

La puberté et l'hygiène menstruelle

Petit guide pour les filles



unicef 

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
- Les filles plus âgées 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 intimes.** 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

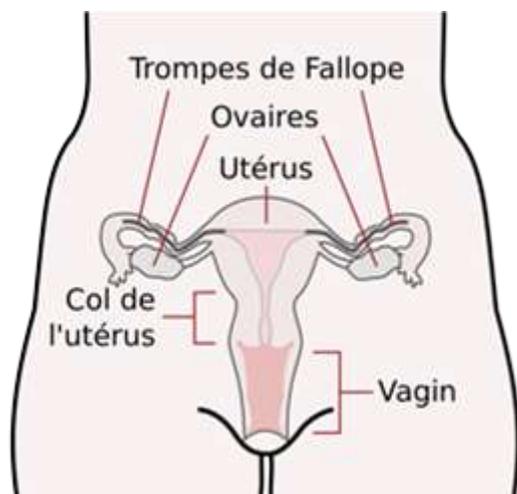
Les **règles**, appelées aussi les **menstrues**, c'est du sang qui coule de l'utérus à travers le vagin.

Cela peut durer 3 à 7 jours selon les personnes.

Chaque mois, les règles reviennent : c'est un cycle.

Les filles commencent à voir leurs règles entre l'âge de 12 et 16 ans, mais les règles peuvent arriver avant ou après.

Les règles reviennent chaque mois jusqu'à l'âge de 50 ans ou plus. Du début à la fin de la grossesse, les règles s'arrêtent.



Système reproductif des femmes

**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.**



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.

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

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 :

- Voir 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 long ou plus court 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 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 c'est grave 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.

Quoi faire lorsque les règles arrivent ? L'hygiène menstruelle

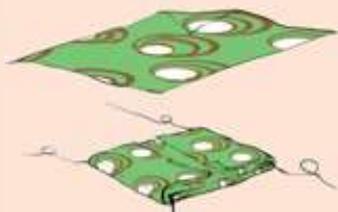
Matériels de protection

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

Matériels réutilisables

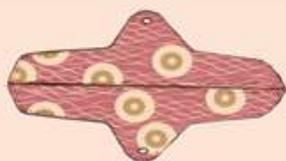
Tissu

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



Serviette artisanale

Serviette fabriquée localement



Matériels jetables

Serviette hygiénique ou coton

Les serviettes hygiéniques / coton sont parfois disponibles dans les boutiques



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 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 ou les laver avec l'eau de javel.



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 jeter ou enterrer dans un endroit où des animaux et des enfants ne peuvent pas les trouver.
- Ne jamais les jeter en brousse sans l'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 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 ; si possible les laver avec l'eau de javel ou les bouillir, et les sécher au soleil.
- **Assure-toi que la latrine reste propre après ton utilisation.**



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**, 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 | 15 | 16 | 17 | 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 |
| 11 | 12 | 13 | 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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



Vrai ou Faux

| 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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



| 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 | | |

1. Vrai. Les règles sont une étape tout à fait normale quand on grandit.
2. Faux. Les règles sont naturelles.
3. Vrai. Si tu te protèges bien, personne ne va savoir que tu es en règle.
4. Vrai. Les règles ne t’empêchent pas à faire tes activités normales.
5. 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 non-protégés.
6. Faux. Avec de la préparation, tu peux rester à l’école toute la journée quand tu as les règles.
7. Vrai. Il faut utiliser les moyens de protection.