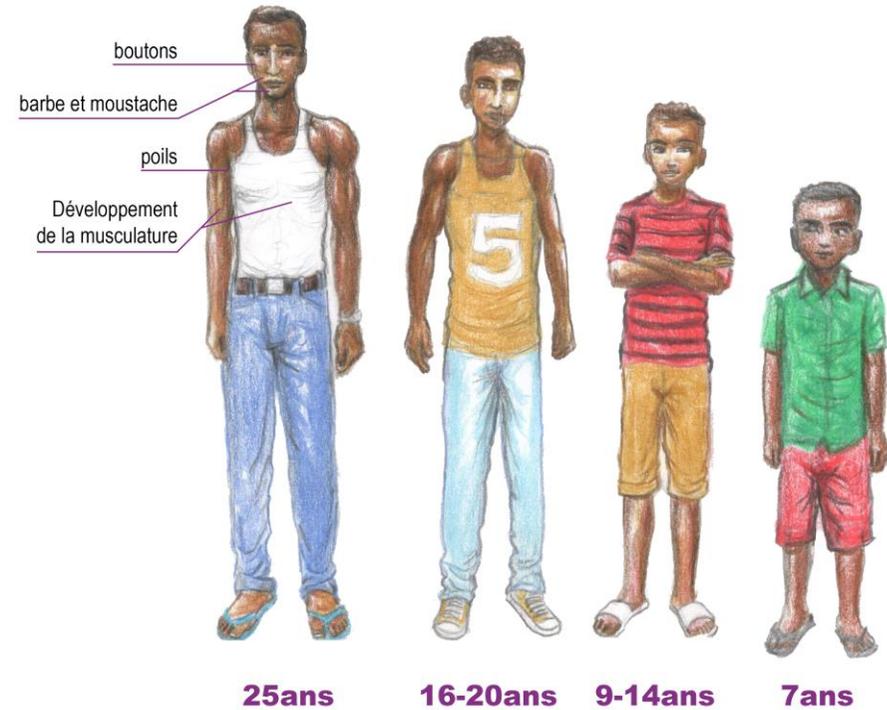
1

PUBERTÉ ET CHANGEMENTS PHYSIQUES AU COURS DE LA CROISSANCE

Femme



Homme



1

PUBERTÉ ET CHANGEMENTS PHYSIQUES AU COURS DE LA CROISSANCE

- Questions clefs :**
- Que voyez vous sur l'image?
 - Quels sont les changements que vous notez pour chaque sexe au cours de la croissance ?
 - Comment nomme t-on cette période?

Réponses : On appelle cette période la puberté.
C'est le nom donné aux changements qui se produisent dans le corps des garçons et des filles au fur et à mesure qu'ils grandissent.
Ces transformations se produisent entre 10 et 14 ans et prennent place avec le temps.

Les changements que l'on note pour chaque sexe sont:

Chez les filles	Chez les garçons
<ul style="list-style-type: none">- Boutons sur le visage ;- Poussée des seins ;- Poils au pubis et sous les aisselles ;- Elargissement du bassin ;- Agrandissement de l'utérus et du vagin ;- Premières règles, etc.	<ul style="list-style-type: none">- Boutons sur le visage ;- Poils au pubis et sous les aisselles ;- Moustache et barbe ;- Développement de la musculature ;- Grossissement du pénis et des testicules ;- Premières éjaculations, etc.

2

LES PREMIÈRES RÈGLES: PAS DE PANIQUE



2

LES PREMIÈRES RÈGLES: PAS DE PANIQUE

- Questions clefs :**
- Que voyez vous sur l'image?
 - Que fait la fillette? Que tient-elle dans la main?
 - D'où peut venir ce sang ? Comment nomme t-on ce type de sang?
 - A quel âge les filles voient-elles leurs premières règles?

Réponses : La fillette pleure. Elle montre son slip taché de sang à sa mère.

C'est un écoulement de sang qui provient de son vagin. Ce sont les premières règles, on les appelle «**Jinin haila**» en hausa, ou «**Waiborey gnoumandey**» en zarma.

En général, les filles voient leur premières règles entre 10 et 14 ans. Mais certaines filles peuvent commencer à voir leurs règles plus tard.

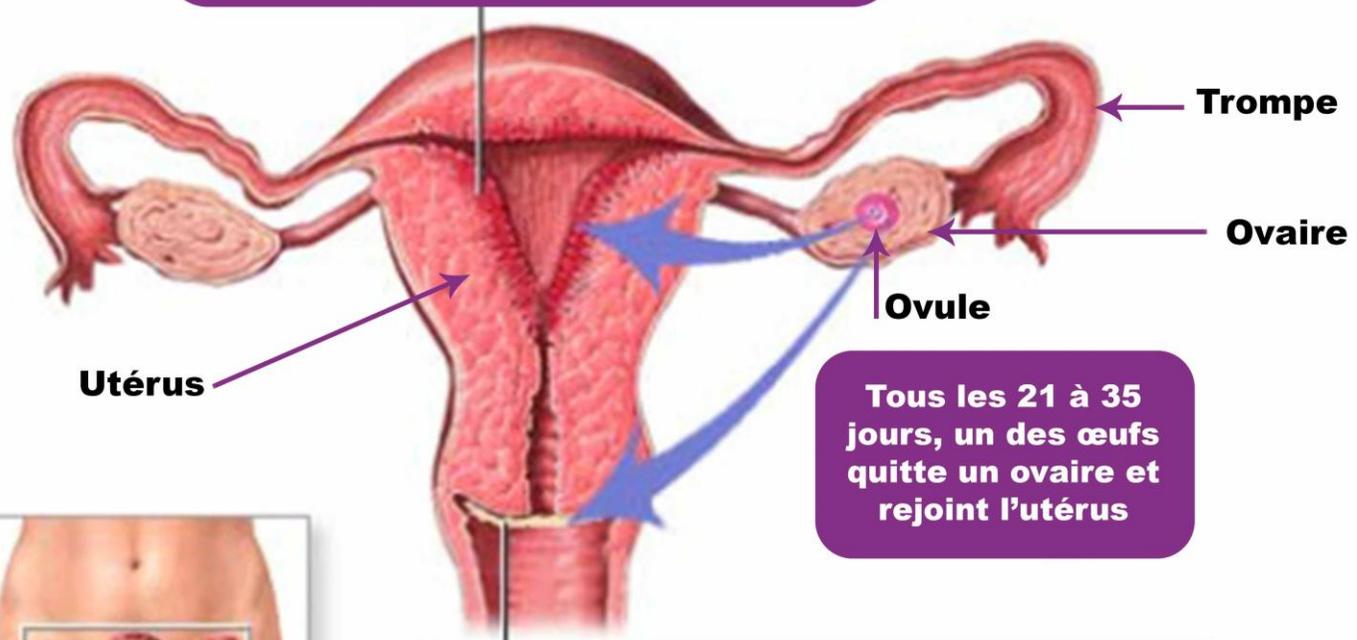
Chaque mois toutes les femmes qui ont atteint l'âge voient leurs règles.

Message clef:

Voir ses règles est avant tout un signe de bonne santé reproductive. Cela signifie que la fille est en train de grandir, elle doit être fière.

FORMATION DES RÈGLES

Un nid de petits vaisseaux sanguins se forme dans l'utérus. Ils sont là pour accueillir l'œuf fécondé



Utérus

Trompe

Ovaire

Ovule

Tous les 21 à 35 jours, un des œufs quitte un ovaire et rejoint l'utérus



Si l'œuf ne rencontre pas un spermatozoïde, le nid de l'utérus n'est plus nécessaire. Il se détache alors et coule sous la forme de sang. C'est ce qu'on appelle des règles

FORMATION DES RÈGLES

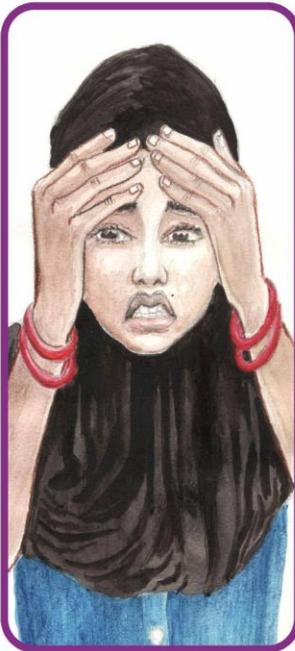
- Questions clefs :**
- Que voyez vous sur l'image?
 - Comment nomme t-on les organes qui sont dans le vagin de la femme?
 - Qu'appelle t-on ovulation?
 - Qu'est ce qui provoque l'apparition des règles?

- Réponses :**
- Dans le vagin de la femme il y'a l'utérus, les trompes, les ovaires et les ovules.
- On parle d'ovulation quand tous les 21 ou 35 jours en moyenne, un des œufs quitte un ovaire. Il se déplace à travers une des trompes pour rencontrer un spermatozoïde pour être fécondé.
- Ce qui provoque l'apparition des règles c'est quand l'oeuf ne rencontre pas un spermatozoïde; en ce moment le nid de l'utérus n'est plus nécessaire. Il se détache sous la forme de sang qu'on appelle règles.

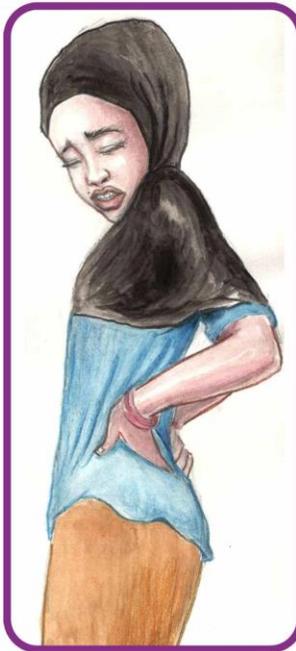
Message clef: **Normalement une femme doit voir ses règles tous les 28 jours, mais cette durée varie chez certaines femmes de 21 à 35 jours. Si une femme dépasse sa période sans voir ses règles, elle est peut être enceinte ou malade. Elle doit consulter un agent de santé.**

SIGNES ET DURÉE DES RÈGLES

1



2



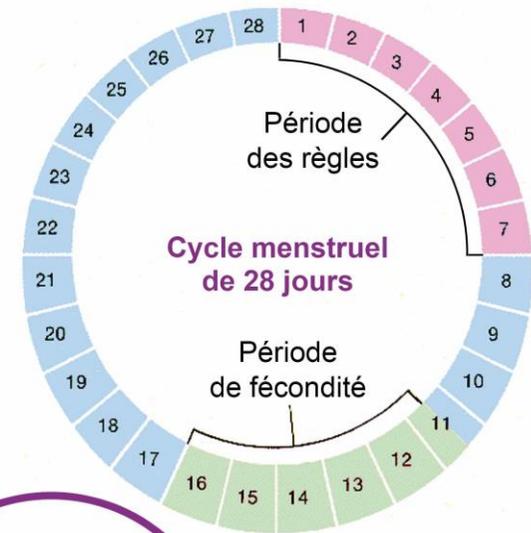
3



4



Le Cycle menstruel (règles)



4

SIGNES ET DURÉE DES RÈGLES

- Questions clefs :**
- Que voyez vous sur les images?
 - Quel est le principal signe qui permet aux filles de savoir qu'elles ont commencé leurs règles ?
 - Quelle est la couleur du sang des règles ?
 - Combien de jours durent les règles?
 - Quels sont les autres signes des règles, en dehors du saignement?

Réponses : Le principal signe des règles est le sang qui sort lentement du vagin. En vérifiant son slip ou ses habits, la fille peut constater qu'ils sont tachés de sang.

Le sang des règles est de couleur rouge vif, rose pâle ou parfois brun.

La durée normale d'une période de règles est comprise entre 3 et 7 jours.

En dehors de l'écoulement du sang, certaines filles peuvent avoir des douleurs dans le dos ou au bas ventre, des maux de tête, les seins qui font mal.

Message clef:

Parce que chaque fille est différente, la durée et les signes des règles peuvent varier d'une fille à une autre. Les malaise qu'une fille peut ressentir pendant cette période sont passagers. La fille ne doit pas s'inquiéter. Pour ne pas tacher ses vêtements, la fille doit utiliser un slip renforcé ou des protections hygiéniques.

5

PRATIQUES COURANTES DE GESTION DES RÈGLES ET LEURS RISQUES



5

PRATIQUES COURANTES DE GESTION DES RÈGLES ET LEURS RISQUES

- Questions clefs :**
- Que voyez vous sur les images?
 - Parmi ces objets, lesquels sont habituellement utilisés par les filles pour absorber le sang ?
 - Pour chacun de ces objets quels sont les risques d'utilisation ?

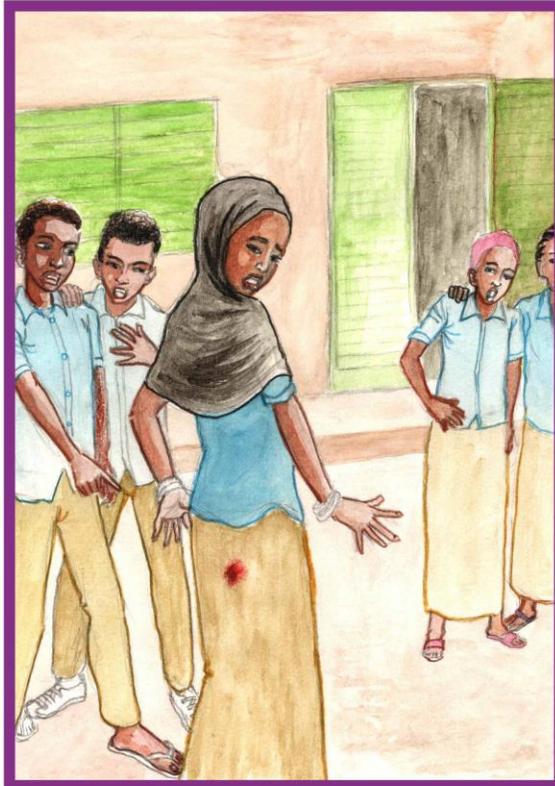
Réponses : En règle générale et dans le milieu rural, les filles récupèrent et utilisent de vieux morceaux de tissus qu'on appelle «**tsumma**» en haoussa. Elles utilisent aussi des éponges de vieux matelas ou encore du coton.

L'utilisation de vieux morceaux de tissus ou d'éponges peut causer des infections graves.

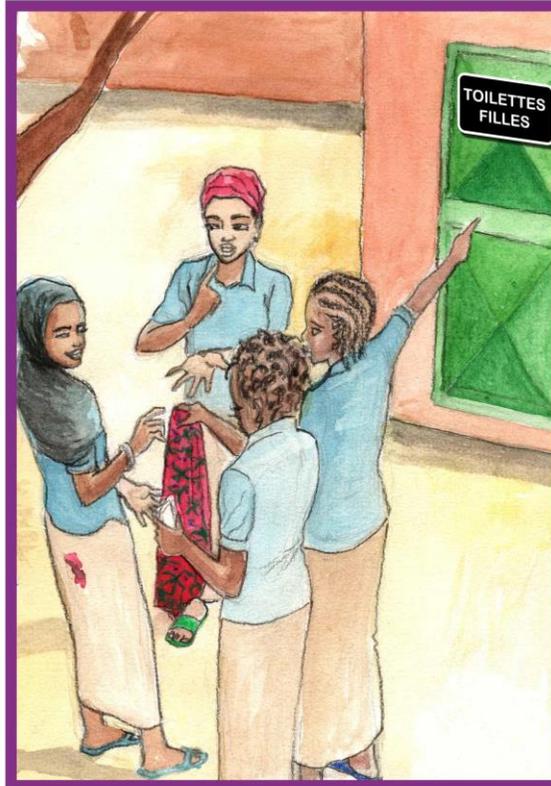
Message clef:

Pour éviter de graves infections, la fille qui est dans sa période de règles doit toujours porter son slip renforcé ou utiliser des protections hygiéniques propres.

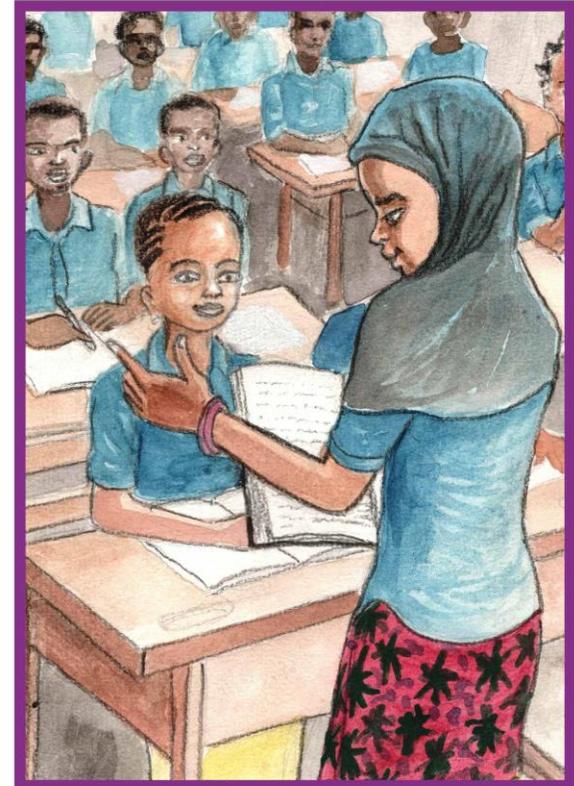
QUE FAIRE FACE AUX RÈGLES?



1



2



3

6

QUE FAIRE FACE AUX RÈGLES?

- Questions clefs :**
- Que voyez vous sur l'image 1? Comment réagissent les garçons ?
 - Sur l'image 2, comment réagissent les autres filles?
 - Que doivent faire les filles pour éviter de se retrouver dans de telles situations?
 - Que doivent faire les filles pour rester propres pendant la période des règles?

Réponses : Une fille qui vient d'avoir ses règles a tâché sa robe. Les garçons se moquent d'elle. Les autres filles l'aident à se changer dans les latrines.

Pour éviter la honte, la fille doit mettre un pagne ou un voile autour de sa taille pour couvrir toute tache de sang sur ses habits pendant la période des règles.

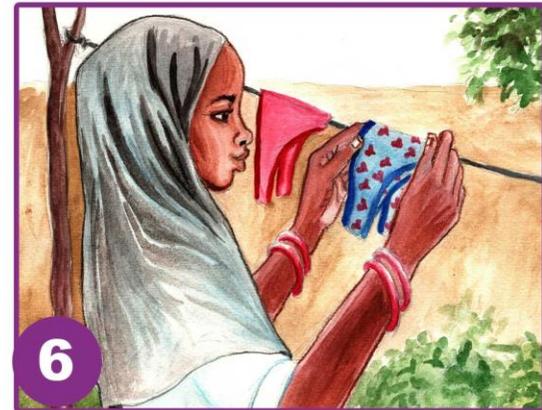
Quand une fille est surprise par les règles, elle doit demander un pagne à une amie ou à l'enseignante. Elle doit rapidement aller se changer dans les latrines; puis parler avec quelqu'un de confiance.

Chaque jour (matin et soir) il faut bien laver les parties génitales avec de l'eau et du savon. Il faut toujours nettoyer les parties génitales de l'avant vers l'arrière. Quand les parties génitales sont bien sèches, il faut porter le slip renforcé ou une protection hygiénique propre.

Message clef: **Quand une fille connaît son cycle menstruel, elle peut prévoir les dates de ses règles. Elle doit donc emporter dans son sac des protections hygiéniques et des vêtements pour se changer au besoin. Elle doit remplacer la protection hygiénique toutes les 2 heures.**

7

COMMENT ENTREtenir LES PROTECTIONS HYGIENIQUES ?



7

COMMENT ENTREtenir LES PROTECTIONS HYGIENIQUES ?

- Questions clefs :**
- Que voyez vous sur l'image 1, 2, 3, 4 et 5?
 - Pour chaque protection, indiquez le lieu où on peut la trouver.
 - Que voyez vous sur l'image 6? Pourquoi devrait-elle le sécher au soleil?
 - Que voyez vous sur l'image 7? Pourquoi devrait-elle le brûler ou le détruire?

Réponses : Sur les images 1, 2, 3, 4 et 5 on voit respectivement: un slip renforcé, un coton hygiénique jetable, un coton hygiénique lavable, du coton hydrophile, des morceaux de pagne.

Le slip renforcé et le coton hygiénique lavable sont distribués à l'école par COGES; le coton hygiénique jetable et le coton hydrophile sont vendus en pharmacie ou dans les dépôts pharmaceutiques; les morceaux de pagne peuvent être donnés par la maman.

Après avoir lavé ses protections hygiéniques, la fille les sèche au soleil pour éliminer les microbes.

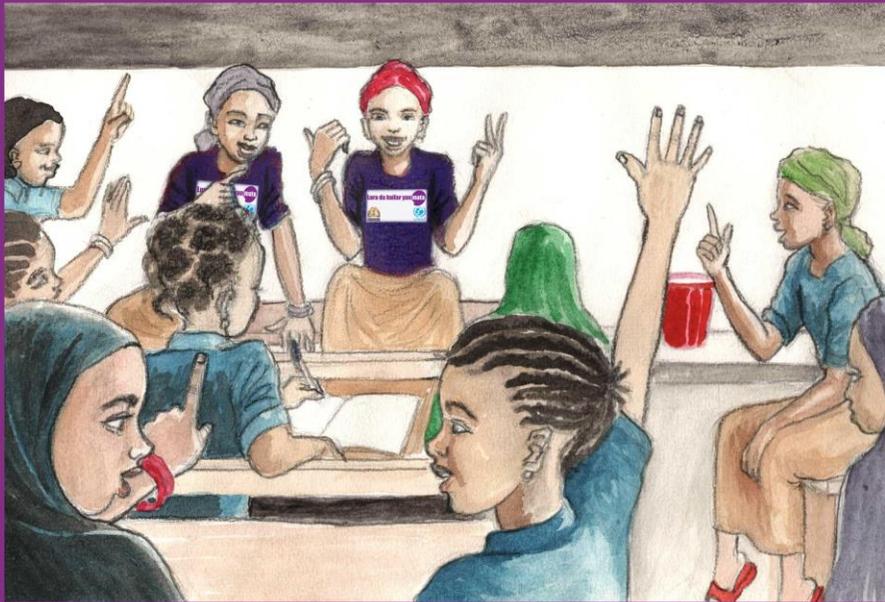
La fille brûle les protections souillées pour les mettre à l'abri d'autres personnes car cela est plus hygiénique.

Message clef:

Ton école distribue des protections hygiéniques lavables. Renseignes toi auprès de ta maitresse d'école ou de tes amies. Pour les entretenir il faut les laver régulièrement et les mettre au soleil. Il faut brûler les protections hygiéniques souillées; il ne faut pas les jeter dans les latrines.

LES FILLES POUR LES FILLES

1



2



LES FILLES POUR LES FILLES

- Questions clefs :**
- Que voyez vous sur l'image 1?
 - De quoi parlent-elles?
 - Comment sont-elles arrivées à s'organiser?
 - Ya-t-il parmi vous des filles qui souhaitent créer un club de filles?
 - Quels types d'activités pourront organiser les clubs de filles au village?

Réponses :

- Une causerie organisée par un club de filles ;
- Elles échangent des connaissances sur l'hygiène des règles;
- Elles ont été aidées par leur enseignant à créer un club de filles.

Pour capitaliser ce que les élèves ont appris pendant les séances éducatives, l'enseignant doit encourager la création d'un club de filles. Il doit les encadrer à mener les activités suivantes:

- Causeries éducatives avec les autres filles sur la gestion de l'hygiène des règles (à l'école et au village) ;
- Rencontres avec les parents pour expliquer les difficultés que les filles ont dans la gestion de l'hygiène des règles ;
- Discussions avec les responsables de l'école pour la construction, la séparation et/ou la protection des latrines ainsi que l'approvisionnement en eau ;
- Séances de sensibilisation pour encourager les garçons à démystifier les rumeurs autour des règles et respecter les femmes ;
- Soutien aux filles pour les aider à ne pas s'absenter des cours à cause des règles.