

# Manuel de Formation des Formateurs en Gestion de l'Hygiène Menstruelle

Version 1



Édité par le Conseil de concertation pour l’approvisionnement en eau et l’assainissement (WSSCC) et ONU Femmes, ce manuel de formation de formateurs en gestion de l’hygiène menstruelle (GHM) est le fruit de collaborations multiples.

Initialement développé en 2013 par le WSSCC en Inde, il a ensuite été testé en Afrique de l’Ouest et du Centre. Les quelques 115 participants aux trois premières formations de formateurs en GHM jamais organisées dans la région (au Sénégal en 2014, puis au Niger et au Cameroun en 2015) ont ainsi contribué à l’adapter au contexte et à l’enrichir grâce à leurs connaissances, commentaires et suggestions.

Les éditeurs souhaitent ainsi tout particulièrement remercier :

Pour la formation au Sénégal (Saly, juillet 2014)

- Le ministère de l’Hydraulique et de l’Assainissement du Sénégal et le Programme eau potable et assainissement pour le Millénaire (PEPAM), qui l’ont co-organisée avec le WSSCC et ONU Femmes
- Les représentants des ministères de la Santé, de l’Éducation et de l’Environnement du Sénégal qui y ont participé

Pour la formation au Niger (Niamey, juin 2015)

- Les représentants des ministères de l’Hydraulique et de l’Assainissement, de la Santé publique, de la Population, de la Promotion de la Femme et de la Protection de l’Enfant, et des Enseignements secondaires du Niger
- Les représentants des ministères de la Promotion de la Femme et de la Famille, des Enseignements secondaires, de l’Éducation de base, de la Santé publique, et de l’Eau et de l’Énergie du Cameroun
- Les représentants des ministères de l’Environnement, de la Femme, de la Santé, et de l’Hydraulique et de l’Assainissement du Sénégal

Pour la formation au Cameroun (Bertoua, octobre 2015)

- Les représentants du ministère de l’Eau et de l’Énergie du Cameroun
- Le Haut Commissariat des Nations-Unies pour les Réfugiés (HCR) et le bureau d’ONU Femmes au Cameroun qui ont eu l’initiative de cette formation pour les réfugiés et le personnel humanitaire

Ainsi que :

- Les représentants des collectivités locales, organisations internationales, ONG et organisations de la société civile du Cameroun, de la Guinée-Bissau, du Niger, du Sénégal et du Togo qui ont également participé à ces formations
- Les 86 membres de la Plateforme Yammer en ligne des formateurs en GHM pour leurs précieuses contributions et partages d’expériences
- Mme Mbarou Gassama Mbaye, Coordinatrice de programme, ONU Femmes (Dakar)
- Mme Archana Patkar, Cheffe de programme du département Réseaux et gestion des connaissances, WSSCC (Genève)
- Mme Rockaya Aidara, Chargée de programme, Politiques publiques, WSSCC (Genève)
- M. Anthony Dedouche, stagiaire politique, WSSCC (Genève)
- Mme Seynabou Sarr, Chargée du Renforcement de capacités & Communication GELD/ ONU Femmes et Point focal de la Plateforme Yammer en ligne des formateurs en GHM
- Tous les membres de l’équipe du Bureau régional d’ONU Femmes pour l’Afrique de l’Ouest et du Centre et de l’équipe du Conseil de concertation pour l’approvisionnement en eau et l’assainissement à Genève qui ont procédé à la revue de ce manuel.

# TABLE DES MATIÈRES

- 1. Contexte**
- 2. Participants**
- 3. Modules d'enseignement**
- 4. Module 1**  
Nécessité, concept et composantes de la GHM
- 14. Module 2**  
Santé et hygiène menstruelle
- 27. Module 3**  
Exclusion, handicap et rôle des hommes dans la GHM
- 37. Module 4**  
GHM au sein de tranches d'âge spécifiques
- 42. Module 5**  
Dispositifs institutionnels multiniveaux, rôles et responsabilités des différentes parties prenantes dans la GHM
- 47. Module 6**  
Installations nécessaires à la gestion de l'hygiène menstruelle dans les écoles, les centres de santé et les lieux publics, et sur les lieux de travail
- 51. Module 7**  
Élimination sans risque des serviettes hygiéniques
- 60. Module 8**  
Compétences et méthodes de formation directe
- 63. Module 9**  
Approches et mise en œuvre de la participation communautaire
- 67. Module 10**  
Outils pour initier le changement de comportement et utiliser le matériel d'IEC
- 73. Module 11**  
Évaluation de la formation
- 75. Transfert de l'apprentissage**
- 76. Stratégie de formation**
- 77. Documentation complémentaire**
- 81. Annexes**
  - Modèle de formulaire d'évaluation
  - Exemple de plan de formation

Le présent manuel a été conçu pour aider les formateurs des secteurs eau, assainissement et hygiène (WASH), santé, éducation, environnement, genre et droits des femmes, à aborder en confiance la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM), sujet traditionnellement tabou mais fondamental pour la santé, l'éducation et les moyens de subsistance des femmes et des filles.

Cet ouvrage comprend une série de modules d'enseignement destinés à donner aux formateurs les outils qui leur permettront de transmettre aux praticiens la manière d'améliorer l'hygiène menstruelle des femmes et des filles dont il couvre les principaux aspects dans des environnements diversifiés.

Il se fonde sur des exemples de bonnes pratiques provenant du monde entier, et s'appuie sur différentes méthodes d'apprentissage et supports andragogiques adaptés à chaque séquence de la formation ainsi qu'à son contenu.

Ainsi, en alternant présentations, débats et discussions, travaux de groupes et jeux de rôle, cette méthodologie variée et dynamique favorise l'implication de tous les participants tout au long du curriculum de formation, et l'appropriation par chacun de connaissances et de savoirs.

Elle facilite également le partage d'expériences entre professionnels investis dans l'amélioration de la gestion de l'hygiène menstruelle, de la santé et des conditions de vie des femmes et des filles, ainsi que dans la lutte pour le respect du droit humain à l'eau et l'assainissement.

Enfin, elle offre aux formateurs une grande flexibilité qui leur permet de s'adapter aisément aux besoins d'apprentissage des participants.

La formation s'adresse à des professionnels des secteurs WASH, santé, éducation, environnement, genre et droits des femmes travaillant au sein des ONG, des établissements d'enseignement ou du gouvernement.

En se familiarisant avec ce manuel, les futurs formateurs acquièrent des connaissances en matière de GHM, des techniques pour transmettre leurs compétences de formateurs à des collègues et animer un cours sur la GHM, ainsi que les modes d'emploi de différents outils d'information, d'éducation et de communication (IEC) sur la GHM.

À l'issue de la formation, les participants sont en mesure de :

1. Planifier, organiser et animer une formation de cinq jours destinée à des enseignants, des professionnels de la santé, ainsi que des agents WASH au niveau de l'État, de la région, du district ou du village ;
2. Suivre et évaluer les formations.

Plus spécifiquement, ils sont capables :

1. D'expliquer le concept de la GHM ;
2. D'animer la formation destinée aux acteurs de terrain issus du monde de la santé, de l'éducation, des services d'hygiène et d'assainissement, de l'environnement ou des collectivités locales ;
3. D'expliquer comment éliminer sans danger les serviettes hygiéniques ;
4. D'expliquer et de mettre en œuvre des approches participatives sur le terrain ;
5. D'expliquer la nécessité et l'importance de la GHM ;
6. De décrire les rôles et les responsabilités des différentes parties prenantes en matière de GHM ;
7. De décrire la méthodologie de marketing social mise en œuvre pour susciter la demande, et les activités d'IEC.

Autres bénéfices :

- Accéder aux informations les plus récentes en matière de GHM ;
- Partager des expériences et apprentissage avec les pairs et des experts de la formation d'adultes ;
- Intégrer un réseau de collègues poursuivant les mêmes objectifs.

Le programme de formation se compose de onze modules. Tous doivent être suivis avant que le formateur ne puisse à son tour former d'autres personnes en GHM. Ces modules sont les suivants :

- Module 1** Nécessité, concept et composantes de la GHM  
Méthodologie : Exposés, discussions, travaux de groupe, supports visuels et audiovisuels
- Module 2** Santé et hygiène menstruelle  
Méthodologie : Exposés, discussions, travaux de groupe, démonstration
- Module 3** Exclusion, handicap, et rôle des hommes dans la GHM  
Méthodologie : Exposés, travaux de groupe, jeux de rôle, études de cas
- Module 4** GHM au sein de tranches d'âge spécifiques  
Méthodologie : Exposés, discussion
- Module 5** Dispositifs institutionnels multiniveaux, rôles et responsabilités des différentes parties prenantes dans la GHM  
Méthodologie : Exposés, discussions en groupes restreints, interaction, travail personnel, jeux de rôle, supports audiovisuels
- Module 6** Installations nécessaires à la gestion de l'hygiène menstruelle dans les écoles, les centres de santé et les lieux publics, et sur les lieux de travail  
Méthodologie : Exposés, discussions en groupes restreints, jeux de rôle, présentations audiovisuelles
- Module 7** Élimination sans risque des serviettes hygiéniques  
Méthodologie : Exposés, discussions en groupes restreints, supports visuels et audiovisuels
- Module 8** Compétences et méthodes de formation directe  
Méthodologie : Exposés, discussions, exercice pratique et mise en situation
- Module 9** Approches et mise en œuvre de la participation communautaire  
Méthodologie : Exposé
- Module 10** Outils pour initier un changement de comportement et utiliser le matériel d'IEC  
Méthodologie : Exposé, travaux de groupe, démonstration, jeux de rôle
- Module 11** Évaluation de la formation  
Méthodologie : Exposé, discussion, formulaire d'évaluation

## NÉCESSITÉ, CONCEPT ET COMPOSANTES DE LA GHM

### DESCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

Chaque jour, plus de 800 millions de femmes et de filles ont leurs règles, soit 26% de la population mondiale. Les règles sont un phénomène naturel biologique qui apparaît chez les femmes dès la puberté. Une bonne gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) est importante pour la santé, l'hygiène, l'éducation, le travail et la dignité des femmes et des filles partout.

Cette question, entourée de nombreux tabous, concerne tout particulièrement le secteur WASH (eau, hygiène et assainissement) en ce qu'il est en charge de fournir des infrastructures appropriées aux femmes et aux filles. Mais au-delà des infrastructures il convient de comprendre les comportements et pratiques. Dans de nombreuses communautés, les femmes et les filles en période de menstruation sont encore souvent considérées comme « sales », « impures », conduisant ainsi à l'isolement de ces dernières. Ces pratiques et croyances renforcent les inégalités de genre qui restreignent l'accès des filles et des femmes à leurs droits d'accès à l'eau et à l'assainissement.

La GHM n'est donc possible qu'à travers un travail visant à briser le silence qui l'entoure, pour ensuite se consacrer à une gestion sûre et hygiénique des menstruations et à la gestion et l'élimination des déchets. Telle est l'approche adoptée par ce manuel à travers ses différents modules.

### CE MODULE PERMETTRA DE COMPRENDRE :

- Les inégalités de genre et leur impact sur la GHM
- Les trois piliers de la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) et sa nécessité
- Le droit humain à l'eau et l'assainissement

### OBJECTIFS

À l'issue du module 1, les participants sont capables d'expliquer la nécessité, le concept et les composantes de la GHM. Ils sont également capables de comprendre l'importance de la GHM.

Objectif de la session 1: expliquer la nécessité de la GHM

Objectif de la session 2: expliquer le concept de la GHM

Objectif de la session 3: expliquer les piliers de la GHM

Objectif de la session 4: expliquer les composantes de la GHM

### MÉTHODOLOGIE

**La session 1** fait appel à une méthode interrogative pour briser le silence et amener progressivement les participants à parler sans gêne des menstruations et de l'hygiène menstruelle.

**La session 2** fait travailler les participants en deux groupes (répartis par sexe) sur des questions suggestives adaptées. La méthode interrogative utilisée pour cette session doit permettre de révéler, sur la base d'éléments vécus, la manière dont la GHM est perçue au sein de la communauté.

**La session 3** s'appuie sur une méthode active construite sur les réponses que les participants sont invités à donner à différentes questions ciblées sur la biologie des menstruations.

**La session 4** s'appuie sur l'approche développée par le WSSCC en matière de gestion de l'hygiène menstruelle. Il s'agit d'une approche holistique faisant appel à différents secteurs et compétences que le formateur doit maîtriser.

## ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Briser le silence	Film et exposé Jeux de rôles	Tableau, flip chart et papier, fiches de papier, marqueurs et urne	Livre dépliant En grandissant, Roue des menstruations	45 min	Formateur principal – expert en santé communautaire
2	Concept de la GHM	Exposé Discussion	Flip chart et papier, fiches de papier, marqueurs et urne	Livre dépliant En grandissant, Roue des menstruations	45 min	
3	Aspects biologiques des menstruations	Film et discussion	Tableau, flip chart et papier, fiches de papier, marqueurs et urne	Livre dépliant En grandissant, Roue des menstruations	30 min	
4	Composantes – hygiène, serviettes hygiéniques : fabrication, conservation, utilisation, entretien, élimination	Exposé et supports visuels Questions réponses	Tableau, flip chart et papier, fiches de papier, marqueurs et urne	Livre dépliant En grandissant, Roue des menstruations	45 min	

## SESSION 1 : BRISER LA GLACE

### DURÉE

45 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

-  Tableau ou flip chart et papier
-  Marqueurs
-  Matériel audio-visuel (pour visionner un film)

### DOCUMENTATION

-  Film
-  Roue des menstruations
-  Livre dépliant *En grandissant*



### INSTRUCTIONS

Après avoir souhaité la bienvenue aux participants et les avoir remerciés pour leur participation, ouvrez la session par une discussion sur les menstruations à l'aide d'un ensemble de questions suggestives. Vous pouvez vous inspirer des questions-réponses ci-dessous. Ces questions, apparemment sans rapport avec le sujet, visent à inciter les participants à parler des menstruations.

**Q :** À quel âge une fille a-t-elle ses premières règles ?

**R :** Certaines filles ont leurs premières règles à neuf ou dix ans. D'autres peuvent les avoir quelques années plus tard.

**Q :** Quel est le flux menstruel normal ?

**R :** Le flux menstruel varie d'une personne à l'autre. En moyenne, une femme ou une fille perd 85 ml de sang à chacun de ses cycles, soit l'équivalent de plusieurs cuillérées de sang.

**Q :** Quelle est la durée normale des règles ?

**R :** Généralement, les règles durent trois à sept jours mais cette durée varie d'une fille à l'autre. Ainsi, une fille peut avoir des règles de trois jours, et une autre de six. Dans certains cas, la durée des règles fluctue d'un mois à l'autre. Par exemple, elles peuvent durer quatre jours le premier mois, puis six le mois suivant.

**Q :** Quels types d'aliments doit-on éviter durant les règles ?

**R :** Il est recommandé de consommer les aliments habituels tels que des légumes, des galettes, du riz, des légumineuses et beaucoup de fibres. Il est également recommandé de boire beaucoup d'eau pour éviter la constipation, car celle-ci peut aggraver les douleurs provoquées par les crampes menstruelles. Limiter la consommation d'aliments salés permet d'éviter la rétention d'eau dans votre organisme.

**Q :** Comment se sent-on durant les règles ?

**R :** Certaines filles peuvent ressentir des changements physiques ou émotionnels à l'approche de leurs règles, tandis que d'autres ne remarquent rien. Des changements physiques tels que crampes abdominales, douleurs, ballonnements, prise de poids, fringales, seins douloureux, maux de tête ou étourdissements, peuvent être observés. Au chapitre des changements émotionnels figurent notamment les sautes d'humeur, agressivité, colère, anxiété ou panique, confusion, manque de concentration, nervosité, tension, fatigue, irritabilité ou état dépressif.

**Q :** Est-il risqué ou dangereux de faire du sport ou de jouer quand on a ses règles ?

**R :** Non, mais si la femme ou la fille ressent de la fatigue pendant ses règles et a besoin de repos, il lui est conseillé de se reposer.

**Q :** Les filles sont-elles sales et impures quand elles ont leurs règles ?

**R :** Le sang des règles n'a rien d'impur. Pendant les règles, la propreté et l'hygiène sont importantes pour écarter tout risque d'infection et de mauvaises odeurs.

**Q :** Les filles ne devraient-elles utiliser que des serviettes hygiéniques ?

**R :** Non. Un tissu de coton propre et sec peut servir à confectionner une protection pour absorber les écoulements sanguins.

**Q :** Comment peut-on soulager les douleurs menstruelles ?

**R :** En plaçant une bouillotte ou une bouteille d'eau chaude sur le ventre ou le dos, selon la zone douloureuse. Ou bien en prenant un bain chaud, en buvant une boisson chaude, comme du thé, en faisant une promenade, en frottant ou en massant le ventre. Les exercices suivants sont également conseillés :

- Se mettre à quatre pattes, sur les coudes et les genoux, de sorte que le ventre pende et puisse se détendre ;
- Se coucher sur le dos avec les genoux relevés et leur faire décrire de petits mouvements circulaires.

## ASTUCES POUR VOUS ASSURER QUE LES MESSAGES CLÉS SONT ASSIMILÉS

### Rappel des messages clés :

- Les règles sont un phénomène normal qui apparaît à la puberté.
- Elles peuvent provoquer des changements physiques et émotionnels, ainsi que des douleurs.

## SESSION 2 : LE CONCEPT DE LA GHM

### DURÉE

45 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

-  Flip chart et papier
-  Marqueurs

### DOCUMENTATION

-  Exemplaires d'études de cas en langue locale
-  Roue des menstruations
-  Livre dépliant *En grandissant*

### INSTRUCTIONS

Cette session doit permettre d'aborder le concept de la GHM et d'en expliquer les trois piliers.

Si vous avez affaire à des participants des deux sexes, répartissez-les en deux groupes distincts (par sexe), et invitez-les à réfléchir sur les questions suggestives suivantes :

#### Questions communes aux deux groupes

- Quelles sont les différences fondamentales entre le corps de l'homme et celui de la femme ?
- Quels changements surviennent lorsque les garçons et les filles grandissent ?

#### Questions au groupe de sexe masculin

- Comment sont perçues les femmes et les filles de votre entourage lorsqu'elles ont leurs règles ?
- Avez-vous remarqué que les filles ou les femmes de votre ménage sont isolées du reste de la famille, ou qu'elles s'abstiennent de vaquer à leurs activités habituelles certains jours ?

### Questions au groupe de sexe féminin

- Êtes-vous plus entourées lorsque vous avez vos règles ?
- Ou au contraire êtes-vous isolées du reste de la famille ou vous abstenez-vous de vaquer à vos activités habituelles certains jours ?
- Quels sont, à votre avis, les motifs de cet isolement et de ces restrictions ?

### INSTRUCTIONS COMPLÉMENTAIRES

Notez au tableau toutes les réponses pertinentes afin de les utiliser plus tard au cours de la discussion. Une fois les participants mis à l'aise, demandez-leur de raconter brièvement leur histoire et leurs expériences.

Soyez prêt à utiliser les études de cas pour illustrer des situations et les sensibiliser au sujet.

### ASTUCES POUR VOUS ASSURER QUE LES MESSAGES CLÉS SONT ASSIMILÉS

#### Rappel des messages clés :

- Les règles sont une chose normale pour toute femme, y compris les handicapées.
- Les règles ne sont pas une histoire de femmes, mais une question universelle – les hommes aussi doivent être au courant !
- De nombreux mythes et idées fausses circulent à leur sujet.

## SESSION 3 : BIOLOGIE DE LA MENSTRUATION

### DURÉE

30 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

-  Flip chart et papier
-  Marqueurs
-  Fiches de papier – si possible de 4 couleurs différentes
-  Urne
-  Matériel audio-visuel / lecteur DVD / beamer / autres pour diffuser le film

## DOCUMENTATION



Film



Roue des menstruations



Livre dépliant *En grandissant*

## INSTRUCTIONS

Installez au préalable une urne destinée à recevoir les réponses des participants. Répartissez-les en quatre groupes et donnez à chacun un marqueur et une fiche de papier de couleurs différentes pour chaque groupe<sup>1</sup>. Posez à chacun des groupes les questions suivantes et laissez-leur quelques minutes pour y répondre :

**Groupe 1 :** Pourquoi les femmes ont-elles leurs règles ?

**Groupe 2 :** Comment les femmes gèrent-elles leurs règles ? Quelles protections utilisent-elles pour cela ?

**Groupe 3 :** À quel âge une fille commence-t-elle à avoir ses règles ? Combien de fois une femme a-t-elle ses règles au cours d'un mois ? D'une année ? De sa vie ?

**Groupe 4 :** Quel est le lien entre les règles et la maternité?

## COMPILATION DES RÉPONSES

Collectez les réponses des participants dans l'urne. Puis triez-les par groupe respectif (en utilisant les couleurs des fiches). Inscrivez ces réponses sur quatre feuilles distinctes de flip chart afin de les partager avec les participants.

## PARTAGE DES INFORMATIONS

Transmettez les informations au sujet des règles, et clarifiez les éventuelles réponses ou idées contradictoires des participants.

Puis, utilisez le livre dépliant *En grandissant* pour expliquer la différence entre les changements biologiques et physiques qui se produisent chez l'homme et chez la femme. Le livre dépliant vous aidera à passer d'une discussion axée sur les



<sup>1</sup> Les feuilles de papier de couleurs différentes facilitent la compilation des réponses.

changements externes à une discussion axée sur les changements internes qui se produisent chez les garçons et les filles. Aidez-vous des illustrations du livre dépliant.

Enfin, utilisez la Roue des menstruations illustrée pour étayer l'apprentissage de la fonction menstruelle et du processus de reproduction.

### **ASTUCES POUR VOUS ASSURER QUE LES MESSAGES CLÉS SONT ASSIMILÉS**

**Rappel des messages clés :**

- Les garçons et les filles subissent des changements biologiques et physiques à la puberté.
- L'arrivée des règles signale ces changements chez la fille.
- La reproduction est liée au processus menstruel.

4

## SESSION 4 : COMPOSANTES DE LA GHM

### DURÉE

45 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

-  Flip chart et papier
-  Marqueurs
-  Fiches de papier
-  Urne
-  Différents modèles et types de protections hygiéniques

### DOCUMENTATION

-  Roue des menstruations
-  Livre dépliant *En grandissant*

### INSTRUCTIONS

Présentez les différents types de protection hygiénique disponibles sur le marché et/ou traditionnellement utilisées par les femmes de la région.

Servez-vous du tableau ci-dessous pour montrer les avantages et les inconvénients, voire les risques, de chacune des options.

TYPE DE PROTECTION	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<b>Protection hygiénique en coton (mousseline)</b>	1. Facile à trouver 2. Coût faible / nul 3. Lavable / réutilisable	1. Est vite trempée 2. Difficile à changer 3. Son utilisation répétée provoque des irritations au niveau des cuisses 4. Un lavage insuffisant ou de mauvaises conditions de séchage et de rangement provoquent des infections et des mauvaises odeurs. 5. Inconfortable
<b>Protection hygiénique en tissu remplie et/ou à base de cendre / sable / feuilles séchées</b>	1. Facile à trouver 2. Coût faible / nul 3. Lavable / réutilisable 4. Meilleure capacité d'absorption	1. Risque accru d'infection 2. La protection peut tomber ou céder sous son propre poids 3. Lourde et peu pratique à porter lorsqu'elle est remplie de sable 4. Inconfortable
<b>Serviette hygiénique</b> (a) Polymère (b) Pulpe de bois (c) Coton (d) Gel  Instructions : Les formateurs peuvent s'aider des instructions figurant sur les emballages des produits pour informer les participants des caractéristiques et de la qualité des différents types de serviettes hygiéniques.	1. Sûre et hygiénique 2. Grande capacité d'absorption 3. Confortable 4. Facile à changer 5. Facile à transporter 6. Facile à trouver (sauf dans certaines zones rurales isolées) 7. Légère	1. Coût élevé 2. Non biodégradable ce qui rend la gestion des déchets difficile 3. L'utilisation prolongée d'une même serviette entraîne des infections et des maladies 4. Non réutilisable 5. Peut obstruer les latrines / toilettes / canalisations si on la jette dedans 6. Peut provoquer une pollution environnementale 7. Les serviettes hygiéniques font l'objet de contrefaçons dont la qualité peut avoir des conséquences sur la santé.

## ASTUCES POUR VOUS ASSURER QUE LES MESSAGES CLÉS SONT ASSIMILÉS

### Rappel des messages clés :

- Il existe plusieurs types de protections pour gérer le flux menstruel.
- Certaines protections présentent des risques pour la santé et/ou pour l'environnement.
- Une bonne gestion de l'hygiène menstruelle est indispensable pour réduire les risques d'infections et de maladies.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE

### DESCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

Tout individu de sexe féminin voit son corps changer au cours de sa croissance et de son développement. L'arrivée des menstruations constitue une étape importante dans la vie des adolescentes.

Dans de nombreuses sociétés, bien que les règles fassent partie intégrante du cycle reproductif féminin, les questions qui les concernent ou qui concernent l'hygiène menstruelle sont rarement abordées ouvertement quand elles ne sont pas simplement éludées par les membres de la communauté et les parents.

Lorsqu'elles sont mal gérées, les menstruations peuvent provoquer des problèmes de santé. Des rapports ont certes suggéré qu'il pourrait exister un lien entre des mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle et l'apparition d'infections de l'appareil urinaire ou reproducteur ou d'autres maladies, mais des recherches plus poussées doivent être menées dans ce domaine afin d'en établir la preuve scientifique. De plus, les conséquences de mauvaises pratiques d'hygiène sur le bien-être des femmes et des filles, telles que le stress, l'anxiété, la gêne et l'exclusion sociale ou l'isolement pendant les règles, doivent également être prises en compte.

C'est pourquoi une approche efficace tenant compte des facteurs socio-culturels est nécessaire pour encourager le dialogue sur ce sujet.

Ce module fournit aux participants les outils conceptuels qui leur permettent d'améliorer leur capacité à identifier et à évaluer les pratiques d'hygiène menstruelle.

### OBJECTIFS

À l'issue du module 2, les participants sont capables d'expliquer l'importance de l'hygiène menstruelle sur le bien-être des filles et des femmes en général et son impact sur la santé.

**Objectif session 1:** expliquer le cycle menstruel

**Objectif session 2:** expliquer les conséquences d'une mauvaise pratique de la gestion de l'hygiène menstruelle

**Objectif session 3:** expliquer la gestion de l'hygiène menstruelle dans un contexte communautaire

## MÉTHODOLOGIE

Ce module privilégie l'utilisation des outils de formation combinée à des informations scientifiques sur l'appareil reproducteur et les infections dues au manque d'hygiène.

## ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Jeux de rôle

Travaux en groupe

## SESSION 1 : DÉMYSTIFIER LES MENSTRUATIONS

### DURÉE

De 20 à 45 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau et marqueur

### DOCUMENTATION



Roue des menstruations



Livre dépliant *En grandissant*

### INSTRUCTIONS

Décrivez aux participants le processus des règles et les caractéristiques du cycle menstruel. Rappelez l'importance d'une bonne hygiène menstruelle, exposez des moyens de minimiser les effets des mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle.

### CONTENU DU COURS

#### Ce que sont les menstruations

- Un signe qu'une fille a atteint l'âge de la puberté ;
- Le nom scientifique des règles ;

- « Elles proviennent de la destruction de la couche interne de l'utérus, appelée muqueuse utérine ou endomètre par chute du taux des hormones ovariennes en cas d'absence de fécondation »<sup>2</sup> ;
- L'évacuation par le vagin de tissus et de sang provenant de la paroi utérine ;
- Également connues sous le nom de « menstrues », « cycle menstruel », « saignement mensuel » et « règles », les menstruations sont une composante normale et naturelle de la maturité biologique ;
- Le sang et les tissus générés par l'utérus en l'absence de fécondation ;
- La fonction d'auto-nettoyage mensuel d'un utérus sain ;
- Une étape importante du développement des filles qui correspond aux émissions nocturnes des garçons.

### Quelques faits

- La « ménarche » désigne le premier cycle menstruel ;
- Les premières années, les règles ne sont pas très régulières ;
- Certaines filles ont leurs premières règles dès l'âge de neuf ans ;
- Certaines femmes ont un cycle de 28 jours tandis que d'autres ont un cycle plus long (36 jours) ou plus court (21 jours) ;
- La durée des règles est généralement comprise entre trois et sept jours, avec une moyenne de cinq jours.

### Ce que ne sont pas les menstruations

- Une maladie, une affection, une pathologie, une infection ;
- Dangereuses, malsaines, sales, honteuses, impures, ou autres perceptions « négatives ».

### Le cycle menstruel

Utilisez la *Roue des menstruations* illustrée pour étayer l'apprentissage du processus menstruel et de la reproduction.



<sup>2</sup> Santé médecine.net/Le journal des femmes. Définition des menstruations [en ligne] (page consultée le 23 octobre 2015). <http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/13665-menstruations-definition>

### **Symptômes usuels qui surviennent avant ou au début des menstruations**

#### **- Le syndrome prémenstruel (SPM)**

- Quelques jours avant les règles, la femme peut développer certains symptômes psychologiques et physiques, que l'on appelle syndrome prémenstruel (ou SPM).

#### **- Exemples de troubles liés au SPM**

- Faiblesse généralisée, sensation de lourdeur ;
- Vertiges, nausées, crampes / douleurs au bas-ventre ;
- Maux de tête, seins douloureux et gonflés, fièvre ;
- Maux de dos, irritabilité, état dépressif, fatigue, boutons, etc.

### **L'hygiène menstruelle est importante car elle :**

- Prévient les infections ;
- Prévient les odeurs corporelles ;
- Permet aux femmes de rester en bonne santé ;
- Permet aux femmes de se sentir à l'aise, confiante et fraîche durant toute la journée ;
- Permet d'éviter le stress sur le lieu de travail ou à l'école.

### **Moyens de minimiser les effets de mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle**

- Enseigner et promouvoir l'hygiène auprès des femmes et des filles ;
- Éduquer les jeunes filles (dès l'enseignement primaire, et après) ;
- Leur enseigner à se laver convenablement la vulve et les mains à l'eau et au savon ;
- Sensibiliser les parents et les enseignants sur leur rôle dans la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) des filles, et des femmes.

## SESSION 2 : LES ASPECTS DE LA SANTÉ REPRODUCTIVE ET L'HYGIÈNE MENSTRUELLE

### DURÉE

35 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau et marqueur

### INSTRUCTIONS

Exposez les conséquences des mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle sur la santé et plus particulièrement sur la santé reproductive des femmes et des filles.

En vous fondant sur les contenus ci-dessous, décrivez en détail certains risques majeurs liés à ces mauvaises pratiques.

### CONTENU DU COURS

Les pratiques d'hygiène adoptées par les femmes et les adolescentes pendant les règles sont importantes, car certaines de ces pratiques peuvent les rendre plus vulnérables aux infections de l'appareil reproducteur.

Pour lancer les discussions en groupes restreints sur les infections de l'appareil sexuel et reproducteur qui peuvent être liées à la GHM, présentez les exemples qui figurent dans le tableau ci-dessous<sup>3</sup> comme des sujets potentiels de discussion.

---

3 House S., Mahon T. et Cavill S. Module One: Menstrual Hygiene – The Basics. In House S., Mahon T. et Cavill S. (2012). Menstrual hygiene matters; A resource for improving menstrual hygiene around the world [Guide sur l'amélioration de la prise en charge de l'hygiène féminine dans le monde]. Wateraid, 21-43. Disponible en ligne (page consultée le 23 octobre 2015) [www.wateraid.org/~media/Files/Global/MHM%20files/Module1\\_HR.ashx](http://www.wateraid.org/~media/Files/Global/MHM%20files/Module1_HR.ashx)

Pratique	Risques pour la santé
Serviettes/protections hygiéniques sales	Des bactéries peuvent causer des infections locales ou remonter par le vagin et pénétrer dans la cavité utérine.
Changement peu fréquent des protections/serviettes hygiéniques	Les serviettes hygiéniques mouillées peuvent causer des irritations cutanées susceptibles de s'infecter si une plaie se forme.
Insertion de matières sales dans le vagin	Les bactéries risquent d'atteindre plus facilement le col de l'utérus et la cavité utérine.
Utilisation de tampons à haut pouvoir absorbant en cas de pertes légères	Syndrome du choc toxique (voir ci-dessous).
Utilisation de tampons en dehors des menstruations (par exemple pour absorber les sécrétions vaginales)	Elle peut entraîner des irritations vaginales et retarder la consultation médicale en cas d'écoulement vaginal inhabituel <sup>4</sup> .
S'essuyer d'arrière en avant après avoir uriné ou déféqué	Cette pratique accroît le risque d'introduire des bactéries fécales dans le vagin (ou dans l'utérus).
Relation sexuelle non protégée	Les risques de transmission du VIH, de l'hépatite B et d'autres infections sexuellement transmissibles pourraient être plus élevés pendant les règles.
Élimination dangereuse du sang ou des protections hygiéniques déjà utilisées	Risque de contaminer d'autres personnes, en particulier par l'hépatite B (le VIH et les autres virus hépatiques ne survivent pas longtemps en dehors du corps humain et ne représentent qu'un risque mineur, sauf lorsqu'il y a un contact direct avec du sang qui s'écoule du corps).  Risque de polluer l'environnement.
Douches vaginales fréquentes (faire pénétrer un liquide dans le vagin)	Elles peuvent favoriser la pénétration de bactéries dans la cavité utérine <sup>5</sup> .
Ne pas se laver les mains après avoir changé de serviette hygiénique	Risque de favoriser la propagation de bactéries pouvant entraîner des infections telles que l'hépatite B ou le muguet <sup>6</sup> .

4 Hochwalt A. Communication personnelle (2012).

5 McKee D., Baquero M., Anderson M. et Karasz A. (2009). Vaginal hygiene and douching: Perspectives of Hispanic men, Culture, Health and Sexuality [L'hygiène et les douches vaginales : points de vue de la gent masculine hispanique, de la culture, de la santé et de la sexualité]. Culture, Health & Sexuality: An International Journal for Research, Intervention and Care, vol. 11 (2), pp. 159-171.

6 La prolifération du Candida cause le muguet. Le Candida est normalement présent dans la flore intestinale ainsi que dans la bouche et le vagin. Omettre de se laver les mains après être allée aux toilettes ou après avoir changé de serviette ou de tampon hygiénique peut dès lors propager une infection au vagin, à l'urètre ou à la bouche d'une tierce personne vulnérable (comme un bébé).

### Le syndrome du choc toxique

Le syndrome du choc toxique (SCT) peut survenir dans de nombreuses circonstances, notamment au cours du postpartum, à la suite d'une infection cutanée ou d'une intervention chirurgicale, ou en raison de mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle, en particulier l'utilisation de tampons. Un SCT lié aux menstruations résulte de l'insertion d'un « fomite », soit un vecteur de contamination sous la forme d'un objet ou d'une substance susceptible de transmettre des organismes pathogènes. Cette maladie est rare, mais elle est grave et peut entraîner la mort. Elle est provoquée par une toxine produite par certaines souches de bactéries connues sous le nom de staphylocoques dorés qui, normalement, sont inoffensives et vivent sur la peau, dans le nez, sous les aisselles, dans la région inguinale ou dans le vagin d'une personne sur trois. Dans de rares occasions, ces bactéries produisent une toxine chez les personnes dépourvues d'anticorps (contre cette toxine) et causent un SCT. Le risque de SCT est plus élevé chez les jeunes que chez les personnes plus âgées, car la production d'anticorps augmente avec l'âge. Ce type d'infection est plus spécialement lié à l'utilisation de tampons ultra-absorbants.

Les signes et les symptômes du SCT ressemblent à ceux de la grippe. Généralement, le SCT se manifeste d'abord par l'apparition soudaine d'une forte fièvre (38 °C/100,4 °F), puis l'apparition rapide (souvent dans un délai de quelques heures) d'autres symptômes tels que :

- Érythrodermie maculaire diffuse (éruption de boutons rougeâtres et peau uniformément décolorée) ;
- Desquamation (rougeur ressemblant à un coup de soleil avec décoloration de la peau et desquamation, plus particulièrement sur la paume des mains et la plante des pieds) survenant une à deux semaines après le début de la maladie ;
- Hypotension (vertiges et évanouissements) ;
- Myalgie (douleurs musculaires) ;
- Désorientation / altération de la conscience et confusion ;
- Symptômes gastro-intestinaux (vomissements et diarrhée).

### Les pertes vaginales

Les pertes vaginales peuvent être transparentes et liquides, épaisses et visqueuses, ou longues et filandreuses. Les pertes vaginales laissant des auréoles blanchâtres et/ou jaunâtres sur les sous-vêtements sont normales. Les pertes changent généralement d'aspect durant le cycle menstruel, ainsi que sous l'effet d'un ensemble d'autres facteurs tels que l'excitation émotionnelle ou sexuelle, la grossesse et l'utilisation de la pilule contraceptive.

Les symptômes suivants peuvent signaler des pertes anormales et révéler un problème de santé :

- Des pertes accompagnées de démangeaisons, de rougeurs ou de douleurs ;
- Des pertes plus abondantes que d'habitude et persistantes ;
- Des pertes blanches et grumeleuses (comme du lait caillé) ;
- Des pertes gris-blanc ou jaune-vert malodorantes.

### **Les infections liées à l'appareil reproducteur**

Les femmes et les filles sont plus à risque de contracter une infection durant leurs menstruations. Voici les infections communes de l'appareil reproducteur :

- La vaginose bactérienne ;
- La candidose vulvovaginale (muguet) buccal ;
- Les infections à chlamydia ;
- Les infections à *Trichomonas vaginalis* ;
- La gonorrhée ;
- La syphilis ;
- L'hépatite B ;
- Le VIH ;
- Les infections des voies urinaires ;
- La maladie inflammatoire pelvienne (MIP) ;
- La vaginite.

Le terme générique infections du système reproducteur désigne à la fois les infections transmises par la voie sexuelle ou non. Certaines de ces infections peuvent également augmenter le risque de développer d'autres problèmes de santé reproductive. Bien que les règles soient susceptibles d'accroître le risque d'infection chez la femme ou la fille, les infections sexuellement transmissibles ne se contractent qu'au cours de relations sexuelles non protégées. Les bactéries à l'origine de la vaginose bactérienne pourraient (bien que cela ne soit pas prouvé) induire une vulnérabilité accrue au VIH. La vaginose bactérienne est également suspectée d'augmenter les risques d'accouchement prématuré, d'infections postpartum et des complications consécutives à un avortement ou à une césarienne.

En théorie, une mauvaise hygiène menstruelle peut contribuer à l'apparition d'infections telles que la vaginose bactérienne. Il n'est cependant pas établi que de mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle augmentent le risque de contracter toutes les infections de l'appareil reproducteur, ni qu'elles aggravent ce risque au sein de certains groupes de population.

Il n'est pas prouvé que le risque de contracter une infection à chlamydia ou une gonorrhée au niveau de l'appareil génital inférieur soit accru pendant les règles. Mais le risque d'infection liée au reflux de mucus cervical et de sang des menstruations vers l'utérus est potentiellement plus élevé en cas de rapport sexuel non protégé durant cette période. Ce phénomène peut à son tour conduire à des complications sous forme de maladie inflammatoire pelvienne et d'infection de l'appareil génital supérieur. Les rapports sexuels durant les règles peuvent également être un facteur de risque d'évolution d'une infection de l'appareil génital inférieur vers une maladie inflammatoire pelvienne.

Les infections des voies urinaires sont des infections bactériennes qui peuvent affecter n'importe quelle partie de l'appareil urinaire et qui peuvent révéler des infections de l'appareil reproducteur. Toutefois, les recherches sur le risque d'infections urinaires consécutives à de mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle sont rares.

### **Matériaux entrant dans la composition des protections hygiéniques utilisées pendant les règles et risques pour la santé**

Les protections hygiéniques fabriquées par les grandes multinationales sont généralement rigoureusement testées pour garantir qu'elles ne causent aucune réaction d'hypersensibilité. Pourtant, les femmes ou les filles dont la peau est particulièrement sensible peuvent présenter des réactions à ces protections, tout particulièrement en cas d'humidité et de frottement ou de contact prolongé avec la peau.

De plus, les protections hygiéniques n'échappent pas à la contrefaçon qui peut être importante dans certaines régions, notamment en Afrique. Ces produits contrefaits peuvent présenter d'importants risques pour la santé des utilisatrices car ils ne sont pas soumis aux mêmes tests.

Certaines femmes présentent des réactions allergiques aux additifs utilisés dans les produits du commerce pour neutraliser les odeurs et/ou augmenter le pouvoir absorbant. Les grandes compagnies développent en permanence leurs produits pour en augmenter le pouvoir absorbant et la tolérance, mais ces produits peuvent s'avérer trop chers pour beaucoup de femmes et de filles.

Les produits locaux sont souvent meilleur marché et tout aussi acceptables pour la majorité des femmes. Il est de l'intérêt de tous les fabricants de s'assurer que leurs produits sont bien tolérés, emballés et vendus dans des conditions d'hygiène strictes conformes à des protocoles et chartes qualité. Il existe de plus en plus de sociétés locales spécialisées dans la production de protections hygiéniques.

Le syndrome de choc toxique (SCT) a été associé à l'utilisation de tampons (en particulier de tampons ultra-absorbants vendus dans les années 1980). Le fait de ne pas changer régulièrement de tampon n'augmenterait pas les risques de SCT

(bien qu'on affirme parfois le contraire) ; il est néanmoins recommandé de changer régulièrement de tampon, à titre de bonne pratique. Gérer le flux menstruel avec le tampon au pouvoir d'absorption le plus bas possible et le remplacer de temps en temps pendant les règles par une serviette hygiénique réduisent le risque de SCT.

## **ASTUCES POUR VOUS ASSURER QUE LES MESSAGES CLÉS SONT ASSIMILÉS**

### **Rappel des messages clés :**

- Les menstruations sont une composante normale et naturelle de la maturité biologique.
- Les menstruations sont une étape importante du développement des filles qui correspond aux émissions nocturnes des garçons.
- Il n'est pas nécessaire d'isoler la femme pendant les règles : elle peut vaquer normalement à ses occupations quotidiennes.
- Des pratiques d'hygiène sûres doivent être adoptées pendant les règles afin d'éliminer tout risque d'infection de l'appareil reproducteur.

3

## SESSION 3 : SANTÉ COMMUNAUTAIRE ET GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE

### DURÉE

35 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- |   |   |
|---|---|
|  Flip chart et papier      |  Cendres |
|  Marqueurs                 |  Bol     |
|  Ruban adhésif de masquage |  Parfum  |
|  Sel                       |  Poudre  |
|  Savon                     |  Sable   |
|  Eau                       |   |

### DOCUMENTATION

-  Photos de pratiques d'hygiène

### INSTRUCTIONS

1. Répartissez les participants en groupes restreints.
2. Demandez-leur de réfléchir ensemble et d'établir une liste des manières dont les femmes peuvent prendre soin d'elles durant les règles.
3. Invitez-les à présenter le résultat de leur travail de groupe en séance plénière.
4. Facilitez la discussion sur les sujets mentionnés plus haut.  
**À ce stade, la discussion doit être progressivement orientée vers la distinction entre les bonnes et les mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle.**
5. Toujours en séance plénière, demandez aux participants de rappeler les conséquences pour les femmes qui ne prennent pas bien soin de leur hygiène pendant leurs règles.  
**Notez les réponses au tableau et discutez-en l'une après l'autre.**
6. Montrez les images de pratiques d'hygiène.
7. Demandez aux participants de décrire les pratiques et les messages qu'ils en retirent.

8. Faites une démonstration d'un lavage de mains tel qu'il doit être effectué durant les menstruations.
9. Concluez en résumant les points essentiels.
10. Remerciez les participants de leur patience et de leurs efforts.

## REMARQUE À L'ATTENTION DU FORMATEUR

Les points suivants peuvent être cités s'ils n'ont pas été spontanément mentionnés par les participants :

### 1. Pratiques d'hygiène menstruelles sûre

- Changer de protection hygiénique au moins trois fois par jour, ou lorsqu'elle est trempée ;
- Changer quotidiennement de sous-vêtements (culotte) ;
- Se laver les mains avant et après avoir changé de protection hygiénique ;
- Laver les protections en tissu avec de l'eau chaude et du sel et les faire sécher au soleil ;
- N'utiliser que des serviettes hygiéniques ou des protections en coton ou en tissu propre réservées à ce seul usage.

### 2. Mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle

- Utiliser du papier toilette ;
- Utiliser du coton comme tampon hygiénique ;
- Creuser un trou pour laisser s'écouler le sang ;
- Utiliser la mousse de matelas ;
- Faire sécher les protections en tissu dans des coins sombres et/ou humides de la maison ;
- Laver les tissus hygiéniques usagés dans un ruisseau ou une rivière ;
- Utiliser des sous-vêtements ou des culottes sales/souillées ;
- Insérer des serviettes hygiéniques jetables coupées et enroulées dans le vagin.

De mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle peuvent avoir les conséquences suivantes :

Infections, gêne, odeur désagréable, perte de confiance en soi, et stress dû à une situation inconfortable.

### **ASTUCES POUR VOUS ASSURER QUE LES MESSAGES CLÉS SONT ASSIMILÉS**

#### **Rappel des messages clés :**

- Attention à l'usage d'une seule serviette pendant toute la journée. Il faut renouveler les protections hygiéniques convenablement selon le cycle menstruel.
- Faire sécher ses protections hygiéniques dans des endroits convenables, ne pas les faire sécher sous le lit.

## EXCLUSION, HANDICAP ET RÔLE DES HOMMES DANS LA GHM

### DESCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

Il est important de prendre conscience des différents types de handicaps et des besoins spécifiques qu'ils génèrent en matière de gestion de l'hygiène menstruelle (GHM). Les besoins des femmes handicapées en matière de GHM sont identiques à ceux des autres femmes. Néanmoins, une bonne compréhension de leurs différences en termes de capacités physiques et mentales est essentielle pour leur apporter un soutien efficace.

Une femme ou une adolescente en situation de handicap peut être confrontée à des obstacles sociaux, physiques, culturels et économiques qui l'empêchent d'obtenir des informations sur les soins de santé, l'éducation, la formation professionnelle et l'emploi.

### OBJECTIFS

À l'issue du module 3, les participants sont capables de définir les notions d'autonomisation et de participation des femmes. Ils ont pris conscience des problèmes d'exclusion et de handicap, et ont acquis une certaine compréhension du rôle joué par les hommes dans la GHM.

### MÉTHODOLOGIE

Exposés et discussions en groupes restreints

Jeux de rôle

Études de cas

## ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Augmenter la participation des femmes et la prise de conscience sur les besoins en matière de GHM, et rompre le silence  Personnes handicapées et GHM	Exposé et discussion, jeux de rôle, études de cas	Blackboard	Manuel du Labo GHM	15 min	Formateur principal
2	Le rôle des hommes dans la GHM : mythe, protections, budget et soutien physique	Exposé et discussion, jeux de rôle	Tableau		15 min	

# 1

## SESSION 1 : HANDICAP ET GHM

### DURÉE

15 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau

### DOCUMENTATION



Manuel du Labo GHM

### INSTRUCTIONS

#### ÉTAPE 1 : DISCUSSION EN GROUPES RESTREINTS

Expliquez les principes de la GHM en vous appuyant sur les sens fonctionnels de la personne handicapée. Inspirez-vous des exemples suivants pour faciliter et animer la discussion sur l'exclusion et le manque d'équité qui frappent les personnes handicapées :

## 1. Personne aveugle ou malvoyante

Il peut s'avérer difficile pour une adolescente de réaliser qu'elle a ses règles puisqu'elle ne peut pas voir le sang de ses règles. Mais au bout de quelques mois, elle sera en mesure de comprendre son cycle menstruel, et elle saura quelles sensations y sont associées et quand ses règles surviennent. On peut donc prodiguer les conseils suivants :

- Insistez sur les changements émotionnels déclenchés par les hormones au cours du cycle menstruel, afin de lui faire prendre conscience de ses règles ;
- Incitez-la à demander l'aide d'un membre de sa famille ou d'une personne en qui elle a confiance pour lui signaler la présence de taches de sang sur ses vêtements.

## 2. Personne sourde ou malentendante

Utilisez un support visuel pour expliquer les menstruations et les pratiques d'hygiène menstruelle aux personnes malentendantes.

## 3. Personne handicapée physique

Parlez avec la personne handicapée physique pour comprendre de quelles installations elle a besoin pour gérer ses menstruations. Aidez-la à comprendre comment elle peut demander à sa famille et à un groupe d'entraide de mettre en place les installations et matériels suivants:

- Un espace où se laver et des toilettes équipées de rampes ;
- Des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur ;
- Des robinets à sa portée ;
- La réserve des serviettes hygiéniques et autres protections dans un endroit à sa portée.

## 4. Personne souffrant d'une déficience intellectuelle

Demandez aux participants si une de leurs voisines, amies ou membres de leur famille, souffre d'une déficience intellectuelle. Discutez avec eux du type d'aide dont cette personne aurait besoin pour gérer son hygiène féminine, et de la manière de lui apporter cette aide.

## ÉTAPE 2 : INSTRUCTIONS

Vous devez transmettre des conseils pratiques aux personnes qui s'occupent d'une femme ou d'une adolescente souffrant d'une déficience intellectuelle, afin qu'elles puissent l'aider à gérer elle-même son hygiène menstruelle.

### Conseils pratiques :

- Déterminez le type de protection ou de serviette hygiénique auquel la personne souffrant d'une déficience intellectuelle a accès, et utilisez le même modèle lors de la démonstration.
- Montrez-lui où se trouve la réserve de protections ou de serviettes hygiéniques.
- Montrez-lui où jeter les protections ou les serviettes, ou comment les laver si elles sont réutilisables.
- Placez une protection ou une serviette hygiénique dans ses sous-vêtements, de sorte qu'elle puisse s'entraîner et s'habituer à la porter.
- Expliquez-lui qu'il peut être préférable de porter des vêtements sombres lorsqu'elle a ses règles, de sorte que l'on risque moins de voir d'éventuelles taches de sang.

## **Astuces pour engager le dialogue avec une femme handicapée et la mettre en confiance**

### **1. Une femme aveugle ou malvoyante :**

- À moins qu'il n'y ait urgence, ne la touchez pas avant de lui avoir dit qui vous êtes ;
- Ne partez pas du principe qu'elle ne peut pas vous voir du tout ;
- Parlez-lui d'une voix normale ;
- Si elle possède une canne, ne la lui prenez à aucun moment ;
- Dites-lui « au revoir » avant de vous éloigner ou de la quitter.

### **2. Une femme malentendante :**

- Attirez son attention à vous avant de lui parler. Si elle ne vous fait pas face, touchez-lui doucement l'épaule ;
- Ne criez pas et n'exagérez pas votre façon de parler ;
- Regardez-la dans les yeux et ne couvrez pas votre bouche, avec quoi que ce soit ;
- Demandez-lui quel est son mode de communication préféré.

### **3. Une femme avec un handicap physique :**

- Ne supposez pas qu'elle souffre d'un retard mental ;
- Si possible, asseyez-vous de manière à avoir vos yeux au niveau des siens ;
- Ne déplacez pas ses béquilles, sa canne, son déambulateur ou son fauteuil roulant sans sa permission, ni sans vous assurer qu'elle puisse les récupérer ;
- Si elle utilise un fauteuil roulant, ne vous appuyez pas dessus et ne le touchez pas sans sa permission.

### **4. Une femme qui ne s'exprime pas clairement :**

- Même si son élocution est lente ou difficile à comprendre, cela ne veut pas dire que cette femme éprouve des difficultés à apprendre et à comprendre ;
- Demandez-lui de répéter ce que vous ne comprenez pas ;
- Posez-lui des questions auxquelles elle peut répondre par oui ou par non ;
- Laissez-lui le temps nécessaire pour qu'elle vous explique ses problèmes.  
**Soyez patient.**

### **5. Une femme ayant un trouble d'apprentissage ou des difficultés pour vous comprendre :**

- Utilisez des mots simples et faites des phrases courtes. Au besoin, faites appel à des images ou à des gestes ;
- Soyez poli et patient, et ne la traitez pas comme une enfant.

## SESSION 2 : LE RÔLE DES HOMMES DANS LA GHM - MYTHE, PROTECTIONS, BUDGET ET SOUTIEN PHYSIQUE

### DURÉE

15 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau

### INSTRUCTIONS

#### ÉTAPE 1 : DISCUSSION EN GROUPES RESTREINTS

Les hommes et les garçons doivent jouer un rôle particulier dans la communauté pour aider leur femme, leurs parentes, leurs amies, leurs élèves, leurs clientes et leurs collègues en matière d'hygiène menstruelle.

Demandez aux participants de citer quelques-uns de ces rôles. Vous pouvez compléter les réponses du groupe et citer d'autres rôles en vous inspirant de la liste ci-dessous.

#### Rôles que peuvent jouer les hommes :

- Lutter contre les attitudes négatives et les préjugés ;
- Communiquer des informations sur les bonnes pratiques d'hygiène menstruelle ;
- Participer à la fabrication locale de produits d'hygiène menstruelle ;
- Veiller à ce que les femmes et les filles aient accès et puissent s'offrir des protections hygiéniques (certaines femmes n'achèteront pas de serviettes hygiéniques si celles-ci sont vendues par des hommes) ;
- Lever les obstacles à l'accès à l'eau et à l'assainissement pour une gestion des menstruations dans de bonnes conditions d'hygiène, d'intimité et de dignité.

#### ÉTAPE 2 : INSTRUCTIONS ET QUESTIONS-RÉPONSES

Utilisez les éléments suivants pour animer la séance de questions-réponses :

#### Où pensez-vous que les hommes disent s'informer au sujet de l'hygiène menstruelle ?

- La plupart des hommes ont appris ce qu'ils savent de l'hygiène menstruelle auprès de leur épouse. Où les participants pensent-ils que les hommes pourraient aussi s'informer ? Est-il important que les hommes soient informés ? Si oui, pourquoi ? Comment pourrait-on réduire les plaisanteries ou les moqueries envers les filles à l'école qui ont leurs règles ?

### **À quelles occasions les hommes prennent-ils habituellement part à des discussions sur l'hygiène menstruelle à la maison ?**

- Dans de nombreuses communautés, les hommes ne parlent d'hygiène menstruelle à la maison que lorsqu'ils apprennent que les femmes qui ont leurs règles souffrent d'infection ou d'autres complications médicales.

### **Quel autre rôle les hommes pourraient-ils jouer ?**

#### **Quel rôle jouent les hommes dans le choix de protections adaptées à la gestion de l'hygiène menstruelle ?**

- Le choix des serviettes ou autres protections hygiéniques utilisées par une femme est fortement influencé par la situation économique de son mari et/ou du foyer.
- Il arrive que les femmes préfèrent qu'un homme de leur famille achète leurs serviettes hygiéniques si le vendeur est un homme.

#### **Les hommes sont-ils d'accord avec les restrictions auxquelles certaines femmes sont confrontées pendant leurs menstruations ?**

- Nombre de personnes interrogées<sup>7</sup> considéraient que les restrictions auxquelles les femmes sont confrontées en période de règles sont surtout des traditions transmises de femmes à femmes.
- La plupart des hommes trouvent raisonnable que les activités des femmes ne soient pas restreintes lorsqu'elles ont leurs règles.
- Se doucher pendant et après les menstruations est perçu comme un signe de propreté.

### **Réponses attendues dans les discussions en groupes restreints auxquels participent les garçons dans les écoles**

- Rompre le silence ;
- Installations nécessaires dans les écoles pour gérer l'hygiène menstruelle : un lieu pour se changer ; un système d'élimination des déchets ; un endroit où laver et faire sécher les protections ; des installations permettant de se laver (en cas d'urgence) ; des vêtements ou uniformes de rechange ; une réserve de serviettes ou de protections hygiéniques ; du savon.

<sup>7</sup> Voir les études réalisées par le WSSCC et ONU Femmes sur la gestion de l'hygiène menstruelle en Afrique de l'Ouest et du Centre :

- WSSCC, ONU Femmes. (2015). Gestion de l'hygiène menstruelle dans les régions de Kyé-Ossi et Bamoungoum, Cameroun. Genève : WSSCC/ONU Femmes. 80 p.
- WSSCC, ONU Femmes. (2015). Gestion de l'hygiène menstruelle : Comportements et pratiques dans la région de Kédougou, Sénégal – étude. Genève : WSSCC/ONU Femmes. 68 p.
- WSSCC, ONU Femmes. (2014). Gestion de l'hygiène menstruelle : Comportements et pratiques dans la région de Louga, Sénégal – étude. Genève : WSSCC/ONU Femmes. 48 p.

## OUTIL POUR MENER UNE DISCUSSION EN GROUPES RESTREINTS AVEC DES GARÇONS DE 9 À 12 ANS

### Objectifs de la visite

- Initier une discussion sur la GHM avec les garçons ;
- Créer un climat favorable à la GHM à l'école.

### DISCUSSION AVEC DES GARÇONS

Durée	Composantes de la discussion	Méthodologie / Matériel
10min	Introduction – équipe et participants But de la visite	Exposé et discussion
20 min	L'école de mes rêves	Dessin
15 min	Je suis un garçon • Avantages et inconvénients • Différences	Discussion
15 min	Diffusion d'un film éducatif	Film
15 min	Commentaires et réactions sur le film Les règles des filles	Discussion
15 min	Quelles sont les installations nécessaires pour rendre les règles de nos amies plus agréables ?	Fiches

## INSTRUCTIONS

### L'école de mes rêves

Distribuez du papier et du matériel de dessin, et demandez aux enfants de dessiner une école modèle ou un endroit où ils aimeraient vraiment étudier. Pour stimuler les enfants, vous pouvez proposer les idées suivantes :

- Que faudrait-il de plus comme équipements ou ressources, par exemple, pour que votre école devienne la meilleure du pays ?
- Après avoir choisi le meilleur dessin « d'école idéale » du groupe, lancez une discussion pour savoir pourquoi c'est ce dessin-là qui a été choisi.

### Je suis un garçon

Au tableau, tracez deux colonnes (comme dans le tableau ci-dessous) et demandez aux enfants quels sont, selon eux, les avantages et les inconvénients d'« être un garçon ».

Avantages	Inconvénients

## SESSION D'ÉCHANGE DE COMMENTAIRES

Demandez aux garçons de réagir au film (plusieurs films sur cette question sont disponibles et téléchargeables sur internet, y compris sur la chaîne Youtube du WSSCC; voir également les documents en annexe). Par exemple, qu'ont-ils aimé dans ce film? Quelles nouvelles idées ont-ils apprises? Comment se sont-ils sentis en regardant le film?

Après cette discussion, demandez aux garçons ce qu'ils comprennent maintenant au sujet des règles des filles. En fonction de leurs réponses, animez une dernière discussion.

### **Quelles sont les installations nécessaires pour rendre les règles de nos amies plus agréables?**

Donnez deux fiches à chaque garçon et demandez-leur de répondre aux questions suivantes :

- Comment aideront-ils leurs sœurs, leur mère et leurs amies à mieux vivre leurs règles?
- Quelles sont les installations nécessaires pour mieux gérer les règles ?

#### **Rappel des messages clés :**

Aider les femmes et les filles à gérer leurs règles dans de bonnes conditions d'hygiène contribue à l'épanouissement de tous

## GHM AU SEIN DE TRANCHES D'ÂGE SPÉCIFIQUES

### DESCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

La gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) est une question qui préoccupe les femmes de l'adolescence à la ménopause. Bien appréhender cette période leur permet d'être plus épanouies et de participer davantage aux activités dans la famille, dans la communauté et au-delà.

### OBJECTIF

À l'issue du module 4, les participants comprennent les questions spécifiques que pose la GHM dans certaines tranches d'âge.

### MÉTHODOLOGIE

Exposés

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Expliquer la GHM aux adolescents doit être une priorité	Exposé	Tableau	Livre dépliant En grandissant	30 min	Formateur principal
2	La croissance : le corps change	Exposé	Tableau, flip chart et marqueurs	Livre dépliant En grandissant	30 min	
3	La gestion des menstruations à l'école et pendant les jeux : liste des choses à faire et ne pas faire.	Exposé	Tableau, flip chart et marqueurs	Liste de contrôle	30 min	

## SESSION 1 : EXPLIQUER LA GHM AUX ADOLESCENTS DOIT ÊTRE UNE PRIORITÉ

### DURÉE

30 minutes

### MATERIÉL NÉCESSAIRE



Tableau

### DOCUMENTATION



Livre dépliant *En grandissant*

### INSTRUCTIONS

Les adolescents, y compris les écoliers (filles et garçons) doivent recevoir des informations sur la GHM et sur les réalités biologiques, ainsi que sur les solutions pratiques pour gérer les écoulements sanguins de manière hygiénique et discrète. Ces deux types d'enseignements font défaut dans de nombreuses écoles. Les praticiens du secteur WASH peuvent répondre à ce problème en :

- Mettant en place des clubs d'hygiène dans lesquels les élèves plus âgés enseignent la GHM aux plus jeunes ;
- Donnant aux professeurs les outils pour enseigner les réalités biologiques avec tact ;
- Renforçant les campagnes d'IEC et en fournissant du matériel d'IEC au sujet de la GHM ;
- Faisant appel à des mères pour faciliter les discussions ;
- Intégrant la GHM dans les activités des clubs d'Éducation à la vie familiale (clubs EVF) ;
- Dissociant l'éducation sexuelle de l'apprentissage des pratiques d'hygiène menstruelle, de manière à éviter les controverses religieuses ou éthiques ;
- Renforçant les liens entre les écoles et les agents de vulgarisation sanitaire qui doivent être invités à se rendre dans les écoles et à y prodiguer leurs conseils ;
- Dispensant l'éducation à la GHM tant aux garçons qu'aux filles, afin de favoriser les attitudes compréhensives et faire reculer la stigmatisation.

#### Rappel des messages clés :

Fournir une information adéquate permet de réduire les risques et d'apporter une aide adaptée à chaque situation.

## SESSION 2 : LA CROISSANCE, LE CORPS CHANGE

### DURÉE

30 minutes

### MATERIÉL NÉCESSAIRE

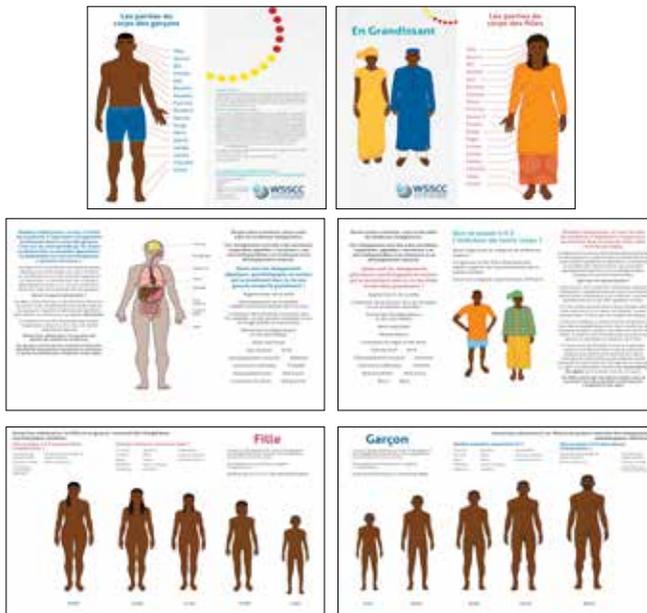
- ↪ Tableau
- ↪ Flip chart
- ↪ Marqueurs

### DOCUMENTATION

- ↪ Livre dépliant *En grandissant*

### INSTRUCTIONS

Utilisez le livre dépliant *En grandissant* pour expliquer les différences entre les changements biologiques et physiques chez les hommes et chez les femmes. Le livre dépliant vous aidera à faire évoluer la discussion sur les changements externes vers une discussion sur les changements internes qui surviennent chez les garçons et les filles.



## SESSION 3 : LA GESTION DES RÉGLES À L'ÉCOLE ET PENDANT LES JEUX, LES CHOSES À FAIRE ET À NE PAS FAIRE

### DURÉE

30 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau



Flip chart et papier



Marqueur

### DOCUMENTATION



Livre dépliant *En grandissant*

### DISCUSSION DE GROUPE

Demandez au groupe de donner des exemples de choses importantes à faire ou à ne pas faire en matière de GHM à l'école et pendant les jeux. Selon les réponses du groupe, vous pouvez évoquer d'autres éléments en vous inspirant de la liste suivante :

#### À faire

- Accorder de l'intimité aux filles afin qu'elles puissent changer de protection et se laver avec de l'eau et du savon ;
- Leur donner accès à l'eau courante et à du savon, dans un endroit suffisamment discret qui leur permette de nettoyer leurs vêtements tachés ou de laver les protections hygiéniques réutilisables ;
- Leur fournir des dispositifs appropriés pour éliminer les protections hygiéniques usagées (de la collecte à l'élimination définitive).

#### À ne pas faire

La gestion de l'hygiène menstruelle à l'école pose des problèmes aux enseignantes et aux écolières adolescentes. Parmi ceux-ci :

- Le manque de protections hygiéniques ;
- Une baisse de la concentration et de la participation, y compris par incapacité à se lever pour répondre aux questions ;
- L'absence d'eau et d'installations spécifiques pour laver et faire sécher les protections et les vêtements souillés, et se laver les mains, en toute intimité ;

- L'absentéisme pendant les règles faute d'installations appropriées ;
- La crainte d'utiliser les latrines, de peur que les autres ne trouvent du sang ;
- L'embarras des filles non informées au sujet du processus biologique des menstruations ;
- L'exclusion des activités sportives.

#### **Rappel des messages clés**

- Les femmes et les filles ne devraient pas interrompre leurs activités en raison des menstruations.
- S'assurer de leur participation implique de prendre en compte la gestion de l'hygiène menstruelle.

## DISPOSITIFS INSTITUTIONNELS MULTINIVEAUX, RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES DIFFÉRENTES PARTIES PRENANTES DANS LA GHM

### DÉSCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

La gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) concerne plusieurs secteurs : celui de l'eau, l'hygiène et l'assainissement (WASH) mais également ceux de la santé, de l'environnement, de l'énergie, etc. Une bonne gestion de l'hygiène menstruelle contribue au bien-être et à l'épanouissement des femmes et des filles. Elle permet également dans certains cas d'accroître leur participation et leur productivité. Les écoles, postes de santé, lieux de travaux dotés d'infrastructures adaptées permettent de réduire l'absentéisme des femmes et les filles pendant les règles. Sans information, ni eau, ni infrastructures, les femmes et les filles sont davantage sujettes à l'exclusion en période de menstrues. Dès lors, il importe d'associer les différentes institutions, les ministères et autorités locales.

### OBJECTIFS

À l'issue du module 5, les participants comprennent le fonctionnement des différentes institutions et leurs dispositifs dans le secteur WASH, du niveau central au niveau communautaire notamment dans les villages. Les participants sont également en mesure de définir les rôles et responsabilités des différentes parties prenantes de la chaîne de la GHM.

### MÉTHODOLOGIE

Exposés, discussions en groupes restreints

## ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Description des dispositifs institutionnels mis en place dans le secteur WASH, du niveau national au niveau des villages	Exposé, discussions en groupe restreints	Flip chart et papier, tableau noir, marqueurs	Sources officielles d'information sur les différents acteurs institutionnels impliqués dans la GHM dans le pays et la région	30 à 45 min.	Formateur principal
2	Discussion sur les rôles de toutes les parties prenantes qui participent à la GHM (Organisations de la Société Civile, médias, spécialistes de la santé publique, etc.)	Exposé, interaction	Flip chart et papier, tableau noir, marqueurs	Sources officielles d'information sur les différents acteurs institutionnels impliqués dans la GHM dans le pays et la région	30 à 45 min.	

## SESSION 1 : DISPOSITIFS INSTITUTIONNELS

### DURÉE

De 30 à 45 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau noir



Flip chart et papier



Marqueurs

### DOCUMENTATION



Sources officielles d'information sur les différents acteurs institutionnels impliqués dans la GHM dans le pays et la région

### INSTRUCTIONS POUR LA DISCUSSION DE GROUPE

Demandez aux participants de citer quelques institutions dont ils considèrent qu'elles jouent un rôle important en matière de GHM. Selon les réponses apportées

par le groupe, vous pouvez évoquer d'autres institutions en vous aidant de la liste des questions ci-dessous et demander aux participants d'effectuer des recherches pour y répondre :

La GHM est une problématique transversale qui concerne entre autres institutions, les ministères de la Santé, de l'Éducation, de l'Assainissement, de la Femme, de la Jeunesse, de l'Économie et des Finances, et de l'Environnement.

Les futurs formateurs doivent connaître les rôles et responsabilités de chacun des ministères concernés et la relation entre eux. Cette information est disponible auprès des fonctionnaires à différents niveaux et en consultant les sites Internet du gouvernement du pays concerné.

## 2

### SESSION 2 : RÔLES DES PARTIES PRENANTES

#### DURÉE

De 30 à 45 minutes

#### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

-  Tableau
-  Flip chart et papier
-  Marqueurs

#### DOCUMENTATION

-  Sources officielles d'information sur les différents acteurs institutionnels impliqués dans la GHM dans le pays et la région.

#### INSTRUCTIONS

Avant de démarrer, voyez si les participants peuvent répondre aux questions suivantes:

- Quels sont les ministères, départements du gouvernement et services publics actifs dans le secteur WASH aux niveaux national, régional et local ?
- Quel est le principal ministère en charge de l'assainissement ?
- Comment les responsabilités sont-elles réparties entre ces différents acteurs ?

Ces questions vous aideront à comprendre quelles parties prenantes sont actives dans le secteur WASH et quels sont leurs rôles.

### Discussion de groupe et travail personnel

Demandez aux participants de citer quelques institutions dont ils considèrent qu'elles jouent un rôle crucial en matière de GHM. Selon les réponses apportées par le groupe, vous pouvez évoquer d'autres institutions en vous aidant de la liste de questions ci-dessous et en demandant aux participants de faire des recherches pour y répondre :

- Dans votre contexte (pays, sous-région, communauté, collectivité locale), existe-t-il des mécanismes de coordination sectorielle, que ce soit pour le secteur WASH ou pour l'eau, l'hygiène et l'assainissement individuellement ? Vous pouvez poser cette question à des fonctionnaires ou à des ONG.
- Existe-t-il un mécanisme de coordination, et fonctionne-t-il convenablement ? Quelles sont ses composantes ? Il serait utile de connaître le point de vue à ce sujet des différents ministères et parties prenantes externes (par exemple ONG, organisations des Nations Unies, partenaires techniques et financiers, élus locaux, parlementaires).
- Existe-t-il un cadre efficace de suivi des performances qui intègre la GHM dans le secteur WASH ? Les Organisations de la société civile (OSC), les enseignants et les agents de santé y participent-ils ? Quels indicateurs liés au genre ont été intégrés dans le cadre de suivi WASH aux différents niveaux ? Peut-on imaginer des indicateurs simples et efficaces pour une bonne GHM ?

### Cas du secteur de la santé

Le secteur de la santé doit jouer un rôle à la fois dans l'amélioration de l'accès aux services d'assainissement et d'hygiène dans la prévention de maladies causées par le manque d'accès à l'eau, l'hygiène et l'assainissement.

Demandez aux participants d'évaluer la situation dans leur collectivité locale ou dans leur région. Ils peuvent le faire en s'adressant à des fonctionnaires, mais également en étudiant les documents existants en matière de politique de santé :

- Mentionnent-ils l'assainissement ou l'hygiène menstruelle ?
- Quel est le rôle joué par le secteur de la santé dans la promotion de l'assainissement et de l'hygiène ? Le ministère de la Santé exerce-t-il des responsabilités en matière d'assainissement et d'hygiène ? Comment la promotion de l'hygiène et la santé sont-elles intégrées à l'eau et à l'assainissement ?
- Le secteur de la santé participe-t-il à un mécanisme de coordination en matière d'assainissement ou, d'une manière plus générale, en matière de WASH ?
- Idéalement, l'hygiène et l'assainissement devraient être reconnus comme des

facteurs essentiels pour la santé et la sécurité environnementale, et certains aspects de l'assainissement et de l'hygiène devraient être intégrés dans la politique et la programmation en matière de santé. Est-ce le cas ? Dans quelle mesure ?

**Rappel des messages clés**

- Repenser la conception d'ouvrages d'assainissement individuels et collectifs pour qu'ils tiennent compte de la GHM ;
- Sensibiliser les collectivités locales afin d'articuler la GHM dans les documents de planification ;
- Plaider pour des infrastructures qui tiennent compte du genre et des besoins spécifiques des personnes handicapées et non voyantes.

## INSTALLATIONS NÉCESSAIRES À LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE DANS LES ÉCOLES, LES CENTRES DE SANTÉ ET LES LIEUX PUBLICS, ET SUR LES LIEUX DE TRAVAIL

### DESCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

L'information, l'eau et les infrastructures sont des éléments essentiels pour les femmes et les filles avant, pendant et après l'âge des menstruations. Les infrastructures publiques, lorsqu'elles sont dotées d'ouvrages adaptés aux besoins des femmes et des filles, participent à leur autonomisation et à leur participation.

### OBJECTIF

À l'issue du module 6, les participants sont capables d'expliquer quelles sont les différentes installations nécessaires à la maison, dans les écoles, les centres de santé et les lieux publics, et sur les lieux de travail, ainsi que dans les groupes d'entraide pour une bonne gestion de l'hygiène menstruelle.

### MÉTHODOLOGIE

Exposé, discussions en groupe, jeux de rôle, présentations audiovisuelles.

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Installations spécifiques nécessaires pour la GHM dans les différents types d'environnements fréquentés par les femmes et les filles dans la région	Exposé, discussions en groupes, jeux de rôle, présentations audiovisuelles	Tableau	Voir le matériel nécessaire pour la Session 3 du Guide de formation à l'attention des praticiens WASH et Santé (échantillons des différents types de protections hygiéniques utilisées par les femmes et les filles dans la région)	90 min	Formateur principal

## SESSION 1 : INSTALLATIONS NÉCESSAIRES À LA GHM DANS DIFFÉRENTS TYPES D'ENVIRONNEMENT FREQUENTÉS PAR LES FEMMES ET LES FILLES

### DURÉE

90 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau

### DOCUMENTATION

Voir le matériel nécessaire pour la Session 3 du Guide de formation à l'attention des praticiens WASH et Santé (échantillons des différents types de protections hygiéniques utilisées par les femmes et les filles dans la région)

### CONTENU DU COURS

En l'absence d'installations adéquates pour la gestion de l'hygiène menstruelle au travail, à l'école, à la maison, etc., les femmes et les filles peuvent être confrontées à des obstacles qui entravent leur mobilité et leur participation. Chaque environnement de vie, de travail ou d'études présente des difficultés qui lui sont propres et qu'il est important de bien saisir et décrypter afin de sensibiliser en conséquence les acteurs impliqués et d'apporter une réponse adaptée aux besoins des femmes et des filles.

#### 1. Difficultés sur le lieu de travail

- Toilettes inexistantes ou non adaptées ;
- Absence d'espaces appropriés pour laver et faire sécher les protections hygiéniques ;
- Absence de dispositifs pour éliminer les déchets (serviettes ou protections hygiéniques) ;
- Difficulté à aborder la question de l'hygiène menstruelle avec les cadres masculins. Souvent, ces derniers ne comprennent pas que les femmes et les filles aient besoin de passer plus de temps aux toilettes lorsqu'elles ont leurs règles ;
- Difficultés à se concentrer en raison des douleurs abdominales ;
- Manque de protections hygiéniques ou de médicaments antidouleur ;
- Impossibilité de se changer, de se laver ou de nettoyer les protections

hygiéniques, ou absence d'installations sanitaires pour le faire sur le trajet entre le domicile et le lieu de travail ;

- Absence de séparation entre les toilettes des hommes et celles des femmes ;
- Absence d'infrastructures adaptées pour les personnes à mobilité réduite ;
- Problème d'accès à l'eau ;
- Problème de maintenance des infrastructures. Absence de politiques ou de lignes directrices pour l'entretien régulier et approprié des infrastructures.

## **2. Difficultés à l'école**

La gestion de l'hygiène menstruelle à l'école pose parfois un certain nombre de défis aux enseignantes et aux écolières adolescentes. Parmi ceux-ci :

- Le manque de protections hygiéniques ;
- Une baisse de la concentration et de la participation dû au flux sanguin et à la peur de se tâcher ;
- Le manque d'approvisionnement en eau de façon continue, ou l'absence d'eau ;
- L'absence de dispositifs pour éliminer les déchets ;
- L'absentéisme pendant les règles dû au manque de telles installations ;
- La crainte d'utiliser les latrines, de peur que les autres ne trouvent du sang ;
- L'absence d'informations au sujet du processus menstruel, à l'origine de la crainte et de l'embarras des filles ;
- L'exclusion des activités sportives ;
- Les moqueries des garçons.

## **3. Difficultés à la maison**

La gestion de l'hygiène menstruelle peut poser des problèmes à la maison. Voici quelques exemples :

- Dans certaines cultures, les filles et les femmes ne sont pas autorisées à se baigner ni à se laver pendant leurs règles. Cette interdiction engendre inconfort et stress. Elle présente également un risque pour la santé car elle favorise le développement de bactéries et d'infections.
- De nombreuses femmes et filles ne sont pas autorisées à participer à certaines activités quotidiennes telles que la cuisine.

- Faute de toilettes et d'accès à l'eau courante, nombre de femmes et de filles doivent gérer leurs règles en plein air ou dans des conditions qui ne sont pas acceptables. Cette situation est une atteinte à la dignité et à l'intimité des femmes et des filles. Elle est par ailleurs dangereuse pour leur sécurité en leur faisant courir un risque d'agression et d'atteintes physiques.
- Le sentiment de honte associé aux règles peut être source de stress et d'angoisse.
- Du fait des tabous et mythes qui entourent les menstrues, les femmes et les filles éprouvent des difficultés pour en parler en famille et elles cachent les protections hygiéniques sous les lits et dans des endroits sombres et isolés ce qui peut être source d'infections.

#### **Rappel des messages clés**

- Les règles ne justifient pas l'isolement de la femme ni son exclusion.
- Les installations sanitaires doivent être conçues et réalisées en tenant compte des besoins spécifiques des femmes et des filles en matière de GHM.

## ÉLIMINATION SANS RISQUE DES SERVIETTES HYGIÉNIQUES

### DESCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

Sans information ni levée du tabou sur les menstruations, les femmes et les filles éliminent les serviettes hygiéniques à l'abri des regards, dans les toilettes ou les cours d'eau, causant ainsi des risques pour l'environnement. Plusieurs exemples ont été recueillis de matériel hygiénique jeté dans des toilettes ou dans le fleuve, ou encore brûlés. Une bonne gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) doit également intégrer la protection de l'environnement et l'élimination sans risque des serviettes hygiéniques.

### OBJECTIFS

À l'issue du module 7, les participants sont capables d'expliquer la manière de laver les protections hygiéniques réutilisables, ainsi que plusieurs options pour éliminer les serviettes et protections hygiéniques à la maison, dans les lieux publics et institutions comme dans les établissements scolaires.

### MÉTHODOLOGIE

Exposé, discussions en groupe, projet

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Solutions pour laver les protections hygiéniques réutilisables ou pour éliminer les serviettes hygiéniques et protections en tissu à la maison	Exposé et discussion en groupe	Flip chart, tableau noir, marqueurs, vidéoprojecteur		40 min	
2	Gestion des déchets dans les écoles, lieux publics et institutions ; installation d'incinérateurs dans les écoles et les institutions : technologies, coût et entretien	Exposé	Tableau noir		80 min	Formateur principal

1

## SESSION 1 : SOLUTIONS POUR LAVER OU ÉLIMINER LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES À LA MAISON

### DURÉE

45 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

-  Tableau
-  Flip chart et papier
-  Marqueur
-  Vidéoprojecteur

### DOCUMENTATION

-  Vidéos

### INSTRUCTIONS

#### Discussions de groupe

Différentes options, lavage ou élimination, peuvent être envisagées selon le type de protections hygiéniques utilisées.

#### Réutilisation

Les protections hygiéniques à base de chiffons, vêtements, draps de lit ou autres linges / tissus peuvent être réutilisés. Il est important d'insister sur la nécessité de procéder à un lavage soigneux de ces protections afin de contribuer à une gestion saine et sûre de l'hygiène menstruelle et d'éviter le développement de bactéries et d'infections. Exposez aux participants la méthode pour laver les protections hygiéniques réutilisables :

- Laissez tremper les tissus souillés dans de l'eau savonneuse pendant 20 minutes. Pour être sûre qu'il y a suffisamment de savon dans l'eau, assurez-vous de la présence de bulles lorsque vous agitez et remuez l'eau à la main.
- Lavez les tissus souillés normalement, à l'eau et au savon. Il est également possible d'utiliser du sel.
- Laissez sécher les tissus lavés à l'air libre et au soleil. Si possible, repassez-les. Jetez l'eau de trempage dans les toilettes.
- Lavez-vous les mains soigneusement à l'eau et au savon.

## Élimination

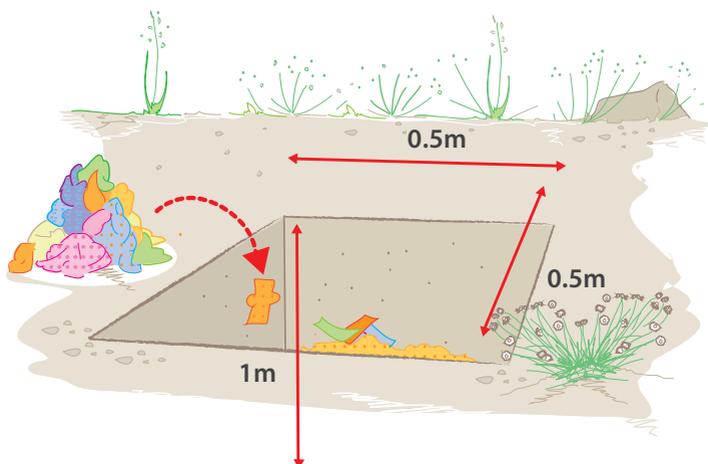
Les tissus tachés de sang peuvent contaminer l'environnement et propager des maladies s'ils ne sont pas éliminés de manière appropriée. Il est donc capital d'insister sur la nécessité d'éliminer les déchets menstruels de manière appropriée. Rappelez que les femmes et les filles ne doivent pas jeter leurs serviettes ou autres protections hygiéniques dans les latrines, les toilettes ou les canalisations ouvertes, ni dans les points d'eau naturels tels que les ruisseaux, rivières, étangs et puits.

Voici quelques-unes des meilleures méthodes pour éliminer les déchets sans risque à la maison.

### 1. L'enfouissement profond

Les protections et les serviettes hygiéniques usagées peuvent être enfouies dans une simple fosse.

- Creusez une fosse de 50 cm de côté sur 1 m de profondeur.
- Une fosse de cette taille peut durer deux ans. Une fois qu'elle sera remplie, une autre fosse pourra être creusée et utilisée.
- Ce type de fosse doit être creusé à **au moins 7 mètres d'une source d'eau**, (pompe manuelle, puits tubulaire, puits à ciel ouvert, étang, réservoir ou cours d'eau ).



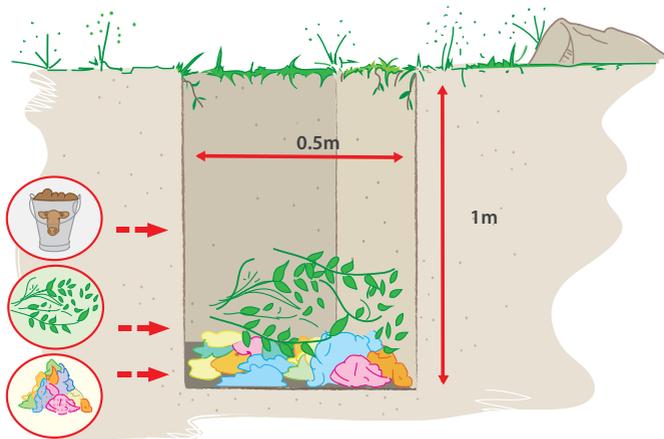
## 2. Le compostage

Cette option constitue une amélioration par rapport à la méthode de l'enfouissement profond.

Les protections et les serviettes hygiéniques usagées peuvent être enfouies dans une simple fosse.

- Creusez une fosse de 50 cm de côté sur 1 m de profondeur.
- Jetez-y les protections et serviettes hygiéniques usagées ainsi que des feuilles, d'autres déchets organiques (biomasse humide) et du fumier.
- Ces matières supplémentaires doivent être ajoutées chaque fois que l'on jette des protections ou serviettes hygiéniques.
- Recouvrez le tout d'une couche de terre.
- Le compost ainsi produit pourra être utilisé par la famille pour fumer le potager de la famille par exemple.

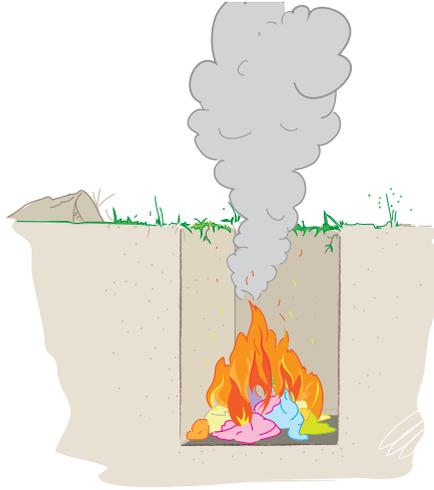
Attention : le plastique ne peut pas être composté. Il est donc important d'insister sur le fait qu'il ne faut jeter aucun sachet en plastique ni aucune serviette hygiénique contenant du plastique dans la fosse .



### 3. L'incinération

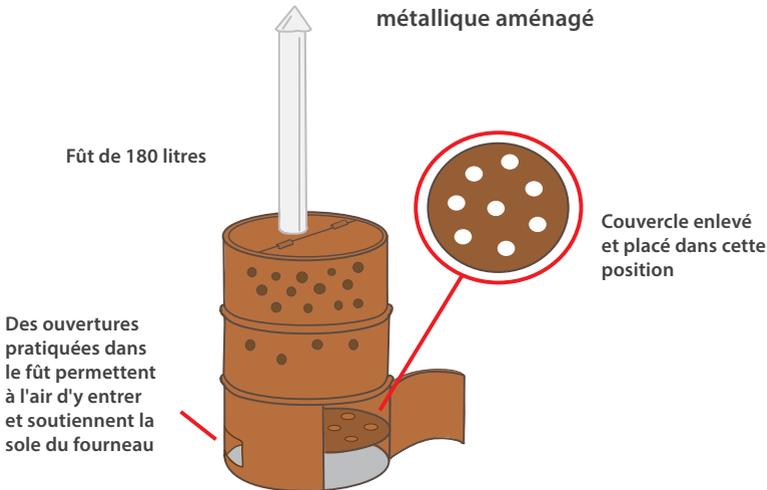
Il est déconseillé de brûler les protections et serviettes hygiéniques usagées, car leur incinération dégage des émanations toxiques. Il ne faut donc recourir à cette solution que si aucune autre solution n'est possible.

Selon les ressources disponibles, les déchets peuvent être brûlés de deux façons, comme le montrent les illustrations ci-dessous :



- **Brûler les déchets dans une fosse**

- **Brûler les déchets dans un fût métallique aménagé**



#### Rappel des messages clés :

Il existe différentes méthodes pour éliminer les déchets. Selon le contexte et les moyens disponibles, il convient de choisir la méthode la plus adaptée et la plus respectueuse de l'environnement.

## SESSION 2 : GESTION DES DECHETS DANS LES ÉCOLES, LIEUX PUBLICS ET INSTITUTIONS

### DURÉE

80 minute

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau



Flip chart et papier



Marqueur



Vidéoprojecteur

### DOCUMENTATION



Vidéos

### INSTRUCTIONS POUR LA DISCUSSION DE GROUPE

Il est impossible d'estimer avec exactitude le volume de déchets menstruels produit dans les écoles. Interrogez les participants sur les raisons pour lesquelles il est difficile d'estimer le volume de déchets. Selon les réponses, vous pouvez les compléter en vous inspirant de la liste ci-dessous :

- Le nombre d'élèves varie ;
- Les filles qui ont leurs règles s'absentent souvent de l'école ;
- Très peu d'élèves changent de serviette hygiénique pendant les heures de cours faute d'installations appropriées pour se changer et se laver.

Rappelez que l'intimité est un facteur essentiel à prendre en compte lorsque l'on définit l'endroit où placer les poubelles destinées à recueillir les déchets menstruels dans l'enceinte d'une école. Leur emplacement doit donc être décidé en concertation avec les élèves de sexe féminin et les enseignantes.

Présentez ensuite plusieurs méthodes possibles pour collecter et éliminer les serviettes et autres protections hygiéniques dans les écoles et institutions :

#### 1. Collecte des serviettes et autres protections hygiéniques usagées

- Les écoles et les institutions doivent disposer d'un système discret de collecte et d'élimination des serviettes et autres protections hygiéniques usagées qui soit indépendant du dispositif conventionnel de gestion des déchets solides.

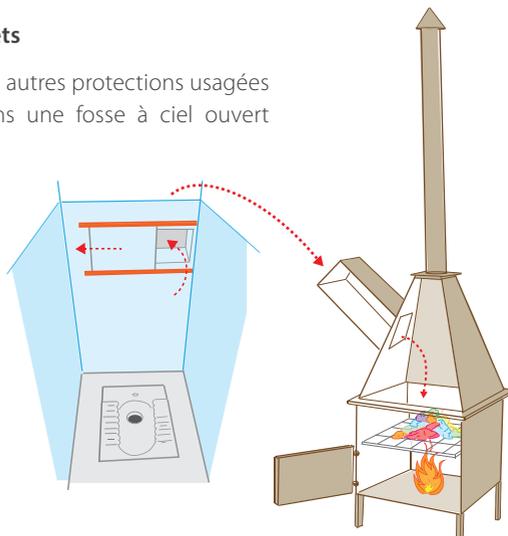
- Dans les écoles, ce système de collecte devrait idéalement être géré par un groupe de filles ou par un membre du personnel employé par l'école.
- Les poubelles devraient être disposées à des endroits choisis par les filles et les enseignantes.
- Ces poubelles devraient être équipées d'un couvercle afin de protéger les déchets des mouches et autres animaux (voir des exemples de poubelles ci-dessous).
- Une fois récupérés, les déchets menstruels peuvent être enfouis, compostés ou incinérés, selon les ressources dont dispose l'école ou l'institution.



Source : WaterAid, « Menstrual hygiene matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world » (Guide sur l'amélioration de la prise en charge de l'hygiène féminine dans le monde)

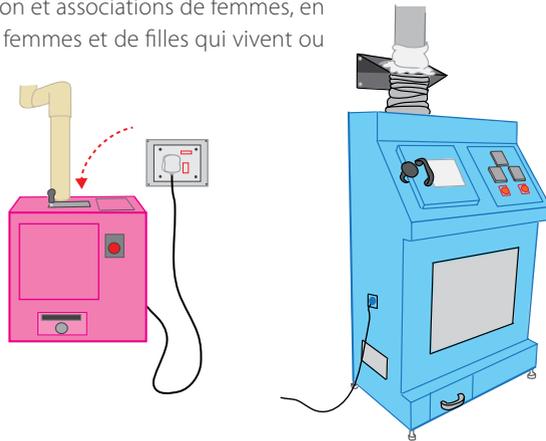
### Incinérer / brûler les déchets

Les serviettes hygiéniques et autres protections usagées pourraient être brûlées dans une fosse à ciel ouvert semblable à une fosse d'enfouissement profond. Toutefois, l'incinération n'est pas conseillée en raison de ses émanations toxiques. C'est pourquoi il ne faut y recourir qu'en l'absence d'autre solution. On peut voir ci-dessous un exemple d'incinérateur installé dans une école .



## 2. L'incinérateur électrique

Un incinérateur de ce type peut être installé dans les écoles, foyers de jeunes filles, centres de formation et associations de femmes, en fonction du nombre de femmes et de filles qui vivent ou travaillent sur place .



## 3. Goulotte d'évacuation et fosse de compostage pour les toilettes scolaires

Dans ce concept, une goulotte fabriquée avec un tuyau de PVC de 15 cm de diamètre et placée selon un angle de 60 ° relie une ouverture pratiquée dans la paroi des toilettes à une simple fosse non revêtue creusée à l'extérieur dans le sol (à au moins 7 mètres d'une source d'eau), séparée de la fosse septique et recouverte d'une dalle en pierre. Les protections menstruelles usagées sont jetées dans la goulotte. L'ajout d'une tasse de fumier de vache par semaine favorise la décomposition de tous les déchets organiques et limite les odeurs .

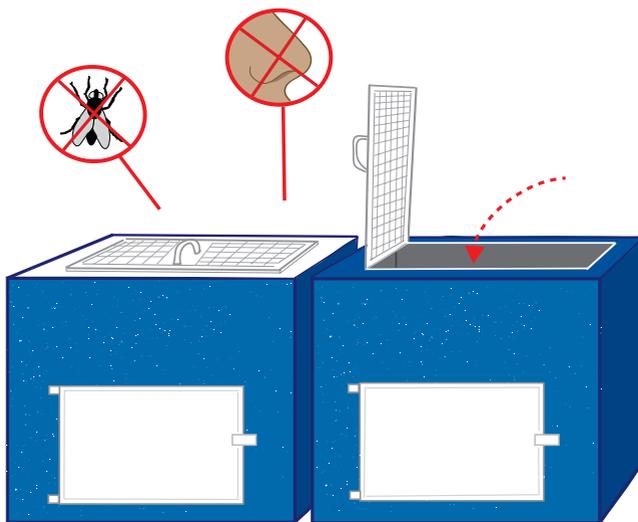


Attention : le plastique ne peut pas être composté. Il est donc important d'insister sur le fait qu'il ne faut jeter aucun sachet en plastique ni aucune serviette hygiénique contenant du plastique dans la fosse.

#### 4. Les bio-assainisseurs

Le bio-assainisseur (« Biosanitizer ») est une méthode novatrice de compostage qui utilise la bioconversion pour détruire les serviettes hygiéniques. Mis au point par le Dr Nimala Ganla de Prasuti Gruha et le Dr Renu Bharadwaj du BJ Medical College à Pune, en Inde, ce processus met en œuvre deux bacs d'1 m de long sur 60 cm de large et 1 m de haut contenant un lit de fibres de coco et de pelures et épluchures de légumes ainsi qu'un catalyseur, le « Sujala Powder » (mis au point par le Dr Bhawalkar), qui accélère la décomposition.

Une étude a été réalisée, au cours de laquelle des serviettes hygiéniques ont été ajoutées après 20 jours dans le bio-assainisseur, accompagnées de placentas et de pansements provenant d'environ 700 opérations chirurgicales réalisées dans un hôpital local. Par ce processus, au bout de trois ans, environ 300 kg de déchets ont été transformés en un demi-kilo de fumier très riche. Ce bio-assainisseur ne dégage pas d'odeurs et n'attire pas les mouches.



##### Rappel des messages clés :

- Attention aux matériaux en plastique
- Choisir la méthode d'élimination la plus adaptée et la plus respectueuse de l'environnement

## COMPÉTENCES ET MÉTHODES DE FORMATION DIRECTE

### DESCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

Ceci est un manuel de formation des formateurs. Les formateurs doivent être en mesure de former d'autres personnes sur la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM). Ils possèdent des capacités pédagogiques de base qui sont renforcées à travers cet ouvrage.

### OBJECTIF

À l'issue du module 8, les participants sont dotés d'un ensemble de compétences et de méthodes de formation directe.

### MÉTHODOLOGIE

Exposé, discussions en groupe, exercice pratique et mise en situation

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Compétences en formation directe	Exposé, discussion de groupe et exercice pratique	Tableau		120 min	Formateur principal

## SESSION 1 : COMPÉTENCES EN FORMATION DIRECTE

### DURÉE

120 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau

### QU'EST-CE QUI FAIT DE VOUS UN FORMATEUR EFFICACE ?

De nombreux experts en formation s'accordent à dire que c'est le formateur qui rend une formation mémorable. Un bon formateur n'est pas nécessairement celui qui connaît le mieux la matière. La compétence essentielle d'un bon formateur est sa capacité à enseigner. Et, comme toute autre compétence, celle-ci peut s'acquérir. En d'autres mots, un formateur a plus intérêt à développer ses compétences en formation qu'à devenir un expert mondial en une matière donnée telle que l'hygiène menstruelle par exemple.

## ACTIVITÉ 1 : MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

Pour inciter les participants à chercher activement comment transmettre au mieux leurs connaissances et compétences en matière de GHM, demandez-leur de proposer quelques méthodes d'enseignement (autres que des exposés) qu'ils aimeraient mettre en œuvre pour y sensibiliser les adolescents. Les méthodes suivantes peuvent être mises en avant :

- Les contes ;
- Le théâtre ;
- Les poèmes et les chansons ;
- Le théâtre de marionnettes ;
- La lecture d'histoires ;
- Des promenades dans la nature ;
- La conversation et la discussion ;
- Le dessin, la peinture et le coloriage.

Pour certains groupes cibles plus avancés, vous pouvez ajouter :

- La gestion de projets ou d'enquêtes ;
- Des concours de questions/réponses ;
- Des discussions autour d'échanges ;
- La danse ;
- La sculpture, le modelage, etc. ;
- La rédaction et l'écriture créative ;
- Le brainstorming ;
- Les excursions ;
- Les jeux de rôle ;
- La représentation cartographique, comme l'établissement de cartes de la communauté ;
- La réalisation d'enquêtes et d'interviews.

## ACTIVITÉ 2 : EXERCICES OU JEUX DE RÔLE

Divisez les participants en plusieurs groupes et donnez un des scénarios suivants à chaque groupe :

- 1. Une adolescente à l'école a besoin d'un soutien psychologique.**
- 2. Une adolescente a ses règles à l'école et a besoin de protections hygiéniques.**
- 3. Une jeune fille s'inquiète des changements corporels liés à sa puberté et a besoin de conseils.**

Après avoir étudié le besoin spécifique exprimé dans chaque scénario, chaque groupe interprète un jeu de rôle afin de partager l'approche qu'il a choisie pour y répondre. L'accent doit être mis sur les compétences nécessaires pour résoudre le problème posé dans le scénario concerné.

### Rappel des messages clés

Il existe plusieurs méthodes d'enseignement. Choisissez la plus adaptée selon votre cible et les objectifs visés.

## APPROCHES ET MISE EN ŒUVRE DE LA PARTICIPATION COMMUNAUTAIRE

### DESCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

Aborder la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) au niveau communautaire requiert des compétences précises. La GHM étant une question taboue dans beaucoup de communautés, il convient de faire appel à des outils adaptés pour présenter l'approche, les composantes et les piliers de la GHM.

### OBJECTIF

À l'issue du module 9, les participants sont capables d'expliquer un certain nombre de méthodologies de participation communautaire, et leurs applications.

### MÉTHODOLOGIE

Exposé

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Approches et processus de la participation communautaire	Exposé	Tableau	Labo et tente GHM	45 min	Formateur principal

## SESSION 1 : APPROCHES ET PROCESSUS DE LA PARTICIPATION COMMUNAUTAIRE

### DURÉE

45 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau

### DOCUMENTATION



Labo et tente GHM

### INSTRUCTIONS

Présentez les différentes techniques de participation communautaire, en mettant l'accent sur les deux outils principaux que sont le Labo et la tente GHM.

Le Labo GHM est un espace ouvert au public qui contribue à exposer l'hygiène menstruelle au grand jour. Il exploite des techniques simples, mais efficaces, pour aborder ce sujet tabou à grande échelle. Il peut être utilisé en divers lieux géographiques et est adapté à un large éventail de cultures.

L'objectif du Labo GHM est simple : faire des menstruations un objet de fierté, et aider les femmes et les filles à briser le silence. En rendant possible une GHM sûre et hygiénique, et la réutilisation ou l'élimination sans risque des protections hygiéniques, le Labo permet aux femmes et aux filles de retrouver le contrôle d'un composant élémentaire, mais néanmoins essentiel, de leur bien-être.

À chaque mise en œuvre du Labo, il est nécessaire de créer facilement et rapidement un espace pouvant accueillir un atelier convivial et efficace, et dans lequel un nombre maximum de participantes peut être utilement sensibilisé. Mais il est tout aussi important de faire preuve d'imagination et de créativité pour animer une formation stimulante dans un espace de partage et d'apprentissage holistique, visuellement attractif et interactif.

La tente GHM est une structure portable de 3 m sur 3 m qui sert à la fois de vitrine hautement symbolique et de lieu où l'on peut enseigner l'hygiène menstruelle aux filles, sur le terrain. La tente a des murs en terre couverts d'images attractives de la formation, des trois grandes promesses de l'approche GHM « Je briserai le silence qui pèse sur les menstruations », « Je n'éprouverai aucune gêne, j'en serai fière ! », « J'en parlerai à la maison et à l'extérieur », et de l'image du « bracelet » qui symbolise le cycle menstruel. La façade se présente sous la forme d'une porte dotée d'une fermeture éclair qui permet le cas échéant de discuter en privé. La structure est en aluminium résistant et léger. La tente peut être montée facilement et rapidement, et se replie dans son propre coffret à roulettes.

Des informations détaillées sur le Labo et la tente GHM sont disponibles dans le **Manuel du responsable du Labo GHM<sup>8</sup>**.

---

8 WSSCC/Indian Ministry of Drinking Water and Sanitation. (2013). MHM Lab Convenor's Manual v1.0 [Manuel du responsable du Labo GHM]. Genève : WSSCC. 22 p. [en ligne en anglais et en hindi] <http://wsscc.org/resources-feed/mhm-lab-convenors-manual/>



### Informations importantes pour la mise en œuvre d'activités visant une participation communautaire.

Toute démarche participative doit être basée sur des outils acceptés par la communauté elle-même. Cela suppose que cette dernière soit impliquée du début à la fin du processus. Il convient dès lors d'identifier :

#### 1. Les acteurs clés

Avant de mettre ces outils en place, il faudrait d'abord identifier tous les acteurs clés. En Afrique de l'Ouest et du Centre, il peut s'agir par exemple des groupes suivants :

- Les mères éducatrices : au niveau communautaire, elles sont respectées et connues de tous. La plupart d'entre elles sont d'anciennes matrones devenues des leaders communautaires. Ces mères éducatrices peuvent être regroupées en association. Elles ont aidé beaucoup de femmes du village à accoucher ;
- Les femmes prédicatrices : au niveau communautaire, elles peuvent jouer un rôle très important dans la sensibilisation des femmes et surtout des filles non scolarisées sur la GHM ;

- Les enseignantes ;
- Le personnel de santé ;
- Les agents communautaires.

## 2. Une ou plusieurs portes d'entrée

Il revient au formateur d'identifier les portes d'entrée potentielles en fonction de la communauté et des objectifs à atteindre. Vous pouvez développer un certain nombre de thèmes tels que :

- Les caractéristiques du développement morphologique de l'enfance à la puberté chez la jeune fille et le garçon ;
- Les caractéristiques du développement psycho-affectif chez la jeune fille ;
- Les caractéristiques du comportement responsable chez la jeune fille ;
- Le niveau de conscience de la jeune fille sur la gestion des menstruations ;
- L'équité dans le développement local.

## 3. Focus group comme technique de communication

Les « focus groups » sont des groupes de discussion qui permettent d'aborder les thèmes précédemment sélectionnés de façon décontractée et pédagogique. Utilisez la Roue des menstruations et le livret dépliant En grandissant pour fournir une information correcte, qualitative et visuelle.

## 4. Les outils

Le Labo GHM doit être mis en place en tenant compte des réalités locales et des conditions de vie de cette communauté. Il doit être accessible à toutes les femmes et filles. Exprimez-vous si possible dans les langues locales. Ne montrez pas de signe de surprise, d'inquiétude ou de désapprobation. Et rappelez-vous : Il n'y a pas de question bête.

À défaut du Labo GHM, il est possible de concevoir un autre espace pour les femmes et les filles ou d'utiliser des espaces existants.

### Rappel des messages clés

- Appuyez-vous sur des leaders communautaires respectés.
- Assurez-vous que les femmes et les filles sont regroupées par tranche d'âges et qu'elles sont dans un espace privilégié afin qu'elles puissent s'exprimer, poser des questions et partager leurs expériences.

## OUTILS POUR INITIER LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT ET UTILISER LE MATÉRIEL D'INFORMATION, EDUCATION, COMMUNICATION (IEC)

### OBJECTIF

À l'issue du module 10, les participants sont capables d'utiliser des outils visant le changement des comportements et d'autres types de matériel d'IEC.

### MÉTHODOLOGIE

Travaux de groupes, jeux de rôle, exposé

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Des outils visant à initier un changement de comportement, en faisant appel à la dignité, à la fierté, à la sécurité et à la santé (en référence aux approches fondée sur les droits)	Travail de groupe, jeux de rôle	Tableau noir, écran LCD, ordinateur, flip chart et marqueurs	Livre dépliant <i>En grandissant</i> , Manuel du Labo GHM, présentation PowerPoint	35 min	Formateur principal
2	Démonstration et utilisation du matériel d'IEC	Exposé, jeux de rôle	Écran LDC, tableau blanc		25 min	

## SESSION 1 : OUTILS VISANT À INITIER UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT, EN FAISANT APPEL À LA DIGNITÉ, LA FIERTÉ, LA SÉCURITÉ ET LA SANTÉ.

# 1

### DURÉE

35 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

-  Flip chart et papier
-  Marqueurs
-  Tableau noir
-  Écran LCD
-  Ordinateur

## DOCUMENTATION

-  Livre dépliant En grandissant
-  Manuel du Labo GHM
-  Présentation PowerPoint

## INSTRUCTIONS POUR LA DISCUSSION DE GROUPE

Utilisez à la fois le livre dépliant En Grandissant, le Manuel du Labo GHM, des discussions interactives et des témoignages pour engager la conversation sur la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM).

De nombreux programmes de santé et de développement font appel à la communication pour le changement des comportements (CCC) pour améliorer la santé et le bien-être des populations, notamment en matière de planification familiale et santé reproductive, de santé maternelle et infantile, et de prévention des maladies infectieuses. La CCC incite les gens à adopter durablement des comportements et un mode de vie sains. Inscrire un comportement sain dans la durée nécessite généralement un investissement continu dans la CCC, dans le cadre d'un programme global de santé.

## OBJECTIFS

À l'issue de la séance, les participants :

- 1. Sont capables de dire quand et comment utiliser les différents outils d'information disponibles pour mettre en place le programme de CCC le plus efficace et susceptibles de toucher le plus grand nombre de personnes, à savoir :**
  - Collaborer avec les médias ;
  - Concevoir des supports imprimés.
- 2. Connaissent les différents outils de CCC disponibles et susceptibles de faciliter la conception et la mise en œuvre d'un programme de CCC.**
- 3. Exposent les informations sur les outils CCC telles qu'elles sont présentées dans les notes de l'animateur :**
  - La collaboration avec les médias de masse ;
  - La conception / création de supports imprimés ;
  - L'éducation des adultes à la santé ;
  - Le passage en revue avec les participants des exemples efficaces et inefficaces de supports imprimés ou destinés aux médias de masse.

## SESSION 2 : DÉMONSTRATION ET UTILISATION DE MATÉRIEL D'IEC

### DURÉE

25 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau blanc



Marqueur



Écran LCD



Ordinateur

### DOCUMENTATION



Livre dépliant En grandissant



Manuel du Labo GHM



Présentation PowerPoint

### INSTRUCTIONS

- 1. Répartissez les participants en petits groupes et donnez à chacun un exemplaire de la fiche d'activité de groupe CCC.**
  - 2. Demandez aux groupes de passer en revue les informations de la fiche d'activité de groupe CCC et de concevoir un message adapté à la population cible en utilisant le canal de communication médiatique qui leur paraît le plus approprié pour aborder le problème de santé présenté.**
  - 3. Demandez aux groupes de noter leurs idées et le message mis au point à l'intention des médias, afin de les partager avec l'ensemble du groupe.**
- Résumez la session en soulignant les points principaux pour chaque outil présenté.
  - De nombreux types de canaux de communication sont à la disposition des professionnels de la santé pour faciliter la CCC. Il est important d'envisager sérieusement chacun d'entre eux lors de la planification d'un programme de CCC, de choisir les canaux adaptés à la population cible, et de veiller à transmettre des messages efficaces et qui touchent un public le plus large possible.
  - Les apprenants adultes n'apprennent pas de la même façon que les enfants. Ils sont indépendants et trouvent leur motivation au fond d'eux-mêmes ; ils

doivent donc être acteurs de leur apprentissage, ce qui permet d'établir un lien entre l'apprentissage et leur propre expérience, qu'ils partageront.

- La conception de supports imprimés et de messages à l'intention des médias nécessite des compétences et du de temps.
- Les messages doivent être simples, clairs et exhaustifs. Ils doivent combiner contenus et infographies, et raconter une histoire intéressante susceptible de toucher le public cible.

## NOTES DE L'ANIMATEUR : COLLABORER AVEC LES MÉDIAS

### Principaux rôles joués par les médias en matière de CCC :

- Informer (ou éduquer) les populations sur les conséquences néfastes des mauvaises habitudes ;
- Rappeler aux populations les conséquences néfastes des mauvaises habitudes auxquelles elles ont déjà été sensibilisées, et entretenir la pertinence de ces connaissances ;
- Renforcer la motivation des populations à adopter des habitudes de vie saines, que ce soit directement ou indirectement, en les sensibilisant ou en les exposant à d'autres influences positives ;
- Fournir des informations sur le « comment obtenir de l'aide » ou le « comment s'aider soi-même » ;
- Fournir un soutien social en démontrant que la société désapprouve (du moins dans une certaine mesure) les mauvaises habitudes en question ;
- Créer un contexte dans lequel des modifications réglementaires peuvent être introduites.

Pour transmettre votre message de manière appropriée, il est important d'étudier attentivement votre public cible et de déterminer avec autant de soin vos objectifs de communication avant de commencer à préparer votre message.

### Outils et canaux de diffusion utilisés par les médias :

- Brochures
- Tableaux de
- Notes
- Bulletin
- Affiches
- T-shirts
- Autocollants
- Journaux
- Magazines
- Vidéos
- Sensibilisation de la communauté
- Programmes – Théâtre de marionnettes
- Télévision
- Radio

Pour définir le public cible de votre message :

- Passez en revue les données et recherches dont vous disposez sur les besoins de santé de la population cible, afin de déterminer les priorités sur lesquelles vous voulez mettre l'accent ;
- Déterminez le(s) facteur(s) de risque sur lesquels vous agirez ;
- Identifiez les groupes les plus affectés par le problème de santé ou le(s) facteur(s) de risque envisagé(s) ;
- Développez votre connaissance des mentalités, croyances et habitudes du groupe cible choisi ;
- Une fois que vous savez exactement qui est votre public cible, trouvez le moyen de le localiser et de le consulter pendant que vous mettez au point votre message.

Vos objectifs de communication devraient être de :

- Capter l'attention ;
- Transmettre un message clair ;
- Communiquer sur un bienfait ;
- Faire preuve de cohérence ;
- Captiver les cœurs et les esprits ;
- Inspirer confiance ;
- Appeler à l'action.

Il est important de faire passer le message de manière appropriée si vous voulez que votre campagne soit efficace. Vous devez vous assurer que les supports développés utilisent un langage, un style et un ton adaptés au public que vous désirez atteindre. Non seulement les messages doivent être adaptés et compréhensibles, mais ils doivent également être en mesure de motiver le public cible.

Testez la clarté de vos messages, leur crédibilité et leur pertinence auprès du public cible avant de préparer leur diffusion. La conception d'un support dont le message n'est pas adapté au public cible ou compris par celui-ci peut représenter un gaspillage terrible des ressources financières !

Tester les messages sur des groupes thématiques ou à travers des entretiens individuels peut s'avérer utile. On peut par exemple réaliser un micro-trottoir ou prendre quelques personnes au hasard dans un lieu public, comme un marché,

pour leur demander d'examiner le support élaboré et de donner leur avis. Cette méthode permet de résoudre tout problème d'interprétation des messages avant la finalisation du matériel.

Que devez-vous évaluer lors de ces tests préliminaires :

- La compréhension générale ;
- La facilité de compréhension des graphiques et des termes utilisés ;
- L'adéquation du niveau de lecture ;
- L'exactitude technique ;
- L'acceptabilité ;
- La sensibilité culturelle ;
- L'acceptabilité sociale ;
- La qualité des illustrations ;
- La longueur du support ;

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

### OBJECTIF

À l'issue du module 11, les participants ont fait des commentaires sincères sur le déroulement et le contenu de la formation en s'appuyant sur leur expérience. Ces commentaires servent à améliorer le support pédagogique mis au point ainsi que la qualité des interventions des formateurs.

Sessions	Contenu	Méthode	Matériel nécessaire	Documentation	Durée	Formateurs
1	Évaluation de la formation	Exposé	Tableau	Formulaire d'évaluation	30 min	Formateur principal

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

#### SESSION 1 : ÉVALUATION DE LA FORMATION

##### DURÉE

30 minutes

##### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Tableau

##### DOCUMENTATION



Formulaire d'évaluation

##### INSTRUCTIONS

Distribuez un formulaire d'évaluation de la formation et de l'apprentissage aux participants et invitez-les à le remplir. Vous pouvez vous inspirer du modèle en annexe pour l'établir.

En parallèle, faites un tour de table pour que chacun exprime en quelques mots son sentiment sur la formation. Pour cela, vous pouvez vous aider des questions suivantes :

- 1. Que retiendrez-vous principalement de cet atelier ? (Des mots, des expressions, des images, des idées, des sujets, des gens, etc.) ?**
- 2. Que vous a appris cette formation ?**
- 3. Quelles sont vos impressions positives ? Qu'est-ce qui selon vous a bien fonctionné dans cette formation ?**

4. Quelles sont vos impressions négatives ? Quels aspects de cette formation changeriez-vous ?
5. Suite à cette formation, que changerez-vous dans votre manière de fonctionner ?
6. Avez-vous d'autres commentaires / recommandations à faire concernant l'organisation, l'animation et la logistique de la formation ?
7. Veuillez évaluer la formation sur une échelle de 1 à 10 (10 = très satisfait ; 1 = pas satisfait du tout)

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Maintenant que vous avez travaillé avec un groupe de formateurs, vous pouvez aisément organiser différentes activités d'apprentissage.

## CES ACTIVITÉS COMPRENDRONT :

- 1. Un retour régulier d'informations par la poste, courrier électronique, téléphone et/ou à travers des visites en personne au cours d'évaluations en temps réel ;**
- 2. Une évaluation à l'issue de la formation, au moment de conclure ;**
- 3. L'évaluation en temps réel des formations de praticiens ;**
- 4. L'amélioration de performance des praticiens qui dispensent la formation en matière de GHM.**

## MESURES DE VALIDATION

La formation des formateurs prévoit les mesures suivantes :

### 1. Validation interne

- Un quiz
- Un exercice de groupe
- Un travail de groupe
- Un jeu de rôle
- Un questionnaire de compréhension immédiate

### 2. Validation externe

- Une étude d'impact de la formation
- Une évaluation en temps réel

Les formateurs principaux sont des spécialistes et des experts externes. L'agence qui organise la formation de formateurs s'appuiera sur un intense processus de consultations et d'interactions pour mettre au point et approuver le contenu, l'approche et la méthodologie des curricula proposés, ainsi que les modules, les documents distribués et tous les supports pédagogiques nécessaires à la formation. Le programme pédagogique ainsi conçu fera preuve d'une souplesse intrinsèque de manière à s'adapter aux besoins d'apprentissage des participants qui se feront jour en cours de formation.

L'agence formatrice peut recourir à des techniques de pointe pour organiser des formations de formateurs. La plupart de ces techniques découleront de l'expertise disponible en son sein et de son expérience dans la conduite d'un large éventail de programmes personnalisés de formation et de renforcement des capacités dans le domaine de l'assainissement et de l'approvisionnement en eau dans la région ou le pays.

En parallèle, l'expérience des organisations internationales viendra enrichir les programmes de formation des formateurs. Ainsi, les participants définiront au préalable leurs objectifs d'apprentissage. Puis, des liens solides seront établis entre les présentations, exposés, partages d'expériences, documents distribués, activités participatives destinées à l'apprentissage pratique d'une part, et l'utilisation des bonnes pratiques mises en œuvre dans diverses régions du pays et à l'étranger. Enfin, les participants évalueront la formation au regard des objectifs de formation définis au préalable.

## ÉTUDES SUR LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE EN AFRIQUE DE L'OUEST ET DU CENTRE

**WSSCC, ONU Femmes. (2015). Gestion de l'hygiène menstruelle dans les régions de Kyé-Ossi et Bamoungoum, Cameroun. Genève : WSSCC/ONU Femmes. 80 p. [en ligne] [http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?\\_sf\\_s=Menstrual+hygiene+management](http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?_sf_s=Menstrual+hygiene+management)**

Cette étude est la troisième d'une série menée par le WSSCC et ONU Femmes. Elle s'intéresse à la gestion de l'hygiène menstruelle chez les femmes et les filles dans deux localités du Cameroun. Elle dresse un état des lieux des pratiques et comportements en matière de GHM et analyse les infrastructures et les politiques publiques du secteur de l'eau, de l'hygiène et de l'assainissement. Elle permet également de vérifier la disponibilité et la pertinence des informations sur la GHM et d'évaluer l'impact sur les pratiques d'hygiène, les conditions de vie des populations, leur santé, leur niveau d'éducation et la participation des femmes et des jeunes filles.

**WSSCC, ONU Femmes. (2015). Gestion de l'hygiène menstruelle dans les régions de Kyé-Ossi et Bamoungoum, Cameroun – Note de synthèse. Genève : WSSCC/ONU Femmes. 4 p. [en ligne] [http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?\\_sf\\_s=Menstrual+hygiene+management](http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?_sf_s=Menstrual+hygiene+management)**

Ce document est la note de synthèse de l'étude sur la gestion de l'hygiène menstruelle réalisée par le WSSCC et ONU Femmes dans les régions de Kyé-Ossi et Bamoungoum au Cameroun.

**WSSCC, ONU Femmes. (2015). Gestion de l'hygiène menstruelle : Comportements et pratiques dans la région de Kédougou, Sénégal – Étude. Genève : WSSCC/ONU Femmes. 68 p. [en ligne] [http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?\\_sf\\_s=Menstrual+hygiene+management](http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?_sf_s=Menstrual+hygiene+management)**

L'étude sur la gestion de l'hygiène menstruelle dans la région de Kédougou (Sénégal) est la deuxième d'une série de recherches lancées par le WSSCC et ONU Femmes. La question de l'hygiène menstruelle est un point d'entrée qui permet de mettre en lumière le caractère sexo-spécifique des besoins des femmes et des jeunes filles en matière d'équité et de droit humain à l'eau, l'hygiène et l'assainissement. Or, les informations sur cette question sont rares, et les pratiques et comportements dans ce domaine sont peu voire non documentés.

L'étude de Kédougou a pour objectif principal de constituer une base de données et d'informations sur les politiques publiques, les comportements et les pratiques en matière de gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) au Sénégal, et d'analyser leur impact sur les conditions de vie des femmes et des jeunes filles dans cette région principalement rurale et particulièrement pauvre du pays.

**WSSCC, ONU Femmes. (2015). Gestion de l'hygiène menstruelle : Comportements et pratiques dans la région de Kédougou, Sénégal – Note de synthèse. Genève : WSSCC/ONU Femmes. 4 p. [en ligne] [http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?\\_sf\\_s=Menstrual+hygiene+management](http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?_sf_s=Menstrual+hygiene+management)**

Ce document est la note de synthèse de l'étude sur la gestion de l'hygiène menstruelle réalisée dans la région de Kédougou (Sénégal) par le WSSCC et ONU Femmes.

**WSSCC, ONU Femmes. (2014). Gestion de l'hygiène menstruelle : Comportements et pratiques dans la région de Louga, Sénégal – Étude. Genève : WSSCC/ONU Femmes. 48 p. [en ligne] [http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?\\_sf\\_s=Menstrual+hygiene+management](http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?_sf_s=Menstrual+hygiene+management)**

À ce jour, il n'existe aucune politique publique mentionnant la gestion de l'hygiène menstruelle en Afrique de l'ouest et du centre. Dans le cadre du programme conjoint « Genre, Hygiène et Assainissement » mis en œuvre par ONU Femmes et le WSSCC, un sondage associé à une collecte de données qualitatives « focus groups » et interviews a permis de recueillir des informations sur les connaissances et pratiques en matière de gestion de l'hygiène menstruelle dans la région de Louga en juin 2014. L'étude a principalement été réalisée en zone urbaine et semi-urbaine.

**WSSCC, ONU Femmes. (2014). Gestion de l'hygiène menstruelle : Comportements et pratiques dans la région de Louga, Sénégal – Note de synthèse. Genève : WSSCC/ONU Femmes. 4 p. [en ligne] [http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?\\_sf\\_s=Menstrual+hygiene+management](http://wsscc.org/2015/03/09/menstrual-hygiene-management-wssccun-women-studies-on-behaviour-and-practices-in-senegal-and-cameroon/?_sf_s=Menstrual+hygiene+management)**

Ce document est la note de synthèse de l'étude sur la gestion de l'hygiène menstruelle réalisée dans la région de Louga (Sénégal) par le WSSCC et ONU Femmes.

## MANUEL DE FORMATION

**National Rural Health Mission (India). Menstrual Hygiene: Reading Material for Asha [L'hygiène menstruelle : documentation destinée aux Asha]. 15 p. [en ligne] (page consultée le 28/10/2015). Disponible sur : [http://nhsrcindia.org/pdf\\_files/resources\\_thematic/Community\\_Participation/NHSRC\\_Contribution/Menstrual\\_Hygiene\\_Material/Menstrual\\_Hygiene\\_Reading\\_Material\\_for\\_ASHA\\_english.pdf](http://nhsrcindia.org/pdf_files/resources_thematic/Community_Participation/NHSRC_Contribution/Menstrual_Hygiene_Material/Menstrual_Hygiene_Reading_Material_for_ASHA_english.pdf)**

Manuel en anglais comprenant des chapitres consacrés aux menstruations, aux problèmes auxquels une fille peut être confrontée lorsqu'elle a ses règles, à l'hygiène menstruelle et à l'élimination des serviettes hygiéniques, ainsi que des activités visant à promouvoir l'hygiène menstruelle.

**UNICEF India. (2008). Sharing Simple Facts : Useful Information About Menstrual Health and Hygiene [De simples faits : Informations utiles sur la santé et l'hygiène menstruelles]. [en ligne] (page consultée le 28/10/2015). Disponible sur : <http://www.unicef.org/document/sharing-simple-facts-useful-information-about-menstrual-health-and-hygiene-booklet-english>**

Manuel en anglais comprenant des chapitres sur la croissance normale ; comment faire face aux règles, la gestion des menstruations, l'élimination des serviettes hygiéniques, ainsi que des informations au sujet du VIH/sida.

**House S., Mahon T. et Cavill S. (2012). Menstruation Hygiene Matters: A Resource For Improving Menstrual Hygiene Around The World [Guide sur l'amélioration de la prise en charge de l'hygiène féminine dans le monde]. WATERAID. 354p. [en ligne] (page consultée le 28.10.2015). Disponible sur : [http://www.wateraid.org/~media/Files/Global/MHM%20files/Compiled\\_LR.ashx](http://www.wateraid.org/~media/Files/Global/MHM%20files/Compiled_LR.ashx)**

Manuel en anglais comprenant des modules et des boîtes à outils sur l'hygiène menstruelle, les matières utilisées pour fabriquer des protections hygiéniques et sur leur élimination, la sensibilisation des communautés à l'hygiène menstruelle, la sensibilisation des écoles à l'hygiène menstruelle, l'hygiène menstruelle dans les situations d'urgence, les femmes et les filles qui ont des besoins spécifiques, l'hygiène menstruelle au travail, le suivi de la recherche et le plaidoyer.

## MODULES DE FORMATION

**National Rural Health Mission (India). Training Module For Asha On Menstrual Hygiene. [Module de formation sur l'hygiène menstruelle destiné aux Asha]. 24 p. [en ligne] (page consultée le 28.10.2015). Disponible sur : [http://nhsrcindia.org/pdf\\_files/resources\\_thematic/Community\\_Participation/NHSRC\\_Contribution/Menstrual\\_Hygiene\\_Material/Training\\_Module\\_for\\_ASHA\\_on\\_Menstrual\\_Hygiene\\_english.pdf](http://nhsrcindia.org/pdf_files/resources_thematic/Community_Participation/NHSRC_Contribution/Menstrual_Hygiene_Material/Training_Module_for_ASHA_on_Menstrual_Hygiene_english.pdf)**

Modules de formation en anglais portant sur les tâches essentielles pour les ASHA, comprenant du matériel supplémentaire aux annexes 2 et 5 pour organiser un jeu de rôle dans le cadre d'un exercice de formation, comprendre les menstruations, l'hygiène menstruelle et l'utilisation des serviettes hygiéniques, la communication avec les groupes cibles, et la comptabilité.

**TRAINING ON MENSTRUAL HYGIENE: FACILITATOR'S GUIDE (ASTRAZENECA'S YOUNG HEALTH PROGRAMME / PLAN INDIA)(FORMATION À L'HYGIÈNE MENSTRUELLE : GUIDE DE L'ANIMATEUR) (PROGRAMME DE SANTÉ JEUNESSE D'ASTRAZENECA / PLAN INDE)** Modules de formation en anglais sur la personnalité d'un bon animateur ; ce qu'il faut faire ou ne pas faire lors de l'animation d'une formation ; des activités pour faciliter les discussions de groupe. [http://www.younghealthprogrammeyhp.com/\\_mshost2669695/content/pdf/plan-pdf/mentural-hygiene.pdf](http://www.younghealthprogrammeyhp.com/_mshost2669695/content/pdf/plan-pdf/mentural-hygiene.pdf)

## MATÉRIEL AUDIOVISUEL

**WSSCC, ONU Femmes. WSSCC et ONU Femmes brisent le silence au Sénégal. [Ajouté le 5 août 2014] images de l'atelier d'information et de sensibilisation sur les bonnes pratiques de gestion de l'hygiène menstruelle, de la formation des enquêtrices et animatrices et de la campagne d'information et de sensibilisation sur les bonnes pratiques de gestion de l'hygiène menstruelle organisés par le WSSCC et ONU Femmes à Louga en Sénégal du 11 au 14 juin. [Enregistrement vidéo] sur Youtube [2'37"]. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=HICZACaTUUs> (consulté le 28.10.2015)**

**Initiant la conversation en Afrique de l'Ouest et du Centre en juin 2014, WSSCC et ONU Femmes ont brisé le silence sur l'hygiène menstruelle au Sénégal à travers différentes formations et campagne de sensibilisation.**

**UNICEF Inde. Menstrual Hygiene : Hygiene Is Very Important During Menstruation [L'hygiène menstruelle : l'hygiène pendant les règles est très importante]. [Ajouté en 2012] In HealthPhone. [vidéo en hindi 12'07"] Disponible sur : <http://www.healthphone.org/ammaji/menstrual-hygiene.htm> (Consulté le 28.10.2015)**

Cette vidéo a été conçue pour être projetée à de petits groupes. Elle explique que de mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle peuvent provoquer des infections de l'appareil reproducteur chez les adolescentes et les femmes.

**Mythri – Imparting Awareness on Menstrual Hygiene to Adolescent Girls. Mythri Facilitator's Guide [Manuel de l'animateur de Mythri (« amie » en sanskrit) - Sensibilisation des adolescentes à l'hygiène menstruelle]. In Mythrispeaks. [Diaporama et vidéos en telugu accompagnée de sous-titres en anglais, 16'34"] Disponible sur : <http://mythrispeaks.wordpress.com/the-module/> (Consulté le 28.10.2015)**

Conseils pour organiser une formation destinée à un grand groupe, par exemple une école.

## MODÈLE DE FORMULAIRE D'ÉVALUATION

Le formulaire ci-dessous permet d'évaluer à la fois la formation et l'apprentissage.

### Formulaire d'évaluation de la formation et de l'apprentissage

Dans le cadre du programme d'apprentissage que vous avez suivi, nous vous prions de bien vouloir remplir le questionnaire suivant des participants.

#### 1. QUESTIONNAIRE SUR L'APPRENTISSAGE

##### Partie 1 : acquisition de nouvelles connaissances

Selon vous, dans quelle mesure ce programme a-t-il été instructif ?  
(Veuillez cocher la case qui correspond le mieux à vos impressions)

J'ai beaucoup appris

Je n'ai rien appris

**6**

**5**

**4**

**3**

**2**

**1**

Si vous avez coché la case 6, 5 ou 4 merci de décrire :

a) Ce que vous avez appris

b) Comment vous comptez utiliser ces connaissances dans votre travail

Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1 merci d'en expliquer les raisons de la manière la plus complète possible.

##### Partie 2 : Confirmation des connaissances

Selon vous, dans quelle mesure ce programme a-t-il confirmé des connaissances que vous possédiez déjà (mais que vous aviez peut-être oubliées) ?

Grandement confirmé

Peu confirmé

**6**

**5**

**4**

**3**

**2**

**1**

Si vous avez coché la case 6, 5 ou 4, merci de décrire

a) Ce que vous avez appris

b) Comment vous comptez utiliser ces connaissances dans votre travail

Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1, merci d'en expliquer les raisons de la manière la plus complète possible.

## 2. LA FORMATION EN GÉNÉRAL

**Merci d'apporter des commentaires aussi complets que possible sur les, et d'entourer le chiffre qui correspond le mieux à vos impressions (lorsqu'une échelle d'évaluation est fournie).**

### 2.1 GÉNÉRALITÉS

**1.** Dans quelle mesure les objectifs du programme ont-ils été atteints ?

Entièrement Pas du tout

<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1, merci d'expliquer pourquoi.

**2.** Dans quelle mesure vos objectifs personnels en rapport à ce programme ont-ils été atteints ?

Entièrement Pas du tout

<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1, merci d'expliquer pourquoi.

**3.** Dans quelle mesure le programme vous a-t-il permis d'approfondir ou d'améliorer votre connaissance du sujet ?

Beaucoup Peu

<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1, merci d'expliquer pourquoi.

**4.** Dans quelle mesure le programme vous a-t-il permis d'améliorer ou d'augmenter vos compétences dans ce domaine ?

Beaucoup Peu

<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1, merci d'expliquer pourquoi.

**5.** Dans quelle mesure le programme vous a-t-il aidé à évaluer et à comprendre votre travail dans son ensemble ?

Beaucoup Peu

<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1, merci d'expliquer pourquoi.

<b>6.</b> D'une manière générale, comment qualifieriez-vous ce programme ?					
Excellent			Médiocre		
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1, merci d'expliquer pourquoi.					
<b>7.</b> Recommanderiez-vous ce programme à d'autres personnes ayant des besoins similaires aux vôtres ?					
Entièrement			Pas du tout		
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1, merci d'expliquer pourquoi.					

## 2.2 ADMINISTRATION DE LA FORMATION

<b>8.</b> Avez-vous reçu l'ensemble de la documentation nécessaire à la formation au préalable ?					
Entièrement			Pas du tout		
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Si vous avez coché la case 3, 2 ou 1, merci de donner des détails.					

## 2.3 ÉVALUATION DES FORMATEURS

<b>9.</b> Veuillez évaluer chaque formateur en inscrivant pour chaque critère (de a à f) ses initiales sous la notation correspondante.				
	Très efficace	Efficace	Peu efficace	Pas efficace
a . Connaissance du sujet	4	3	2	1
b. Organisation des sessions	4	3	2	1
c. Degré de préparation	4	3	2	1
d. Style et élocution	4	3	2	1
e. Réactivité par rapport au groupe	4	3	2	1
f. Qualité du climat d'apprentissage	4	3	2	1
Commentaires :				

<b>2.4 ÉQUILIBRE DU PROGRAMME</b>					
<b>10.</b> Comment évalueriez-vous l'équilibre entre les exposés, les mises en situation (jeux de rôle), les études des cas, les discussions de groupe et les contenus vidéos ?					
Bon équilibre			Équilibre médiocre		
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Pouvez-vous expliquer pourquoi ?					
<b>11.</b> Que pensez-vous de la durée du programme ?					
Trop courte		Idéale		Trop longue	
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>12.</b> Comment vous est apparu le déroulement de la formation ?					
Tout à fait logique			Pas logique		
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Pouvez-vous expliquer pourquoi ?					
<b>13.</b> Comment vous est apparu le rythme de la formation ?					
Trop rapide		Idéal		Trop lent	
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>14.</b> Les activités pratiques vous ont-elles paru efficaces ?					
Très efficaces			Pas efficaces		
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Pouvez-vous expliquer pourquoi ?					
<b>15.</b> Comment qualifieriez-vous le temps accordé (a) aux activités de groupe et (b) aux restitutions en plénière ?					
a) Suffisant			Insuffisant		
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
b) Suffisant			Insuffisant		
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Le cas échéant, quelle durée auriez-vous souhaité ?					
<b>16.</b> Quel est votre degré de connaissance et/ou d'expérience des techniques de formation et des approches à celles-ci ?					
Élevé			Faible		
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Pouvez-vous préciser ?					

<b>2.5 CONTENU DE LA FORMATION</b>					
17. Qu'avez-vous préféré dans la formation ?					
18. Qu'avez-vous le moins aimé dans la formation ?					
19. Pouvez-vous partager quelques défis auxquels vous pensez devoir faire face lors de la mise en œuvre de ce que vous avez appris lors de cet atelier de formation sur la Gestion de l'Hygiène Menstruelle ?					
20. Que vous attendiez-vous à apprendre de plus ?					
21. Selon vous, que faudrait-il ajouter à la formation ?					
22. Selon vous, que faudrait-il retirer de la formation ?					
23. Comment jugez-vous les documents fournis dans le cadre de la formation ?					
Excellente qualité			Mauvaise qualité		
6	5	4	3	2	1
Trop nombreux		Suffisants		Insuffisants	
6	5	4	3	2	1
Très pertinents		Assez pertinents		Peu pertinents	
6	5	4	3	2	1
Avez-vous d'autres commentaires à formuler à ce sujet ?					
24. Que pensez-vous des supports visuels utilisés dans le cadre de la formation ?					
a) Diapositives PowerPoint					
Excellente qualité			Mauvaise qualité		
6	5	4	3	2	1
Trop nombreuses		Suffisantes		Insuffisantes	
6	5	4	3	2	1
b) Manuel de formation					
Excellente qualité			Mauvaise qualité		
6	5	4	3	2	1
Trop long		Bien		Trop court	
6	5	4	3	2	1

## EXEMPLE DE PROGRAMME

### Jour 1

Durée	Contenu	Durée	Méthode et médias	Documentation
9 h	Inscription	60 min		
10 h	Inauguration	30 min	Exposé	
10 h 30	Questions préliminaires: Craintes et attentes	15 min		
10 h 45	Pause	15 min		
11 h	La nécessité, le concept et les composantes de la GHM	165 min	Exposé et film	Tableau de conférence
13 h 45	Déjeuner	60 min		
14 h 45	La relation entre la santé et l'hygiène menstruelle	90 min	Exposé et tableau noir	Tableau de conférence, PowerPoint
16 h 15	Pause	15 min		
16 h 30	L'exclusion, le handicap, et le rôle des hommes	40 min	Exposé et tableau noir	Tableau de conférence, PowerPoint

## Jour 2

Durée	Contenu	Durée	Méthode et médias	Documentation
9 h	Récapitulatif du 1er jour	30 min		
9 h 30	La GHM pour différentes tranches d'âge	120 min	Exposé et discussion de groupe	
11 h 30	Pause	10 min		
11 h 40	Les dispositifs institutionnels à différents niveaux	30 min	Jeu de rôle et film	Document du gouvernement
12 h 10	Déjeuner	60 min		
13 h 10	Les rôles et les responsabilités des différentes parties prenantes en matière de GHM	60 min	Exposé	Document du gouvernement
14 h 10	Pause	20 min		
14 h 30	Les installations nécessaires à l'hygiène menstruelle dans les écoles, dans les centres de santé et les lieux publics, et sur les lieux de travail	90 min		Liste de contrôle

## Jour 3

Durée	Contenu	Durée	Méthode et médias	Documentation
9 h	Récapitulatif du 2 <sup>e</sup> jour	30 min		
9 h 30	L'élimination sans danger des serviettes hygiéniques (par ex. compostage et incinération)	105 min	Exposé	
11 h 15	Pause	15 min		
11 h 30	L'élimination sans danger des serviettes hygiéniques	30 min		
12 h 00	Déjeuner	60 min		
13 h 00	Les compétences et méthodes de formation directe	120 min	Visite sur le terrain	
15 h 00	Pause	15 min		
15 h 15	Les compétences et méthodes de formation directe	145 min		

## Jour 4

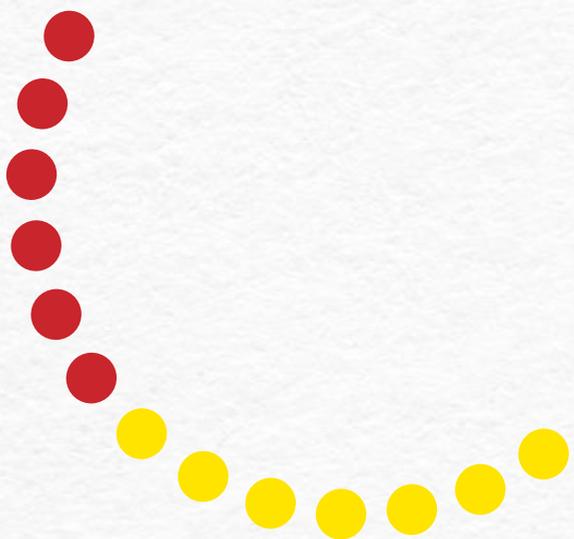
Durée	Contenu	Durée	Méthode et médias	Documentation
9 h	Récapitulatif du 3 <sup>e</sup> jour	30 min	Activité de groupe	
9 h 30	Différentes méthodes de participation communautaire et leurs applications	90 min	Exposé, jeu de rôle et réussites	Guide de l'assainissement total piloté par la communauté (ATPC) et CLASS
11 h	Pause	30 min		
11 h 30	Les outils pour le changement des comportements et l'utilisation du matériel d'IEC	90 min		
13 h	Déjeuner	60 min		
14 h	Évaluation de la formation	180 min		
15 h 30	Pause			
15 h 45		90 min		

## Jour 5

Durée	Contenu	Durée	Méthode et médias	Documentation
9 h	Récapitulatif du 4 <sup>e</sup> jour	30 min		
9 h 30	Présentations des participants	240 min		
13 h 30	Déjeuner	60 min		
14 h 30	Séance de questions-réponses	60 min	Exercices de groupe	
15 h 30	Pause	15 min		
15 h 45	Adieux			







## LE CONSEIL DE CONCERTATION POUR L'APPROVISIONNEMENT EN EAU ET L'ASSAINISSEMENT

15 Chemin Louis-Dunant  
1202 Genève  
Suisse

Téléphone : +41 22 560 8181  
Télécopie : +41 22 560 8184  
[www.wsscc.org](http://www.wsscc.org)  
[wsscc@wsscc.org](mailto:wsscc@wsscc.org)

