

Lura da hailar yan **mata**

CAMPAGNE POUR LA GESTION DE L'HYGIENE MENSTRUELLE



ASSOCIATION NIGERIENNE
DE MARKETING SOCIAL

**Livret pour jeune fille
pour apprendre à gérer
l'hygiène menstruelle**



unicef





Avant-propos

Bonjour à toi petite sœur

Tu as dans les mains un petit livret qui t'a été remis dans le cadre de la campagne sur la gestion de l'hygiène menstruelle qui se déroule dans notre pays, dans les communes de Dogo (Zinder), Sarkin Yamma et Gabi (Maradi).

Toutes les femmes vivent l'expérience des règles durant leur vie. Voici pourquoi nous allons t'aider à répondre à 10 petites questions que toutes les filles se posent quand elles arrivent à cette période importante de leur vie.

1ère
question :
Sais-tu à quel âge
apparaissent les
règles?

● Tu dois savoir que la plupart des filles ont leurs premières règles quand elles ont un âge situé entre 9 et 14 ans.

● Quelque fois ça peut être plus tôt ou plus tard. Dans tous les cas, les règles s'arrêtent d'habitude autour de 50 ans ; c'est la ménopause.



7ans



9-14ans



16-20ans



25ans

● Les signes qui te permettent de savoir que le moment de tes règles est arrivé c'est quand tu as un écoulement de sang. Ça vient tout doucement.

● Parfois ça peut te créer une petite gêne, car tu peux avoir tes règles et te salir les vêtements et quand des camarades ou d'autres personnes voient que tu as du sang sur ton pagne ou ta robe, ça peut faire honte mais tu ne dois pas avoir honte parce que ça fait partie de la vie.

2ème
question:
Quels sont les signes
des règles ?

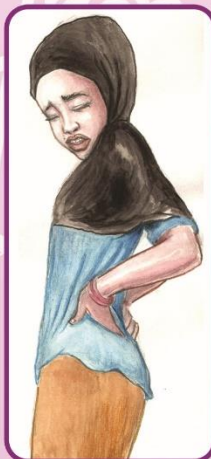
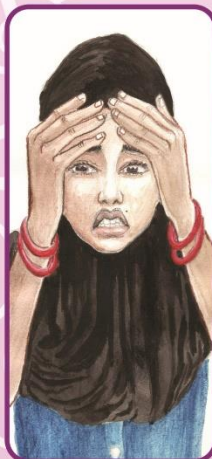
3^{ème}
question :
Est-ce que ça
fait mal?

● Non, les règles elles-mêmes ne font pas mal mais juste avant la venue des règles ou pendant leurs règles certaines filles ont quelques fois des douleurs au bas ventre, aux hanches, au dos juste avant et/ou pendant leurs règles.

● Il ya aussi des filles qui peuvent avoir des malaises comme :

- Les seins qui se gonflent et font mal ;
- Les maux de tête ;
- La sensation de fatigue ;
- Le ventre qui ballonne ;

Alors elles deviennent tristes ou nerveuses sans raison. Il y'en a qui ont des nausées ou des vertiges mais ne t'inquiète pas, tu es entrain de grandir.

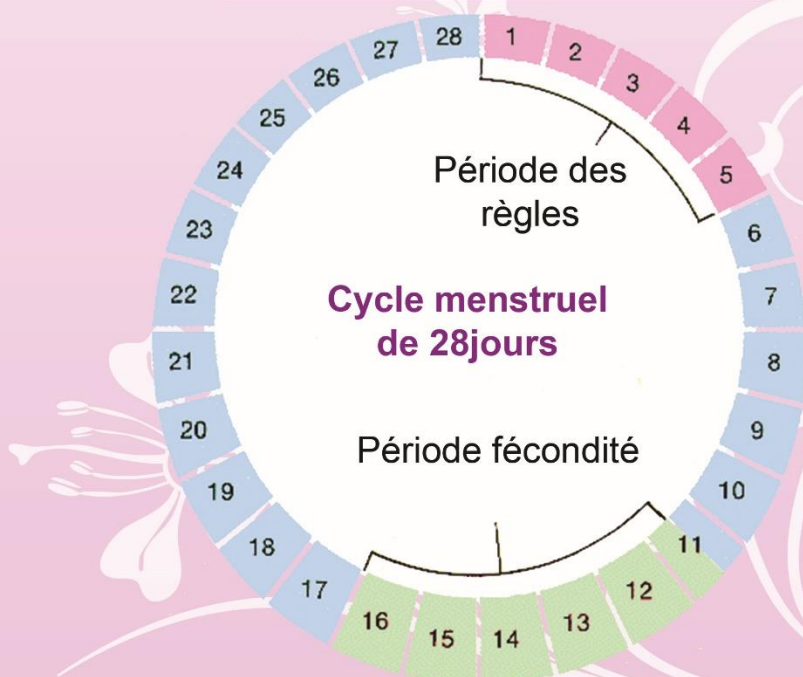


- En principe, tu auras tes règles pendant 3 jours mais cela peut aller jusqu'à 7 jours comme chez certaines filles.

- La durée des règles peut changer pendant les premiers mois. Il faut que ton corps s'habitue à ce changement, voici pourquoi cela prend un peu de temps mais après ça se stabilise.

4^{ème}
question:
Combien de temps
durent les règles?

Le Cycle menstruel (règles)



5^{ème}
question :
Que dois-je faire
lorsque mes règles
arrivent pour
la 1^{ère} fois?

- Quand je me suis retrouvée dans cette situation, j'en ai parlé à maman. Elle m'a vite rassurée. Elle m'a aidée.
- Tu sais c'est bien d'en parler à quelqu'un de confiance : la maman, la grand-mère, la grande sœur, une amie ou une autre femme que tu respectes. Ces personnes qui ont vécu cette expérience sont les mieux placées pour te guider et t'aider.



- Personne ne peut deviner à moins que tu ne dises que tu es dans la période de tes règles ou que ça salisse ton pagne ou ta robe.

- C'est étonnant mais c'est vrai, personne ne peut le savoir. Au début, je me disais que tous ceux qui me regardaient savaient que j'avais mes règles.
Et puis après j'ai compris que je me faisais des idées. Après tout, si c'est une femme, elle est passée par là ; si c'est un homme il doit savoir que les règles sont normales.

6^{ème}

**question:
Est-ce les autres
peuvent deviner que
j'ai mes règles?**

7ème
question :
Que dois-je faire
lorsque mes règles
arrivent?

- Quand tu es dans ta période de règles, tu peux te salir ou salir tes vêtements. Pour éviter cela, il faut utiliser des protections hygiéniques. Ces protections te permettent de rester propre.
- Si tu n'en as pas eu, tu peux - si c'est possible - acheter des serviettes hygiéniques jetables. Sinon, tu peux demander à ta maman de te fabriquer des protections avec de morceaux de tissu propre. Il faut les plier plusieurs fois pour former une serviette confortable.



- Tu as besoin de changer ta serviette hygiénique toutes les 2 heures pour rester propre, pour éviter les infections et pour te sentir bien.

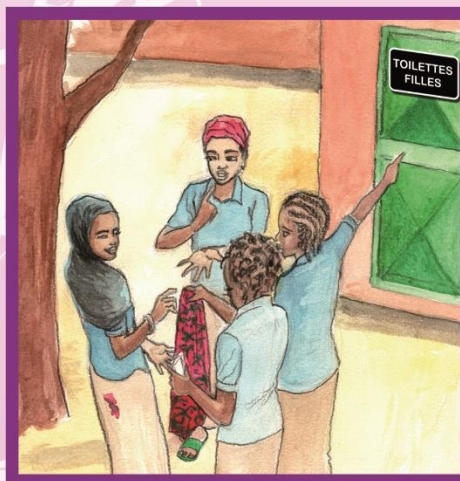
- Voici pourquoi tu dois laver régulièrement ton slip et tes protections si elles sont lavables. Il faut bien les sécher au soleil et les changer fréquemment. Il ne faut pas partager tes protections avec d'autres personnes.

8^{ème}
question:
Combien de fois par
jour dois-je changer
ma serviette
hygiénique?

9ème

question :
Que dois-je faire
lorsque je suis à
l'école?

- Si tu constates que les règles ont commencé à l'école, tu dois mettre un pagne ou un voile autour de ta taille. Comme ça si le sang devrait salir tes habits, personne ne le verrait. Et, si tu n'as pas un deuxième pagne, demandes à une de tes amies de t'en prêter. Vas ensuite te changer dans les toilettes.
- Etre bien préparé est la première étape de la bonne gestion de vos règles. Si tu connais ton cycle menstruel, tu connais aussi les dates probables de tes règles. Ainsi, pour la prochaine fois, emportes dans ton sac plusieurs serviettes hygiéniques ainsi que des vêtements propres pour que tu puisses te changer au besoin.




- Lorsque les serviettes ou tissus utilisés sont sales, il faut les laver séparément de tes vêtements avec de l'eau et du savon, et sèche-les sous le soleil pour éliminer les microbes.
- C'est TRES IMPORTANT de garder tes serviettes, tissus et sous-vêtements propres.

10^{ème}
question:
Comment nettoyer
les serviettes
hygiéniques?





A decorative graphic in the bottom right corner of the page. It features a large, stylized white flower with five petals and a prominent stamen. From the base of this flower, several thin, elegant white lines curve upwards and outwards, ending in smaller, similar flowers and intricate scrollwork patterns. The entire graphic is set against a light pink background that has a subtle gradient from top to bottom.

(Version originale en anglais, développée par l'UNICEF Sierra Leone, traduite en français par Laura Keihas).

Manuel pré testé sur la gestion de l'hygiène menstruelle en français.

La campagne sur la Gestion de l'Hygiène menstruelle est réalisée sous l'égide du



**Ministère
de l'Enseignement
Primaire/A/PLN/EC**

**Ministère
des Enseignements
Secondaires**



**Ministère
de la Santé Publique**

*Le livret a été adapté pour le programme pilote du Niger par
Animas-Sutura
avec l'appui technique et financier de
l'UNICEF Niger*