



Kit sur la gestion de l'hygiène menstruelle



WWW.YOUTHFIRSTMADAGASCAR.ORG

A propos du Kit



La **Gestion de l'Hygiène Menstruelle** est un module parmi les thématiques abordés dans le Toolkit Tanora SAHY développé par Youth First dans le cadre du programme scolaire SAHY. Le Toolkit Tanora SAHY est un Toolkit qui promut les capacités à la vie dont les jeunes ont besoin. Il est transversal et intègre plusieurs thématiques à la fois pour répondre aux problématiques traités sous le programme SAHY. Le programme vise à établir un environnement sain et propice à l'autonomisation et au développement des jeunes à travers la prévention et la lutte contre les Violences basées sur le genre en milieu scolaire, la promotion de la Santé sexuelle et reproductive compréhensive des jeunes, la promotion de la sécurité en ligne.

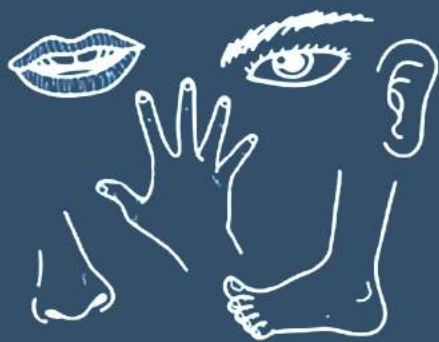
La GHM est l'une des modules du Toolkit Tanora SAHY. Elle prend deux formes : un **kit individuel** pour les jeunes adolescentes et un module pour les membres du **Club Mahatsangy dans le Toolkit tanora SAHY**.

Thématique 1

Moi et mon corps



Mon corps et moi



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Après avoir effectué les jeux, tu pourras :

- Connaître ton corps
- Développer une image positive de ton corps
- Apprécier ton corps



Ma fiche personnelle



7

Je me nomme

.....

Mon prénom est

.....

Je suis née le

.....

J'ai ans

J'habite à

.....

Je suis de nationalité

.....

Je pèse (kg)

.....

J'ai eu mes premières
règles à ans

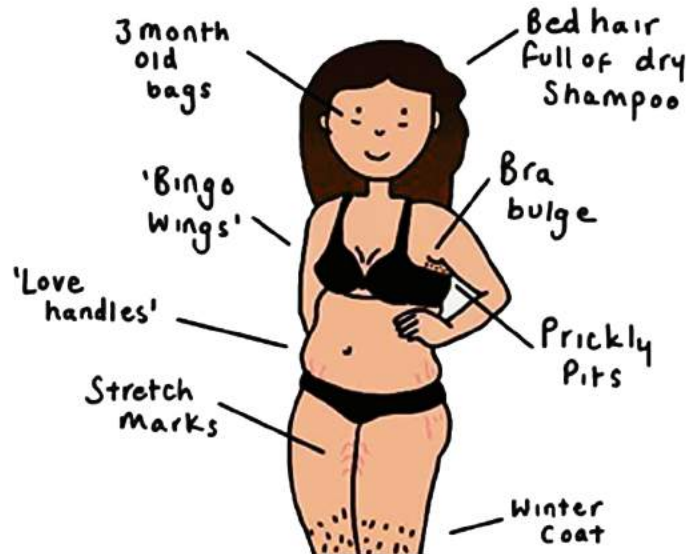


Mon anatomie au réveil



Dessine-toi au réveil

THE ANATOMY OF 'MORNING ME'



@youareawesome_co



Mon anatomie au réveil

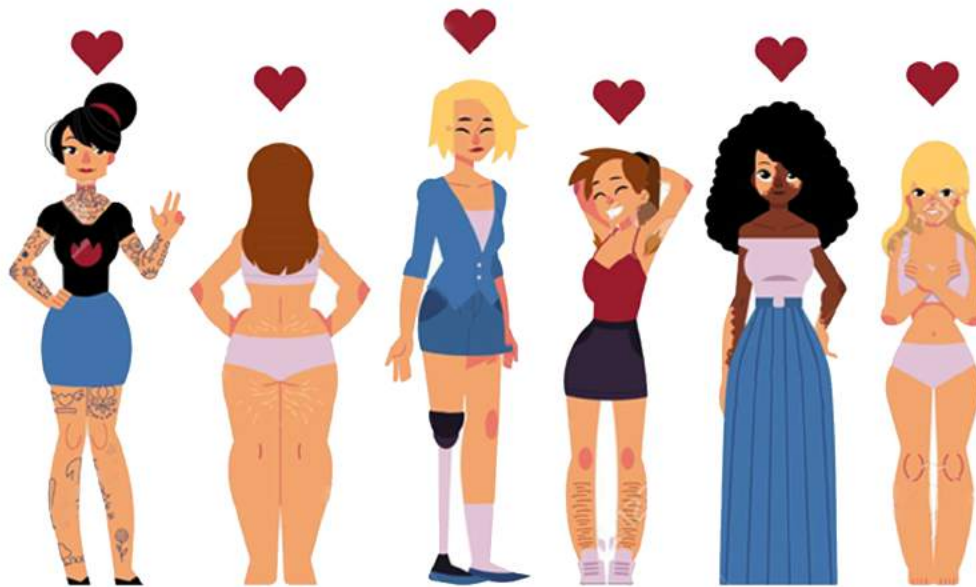


MOI au réveil

NB. Dans l'idéal, tu dois citer tous tes petits défauts et les apprécier, parce qu'il faut de l'amour pour assumer son corps



Note pour moi



Il est toujours important de se rappeler qu'on est importante et que notre corps nous appartient avant tout. Il est important d'apprendre à aimer son corps et sa personne avant de chercher des validations inutiles du monde extérieur.



10 Choses que j'apprécie sur mon corps

SELF
LOVE
CLUB

1.

.....
.....

2.

.....
.....

3.

.....
.....

4.

.....
.....

5.

.....
.....

6.

.....
.....

7.

.....
.....

8.

.....
.....

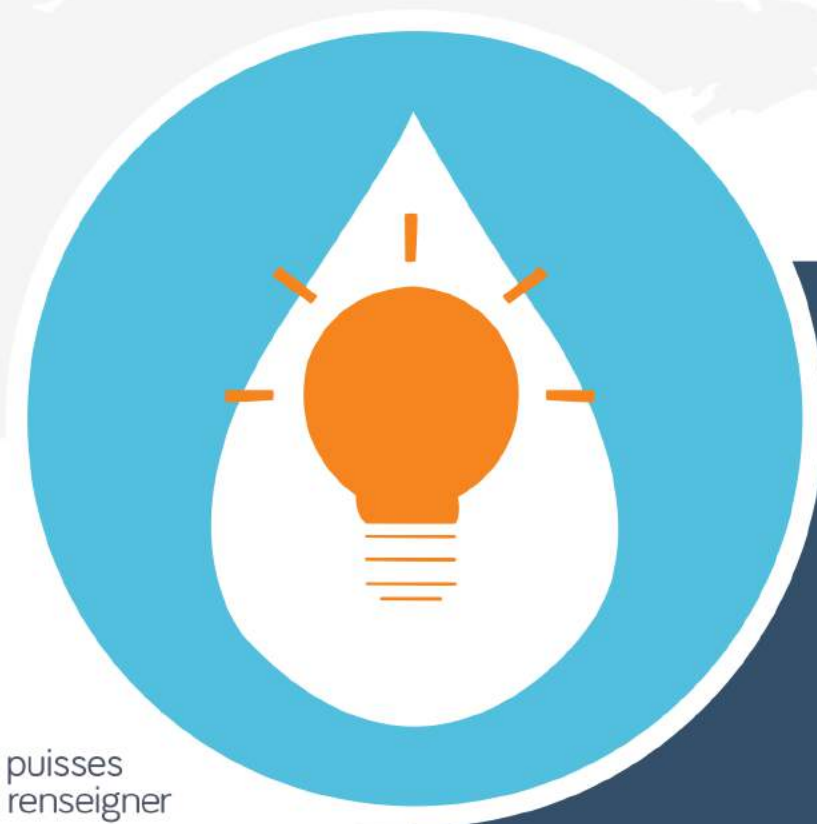
9.

.....
.....

10.

.....
.....

Mon passeport santé



OBJECTIF SPÉCIFIQUE

L'objectif de cette partie est que tu puisses connaître ton état de santé et de te renseigner également sur ta menstruation.



Les bons gestes à faire



LES BONS GESTES

1. Changer les serviettes hygiéniques toutes les 3 - 4 heures
2. Privilégier les sous-vêtements en coton
3. Changer de sous-vêtements tous les jours même si l'on porte des serviettes hygiéniques pour protéger la culotte
4. Laver les serviettes hygiéniques en tissus/lavables avec du savon
5. Tremper les serviettes hygiéniques en tissus/lavables dans de l'eau bouillante entre chaque utilisation

LES GESTES À EVITER

Porter des serviettes hygiéniques trop longtemps sans les changer durant la journée ou toute une soirée

Mettre des sous-vêtements inconfortables ou qui favorisent les fuites

Mettre des sous-vêtements synthétiques qui retiennent facilement les odeurs

Réutiliser les serviettes hygiéniques en tissus/lavables sans les laver

Utiliser des serviettes non hygiéniques



Les bons gestes à faire



LES BONS GESTES

6. Sécher les serviettes hygiéniques en tissus/lavables au soleil après chaque lavage
7. Choisir des vêtements confortables et adaptés qui vous mettent à l'aise
8. Se laver l'appareil reproducteur de l'avant vers l'arrière
S'essuyer après avoir fait pipi

LES GESTES À EVITER

- Cacher les serviettes hygiéniques en tissus/lavables dans des endroits sombres
- Mettre des jeans trop serrés qui empêchent la peau de respirer et crée la prolifération des bactéries liées à la transpiration et à l'humidité (problème de mycose, etc)
- Se laver l'appareil reproducteur de l'arrière vers l'avant et ramener les matières fécales dans le vagin peut causer des infections
- Utiliser du savon ou un produit contenant du détergent qui soit agressif pour la flore vaginale



Je connais mon état de santé



1. Depuis toute petite, te souviens-tu avoir été fréquemment malade ?

.....
.....

2. As-tu une maladie chronique ? Si oui laquelle ?

.....
.....

3. Est-ce que tu suis une thérapie pour ta maladie chronique ?

.....

4. Vers quel âge as-tu commencé à avoir tes règles ?

.....

5. As-tu des symptômes prémenstruels (SPM)* ?

.....

6. As-tu des douleurs durant tes règles ?

.....

7. Que fais-tu pour te soulager lorsque tu as des douleurs durant tes règles ?

.....
.....

8. As-tu consulté un médecin pour discuter de tes douleurs menstruelles ? Prends-tu les médicaments qu'il t'a conseillés ?

.....
.....

*Syndrome prémenstruel (SPM) est un ensemble de troubles survenant durant les jours précédant les menstruations et s'interrompant à leur apparition ou peu de temps après. (Wikipédia)



Note pour moi

SELF
LOVE
CLUB

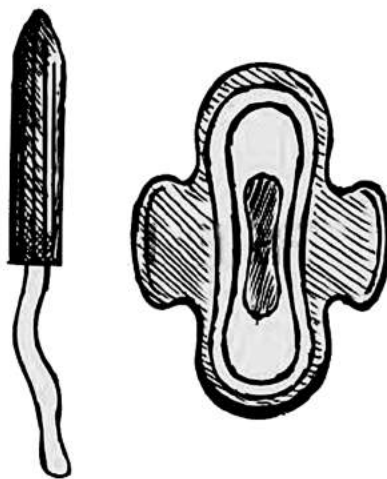
Il est important d'avoir une bonne hygiène menstruelle pour éviter le déséquilibre de la flore vaginale qui agit comme barrière naturelle contre toute infection. Réfère-toi aux "Bons gestes" pour retenir les meilleurs pratiques durant ta menstruation. Il est aussi possible de consulter un gynécologue qui fera un suivi périodique de ta santé.



FAITS : MINUTE SANTÉ ET ÉCOLO

Une femme utilise en moyenne 10.000 serviettes hygiéniques jetables au cours de sa vie. La majorité des serviettes hygiéniques jetables contiennent du GLYPHOSATE (une substance chimique toxique qui est cancérigène probable), or la paroi vaginale étant très absorbante, les substances chimiques sont facilement absorbées.

Source : Healthy Student, 2016





Minute savoir



Durant la menstruation, il y a certains groupes d'aliments que les diététiciens conseillent aux femmes. Les propositions suivantes ont été faites pour alléger la fatigue engendrée par les règles et améliorer le bien-être des femmes.

- **Privilégier les noix** qui sont riches en Oméga-3 qui sont les bons gras. Les noix servent de coupe-faim et aident à se sentir mieux. Exemple de noix : les amandes
- **Manger des légumes verts** qui sont riches en Vitamine B et en fer. Elles sont aussi riches en fibres qui limitent les troubles digestifs et facilitent le transit intestinal. Exemple de légumes vert : les cressons.
- **Manger des lentilles** pour compenser les éventuelles carences en fer.
- **Manger des fruits frais** pour éviter les troubles digestifs. Exemple de fruits : Orange, Ananas, Banane

Parmi les exemples ci-dessus, quels sont les aliments que tu consommes déjà ?

.....
.....



Mon alimentation



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notes ici ce que tu veux privilégier dans ton alimentation



Thématique 3

Moi et ma menstruation



C'est quoi les règles ?



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

T'aider à mieux comprendre tes règles



Comprendre ses règles



QUESTIONS

1. Les règles sont déclenchées par un pic d'hormones
2. Les règles sont des saignements anormaux
3. Le sang menstruel vient uniquement du vagin
4. Le sang brun est signe de dysfonctionnement
5. Le sang menstruel est sale
6. Le cycle menstruel est de 28 jours

VRAI

FAUX



Comprendre ses règles



QUESTIONS

1. Les règles sont déclenchées par un pic d'hormones
2. Les règles sont des saignements anormaux
3. Le sang menstruel vient uniquement du vagin
4. Le sang brun est signe de dysfonctionnement
5. Le sang menstruel est sale
6. Le cycle menstruel est de 28 jours

REPONSES

FAUX : Les règles surviennent lorsque le taux d'une hormone féminine, la progestérone, chute brutalement. Son taux augmente à l'ovulation puis diminue après quelques jours si l'ovule n'est pas fécondé, ce qui entraîne les règles.

FAUX : L'écoulement du sang menstruel est tout à fait normal. Il y a un écoulement menstruel lorsqu'il n'y a pas de fécondation qui conduit à la grossesse.

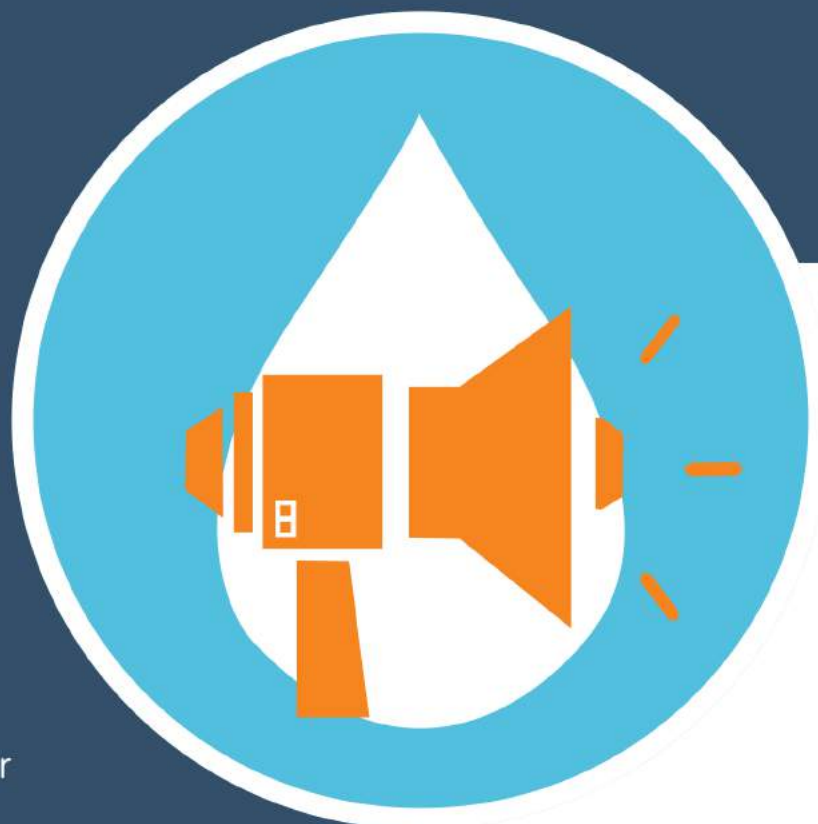
FAUX : Les règles sont composées de sang et de muqueuse utérine (ou endomètre), tissu qui recouvre l'intérieur de l'utérus.

FAUX : Le sang des règles ne transporte aucune maladie. Il est d'ailleurs stérile tout le temps qu'il reste dans l'utérus. Une femme qui a ses règles n'est ni sale, ni impure.

FAUX : Si le sang des règles est brun plutôt que rouge, c'est simplement que tu n'en perds qu'une petite quantité. L'écoulement est donc plus lent, et le sang reste alors plus longtemps dans l'utérus avant d'être évacué. Il y prend une couleur plus foncée en se décomposant.

FAUX : La durée moyenne d'un cycle est de 28 jours, mais elle peut varier de 25 à 35 jours sans que cela soit signe d'un problème ou d'une pathologie.

Je parle de mes règles



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Briser les mythes et tabous autour des règles
- Parler de ses règles en toute confiance



Croyances et tabous

SELF
LOVE
CLUB

Sur les questions qui vont suivre, tu vas avoir l'opportunité de parler de tes règles et de connaître ton corps ainsi que ton cycle menstruel. Tu dois comprendre que la menstruation est un phénomène naturel. Si les femmes n'ont pas leur règle alors la conception est juste impossible.

1. Te souviens-tu de la date exacte et/ou de la période où tu as eu tes règles pour la première fois ?

.....

2. Quel âge tu avais lorsque tu as eu tes premières règles ?

.....

3. En as-tu parlé à une personne de ton entourage ? Si oui, à qui as-tu parlé lorsque tu as eu tes premières règles ?

.....

4. Est-ce que cette personne fait partie de ta famille, de tes amis, de ton copain ou de tes professeurs à l'école ? Merci de préciser si la personne ne figure pas sur la liste.

.....

5. Qu'est-ce que cette personne t'a conseillé de faire ?

.....
.....

6. Avec qui te sens-tu en confiance lorsqu'il s'agit de parler de tes règles à la maison ?

.....

7. Parles-tu de tes règles à ton père et/ou à tes frères ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

.....
.....

8. As-tu déjà expérimenté une forme d'agression verbale ou même physique en rapport avec tes règles à l'école ?

.....
.....



Croyances et tabous (suite)



9. T'es-tu déjà demandé comment la vie des femmes ressemblerait s'il n'y avait pas de règles ?

.....
.....
.....
.....

10. Y avait-il des mythes, des croyances ou des interdits que ta mère ou ta grand-mère t'ont dit autour des règles ?

.....
.....
.....
.....

11. As-tu des interdits durant tes règles ?

.....
.....
.....
.....

12. A ton avis, d'où viennent ces interdits ?

.....
.....
.....
.....

13. Si tu avais la possibilité de changer quelque chose, que voudrais-tu changer sur tes règles ?

.....
.....
.....
.....



Mythes et tabous autour de la menstruation



Pour certaines cultures, une femme est considérée comme impure durant ses règles, c'est d'ailleurs pour cette raison que la menstruation est entourée d'interdits dans certains pays et certaines cultures. Nous te donnons dans ce rubrique quelques coutumes dangereuses et discriminatoires qui sont perpétué envers les femmes menstrués autour du monde.



Le CHAUPADI au Nepal : C'est une tradition de l'Ouest du Népal qui interdit aux femmes hindoues la pratique de nombreuses activités quotidiennes durant leurs menstruations, pendant lesquelles elles sont considérées impures. Les femmes vivent alors dans des conditions précaires, isolées dans un abri hors de la maison comme une étable, avec une alimentation pauvre et avec interdiction de toucher hommes, enfants, bétail, arbres et points d'eau habituels. (Wikipédia)



Les règles au Japon : Dans certaines régions du Japon, les femmes n'ont pas le droit d'exercer des métiers traditionnellement masculins comme celui de chef sushi parce que le cycle menstruel entraînerait un "dérèglement gustatif" qui les empêchait d'exercer ce métier car ses papilles gustatives ne sont pas fiables durant la menstruation.



Mythes et tabous autour de la menstruation



Les règles au Malawi : La honte qui entoure les règles est si répandue au Malawi que les parents n'en parlent même pas à leurs enfants. Les filles tirent les rares informations dont elles disposent de leurs tantes, qui leur apprennent à fabriquer des serviettes hygiéniques avec des vieux vêtements et leur interdisent de parler aux garçons quand elles ont leurs règles. (UNICEF)



Les règles en Bolivie : Les filles ne doivent pas jeter leurs serviettes à la poubelle. On leur fait même croire que celles-ci provoquent parfois des cancers. Selon des croyances ancestrales, jeter une serviette usagée dans la poubelle peut entraîner des maladies et même des cancers. Même quand un réceptacle est spécialement prévu à cet effet, les filles gardent souvent leur serviette dans leur sac pendant les cours et attendent d'être rentrées chez elles pour s'en débarrasser. (UNICEF)



Mythes et tabous autour de la menstruation

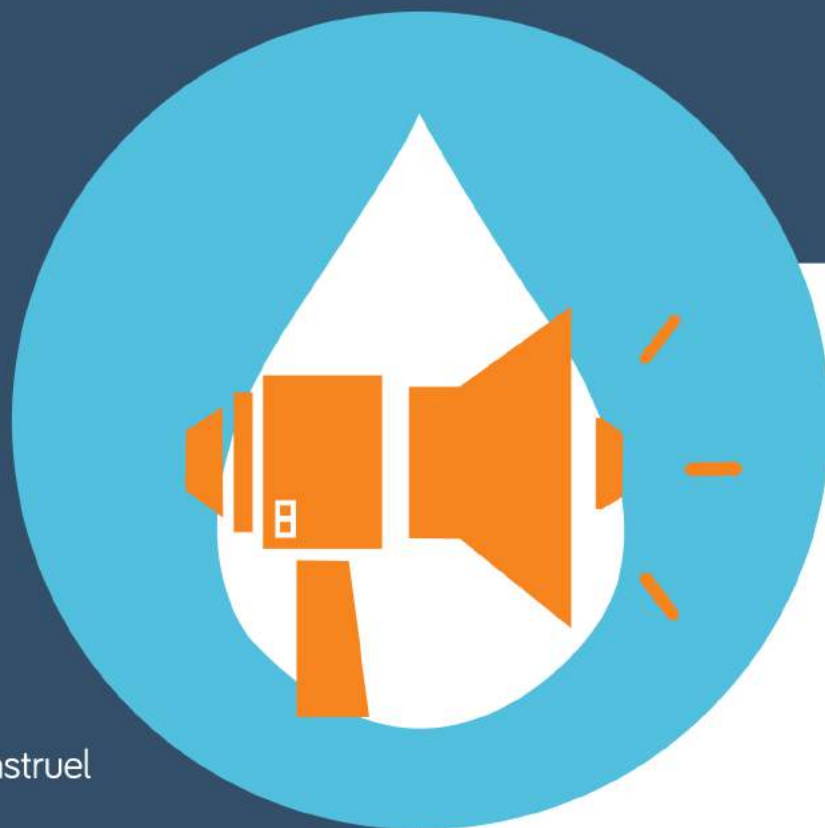


Les règles en Afghanistan : on dit aux femmes qu'elles deviendront stériles si elles prennent des douches pendant leurs règles. Le fait de se laver les parties génitales pendant les règles est responsable du "gazag" (la stérilité).



Les règles en Inde : dans certaines régions de l'Inde, on dit aux femmes et aux jeunes filles que leurs règles peuvent "contaminer" les aliments. Les femmes et jeunes filles ne doivent pas non plus cuisiner quoi que ce soit, étant donné qu'elles peuvent "contaminer" la nourriture.

J'effectue un suivi de mes règles



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Suivre l'évolution de son cycle menstruel

J'effectue un suivi de mes règles

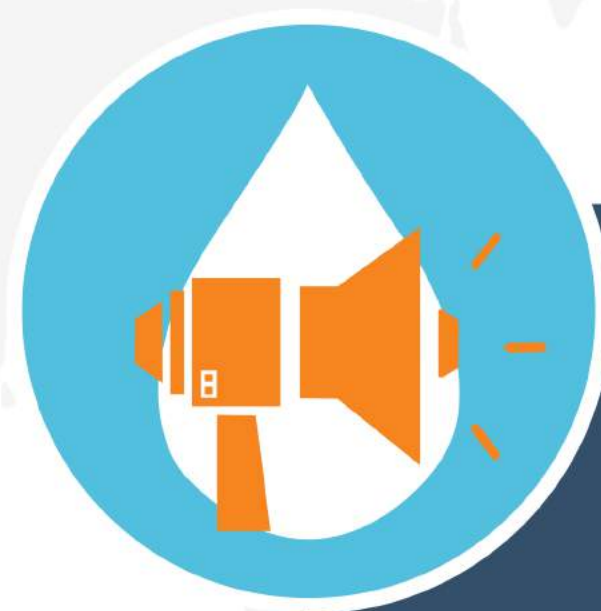
Dans les volets qui vont suivre, nous te proposons deux outils pour effectuer un suivi régulier de ton cycle menstruel. Ces outils comprennent le "calendrier menstruel" et "le Bracelet SAHY". Tu auras donc le choix de choisir sur l'un des deux pour effectuer le suivi de ton cycle menstruel.

Le suivi du cycle est essentiel car il te permet de :

- Déterminer si ton cycle est régulier ou non
- Suivre ton cycle menstruel et contrôler ta vie reproductive
- Connaitre ton corps

Module 1

Calendrier menstruel



Module 1

Calendrier menstruel



Pré-requis

- Savoir établir un calendrier
- Connaître le nombre de jours dans son cycle menstruel
- Savoir compter

Un cycle menstruel régulier est un cycle dont les jours ne varient pas. Si tu as par exemple 28 jours de cycle, cela veut dire que tout au long de ta vie, tu auras 28 jours jusqu'à ta ménopause (arrêt du cycle).

T'es-tu déjà servie de calendrier menstruel ?

.....

Fabrique ton Calendrier

- Détermine le nombre de jours de ton cycle ;
- Dresse un tableau avec plusieurs cases : le nombre de case correspond au nombre de jours de ton cycle ;
- Détermine le nombre de jours de ta menstruation, inscris-le sur le calendrier ;
- A partir de la fin du cycle (fin du calendrier), comptes 14 jours en arrière pour déterminer le jour d'ovulation : marque ce jour ;
- Tu dois compter 5 jours avant et 5 jours après le jour d'ovulation pour définir que ce sont les périodes où tu risques de tomber enceinte si tu as un rapport sexuel non protégé ;
- A la fin de l'exercice, tu obtiendras un calendrier comme le modèle suivant, tu peux le décorer selon ton choix.



Mon calendrier menstruel

SELF
LOVE
CLUB

J1 👉👉👉	J2 👉👉👉	J3 👉👉👉	J4 👉👉👉	J5 👉👉👉	J6 👉👉👉	J7 👉👉👉	J8	J9	J10	J11
J12	J13	J14	J15 Jour d'ovulation	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22
J23	J24	J25	J26	J27	J28					



Jours de règles

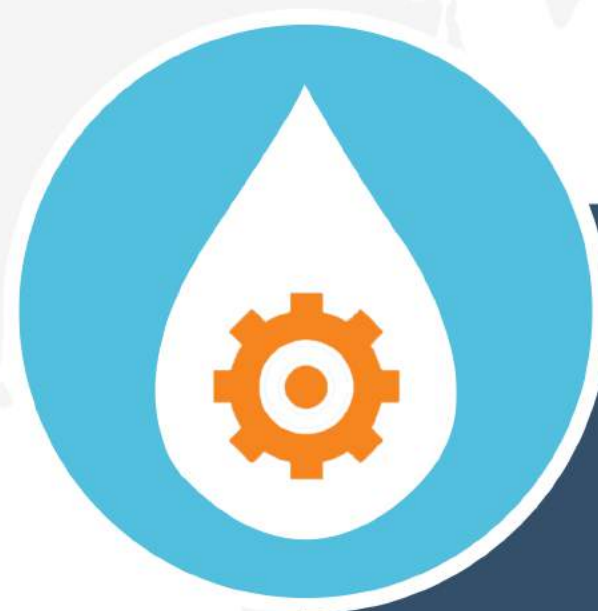
Calendrier de mon cycle menstruel (modèle pour un cycle de 28 jours)

**J'effectue
un suivi de
mes règles**

Le Bracelet SAHY est un bracelet qui peut servir pour effectuer un suivi du cycle menstruel. Il est composé par des perles en papiers recyclé qui représentent chacune un jour de ton cycle menstruel.

Module 2

**Bracelet
SAHY**



Module 2

Bracelet SAHY écologique



T'es-tu déjà servie d'un "collier" pour compter ton cycle menstruel ?

.....

Matériels

Fil, papiers journaux/papiers cadeaux, vernis à ongle de trois différentes couleurs, une paire de ciseau, règle graduée, cure-dent, colle

Déroulement

Fabrication des perles

- Dessine sur un papier cadeau le patron de ton bracelet en suivant les instructions suivantes : dessine un grand triangle de 20 cm de long (hypoténuse) et 1 cm de base
- Découpe le dessin dans ton papier cadeau
- Applique de la colle à la base du triangle (à environ 1 cm de la base)
- Commence à enrouler le triangle en commençant par le côté opposé de la base du triangle tout en insérant un cure-dent pour garder une espace pour laisser passer le fil
- Une fois le tout enrouler, enlève le cure-dent
- On obtient ainsi une perle qui constituera un jour de ton cycle menstruel
- Répète l'action au nombre de jour de ton cycle : par exemple si tu as 28 jours de cycle, fabriques 28 fois perles
- A l'aide du vernis rouge, colores quelques perles en rouge. Le nombre de perles en rouge représentent le nombre de jours où tu as tes règles, tu pourras ainsi changer le nombre de perles à colorer en rouge selon la durée de tes règles
- A partir de la fin du cycle (fin du perle), comptes 14 jours en arrière pour déterminer le jour d'ovulation : colores la quatorzième perle en jaune (ou à une couleur de ton choix)
- Tu peux te référer à la matrice suivante pour réaliser les différentes formes de perle selon ton choix (pour notre perle, nous avons choisi le premier modèle)

Module 2

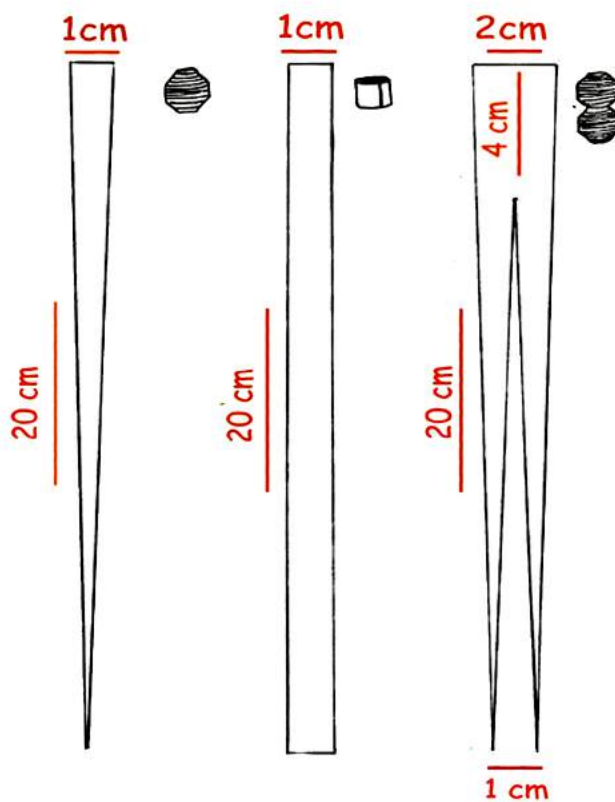
Bracelet SAHY écologique



Matériels

Fil, papiers journaux/papiers cadeaux, vernis à ongle de trois différentes couleurs, une paire de ciseau, règle graduée, cure-dent, colle

tutoriel perles en papier



Matrice des perles

Module 2

Bracelet SAHY écologique



T'es-tu déjà servie d'un "collier" pour compter ton cycle menstruel ?

.....

Matériels

Fil, papiers journaux/papiers cadeaux, vernis à ongle de trois différentes couleurs, une paire de ciseau, règle graduée, cure-dent, colle

Déroulement (suite et fin)

Fabrication du bracelet et suivi du cycle

- Relie les perles entre elles à l'aide du fil, tu obtiendras facilement un joli bracelet ;
- Maintenant tu obtiens des perles colorées et des perles non colorées : les perles colorées en rouge se placent au début de ton cycle car elles représentent le nombre de jour de ta menstruation ;
- La perle colorée en jaune représente le jour de ton ovulation, tu dois compter 5 jours avant et 5 jours après cette perle pour déterminer que ce sont les périodes où tu risques de tomber enceinte si tu as un rapport sexuel. Tu peux colorier ces 10 perles (5 perles avant et 5 perles après) avec la couleur de ton choix pour les différencier des autres ;
- La dernière perle marque le jour précédant ta menstruation, tu pourras la colorer avec la couleur de ton choix.
- Le quatorzième jour est le jour d'ovulation. C'est le jour probable où tu tombes enceinte si tu as une relation sexuelle non protégée.

Module 2

Bracelet SAHY



Résumé

Le Bracelet SAHY est un outil qui peut servir au suivi de ton cycle menstruel. Tu dois le tenir près de toi pour que tu puisses effectuer un suivi tous les jours. Chaque matin, avant de te lever au lit, n'oublie pas de regarder quel jour de ton cycle tu es.

Matériels

Paquet de perle, breloque, une paire de ciseau, fil

Déroulement

- Détermine le nombre de jours de ton cycle. Le nombre de jour de ton cycle correspond au nombre total des perles du bracelet ;
- Détermine le nombre de jours de ta menstruation. Choisis des perles de même couleur au même nombre ;
- Choisis une perle avec la couleur de ton choix, ce sera la perle qui représentera le jour d'ovulation ;
- Choisis 10 perles ainsi que ses couleurs. Ces perles représentent les 5 jours avant l'ovulation et 5 jours après l'ovulation ;
- Choisi une breloque qui te parles le plus. Cette breloque sera déplacée au fur et à mesure que tu avances dans ton cycle ;
- Relie les différentes perles avec le fil, noues le fil. Tu obtiendras ton Bracelet ;
- La dernière perle marque le jour précédant ta menstruation, tu pourras la colorer avec la couleur de ton choix.
- Le quatorzième jour est le jour d'ovulation. C'est le jour probable où tu tombes enceinte si tu as une relation sexuelle non protégée.

Je fabrique ma serviette hygiénique



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Savoir fabriquer soi-même sa propre serviette hygiénique lavable

Je fabrique ma serviette hygiénique lavable



Matériels

Serviette en coton, tissu imprimé en coton, fil à coudre, machine à coudre, une boîte d'épingle, un patron, un crayon, une paire de ciseaux

Déroulement

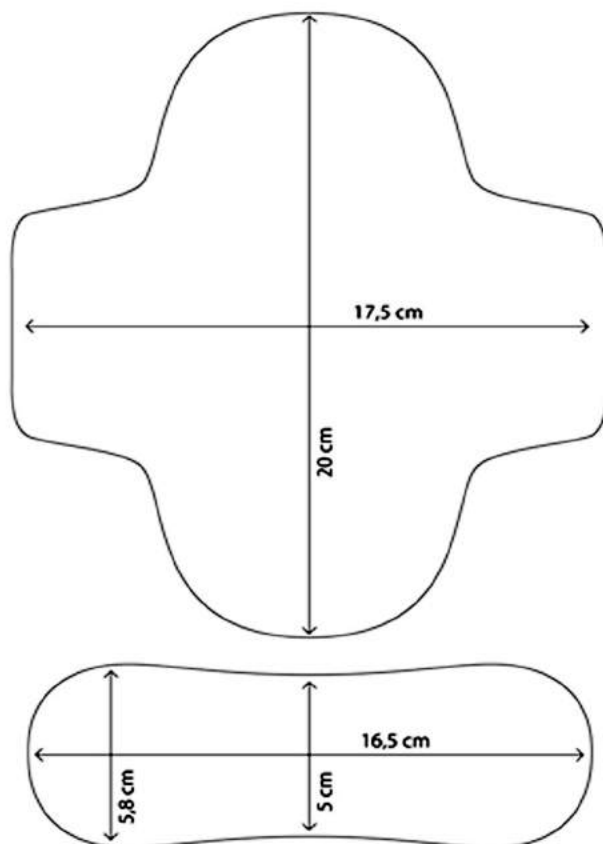
- Découpe dans le tissu imprimé en coton le patron mis à disposition dans le kit ;
- Découpe dans la serviette en coton le patron mis à disposition dans le kit ;
- Relie les deux tissus par des épingles tout autour ;
- Commence à coudre les deux tissus en laissant 4 cm non cousu sur l'une des ailettes pour pouvoir retourner la serviette ;
- Une fois la serviette cousue, retourne-la à partir de l'espace non cousu ;
- Tu obtiendras la matrice de ta serviette, tu pourras ainsi placer la serviette en coton ;
- Tu obtiendras une serviette hygiénique lavable prêt à portée.

Je fabrique ma serviette hygiénique lavable



Matériels

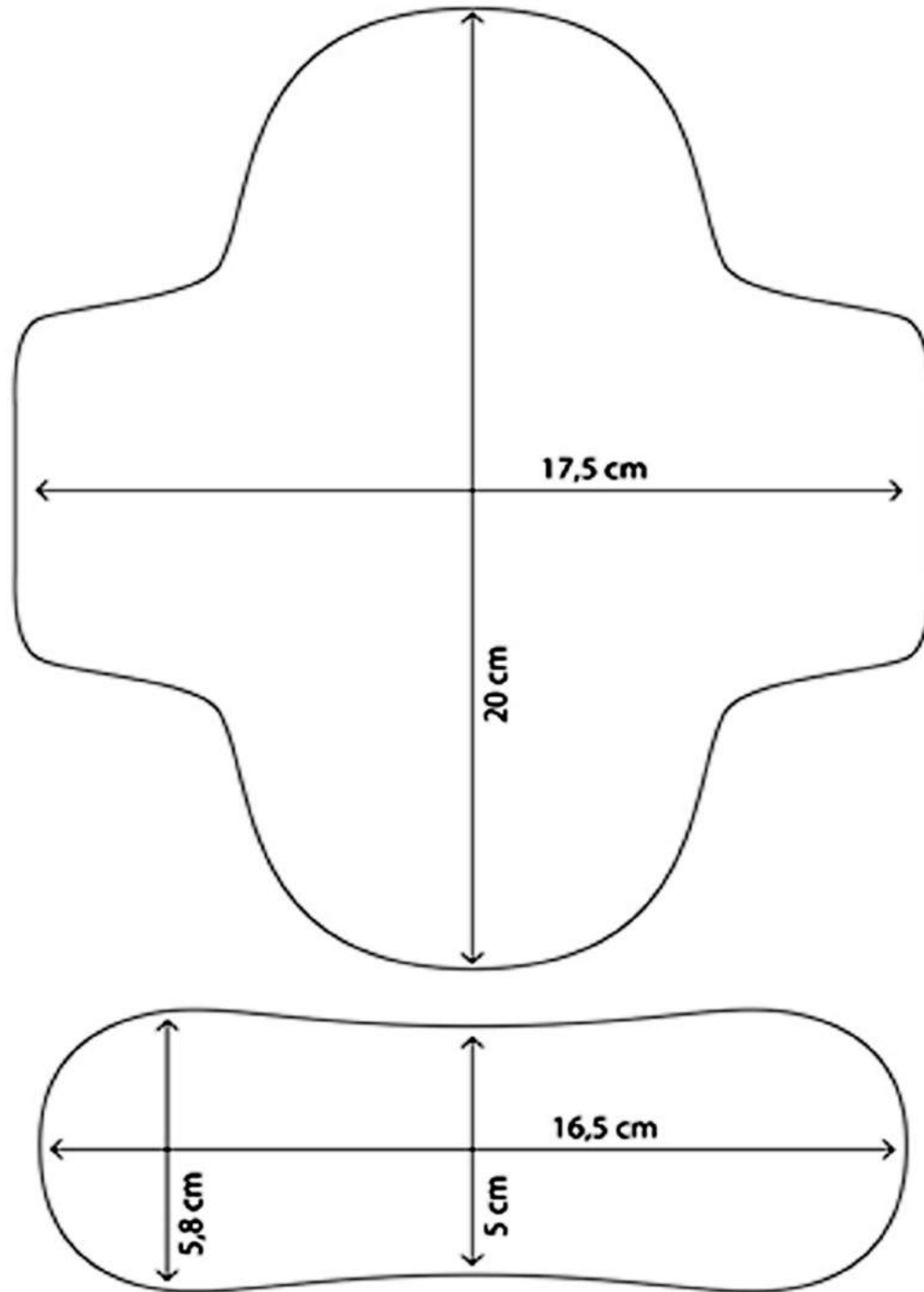
Serviette en coton, tissu imprimé en coton, fil à coudre, machine à coudre, une boîte d'épingle, un patron, un crayon, une paire de ciseaux



Modèle de patron de serviette Hygiénique



**Je fabrique
ma serviette
hygiénique
lavable**



Modèle de patron de serviette Hygiénique



Kit sur la gestion de l'hygiène menstruelle

YOUTH FIRST MADAGASCAR
N° 40/2019 - BIM/ONG/REGAN

Youth First - Youth Impact Lab
Lot III P 26 bis Marohoho Anjahany
Antananarivo, 101 Madagascar

+261 34-50-796-35

E-mail : ranto@youthfirstmadagascar.org
www.youthfirstmadagascar.org
www.facebook.com/ongyouthfirst



© Copyright 2020 Youth First Madagascar.

Design et mise en page : Rindra Randriandimbimahazo/Youth First Madagascar