



MENAPLN

unicef 
pour chaque enfant

La puberté et l'hygiène menstruelle

Petit guide pour les filles



Dessins : KABRE Fidèle



Avant-propos

Toutes les femmes ont leurs règles (aussi appelé les menstrues) une fois par mois durant une bonne partie de leur vie. Il s'agit de quelque chose de naturel ; ce n'est pas une maladie et il n'y a aucune honte à les avoir.

Avoir les règles c'est tout à fait normal quand on grandit.

Pendant les règles, tu peux continuer à aller à l'école et à faire tes activités quotidiennes. Tu dois seulement savoir comment te protéger pour ne pas tâcher tes vêtements et rester en bonne santé.

Ce petit guide t'aidera à mieux comprendre ce que c'est que les règles, à savoir comment les gérer d'une manière hygiénique et comment préserver ta santé.

Si tu as besoin de plus d'informations, ou si tu ne comprends pas des phrases ou des mots dans ce livret, tu peux poser tes questions à :

- Ta mère, grand-mère, ou tante,
- Une enseignante / un enseignant
- Un agent de santé
- Une fille plus âgée que toi (comme ta grande sœur ou la grande-sœur d'une copine)
- Un autre adulte à qui tu fais confiance.

La puberté

De 8 à 16 ans, il y a des changements qui commencent dans le corps des jeunes. Ces changements s'appellent **la puberté**. La puberté est une étape du développement qui est atteinte lorsque les organes de la reproduction deviennent fonctionnels.

La puberté prépare le corps des enfants à devenir des adultes, c'est-à-dire être capable de faire des enfants.

Quels sont les changements physiques possibles chez la fille ?

- Elle grandit en taille ;
- Les seins poussent et grossissent ;
- Les hanches deviennent plus larges ;
- Des poils poussent sur son corps et surtout sur les aisselles et le pubis ;
- La voix change ;
- Elle commence à avoir ses règles (menstrues) ;
- Des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps ;
- Elle peut transpirer plus et avoir des odeurs plus fortes.



C'est important de garder une bonne hygiène après avoir commencé la puberté. Par rapport aux enfants, les adultes ont plus d'odeurs corporelles et plus de gras dans la peau et les cheveux. Avec une bonne hygiène quotidienne tu te sentiras mieux dans ton corps.

Conseils pour l'hygiène du corps

- **Bien se laver chaque jour avec du savon.** S'assurer de passer partout en insistant sur le visage, les aisselles, entre les jambes, les pieds, la nuque, et les cheveux.
- **Utiliser un savon doux pour ton visage et tes parties externes du sexe.** Ces parties de ton corps sont sensibles. N'utiliser pas de savon avec des parfums ou des produits chimiques forts.
- **Laver tes vêtements régulièrement.** Les vêtements retiennent les odeurs. Porter chaque jour des vêtements propres.
- **Manger équilibré.** S'assurer de manger des fruits et des légumes, et de ne pas manger trop de gras et de sucre.
- **Boire beaucoup d'eau** pendant la journée pour avoir une bonne santé.

Avoir ses règles – une étape naturelle quand on grandit

- Les menstrues sont la libération de sang de l'utérus par le vagin d'une femme. Elles sont aussi appelées règles.
- Chaque femme commence sa menstruation à un moment ou un autre de sa vie. C'est normal chez les jeunes filles.
- La menstruation commence généralement chez les filles entre 9 et 14 ans. Elle peut toutefois différer. Certaines filles peuvent commencer les menstruations plus tôt, avant 9 ans alors que d'autres peuvent commencer plus tard, après 16 ans par exemple.
- Avoir les règles plus tôt est tout aussi normal que les avoir plus tard.
- Quand une fille commence ses menstruations, cela signifie qu'elle peut tomber enceinte à tout moment au cours du mois si elle a des relations sexuelles.
- La survenue de votre première menstruation constitue l'un des plus grands changements dans votre vie d'adolescente. C'est un tournant dans votre développement de l'enfance à l'âge adulte.
- Votre première menstruation peut vous surprendre, et vous pourriez être effrayée de constater le saignement de votre vagin. N'oubliez pas qu'il s'agit d'un processus naturel pour toute personne de sexe féminin.
- Les règles durent généralement 3 à 7 jours. La durée des règles varie d'une fille à une autre.

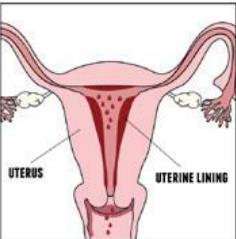
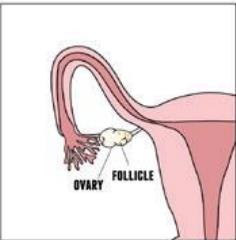
- La prochaine menstruation commence généralement entre le 21-28^{ème} jours après la précédente. Ce cycle de plus ou moins 28 jours est appelé cycle menstruel.

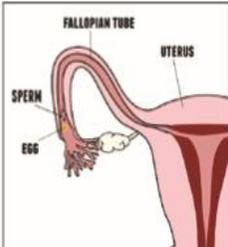
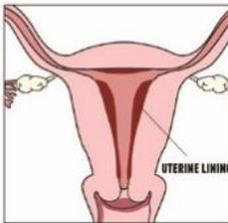
C'est bien d'en parler à ta mère, ta tante, ta grande sœur, ta grand-mère, personnes de ressource ou un autre adulte (homme ou femme) en qui tu as confiance. Ces personnes sont les mieux placées pour te guider et t'apprendre comment te protéger.



C'est important de comprendre ce que sont les règles avant qu'elles n'arrivent pour la première fois. Cela t'aidera à ne pas avoir peur et te permettra de mieux gérer tes règles quand elles viendront.

Description du cycle menstruel

Description de l'appareil génital féminin	Il comprend : le vagin ; le col de l'utérus ; l'utérus ; les ovaires ; les trompes de Fallope.	
Ce qui se passe pendant le cycle <ul style="list-style-type: none"> • Chaque mois, le corps d'une femme produit un ovule. • Au milieu de votre cycle (entre le 12-16^{ème} jour et selon la durée du cycle), l'un de vos ovaires libère l'ovule. C'est ce qu'on appelle "la ponte ovulaire" ou « l'ovulation ». • L'ovule se déplace dans l'utérus à travers la trompe de Fallope. A la même période, vos tissus corporels et vos cellules 	<p>Jour 1: Démarrage de vos règles</p> <p>Jour 7 Fin des saignements</p> <p>Jour 7 - 14 Un ovule commence à se former. La muqueuse de l'utérus est épaissie et riche en nutriments et en sang c'est le nid</p> <p>Jour 14 Les hormones (substance biologique) provoquent la production de l'ovule à partir de l'ovaire, c'est ce qu'on appelle</p>	 

<p>sanguines commencent à fabriquer "un nid" pour accueillir l'œuf (ovule fécondé). Tout ceci se passe à l'intérieur de vous sans que vous ne le sentiez.</p>	<p>ponte ovulaire ou ovulation.</p> <p>Jour 15 - 24 L'ovule traverse la trompe de Fallope, qui, s'il est fécondé, continuera à travers la trompe de Fallope jusqu'au nid qui se trouve dans l'utérus : c'est la nidation</p> <p>Jour 25 Si l'ovule n'est pas fécondé le nid se détache de l'utérus et coule sous forme de règles.</p>	 
---	---	---

Quand tu vois le sang chaque mois, il ne faut pas avoir peur ! Ce n'est pas une maladie, c'est une fonction du corps et c'est naturel.

Questions sur les règles

Pourquoi la femme a ses règles ?

Les règles font partie du système de reproduction de la femme. Avoir tes règles montre que tu te développes vers l'âge adulte et que tu peux tomber enceinte et devenir mère. Les règles permettent au corps de la femme de se préparer à porter une grossesse et assurer ainsi la procréation.

ATTENTION :

- Avoir les premières règles ne signifie pas que tu dois commencer à avoir des rapports sexuels. Tu n'y es pas obligé. Tu peux choisir cette étape importante de ta vie toi-même plus tard.
- Tu peux tomber enceinte si tu as des rapports sexuels non protégés, mais ton corps n'est pas complètement prêt avant au moins 18 ans. Une grossesse avant 18 ans est dangereuse pour la mère et le bébé.
- Tu peux attraper une maladie (IST / VIH / SIDA) lors de rapports sexuels non protégés.

Les règles viennent à quelle fréquence ?

Le temps écoulé entre le premier jour des règles (lorsque le saignement commence) aux prochaines règles est généralement de 28 jours. Cette durée peut être plus longue ou plus courte selon les personnes. Pour une même femme, le nombre de jours entre les règles peut ne pas être le même chaque mois.

Pour les jeunes filles, la durée et la fréquence des règles changent pendant les premiers mois. Cela prend un peu de temps pour que le corps s'adapte à ce nouveau changement.

Si on a eu des rapports sexuels, l'absence des règles pourrait signifier une grossesse.

Est-ce que les règles font mal ?

Généralement les règles ne font pas mal. Cependant, certaines filles peuvent avoir avant ou pendant leurs règles des symptômes comme :

- des douleurs et crampes au bas-ventre ;
- des seins qui gonflent, démangent et font mal ;
- des maux de tête, de la fatigue, ou des vertiges ;
- des ballonnements de ventre ;
- des sautes d'humeurs (énervement, tristesse).

Normalement ces symptômes ne sont pas graves, mais si tu as très mal, tu peux te rendre dans un centre de santé.

Avant les règles, ces symptômes peuvent avertir une fille que les règles vont venir bientôt et l'aider à se préparer.

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

Si tu te protèges bien, personne ne peut deviner à moins que tu ne leur dises. Le jour où tu as tes premières règles c'est une

bonne idée d'en parler à un adulte : ta mère, ta grand-mère, ou un autre adulte en qui tu as confiance.

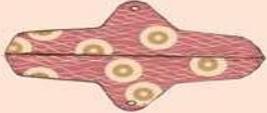
Matériels Réutilisables

Tissu en coton pur ou laine (autre qualité de tissu est déconseillée)

Un morceau de pagne en coton pur, propre, plié plusieurs fois et déposé au fond du slip ou attaché de façon traditionnelle avec une cordelette.



Serviette réutilisable
Serviette fabriquée localement



Matériels jetables

Serviette jetable ou « coton hygiénique »

Les serviettes jetables / « coton hygiénique » sont parfois disponibles dans les boutiques



Quoi faire lorsque les règles surviennent ? L'hygiène menstruelle

Matériels de protection

Il y a plusieurs matériels que les filles et femmes utilisent pour absorber / retenir le sang des règles.

Entretien des matériels de protection

Tu dois changer ton matériel de protection au moins toutes les 3 à 4 heures pour rester propre, pour éviter les taches de sang et les infections et pour te sentir bien.

Les tissus doivent être lavés régulièrement après chaque utilisation et il ne faut pas les partager avec d'autres personnes.

Lave tes tissus sales séparément de tes vêtements avec de l'eau et du savon. Discute avec ta mère ou tes sœurs plus âgées sur l'endroit où tu peux sécher tes tissus. C'est mieux de les sécher au soleil pour tuer les microbes, ou de les bouillir.



C'est TRES IMPORTANT de garder tes tissus et tes slips propres pour éviter les microbes et pour que tu te sentes bien.

Conseils pour la disposition des matériels de protection usagés

Pour les **matériels jetables**, comme les serviettes hygiéniques, il faut les jeter après chaque utilisation. Pour les **matériels réutilisables**, comme les tissus, il faut les laver à chaque usage et les jeter après 6 mois.



Voici quelques conseils pour la disposition des matériels de protection usagés :

- Les laver et jeter dans une latrine traditionnelle ou les laver et découper en petits morceaux puis les jeter à la poubelle.
- Ne jamais les jeter en brousse sans les enterrer, dans un cours d'eau (fleuve, lac, etc.), ou dans une toilette à chasse.

- Si tu es loin de ta maison, tu peux les mettre dans un sachet et les garder jusqu'au moment où tu trouves un bon endroit pour les jeter.
- Si tu ne sais pas où les jeter, parle avec une femme plus âgée.

Conseils pour la gestion de l'hygiène menstruelle à l'école

Très souvent, des filles manquent certains cours ou des jours entiers d'école à cause de leurs règles. Mais, si tu suis ces conseils tu peux rester à l'école pendant les règles en toute confiance !

- **Protège-toi** avec du matériel de protection avec lequel tu te sens à l'aise.
- **Amène du matériel de protection supplémentaire** pour que tu puisses te changer à l'école. Si c'est un matériel réutilisable, amène aussi un sachet pour garder l'ancien (après l'avoir lavé, si possible).
- **S'il n'y a pas de place à l'école pour te changer, parles-en avec les personnes de ressource, ta mère** ou avec une enseignante pour savoir où tu peux le faire ; tu pourrais aller chez une tante ou une amie qui n'habite pas loin de l'école.
- **Suis la fréquence de ton cycle menstruel ou les signes du corps** qui montrent que les règles vont venir (voir p.14). Quand tu sais que les règles vont venir, amène ton matériel de protection avec toi à l'école.
- **Aide tes camarades.** Si tu vois une fille avec une tache de sang, dis-le-lui discrètement.

Conseils d'hygiène

Une bonne hygiène est toujours très importante mais c'est encore plus le cas quand tu as tes règles. Voici quelques conseils pour que tu restes en bonne santé et que tu te sentes bien :

- **Lave-toi au moins 2 fois par jour avec du savon** et sèche bien les parties entre les jambes. Ça peut t'aider à rester propre et de sentir bien.
- **Garde tes tissus et sous-vêtements propres.** Change-les régulièrement, plusieurs fois par jour (chaque 3 à 4 heures). Lave-les après chaque utilisation ; avec l'eau et du savon et les sèche au soleil ;
- à la fin des règles, les laver au savon, les bouillir, les sécher au soleil et bien les ranger.



- **Assure-toi que la latrine reste propre après ton utilisation.**

Nettoyer avec un peu d'eau et du savon. Si tu mets beaucoup d'eau la latrine va sentir mauvais.

Conseils de santé

Pendant tes règles tu peux avoir un excès ou un manque d'appétit et tu peux te sentir fatiguée. Pour te sentir mieux, il faut :

- **Manger équilibré** en incluant des fruits et des légumes.



- **Faire un peu d'exercice physique**, par exemple la marche.



- **Dormir bien (sous une moustiquaire de préférence)**, au moins 7-8 heures par nuit.



Le lavage trop fréquent ou trop intensif du vagin et l'usage de déodorants ou de produits antiseptiques sont à éviter car ils peuvent favoriser la survenue d'infections.

Si tu as des douleurs au bas ventre :

- Mets une serviette chaude sur le bas ventre quand tu es au repos.
- Essaie de faire quelques exercices et de garder ton corps actif.
- Bois une tasse d'eau chaude.
- Parle à un agent de santé au sujet de médicaments contre la douleur.

Connaître ton cycle menstruel

Voici quelques façons de savoir quand tes prochaines règles vont venir chaque mois :

1. Avoir un calendrier menstruel. Chaque fois que tes règles arrivent, tu peux cocher (X) sur un calendrier sur les jours où les règles apparaissent.

Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 X	15 X	16 X	17 X	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 X
11 X	12 X	13 X	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Compte le nombre de jours entre les premiers jours de chaque période des règles pour avoir une idée sur la durée de ton cycle menstruel.

Pour certaines filles, le nombre de jours entre les règles n'est pas la même chaque mois - surtout pendant la période de la puberté - et ce calendrier peut ne pas être précis à 100% pour elles.

2. Suivre les signes de ton corps. Avant le début des règles, certaines filles observent des symptômes comme des douleurs au bas ventre et des seins qui gonflent. Fais attention à ton corps pour noter si tu as ces signes.

Tu peux utiliser ce calendrier pour suivre ton cycle menstruel. Remplis les dates de chaque mois et marque les jours de tes règles. Tu peux couper cette page si tu veux la garder.



Janvier						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Février						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Mars						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Avril						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Mai						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Juin						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Juillet						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Août						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Septembre						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Octobre						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Novembre						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

Décembre						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim



Vrai ou Faux

Question	Vrai	Faux
1. Les règles sont naturelles et il n'y a aucune honte à les avoir.		
2. Les règles sont sales et, par conséquent, il faut rester à la maison.		
3. Personne ne peut savoir que tu as tes règles, si tu ne le dis pas et tu te protèges bien.		
4. Les filles peuvent continuer leurs activités habituelles même si elles ont leurs règles.		
5. Après avoir eu les premières règles, si une fille a des relations sexuelles non-protégées (sans moyen de contraception), elle peut tomber enceinte.		
6. Ce n'est pas possible d'aller à l'école pendant la période des règles.		
7. On peut attraper une maladie comme le VIH si on a des rapports sexuels non-protégés		

- Vrai.** Les règles sont une étape tout à fait normale quand on grandit.
- Faux.** Les règles sont naturelles.
- Vrai.** Si tu te protèges bien, personne ne va savoir que tu es en règle.
- Vrai.** Les règles ne t'empêchent pas à faire tes activités normales.
- Vrai.** Les règles signifient que le corps se prépare pour avoir des enfants. Dès que les règles commencent, tu peux tomber enceinte si tu as des rapports sexuels non-protégés.
- Faux.** Avec de la préparation, tu peux rester à l'école toute la journée quand tu as les règles.
- Vrai.** Il faut utiliser les moyens de protection.