

# Guide de santé et hygiène menstruelles



# Acronymes

**UNFPA**

Fonds des Nations Unies  
pour la Population

**WCARO**

West and Central Africa Regional  
Office (Bureau Régional de  
l'Afrique de l'Ouest et du Centre)

**OMS**

Organisation Mondiale  
pour la Santé

**ONU**

Organisation des Nations Unies

**UNICEF**

Fonds des Nations Unies  
pour l'Enfance

**Muskoka**

Fonds Français Muskoka

**SHM**

Santé Hygiène Menstruelles

**ECS**

Éducation Complète à la Sexualité

**SSRAJ**

Santé Sexuelle et de  
la Reproduction des  
Adolescent·e·s et Jeunes

**DSSR**

Droits et santé sexuels  
et reproductifs

**IST**

Infection Sexuellement  
Transmissible

**VIH**

Virus d'Immunodéficience Humain

# Remerciements

---

**L**e développement du capital humain et le renforcement de sa productivité, tels que prônés par la Côte d'Ivoire à travers son Plan National de Développement, passe par une éducation inclusive de qualité, un bon état de bien-être physique et psychologique des citoyens et donc des femmes qui représentent près de la moitié de la population nationale. Au cours d'une période donnée de la vie, entre la puberté et la ménopause, les femmes ont des menstrues environ une fois par mois. Malheureusement, en Côte d'Ivoire, comme dans nombreuses sociétés à travers le monde, le sujet des menstruations demeure un tabou et est parfois un facteur d'exclusion des filles et des femmes de leurs familles ou communautés et un frein à la réalisation d'activités essentielles de la vie courante. Pour les filles en cours de scolarité, cela peut représenter 3-5 jours d'absentéisme par mois, soit plus d'un mois d'exclusion des classes par année scolaire.

Face à cette situation, le Ministère en charge de l'éducation et celui en charge de la santé publique, avec l'appui des partenaires techniques et financiers, ont initié l'élaboration d'un document de référence pour les acteurs, spécialistes et gestionnaires de programmes des différents secteurs impliqués dans l'accès aux droits et la santé sexuels et reproductifs (DSSR) sur la question de la santé et l'hygiène menstruelles.

C'est dans ce contexte que le présent guide de santé et hygiène menstruelles (SHM) a été élaboré dans l'objectif de contribuer à une meilleure connaissance du phénomène de menstruation pour aider les femmes et les filles à avoir accès et à jouir de leur droit ; celui de vivre dignement pendant cette période.

Nous tenons à remercier les spécialistes des secteurs de l'éducation et de la santé pour la production de ce document de qualité qui servira dans les générations futures la cause du bien-être des femmes et des filles.

Nous exprimons notre gratitude à l'endroit des partenaires techniques et financiers en particulier l'UNFPA, Equipop, Fonds Français Muskoka, Affaires Mondiales Canada qui ne cessent d'appuyer le gouvernement de la Côte d'Ivoire dans l'amélioration des conditions de vie des populations, des filles et des femmes.

Nous exhortons les acteurs des différents secteurs, les parents, les élèves et les communautés à s'approprier ce guide, exploiter à souhait ce référentiel pour orienter pertinemment leurs actions sur le terrain et impulser le changement de comportement social, individuel et collectif en matière de gestion de la santé menstruelle.

à Abidjan, avril 2021

**M. Pierre DIMBA**

Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique et de la CMU

**Pr Mariatou KONE**

Ministre de l'Éducation Nationale et de l'Alphabétisation

# Avant-propos

Les menstruations sont encore considérées comme un sujet tabou dans de nombreuses sociétés du monde et particulièrement en Afrique, bien qu'elles soient un phénomène naturel important de la physiologie des femmes. A l'image de plusieurs pays de l'Afrique subsaharienne, les femmes représentent près de la moitié de la population en Côte d'Ivoire (48,3% selon le RGPH 2014). Entre la puberté et la ménopause, elles ont des menstrues environ chaque mois, ce qui impacte significativement leurs activités, leurs relations au sein des communautés ; en somme leur qualité de vie pendant cette période.

Une étude réalisée dans les régions du Nord de la Côte d'Ivoire<sup>1</sup> révèle les contraintes et défis du secteur de l'éducation à fournir un environnement scolaire sûr aux filles pendant leurs menstruations, ce qui se répercute directement sur leur fréquentation ainsi que sur leur performance. En outre, il est à noter que les filles ne reçoivent pas suffisamment de soutien psychosocial et médical nécessaire pour affronter cette période au sein des établissements d'enseignement.

Les tabous qui entourent encore cette question dans la société engendrent stigmatisation et exclusion, ce qui constitue un frein à l'éducation des filles et à l'autonomisation des femmes. Cependant, force est de reconnaître que cette question est peu abordée, aussi bien dans les politiques publiques que dans les recherches en santé publique en Côte d'Ivoire. Il subsiste encore des lacunes importantes dans la connaissance et la compréhension de l'expérience de la gestion des menstruations chez les filles et les femmes tant en milieu scolaire que communautaire.

Le présent guide de santé et hygiène menstruelles vise à l'amélioration de la compréhension du vécu des menstruations et l'implication des acteurs, des spécialistes et gestionnaires de programmes des différents secteurs impliqués dans l'accès aux droits et la santé sexuels et reproductifs (DSSR) et particulièrement dans la lutte contre les tabous et fausses croyances autour de la question. Il s'agit de mettre à la disposition de ces acteurs des ressources scientifiques fiables devant leur permettre de contribuer à améliorer la qualité de vie des femmes et filles pendant les menstrues. Il est destiné tant aux femmes et filles, qu'aux hommes qui sont également concernés par les enjeux de la santé et de l'hygiène menstruelles.

Ce guide a été élaboré par une équipe multidisciplinaire (santé, éducation, jeunesse, famille, société civile) de scientifiques et acteurs sociaux disposant des compétences et qualités requises et ayant un niveau élevé de connaissances du contexte de la Côte d'Ivoire en ce qui concerne la gestion de la santé et l'hygiène menstruelles. Cette équipe a bénéficié d'un appui technique fort apprécié des partenaires (Equipop, UNFPA) avec le soutien financier du Fonds Français Muskoka et Affaires Mondiales Canada, pour parvenir à ce résultat.

Ce document aborde la question de la santé et l'hygiène menstruelles autour de trois grands points :

- Puberté chez les filles et chez les garçons reprenant les aspects de généralités, changements chez les filles, changements chez les garçons, les menstrues, cycle menstruel et fécondité ;
- Gestion des périodes de menstrues reprenant les aspects de matériel de protection, communication avec les autres, recommandations en matière de santé et d'hygiène menstruelles et recommandations en matière de santé ;
- Tabous, fausses croyances et informations erronées.

Que toutes ces institutions et experts soient remerciés et que tous les usagers, particulièrement les enseignants, les encadreurs, animateurs et mentors des filles et des femmes, ainsi que les gestionnaires de programmes, tirent le meilleur profit en faisant preuve d'initiative créatrice dans l'exploitation de ce riche document.

## Caspar PEEK

Représentant Résident de l'UNFPA Côte d'Ivoire

<sup>1</sup> E. Z. Guehi and K.M. Secredou:  
The Experience of Menstruation  
at School: Côte D'Ivoire, Coll.  
Antropol. 43 (2019) 3: 183–190

# Table des matières

---

## **6 La puberté chez les filles et chez les garçons**

7 Généralités

8 Les changements chez les filles

9 Les changements chez les garçons

10 Les menstrues

12 Le cycle menstruel et fécondité

## **15 Bien vivre les périodes de menstrues**

16 Le matériel de protection

20 La communication avec les autres

21 Les recommandations en matière d'hygiène menstruelle

23 Les recommandations en matière de santé

## **26 Les tabous, fausses croyances et informations erronées**

27 Pourquoi les menstrues sont-elles taboues ?

28 Les fausses croyances et informations erronées

**La puberté**

**chez les filles**

**et chez**

**les garçons**

# Généralités

## Qu'est-ce que la puberté ?

La puberté est une période de transition pendant laquelle le corps passe de l'état d'enfant à celui d'adulte (le corps et les organes sexuels des filles et des garçons se développent, les rendant capables de procréer). Cette période de transition peut prendre plusieurs années. Il est important de se rappeler que la puberté ne signifie pas « être adulte ». Les adolescents sont des mineurs, qui doivent pouvoir vivre pleinement leur vie de jeune, sans aucune pression pour « grandir » (avoir des relations sexuelles, se marier, ou devenir mère ou père).

## Quand commence la puberté ?

La puberté commence généralement entre 8 et 16 ans. Lorsque cette période commence à 8 ans, on la qualifie de puberté précoce ; et lorsqu'elle démarre à 16 ans, c'est une puberté tardive. Ces différences d'âge dans le développement de la puberté sont souvent sans gravité, mais si elles inquiètent, elles doivent être prises au sérieux. Un avis médical peut être nécessaire.

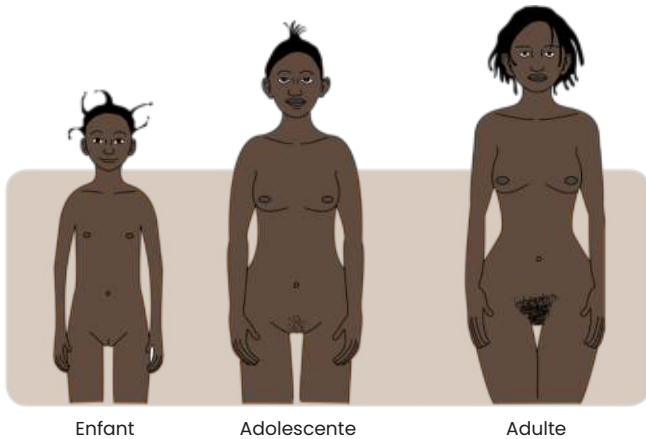
## Quels changements se produisent dans le corps durant la puberté ?

Durant la puberté, ces changements sont d'ordre physique, physiologique et psychologique. Ils apparaissent en raison d'une modification hormonale dans le corps. Les hormones, ce sont des substances chimiques produites par le corps et transportées dans le sang.

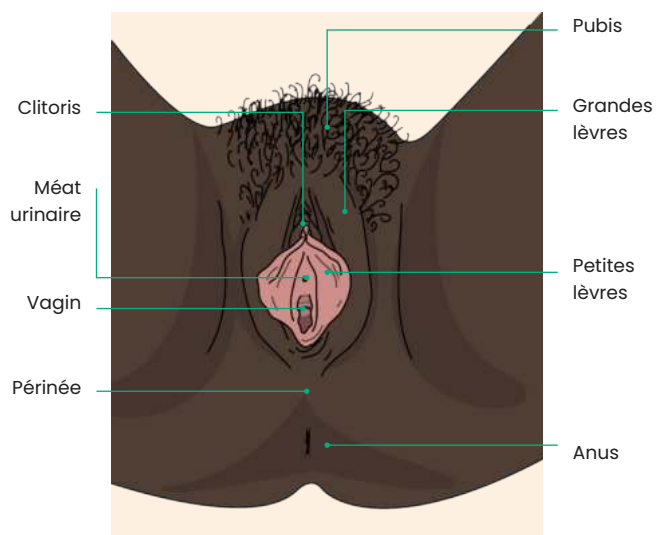


La puberté est très variable d'un individu à l'autre. Elle ne se produit pas au même moment pour tous les adolescents et adolescentes. Le corps de chacun et de chacune se développera à son propre rythme.

# Les changements chez les filles



Développement corporel féminin



Vue externe de l'appareil génital féminin

## PHYSIQUES

- Les seins poussent et commencent à grossir
- Les poils apparaissent au niveau du pubis et des aisselles
- La vulve change, avec en particulier, les petites lèvres qui s'agrandissent
- Le clitoris augmente de volume
- Les hanches deviennent plus larges
- Des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps
- Les jeunes filles grandissent en taille, peuvent grossir et leurs muscles se développent

## PHYSIOLOGIQUES

- La voix change
- Des « pertes blanches » apparaissent (un liquide léger clair ou blanc, sans odeur, qui s'écoule par le vagin, qui est tout à fait normal et qui annonce souvent l'arrivée des premières règles)
- Les règles (les menstrues) commencent
- La transpiration (la sueur) devient plus abondante et odorante

## PSYCHOLOGIQUES

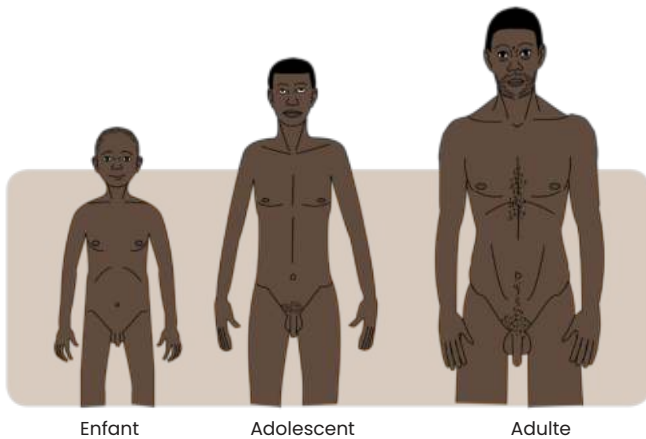
- Les adolescentes peuvent ressentir de l'anxiété, de l'inquiétude, ou des angoisses
- Les modifications corporelles se produisant à la puberté peuvent influencer la personnalité des adolescentes, leurs émotions et leurs pensées, avec parfois, des complexes dus aux changements rapides dans leur corps
- L'un des plus grands changements psychologiques et hormonaux de la puberté est l'apparition du désir sexuel (qui peut aussi apparaître même avant la puberté). Ce désir peut provoquer des attirances physiques envers d'autres personnes, des fantasmes ou rêves érotiques
- L'affirmation de la personnalité devient plus forte et on voit apparaître l'expression d'un sentiment d'indépendance ou d'opposition vis-à-vis des adultes/parents, notamment le sentiment de honte qu'ils (ou d'autres personnes) voient leur corps nu



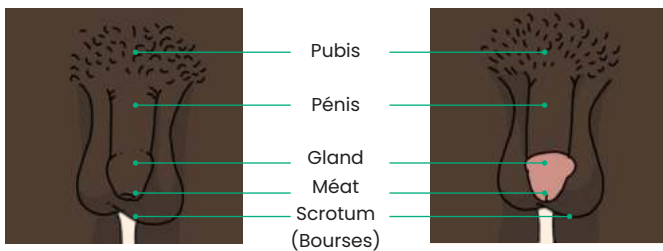
L'apparition à cette période du désir sexuel chez les jeunes peut les conduire à avoir des relations sexuelles. Si elles ne sont pas protégées, elles peuvent conduire à des grossesses non désirées.



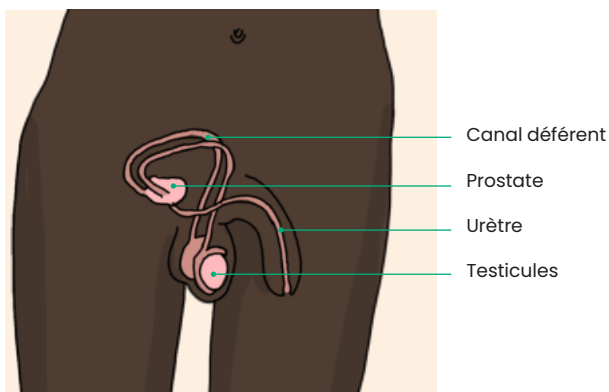
# Les changements chez les garçons



Développement corporel masculin



Vue externe de l'appareil génital masculin non circoncis (à gauche) et circoncis (à droite)



Vue interne de l'appareil génital masculin

## PHYSIQUES

- Augmentation rapide de la taille chez certains
- Boutons au visage chez certains
- Augmentation de la masse musculaire
- Apparition des poils sur le pubis et aux aisselles
- Apparition de poils sur le visage (barbe/moustache)
- Accroissement du pénis et des testicules
- Apparition des premières érections

## PHYSIOLOGIQUES

- Éjaculations inconscientes de sperme (liquide clair ou blanchâtre qui sort du pénis avec l'éjaculation) chez les garçons. Ces premières éjaculations signifient que le garçon peut concevoir en cas de relation sexuelle non protégée
- Changement de voix qui devient grave pour les garçons (mue)

## PSYCHOLOGIQUES

- Les adolescents peuvent ressentir de l'anxiété, de l'inquiétude, ou des angoisses
- Les modifications corporelles se produisant à la puberté peuvent influencer la personnalité des adolescents, leurs émotions et leurs pensées, avec parfois, des complexes dus aux changements rapides dans leur corps
- L'un des plus grands changements psychologiques et hormonaux de la puberté est l'apparition du désir sexuel (qui peut aussi apparaître même avant la puberté). Ce désir peut provoquer des attirances physiques envers d'autres personnes, des fantasmes ou rêves érotiques
- L'affirmation de la personnalité devient plus forte et on voit apparaître l'expression d'un sentiment d'indépendance ou d'opposition vis-à-vis des adultes/parents, notamment le sentiment de honte qu'ils (ou d'autres personnes) voient leur corps nu



L'apparition à cette période du désir sexuel chez les jeunes peut les conduire à avoir des relations sexuelles. Si elles ne sont pas protégées, elles peuvent conduire à des grossesses non désirées.

# Les menstrues

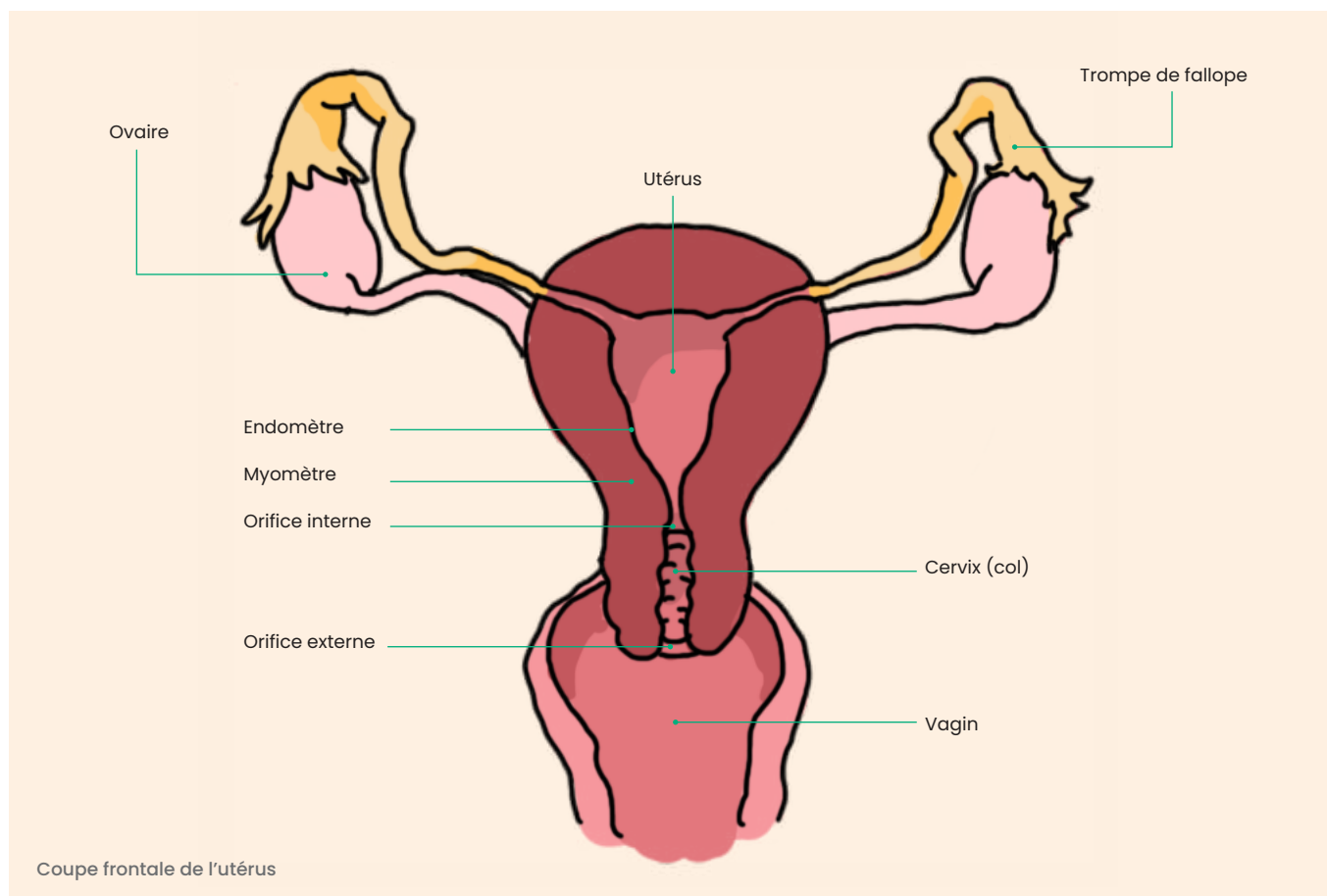
## Qu'est-ce que les menstrues ?

Les menstrues (ou règles) désignent un écoulement périodique par le vagin composé de muqueuse utérine et de sang et qui survient chez les adolescentes, les jeunes filles et les femmes entre la puberté et la ménopause.

Elles peuvent durer 3 à 7 jours selon les personnes. Les règles reviennent en moyenne tous les 28 jours.

Chaque mois à partir de la puberté, l'utérus se prépare à une éventuelle grossesse. La grossesse est le résultat de la rencontre entre un ovule et un spermatozoïde, et ainsi, la fécondation de l'ovule. Pour accueillir cette éventuelle grossesse, l'utérus se prépare en fabriquant plus de muqueuse utérine appelée « endomètre ».

Si l'ovule n'est pas fécondé, l'utérus élimine cet endomètre qui ne sert plus. Cela provoque un saignement qui coule par le vagin. C'est ce qu'on appelle les règles ou les menstrues.



# Pourquoi les menstrues ?

Les menstrues ou règles font partie du système de reproduction des femmes. Elles sont donc tout à fait naturelles.

Comme expliqué ci-contre, les saignements proviennent du fait que l'ovule n'a pas été fécondé. Ainsi, à partir du moment où une jeune fille a ses règles, elle peut tomber enceinte si les rapports sexuels ne sont pas protégés.

Toutefois, avoir ses règles ne signifie pas que la personne est prête à devenir mère ! Les corps des jeunes femmes se développent tout au long de la puberté, notamment la taille du bassin. Une grossesse chez une adolescente peut avoir des conséquences graves tout au long de la grossesse et lors de l'accouchement, à la fois pour la mère et pour le bébé.

Par ailleurs, pour devenir mère ou père, il faut aussi être dans de bonnes conditions (émotionnelles, physiques, financières...) pour vivre la grossesse, l'accouchement, et les responsabilités parentales par la suite. En effet, beaucoup de jeunes filles interrompent leurs études suite à une grossesse précoce non-désirée.

**C'est pour cela qu'il faut toujours penser à se protéger, lors des rapports sexuels.**

## Est-ce que les menstrues font mal ?

Généralement les menstrues ou règles ne font pas mal.

Cependant, certaines filles ou femmes peuvent avoir mal avant ou pendant leurs règles : des douleurs et des crampes au bas-ventre, des douleurs à la tête, aux seins qui deviennent plus gonflés, de la fatigue, de l'anxiété, des nausées, ou même des vomissements. Les douleurs au bas-ventre sont dues à la forte contraction de l'utérus pour évacuer le sang des règles vers le vagin.

Normalement, ces symptômes ne sont pas graves. Toutefois, s'ils deviennent intenses et persistants, il est conseillé de consulter une ou un agent de santé. Par ailleurs, ces symptômes peuvent cacher des syndromes plus sérieux, tels que l'endométriose.

S'il arrive que l'écoulement des règles soit différent, au niveau de la couleur, de la consistance ou de l'odeur, l'adolescente ou la jeune fille peut en parler à un ou une adulte ou une ou un agent de santé.



Certaines filles et femmes souffrent de l'endométriose, une maladie gynécologique longtemps méconnue et dont le diagnostic n'est pas toujours facile. L'endométriose est une maladie inflammatoire de l'appareil génital féminin qui s'explique par la présence d'une muqueuse utérine (l'endomètre) en dehors de l'utérus. C'est une maladie qui peut provoquer des douleurs menstruelles très aiguës, ainsi que des problèmes de fécondité. On estime qu'une femme sur dix souffre de l'endométriose<sup>2</sup>.

2. <https://www.endofrance.org/la-maladie-endometriose/qu-est-ce-que-l-endometriose/>

# Le cycle menstruel et la fécondité

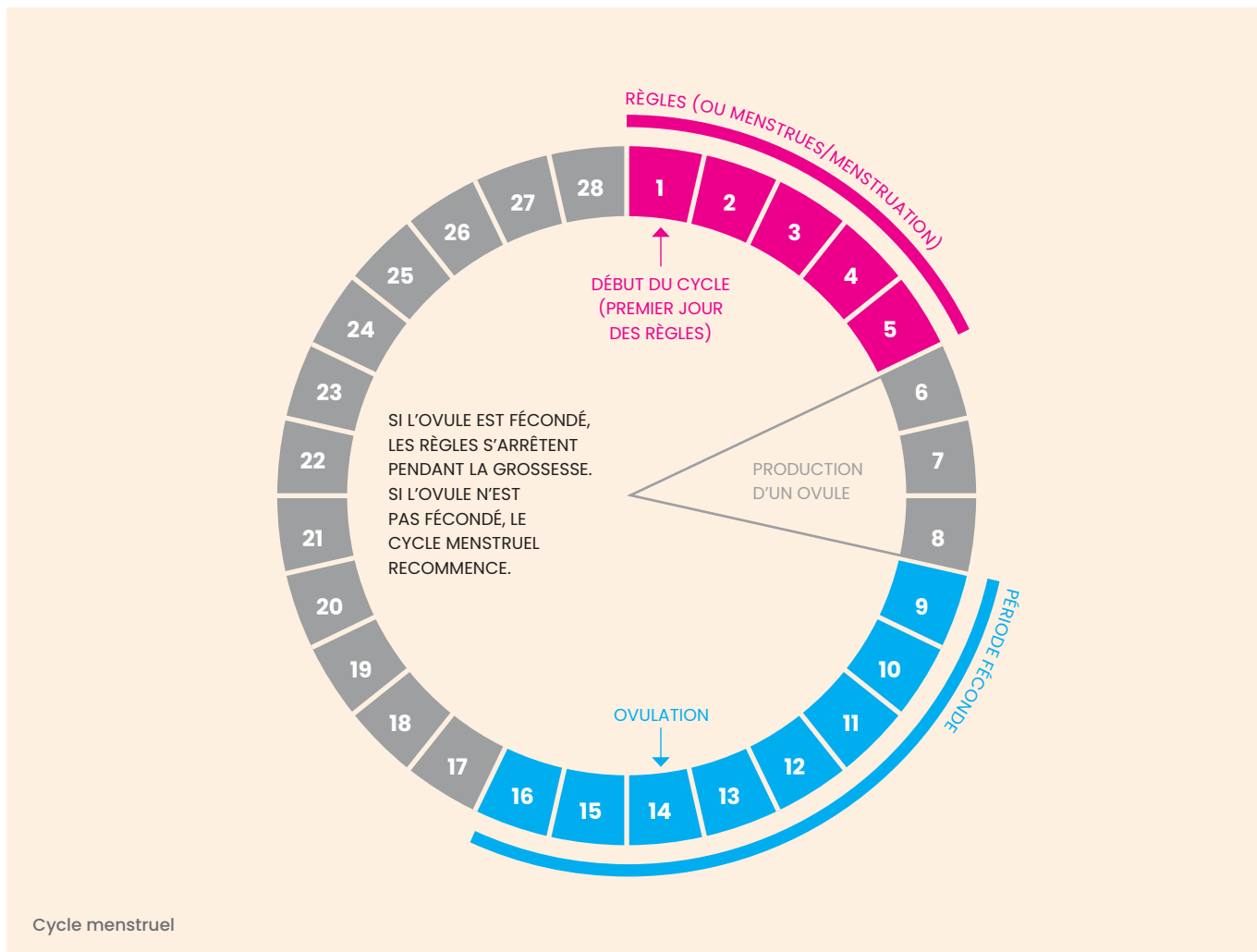
## Qu'est-ce qu'un cycle menstruel ?

Nous parlons d'un « cycle » menstruel car la menstruation – les saignements – représentent seulement une partie du processus.

Un « cycle » dure en moyenne 28 jours, et comprend notamment la production de l'ovule, l'ovulation, et ensuite soit la fécondation de l'ovule et l'implantation d'un embryon dans l'endomètre, soit, si l'ovule n'est pas fécondé, l'élimination de l'endomètre par les saignements (les menstrues).

Dans ce deuxième cas (de non-fécondation de l'ovule), le cycle recommence.

Le schéma ci-dessous illustre ce cycle menstruel.



# Connaître son cycle menstruel

## La durée moyenne d'un cycle menstruel est de 28 jours.

Toutefois, le cycle menstruel n'est pas toujours régulier. Il peut varier d'une femme à une autre, avoir une durée plus courte ou plus longue, ou encore, varier en fonction de certaines périodes de la vie (notamment lors de la puberté, où il faut un certain temps avant que les règles ne deviennent régulières, ou lors de la ménopause, quand les règles s'arrêtent progressivement puis de façon définitive, entre l'âge de 45-55 ans).

Pour mieux prévoir ses menstrues et mieux s'y préparer, cela peut être une bonne idée de tenir son calendrier menstruel. Chaque fois que les règles arrivent, les filles et les femmes peuvent cocher (X) sur un calendrier les jours de menstrues, afin de compter le nombre de jours entre le premier jour de chaque période des règles.

Ensuite, après plusieurs mois, ce calendrier permet d'avoir une idée sur la durée de son cycle menstruel, afin de mieux prévoir l'arrivée des menstrues. Certaines applications existent sur internet qui peuvent aussi faciliter ce calcul du calendrier menstruel.

Certains produits contraceptifs hormonaux (comme la pilule ou les implants) peuvent avoir un impact sur la régulation du cycle menstruel, sans que cela ne soit inquiétant.

### LES SIGNES ANNONÇANT L'ARRIVÉE DES RÈGLES

**Avant les toutes premières règles, certains signes peuvent indiquer l'arrivée de celles-ci :**

- L'apparition de poils sur le pubis et les aisselles
- L'augmentation des seins
- L'apparition des pertes blanches

Une fois les menstrues installées, quelques jours avant leur apparition, on peut observer certains signes réguliers chez certaines femmes ou adolescentes. Cela s'appelle le syndrome prémenstruel.

**Concernant ce syndrome prémenstruel, les adolescentes et les femmes peuvent ressentir ces différents états :**

- Humeur dépressive ou anxiété
- Colère ou irritabilité
- Difficultés de concentration
- Insomnie
- Prise de poids
- Gonflement des seins
- Douleurs, crampes, ou maux de tête

Ces signes peuvent occasionner quelques désagréments, mais ils ne sont pas graves et durent quelques jours par cycle. Toutefois, s'ils devenaient difficiles à vivre, il est conseillé de consulter une ou un agent de santé.



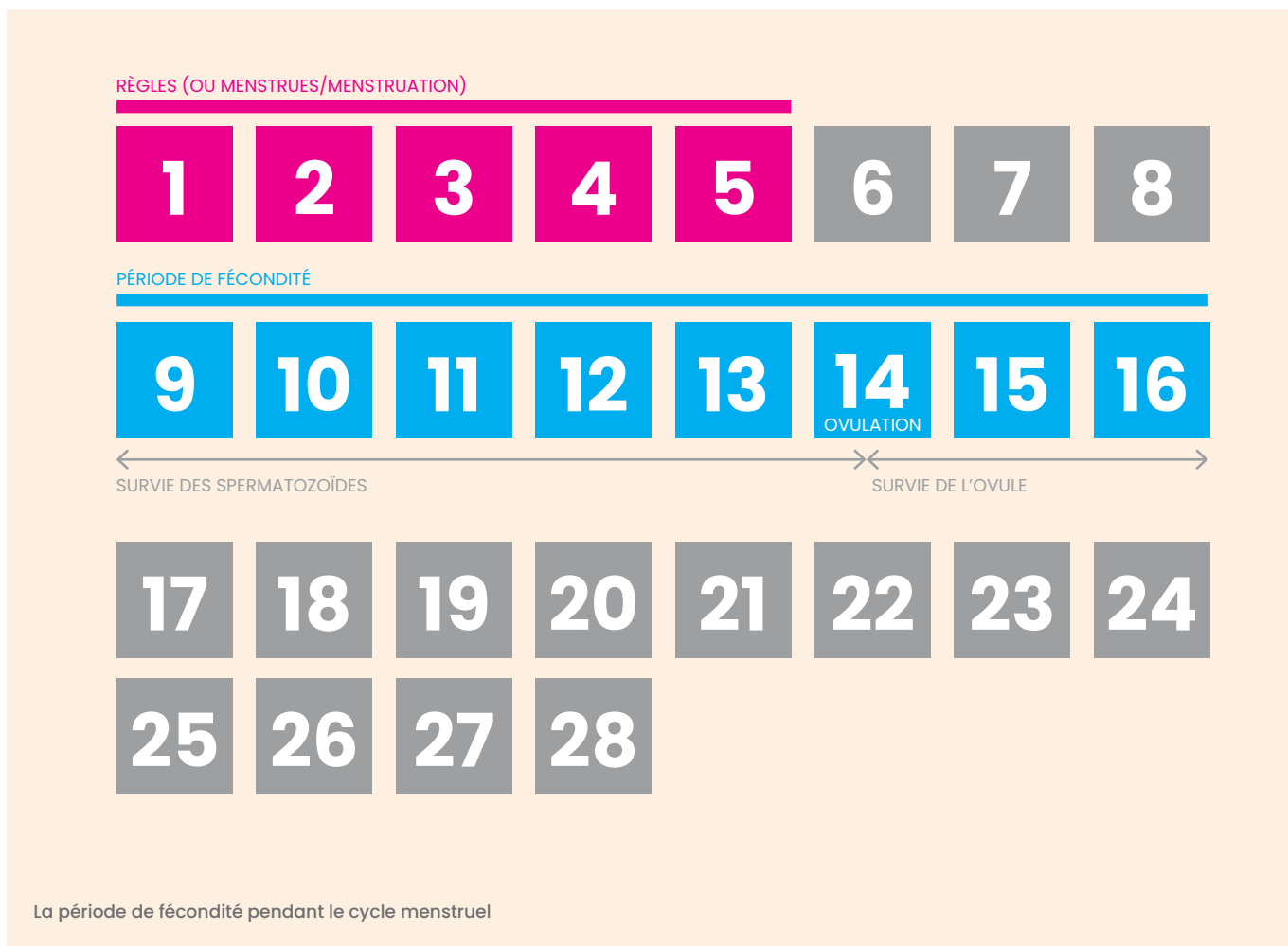
# La fécondité et le cycle menstruel

Pendant le cycle menstruel, il existe une période de fécondité (comme expliqué sur le schéma) autour de la période d'ovulation. C'est pendant cette période que les rapports sexuels non protégés exposent au plus gros risque de grossesse précoce et/ou non-désirée.

Toutefois, **il est à noter que tout rapport non-protégé comporte toujours un risque de grossesse**, car les cycles menstruels ne sont pas toujours réguliers et les spermatozoïdes qui fécondent l'ovule peuvent survivre jusqu'à 5-7 jours après le rapport sexuel, comme illustré par le schéma ci-dessous.

Ainsi, pour se protéger contre ce risque d'une grossesse non-désirée, il existe plusieurs méthodes de contraception. Il est conseillé de consulter une ou un agent de santé pour bien connaître les différentes méthodes de contraception. Les rapports sexuels non protégés peuvent être également source de maladies, notamment d'infections sexuellement transmissibles (IST), dont le VIH. La seule méthode contraceptive pour prévenir à la fois une grossesse non-désirée et les IST (dont le VIH), est le préservatif.

Du point de vue de la santé, les rapports sexuels pendant les règles ne posent pas de problème.



# **Bien vivre les périodes de menstrues**

# Le matériel de protection

Pendant les menstruations, les femmes, les jeunes filles et les adolescentes peuvent utiliser plusieurs types de matériels pour recueillir ou absorber l'écoulement du sang. Grâce à cela, elles peuvent continuer leurs activités (aller à l'école, au travail).



Ces matériels de protection sont de deux types distincts : les protections externes, portées contre la vulve, et les protections internes, placées dans le vagin. Ces protections peuvent être réutilisables ou à usage unique.

Le mieux pour les femmes, les jeunes filles et les adolescentes, est d'utiliser le type de protection avec lequel elles se sentent le plus à l'aise, parmi ceux auxquels elles ont accès et en fonction de leurs activités ou du lieu où elles se trouvent.

Il convient de changer régulièrement les protections (plusieurs fois par jour) pour éviter le développement de bactéries. Il est conseillé notamment de changer son tampon ou de vider sa coupe menstruelle toutes les 6 heures minimum. Dans de rares cas, le développement de ces bactéries peut mener à un risque du syndrome du choc toxique, une pathologie très rare mais très dangereuse pour les femmes.



## Qu'est-ce le syndrome de choc toxique<sup>3</sup> ?

Le syndrome du choc toxique (SCT) est provoqué par une bactérie qui est présente naturellement dans le corps. Dans certains rares cas, si le sang menstruel stagne trop longtemps dans les protections internes, la bactérie peut se multiplier et créer une toxine qui passe dans le sang et s'attaque aux organes. Les symptômes du syndrome du choc toxique sont une soudaine fièvre, une impression de malaise, une éruption cutanée rouge, des troubles digestifs tels que des vomissements ou des diarrhées, ou des douleurs musculaires. Dans le cas d'apparition de ces symptômes, il est conseillé de retirer le tampon ou la coupe menstruelle et de consulter immédiatement un médecin.

3. <https://www.gynandco.fr/savoir-syndrome-choc-toxique-menstruel-sct/>



# Les matériels de protections externes



## LES SERVIETTES HYGIÉNIQUES JETABLES (À USAGE UNIQUE)

- Ce sont des matériels absorbants, placés à l'intérieur du slip contre la vulve. Ils recueillent le sang qui s'écoule du vagin et nécessitent d'être changés toutes les quatre à six heures, ou plus fréquemment si besoin.
- Les serviettes hygiéniques jetables se fixent, parfois grâce à une bande adhésive (collante), sur le slip.



## LES SERVIETTES HYGIÉNIQUES LAVABLES RÉUTILISABLES (DURÉE DE VIE D'ENVIRON 5 ANS)

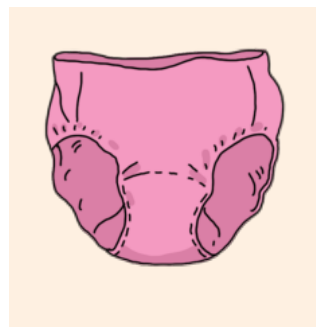
Morceau de tissu, Morceau de pagne, Serviette artisanale

- Ce sont des matériels absorbants, placés à l'intérieur du slip contre la vulve. Ils recueillent le sang qui s'écoule du vagin et nécessitent d'être changés toutes les quatre à six heures, ou plus fréquemment si besoin.
- Les serviettes hygiéniques lavables se placent simplement dans le slip contre la vulve. Elles peuvent également se placer à l'aide de cordelettes qu'on attache autour de la hanche. Après utilisation, elles doivent être lavées et mises à sécher au soleil.



## LES PROTÈGE-SLIPS

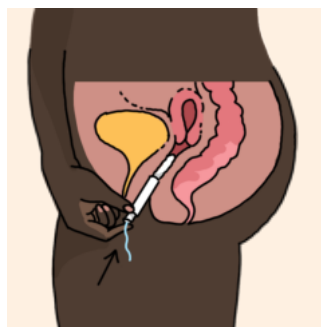
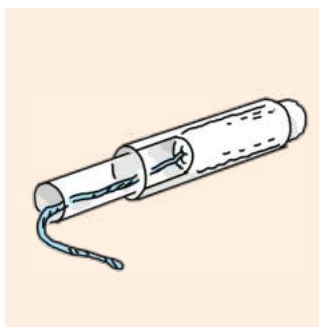
- Moins absorbants, ils peuvent être à usage unique ou lavables.
- Les protège-slips sont principalement utilisés comme protection juste avant ou lors des derniers jours des menstruations. Ils peuvent aussi compléter l'absorption d'un tampon hygiénique ou d'une coupe menstruelle si leur rétention est insuffisante.



## LA CULOTTE MENSTRUELLE

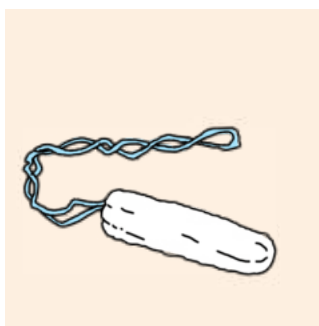
- Elle ressemble aux sous-vêtements féminins classiques, comme les slips, les shortys. Le fond de la culotte est composé d'un revêtement absorbant multicouche. Elle est généralement lavable.
- La culotte menstruelle peut être portée toute une journée, seule ou en complément d'une autre protection. Après utilisation, elle doit être lavée et mise à sécher au soleil.

# Les matériels de protections internes



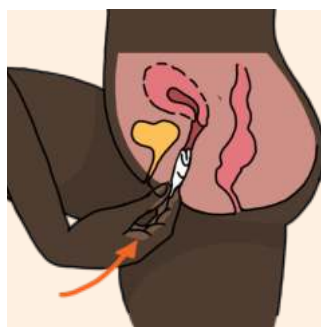
## TAMPON HYGIÉNIQUE AVEC APPLICATEUR, EN CARTON OU EN PLASTIQUE

- Le tampon hygiénique est placé à l'intérieur d'un dispositif composé de deux tubes.
- On pousse le tampon en faisant coulisser les tubes, ce qui diminue les risques d'infection en évitant tout contact entre les doigts et la vulve. Le tampon avec applicateur peut être plus facile d'utilisation que le tampon sans applicateur. Il est conseillé de se laver les mains avant et après son insertion.



## TAMPON HYGIÉNIQUE SANS APPLICATEUR

- Le tampon hygiénique est enveloppé dans une pellicule de plastique et correspond à un petit bâtonnet de viscosité et de coton jetables.
- Après avoir enlevé la pellicule de plastique, on pousse le tampon hygiénique avec le doigt pour le faire entrer dans le vagin. Il est conseillé de se laver les mains avant et après son insertion.



## LA COUPE MENSTRUELLE

- C'est un matériel en matière souple (silicone médical, latex,...) qui dispose d'une tige ou d'un anneau pour en faciliter le retrait. Il existe différentes tailles adaptées au flux ou au fait d'avoir déjà accouché ou non. Ce matériel peut être utilisé pendant 5 à 10 ans.
- La coupe menstruelle propre est pliée et insérée dans le vagin. Elle s'y déplie ensuite seule. Son bord rond se plaque aux parois vaginales et contre le col de l'utérus. Elle peut être humidifiée au préalable avec de l'eau ou du lubrifiant à base d'eau pour glisser plus aisément. Elle peut être conservée en place jusqu'à 6 heures d'affilée. Pour la vider, on la retire en pinçant la base de la coupe. Elle est alors vidée, rincée puis peut être réinsérée. Il est conseillé de se laver les mains avant et après son insertion.

Il existe également l'éponge menstruelle. C'est un matériel qui peut s'acquérir en pharmacie.

# L'entretien du matériel

L'entretien des matériels de protection lors des menstruations dépend du type de matériel utilisé.



## MATÉRIEL RÉUTILISABLE

- Serviettes hygiéniques artisanales
- Morceaux de tissus ou de pagne, utilisés comme serviettes hygiéniques
- Culotte menstruelle
- Coupe menstruelle
- Éponge menstruelle naturelle

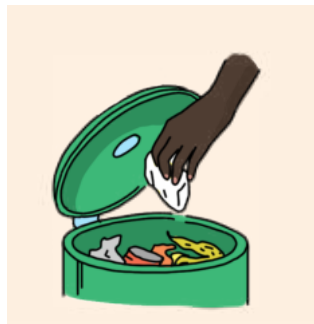
### Lavage

- Il est bien de laver ces matériels régulièrement après chaque utilisation avec de l'eau et du savon, et de sécher au soleil le matériel lavé
- Il est également conseillé de ne pas mélanger le matériel utilisé avec ses vêtements ou ceux d'autres personnes lors du lavage
- C'est mieux de ne pas les partager avec quelqu'un d'autre (ce sont des matériels personnels)

### La stérilisation entre deux cycles

Pour éliminer les microbes, il y a plusieurs solutions après le lavage :

- Tremper le matériel lavé dans de l'eau très chaude, ou faire bouillir, puis faire sécher au soleil ou devant un feu de bois
- La coupe menstruelle notamment doit être bouillie pendant 5-7 minutes avant et après chaque cycle
- Enfin et surtout, après la fin des règles et afin de les réutiliser pour la prochaine période des menstrues, garder les matériels propres



## MATÉRIEL À USAGE UNIQUE

- Serviette hygiénique à usage unique
- Tampons hygiéniques

### L'élimination des protections usagées

Se débarrasser du matériel usagé dans un endroit sécurisé :

- Il est conseillé de ne pas le jeter dans les toilettes car cela peut boucher les canalisations et les faire déborder
- Il est conseillé de ne pas le jeter dans un cours d'eau (fleuve, lac, marigot, etc.)
- Il est conseillé de ne pas le jeter dans la brousse

### Jeter correctement les serviettes hygiéniques et les tampons

Si l'on venait à se changer dans des toilettes :

- certaines toilettes publiques sont équipées d'une petite poubelle avec un couvercle, conçue pour jeter les produits d'hygiène féminine
- Si ce n'est pas le cas, on peut utiliser une autre poubelle (avec un couvercle)

Si l'on venait à se changer sans accès aux toilettes :

- Enterrer les protections usagées dans un endroit où des animaux ou une tierce personne ne peuvent pas les trouver
- Les enterrer en brousse
- Les mettre dans un sachet en plastique et les garder jusqu'au moment où l'on trouve un bon endroit pour les jeter (poubelle, ou pour les enterrer)
- Enrouler le matériel hygiénique dans plusieurs couches de papier hygiénique et le garder jusqu'au moment où l'on trouve un bon endroit pour le jeter

# La communication avec les autres

Il est très important que l'on communique avec les jeunes filles avant l'arrivée de leurs règles, afin d'éviter le cas échéant, qu'elles en aient peur ou honte.

Il est également important de les informer pour qu'elles puissent se sentir préparées, à la fois psychologiquement, mais aussi de façon pratique : pour comprendre les différentes options de matériel de protection, et pour s'en procurer en amont.

Dès les premières menstrues, les jeunes filles peuvent se renseigner auprès d'une personne proche (homme ou femme) qui pourra leur donner plus d'informations et les conseiller.

## On peut se confier à :

- Sa mère, son père, sa grand-mère, sa tante...
- Une enseignante/un enseignant/ un éducateur/une éducatrice
- Une ou un agent de santé/une ou un agent de santé communautaire
- Des filles plus âgées (comme une grande sœur ou la grande-sœur d'une copine)
- Un ami ou une amie
- Un autre adulte à qui la jeune fille fait confiance

Les garçons peuvent également s'informer sur les menstrues et aider les filles parce que les menstrues ne sont pas une maladie ; c'est normal et naturel. Une fille qui a son vêtement taché de sang des menstrues n'est pas malade, et ce n'est pas une raison pour se moquer.



# Les recommandations en matière d'hygiène menstruelle

Au cours de la puberté, il est important pour les filles et les garçons de faire attention à leur hygiène, pour se sentir bien dans leur corps. Pendant les périodes de menstrues, conserver une bonne hygiène corporelle est important. Une mauvaise hygiène peut entraîner des maladies. L'hygiène menstruelle permet d'éviter ces désagréments.

Voici quelques conseils pour que les jeunes filles se sentent bien et qu'elles puissent garder une bonne hygiène pendant leurs règles :

## Dans un cadre général

### Conseillé

- Se protéger avec du matériel de protection hygiénique avec lequel on se sent à l'aise.
- Laver normalement la partie externe du sexe (vulve et lèvres) à l'eau et au savon doux (non-parfumé) au moins deux fois par jour.
- Changer les sous-vêtements tous les jours et les protections hygiéniques régulièrement pour éviter les désagréments (les mauvaises odeurs, les infections ou taches des vêtements), surtout quand les menstrues sont abondantes.
- Utiliser une serviette hygiénique plus épaisse pour la nuit, ce qui permet de se protéger des fuites et d'éviter de tacher les draps ou les vêtements.
- Choisir des sous-vêtements en coton pas trop serrés pour rester à l'aise et au sec.
- S'essuyer de l'avant vers l'arrière après avoir fait ses besoins pour éviter de transférer des bactéries vers le vagin.
- S'assurer que les toilettes restent propres après leur utilisation, à la maison et à l'extérieur.
- Se protéger avec un préservatif masculin ou féminin lors des rapports sexuels, surtout pendant les règles. Le risque de contracter ou transmettre une infection sexuellement transmissible (IST) est plus grand pendant la menstruation.
- Ne pas se tracasser de l'odeur du vagin pendant les menstrues parce qu'il est complètement normal que le vagin ait une odeur (légère et sans danger). Toutefois si une odeur forte persiste malgré les mesures de propreté, il est conseillé d'avoir un avis médical, car il peut s'agir d'une infection.
- Manger des fruits et des légumes, et ne pas manger trop de gras et de sucre.
- Boire beaucoup d'eau pendant la journée.
- Faire un peu d'exercice physique, par exemple la marche.
- Dormir suffisamment, au moins 7-8 heures par nuit.

### Déconseillé

- Ne pas utiliser les gels douche, savons ou bains moussants parfumés, qui peuvent assécher le vagin, à cause des produits chimiques utilisés.
- Ne pas laver l'intérieur du vagin (ce qu'on appelle la « toilette interne ou toilette intime ») même pendant les règles. Ce n'est pas indiqué car cela peut déséquilibrer la flore vaginale, et exposer à des infections.
- Éviter les vêtements serrés ou faits de matières qui augmentent la chaleur et l'humidité. Cela crée un environnement propice à la multiplication des bactéries.

# Plus particulièrement, en dehors de chez soi (à l'école, au travail, etc.)

- Le plus simple est d'amener avec soi du matériel de protection hygiénique supplémentaire pour pouvoir se changer en dehors de chez soi. Si c'est un matériel réutilisable, amener aussi un sachet pour garder l'ancien
- Si on est pris de court sans matériel, on peut en parler à une amie, ou à une enseignante (à l'école), ou utiliser un morceau de pagne ou de papier toilette, le temps d'aller chercher d'autres matériels
- S'il n'y a pas d'endroit pour se changer, on peut en parler à une personne plus âgée ou avec une enseignante pour savoir où le faire, ou aller chez une tante ou une amie qui n'habite pas loin de l'endroit où on se trouve.



## Comment aider les femmes et les filles à bien vivre leurs règles ?

- Si la personne qui a ses règles a mal, on peut lui proposer un verre d'eau, un morceau de chocolat ou des feuilles de bissap, une bouillote (même une bouteille en plastique remplie d'eau chaude) ou du paracétamol, en respectant les doses indiquées, pour l'aider avec la douleur
- Si la personne se sent anxieuse, irritable ou triste à cause de ses règles, lui demander ce qui lui ferait plaisir, la rassurer, l'accompagner, être à son écoute
- Si la personne n'a pas de protections hygiéniques sur elle, essayer de lui en procurer (dans les magasins, auprès d'autres filles ou de femmes, ou d'enseignantes, par exemple)
- Si la personne a une tache de sang, le lui dire discrètement, en proposant de l'aide (par exemple en lui prêtant un foulard pour cacher la tache)
- Si d'autres se comportent mal envers la personne (par exemple en se moquant d'elle, en l'évitant, ou en relayant des fausses informations), leur rappeler que les règles sont un phénomène naturel que la majorité des femmes rencontre pendant une longue partie de leur vie : et que nous avons tous un rôle à jouer pour que les filles et les femmes puissent bien les vivre

# Les recommandations en matière de santé

## Généralités



La survenue des menstrues peut être imprévisible et sujette à des perturbations ou troubles au niveau corporel et/ou biologique. Si les troubles sont gênants, le mieux est de demander un avis médical pour pouvoir identifier le problème et y remédier.

### Les signes peuvent être :

- Absence des règles
- Règles douloureuses
- Règles trop abondantes
- Règles irrégulièrement espacées

Ces troubles rencontrés lors des menstruations peuvent avoir plusieurs origines : le stress, une alimentation peu équilibrée, le diabète (une maladie liée à la façon dont le corps traite le sucre), les kystes ovariens (des petites grosseurs qui peuvent arriver au niveau des ovaires), l'anémie (un manque de fer), l'endométriose (une maladie liée à l'endomètre), les IST, etc.



Certaines formes d'excision (en l'occurrence, l'infibulation) peuvent avoir des conséquences sur le bon écoulement des règles et provoquer des infections. Si c'est le cas, les jeunes filles peuvent consulter un ou une agent de santé



# Quelques questions que les jeunes filles et adolescentes peuvent se poser

?

**En cas de douleur lorsqu'il est difficile de se procurer un calmant, existe-t-il des astuces pour calmer la douleur ?**



Très souvent on recommande d'appliquer du chaud (une bouillotte, une serviette chaude, prendre un bain chaud,...). Il faut éviter l'alcool et la caféine (café), et privilégier l'eau et la nourriture saine. On peut aussi se détendre en faisant des exercices doux : des étirements ou du yoga, de la marche, ou de la natation (en utilisant une protection interne adéquate).

?

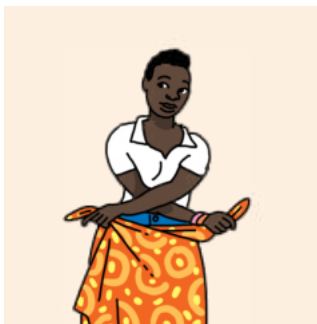
**Entre l'eau chaude et l'eau froide laquelle est la plus appropriée pour faire sa toilette pendant ses menstrues ?**



L'eau n'a pas d'influence sur l'écoulement du sang, par contre, il peut être agréable de prendre un bain chaud en cas de douleurs menstruelles.

?

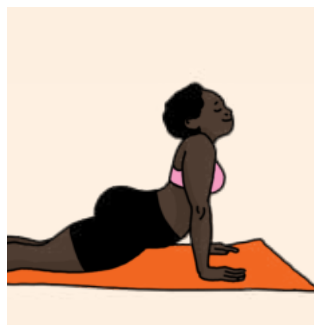
**Quels types de vêtements peuvent permettre de cacher des fuites lors des menstrues ?**



Pendant cette période, il peut arriver de se tacher et ce n'est pas grave. Il est possible de s'attacher un foulard ou un pagne autour de la taille en cas de fuite.

?

**Est-il possible de faire du sport pendant les menstrues ?**



Le sport n'est pas contre-indiqué pendant les règles. Au contraire, il est même très conseillé de faire du sport pendant ses menstrues car l'activité sportive amenuise la douleur et procure une sensation de bien-être. En cas de pratique de la natation, il convient d'utiliser une protection interne adéquate.

?

**Comment rendre les règles moins abondantes et les faire se terminer plus rapidement ?**



Aucune méthode physique ne peut modifier l'abondance et la durée des règles. Seules les méthodes de contraception hormonales peuvent modifier la durée et l'abondance des règles.

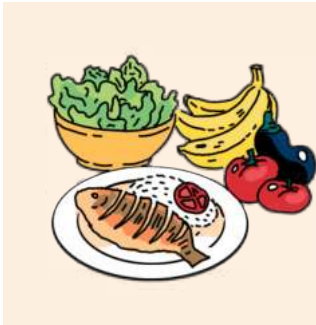




### Comment prévenir le syndrome prémenstruel ?



Il n'est pas possible de prévenir le syndrome prémenstruel, mais on peut en atténuer ses effets. Il peut être utile de diminuer les excitants, par exemple en limitant au maximum le café, le thé, le tabac et les boissons énergétiques.



En général, il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée, avec plusieurs fruits et légumes. Si toutefois les symptômes sont très intenses ou difficiles à vivre, il est bon de demander conseil à une ou un agent de santé.



Le chocolat noir est conseillé, pour son caractère relaxant et pour sa composition riche en fer, ou bien des feuilles de bissap sans sucre ajouté, qui contient du calcium, du fer, de la vitamine C, de la riboflavine (vitamine B2) et de la niacine (vitamine B3).



### Est-il anormal si le sang des menstrues vient en caillots (en petits blocs) ?



Tout comme le sang qui coule dans le corps peut se coaguler, il en est de même du sang des règles. Les caillots dans les règles sont normaux. Si les saignements sous forme de caillot durent ou si cela survient à chaque cycle, il est conseillé de consulter une ou un agent de santé.



### Comment faire sa toilette pendant les règles ?

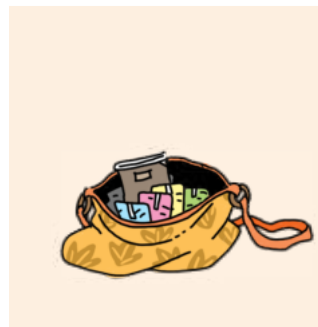


Durant cette période, la toilette de la vulve est particulièrement importante. D'une part, elle apporte une agréable sensation de fraîcheur et de confort, et d'autre part, elle permet de limiter l'apparition de bactéries responsables de certaines infections.

Idéalement, on réalise la toilette à la main ou avec un gant de douche propre, avec de l'eau et du savon doux. Les produits parfumés ou agressifs sont déconseillés. La toilette interne de l'intérieur du vagin, également appelée douche vaginale, est fortement déconseillée. En plus d'être totalement inutile, elle perturbe l'équilibre naturel de la flore vaginale. Pour s'essuyer, on peut utiliser une serviette de douche ou un tissu propre.



### Existe-t-il des produits ou des méthodes pour combattre les mauvaises odeurs dues à l'oxydation des menstrues (contact des menstrues avec l'air) ?



Pendant les règles, il est important de changer les protections régulièrement : au moins trois fois par jour pour les serviettes hygiéniques et au moins quatre fois par jour pour les tampons et les coupes menstruelles. Il est également important de se laver tous les jours. Idéalement, on réalise la

toilette à la main ou avec un gant de douche propre, avec de l'eau et du savon doux. Les produits parfumés ou agressifs sont déconseillés. La toilette interne, également appelée douche vaginale, est fortement déconseillée. En plus d'être totalement inutile, elle perturbe l'équilibre naturel de la flore vaginale. Au même titre, les protections parfumées sont déconseillées, car elles contiennent des produits chimiques qui peuvent modifier l'équilibre du vagin.

**Les tabous,**

**fausses**

**croyances et**

**informations**

**erronées**

# Pourquoi les menstrues sont-elles taboues ?

Un tabou est un sujet dont on ne parle pas, par crainte, pudeur, ou honte.

Dans beaucoup de sociétés, les menstrues sont un sujet dont « on » ne parle pas : en société, à l'école, en famille, au sein d'un couple, etc, car elles sont perçues comme relevant du sacré, du religieux, de l'intimité, du personnel, du mystique, etc.

Et pourtant, les menstrues sont naturelles et font partie du quotidien de millions de femmes partout dans le monde.

Les tabous liés au sang menstruel sont intégrés dans la société. Ces tabous empêchent les femmes de parler de leurs règles. Parce qu'elles ne peuvent pas en parler, elles dissimulent tout ce qui a trait aux menstrues. Cette dissimulation ne permet pas à la communauté de réaliser l'ampleur des défis vécus par les femmes pour gérer leurs menstruations, ni le stress et les souffrances qui peuvent y être associés.

Les tabous empêchent nos sociétés de prendre véritablement en compte le besoin et la nécessité pour les femmes de bien vivre leur santé menstruelle.

Par exemple, voici quelques conséquences de ces tabous sur la vie quotidienne des femmes et des filles lors de leurs menstruations :

- De nombreuses filles ne savent rien de la menstruation au moment où elles ont leurs premières règles, et ne savent ni comment se procurer ni utiliser les protections
- Insuffisamment informés sur la puberté et l'arrivée des règles, les filles et garçons adolescents peuvent prendre des risques au niveau des rapports sexuels non-protégés
- De nombreuses filles et femmes se sentent obligées de cacher leurs matériels d'hygiène menstruelle, et le fait d'avoir leurs règles
- Beaucoup réduisent ou annulent des activités extérieures ou des déplacements
- Les douleurs menstruelles sont supportées ou attribuées à d'autres causes

## Pourquoi faut-il briser ce tabou ?

Les menstrues sont un phénomène naturel, que la majorité des femmes rencontre pendant une longue partie de leur vie.

Afin de respecter les droits humains des filles et des femmes, il est indispensable de briser ce tabou, en informant les femmes et les hommes des caractéristiques liées à leur sexe pour :

- aider les filles à se préparer psychologiquement à avoir leurs règles ;
- faire disparaître la stigmatisation ;
- permettre aux filles de ne pas avoir peur, ni honte ;
- permettre aux filles de savoir comment anticiper et gérer leurs règles sans honte, et de pouvoir se procurer des protections hygiéniques ;
- diminuer l'absentéisme à l'école des filles qui ont leurs menstrues – absentéisme pouvant conduire à la déscolarisation ;
- prévenir les grossesses précoces chez les adolescentes ;
- lutter contre les fausses croyances et permettre aux filles d'accéder à une information fiable.

# Les fausses croyances et les informations erronées

Dans le monde entier, des conceptions religieuses, culturelles et traditionnelles ont fait naître plusieurs croyances et informations sur les menstrues qui s'avèrent aujourd'hui non vérifiées. Ce sont de fausses croyances et des informations erronées.

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle une journée mondiale de l'hygiène menstruelle a été instituée chaque 28 mai afin de rompre le silence, de sensibiliser au sujet de la santé et de l'hygiène menstruelles et de lutter contre toutes les formes de contraintes imposées aux femmes, aux jeunes filles et aux adolescentes à cause de leurs menstrues.

**Les menstrues sont physiologiques (naturelles) et ne doivent donc pas être la cause de stigmatisation.**

TABOUS - PRÉJUGÉS	VRAI / FAUX	JUSTIFICATIONS
Les femmes, les jeunes filles et les adolescentes qui ont leurs menstrues sont impures	<b>FAUX</b>	Les menstrues sont un phénomène physiologique, naturel et sain. Ce sont des superstitions entretenues par les sociétés.
Voir le sang menstruel ou les serviettes usagées des femmes, des jeunes filles et des adolescentes, porte malheur	<b>FAUX</b>	Il s'agit d'une superstition. Le sang des règles ne porte malheur ni quand on le touche, ni quand on le voit. Le sang des règles n'a aucun pouvoir, c'est un mélange de sang, de cellules de la muqueuse utérine et de sécrétions vaginales.
Les femmes, les jeunes filles et les adolescentes qui ont leurs menstrues gâtent l'eau, le lait et la nourriture	<b>FAUX</b>	Ces croyances viennent de la peur des menstrues, mais sont fausses. Beaucoup de femmes ont pu le vérifier, et ont été en contact avec l'eau, le lait et la nourriture pendant leurs menstrues sans que rien ne se soit passé.
Une femme qui a ses menstrues ne peut pas aller aux champs	<b>FAUX</b>	Cette croyance n'existe que dans certaines communautés. Les femmes des autres communautés continuent à aller aux champs et rien ne se passe.

<b>Soigner les règles douloureuses favorise les grossesses</b>	<b>FAUX</b>	Les règles douloureuses n'ont aucun lien avec la fécondité. En cas de douleurs difficiles à supporter, il est conseillé de consulter une ou un agent de santé pour un suivi.
<b>Si une femme, une jeune fille ou une adolescente qui utilise une méthode contraceptive ne voit plus ses règles, elle doit immédiatement arrêter sa méthode contraceptive.</b>	<b>FAUX</b>	Si une femme, une jeune fille ou adolescente ne voit plus ses règles sur une période qui lui paraît longue, le mieux est de consulter une ou un agent de santé, et de faire un test de grossesse.  L'agent de santé pourra lui dire la raison de son absence de saignements, et si elle doit continuer ou arrêter sa méthode contraceptive.
<b>Le flux du sang détermine la fécondité de la jeune fille</b>	<b>FAUX</b>	Il n'existe pas de preuves scientifiques pour justifier un lien entre la quantité de sang et la possibilité pour une fille ou femme de tomber enceinte ou non.
<b>Traiter les douleurs des menstrues favorise la fécondité.</b>	<b>FAUX</b>	La douleur n'a également aucun lien avec la fertilité. La fécondation dépend de la qualité de l'ovule, du spermatozoïde et de la possibilité qu'ils se rencontrent et fusionnent.
<b>Quand les saignements sont sous forme de caillot c'est dangereux</b>	<b>FAUX</b>	Il peut arriver de voir des caillots de sang dans les règles : c'est l'un des aspects possibles des menstrues. Ce n'est pas grave. Toutefois, si les saignements durent ou que cela survient à chaque cycle il est bon de demander un avis médical.
<b>Les règles douloureuses sont contagieuses et héréditaires</b>	<b>FAUX</b>	Les douleurs sont dues à la forte contraction de l'utérus pour évacuer le sang des règles vers le vagin. Elles sont fréquentes à l'adolescence, diminuent avec l'âge et peuvent disparaître. Les règles douloureuses ne sont ni contagieuses ni héréditaires : elles ne sont pas transmises des parents aux enfants.
<b>Pendant les menstrues, on ne peut pas avoir de rapports sexuels.</b>	<b>FAUX</b>	On peut avoir des rapports sexuels pendant les menstrues si cela ne dérange pas les deux partenaires. Toutefois, si le rapport sexuel n'est pas protégé, cela augmente le risque de transmission des IST et du VIH.
<b>Avoir des rapports sexuels pendant les menstrues peut rendre l'homme impuissant/malheureux/vulnérable/riche.</b>	<b>FAUX</b>	Être impuissant, malheureux, vulnérable ou riche n'a aucun lien avec le fait que le sexe d'un homme soit en contact avec du sang menstruel, cela relève de facteurs extérieurs. L'érection et éjaculation sont liées à plusieurs facteurs d'ordre physique, physiologique et psychologique (par exemple, désir, excitation, afflux de sang, fatigue, etc.) qui ne sont pas en rapport avec le sang menstruel.
<b>Avoir des rapports sexuels pendant les menstrues provoque l'albinisme</b>	<b>FAUX</b>	L'albinisme (être albinos) est une maladie génétique et héréditaire qui n'a aucun lien avec les rapports sexuels pendant les menstrues.

**Les premiers rapports sexuels peuvent déclencher des règles** **FAUX & VRAI**

Lors du premier rapport sexuel, la fille peut voir quelques gouttes de sang apparaître. Il ne s'agit pas de sang menstruel mais de sang provenant de la déchirure de son hymen qui est une petite membrane à l'entrée du vagin. Toutefois, les menstrues peuvent parfois être déclenchées par un fort stress ou une forte émotion. Les premiers rapports sexuels, s'ils perturbent fortement la jeune fille, peuvent donc, dans de rares cas, accélérer l'arrivée des règles.

**Il est possible d'avoir ses règles pendant une grossesse**

**FAUX (sauf exception médicale)**

Normalement, les règles cessent dès que l'ovule est fécondé. Toutefois, pendant une grossesse, et particulièrement au début, des saignements peuvent arriver. Ils sont différents des règles, moins abondants et plus courts, mais peuvent être douloureux. D'autres cas existent aussi de saignements pendant la grossesse, dus à une autre cause (comme une grossesse extra-utérine, ou une fausse couche). En général, il est conseillé de demander un avis médical si l'on se sait enceinte et que l'on a encore des saignements.

**Il n'y a pas de risque d'être anémiée (carence en fer) lorsqu'on saigne beaucoup pendant les menstrues**

**FAUX**

Quand les menstrues sont très abondantes (quand il faut changer les protections plus souvent que d'habitude), plus longues que d'habitude et pendant plusieurs cycles de suite, elles peuvent entraîner l'anémie. Les signes qui doivent alerter l'adolescente sont :

- Des menstrues plus longues et plus abondantes que d'habitude
- Une fatigue
- Un teint pâle
- Des vertiges
- Un essoufflement au moindre effort.

Dans ce cas, il est conseillé d'avoir un avis médical.

**Les femmes doivent réaliser un rituel de purification à la fin de leur cycle.**

**FAUX**

Les menstrues sont un phénomène biologique et naturel, et non mystique. Les règles ne sont pas « sales ». La « purification » est un acte religieux, qui n'est pas lié aux menstrues.

**Si la fille ou la femme se lave la nuit pendant les règles, elle risque d'avoir un enfant handicapé**

**FAUX**

Le handicap est le plus souvent causé par des accidents ou des maladies. Il n'y a donc aucun lien entre les menstrues et le handicap.



D'autres fausses croyances peuvent exister et ne pas être dans cette liste. En cas de préoccupation ou d'inquiétude, il ne faut pas hésiter à demander à une ou un agent de santé, pour se rassurer ou pour poser des questions.

**Il convient surtout de se rappeler que les menstrues sont naturelles et font partie du quotidien de millions de femmes et de filles partout dans le monde. Tout le monde peut et doit jouer son rôle pour que chaque femme et fille puisse bien vivre ses règles.**



# Guide de santé et hygiène menstruelles

Entre la puberté et la ménopause, une femme aura ses règles ou menstrues environ chaque mois. Les menstrues sont naturelles et font partie du quotidien de millions de femmes et de filles partout dans le monde.

Pour autant, les menstruations sont encore considérées comme un sujet tabou dans de nombreuses sociétés du monde. Cela peut avoir un impact significatif sur les activités, les relations, les droits et le bien-être des femmes et des filles.

Ce guide présente des informations essentielles sur la menstruation et la santé menstruelle.

Il vise aussi à expliquer et à déconstruire les tabous autour de la menstruation. Il est accessible à toutes et à tous : car tout le monde peut et doit jouer son rôle pour que chaque femme et fille puisse bien vivre ses règles.

