



Save the Children

GUIDE POUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE MENSTRUELLE



AVANT PROPOS

Toutes les filles et les femmes vivent l'expérience des règles durant leur vie. Savoir ce que sont les règles évite de s'inquiéter pour rien. Il s'agit de quelque chose de naturel et il n'y'a aucune honte à l'avoir.

Les règles sont une étape tout à fait normale quand on grandit. Ce petit guide à travers Fanta et Mamadou, t'aidera à mieux comprendre ces changements et en parler librement avec ta famille, tes amies et tes professeurs ou un agent de santé. Ce guide aidera aussi les garçons à comprendre les changements qu'ils expérimentent aussi pendant la puberté.

Certaines filles pensent qu'il faut cacher le fait d'avoir ses règles et qu'il s'agit de quelque chose de sale et, par conséquent, restent à la maison. Pourtant, les règles sont quelque chose de tout à fait normal. Les filles peuvent continuer leurs activités habituelles même si elles ont leurs règles. Personne n'a besoin de savoir que tu as tes règles. Si tu apprends à gérer tes règles, tu auras confiance en toi et tu n'auras pas honte.

La puberté

une étape naturelle quand on grandit

La puberté est une étape normale dans la croissance. Filles et garçons perçoivent différents changements sur leurs corps entre 10 et 14 ans.

Avoir ses règles constitue une étape de la puberté chez les filles et signifie qu'on est en train de devenir une femme, et la prépare pour être mère un jour.



Comment

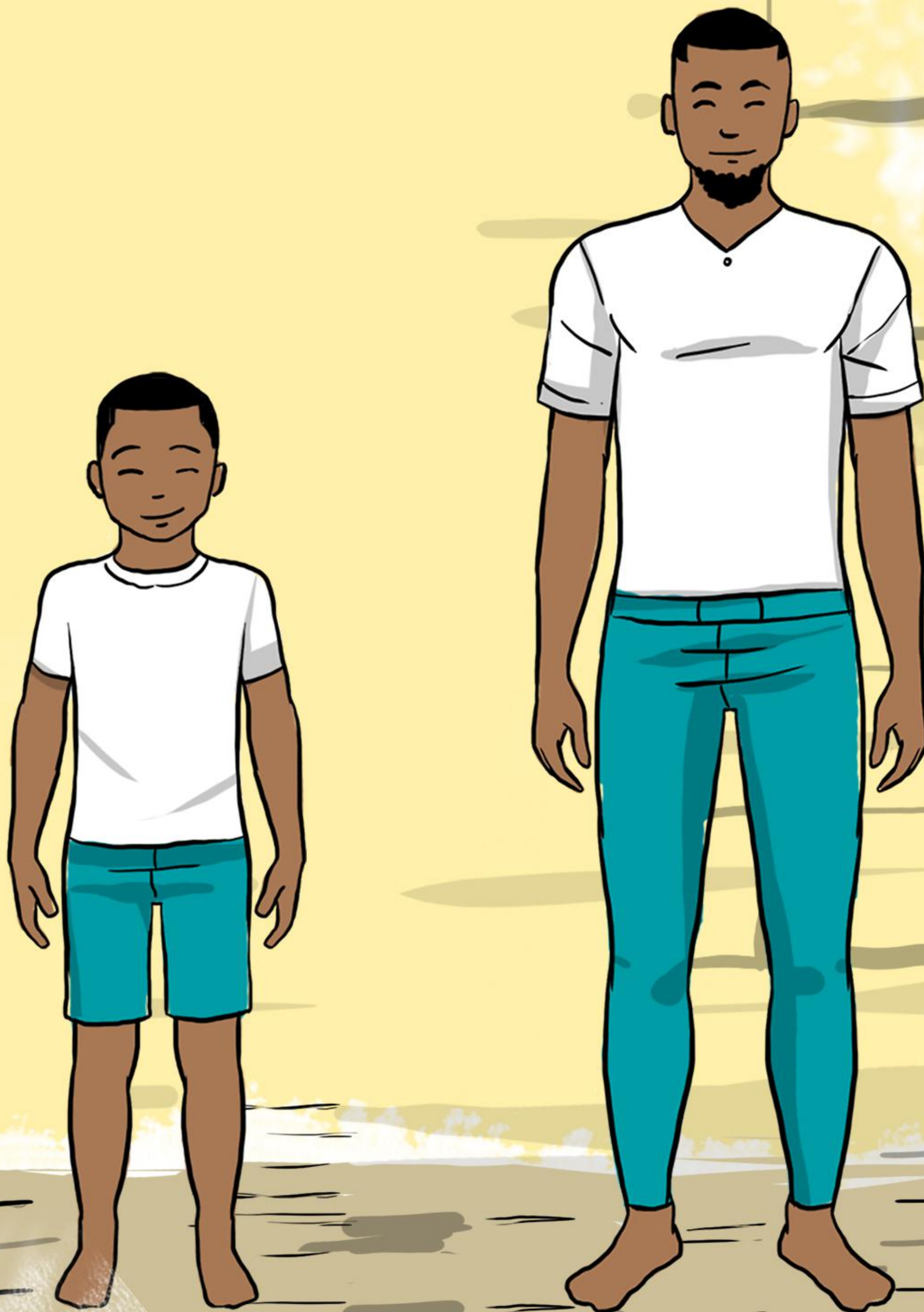
change le corps d'une fille
au cours de la puberté ?



- **Elles grandissent vite.**
- **Leurs hanches deviennent plus larges.**
- **Des poils apparaissent sur leurs corps et surtout dans leurs zones intimes (aisselles, pubis, etc.)**
- **Les seins grossissent aussi et deviennent plus sensibles.**
- **Leurs voix changent.**
Des boutons peuvent apparaître sur
- **le visage et le corps.**
Elles peuvent commencer à transpirer
- **et avoir des odeurs plus fortes.**
- **Désir d'indépendance vis-à-vis des parents**
- **Instabilité d'humeur**
- **Elles commencent à avoir leurs règles (menstrues).**

Comment

change le corps d'un garçon
au cours de la puberté ?



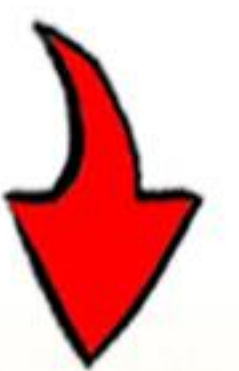
- **Ils grandissent vite.**
- **Des poils peuvent apparaître sur la poitrine, les bras, les jambes, et dans des zones intimes (aisselles, pubis, etc.).**
- **La moustache et/ou la barbe peut commencer à pousser.**
- **La voix change et se fait plus grave.**
- **Des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps.**
- **Ils peuvent commencer à transpirer et avoir des odeurs plus fortes.**
- **Une manifestation de désirs sexuels**
- **Désir d'indépendance vis-à-vis des parents**
- **Instabilité d'humeur**
- **Ils peuvent avoir des éjaculations non contrôlées pendant le sommeil (appelées « pollutions nocturnes »).**

A quel âge apparaissent les règles ?

Entre 11 et 14 ans (Mais peut être plus tôt ou plus tard).

Comment savoir quand cela commence ?

Avoir du poil sous les bras



*Avoir un peu de sang
qui coule de la partie
intime*

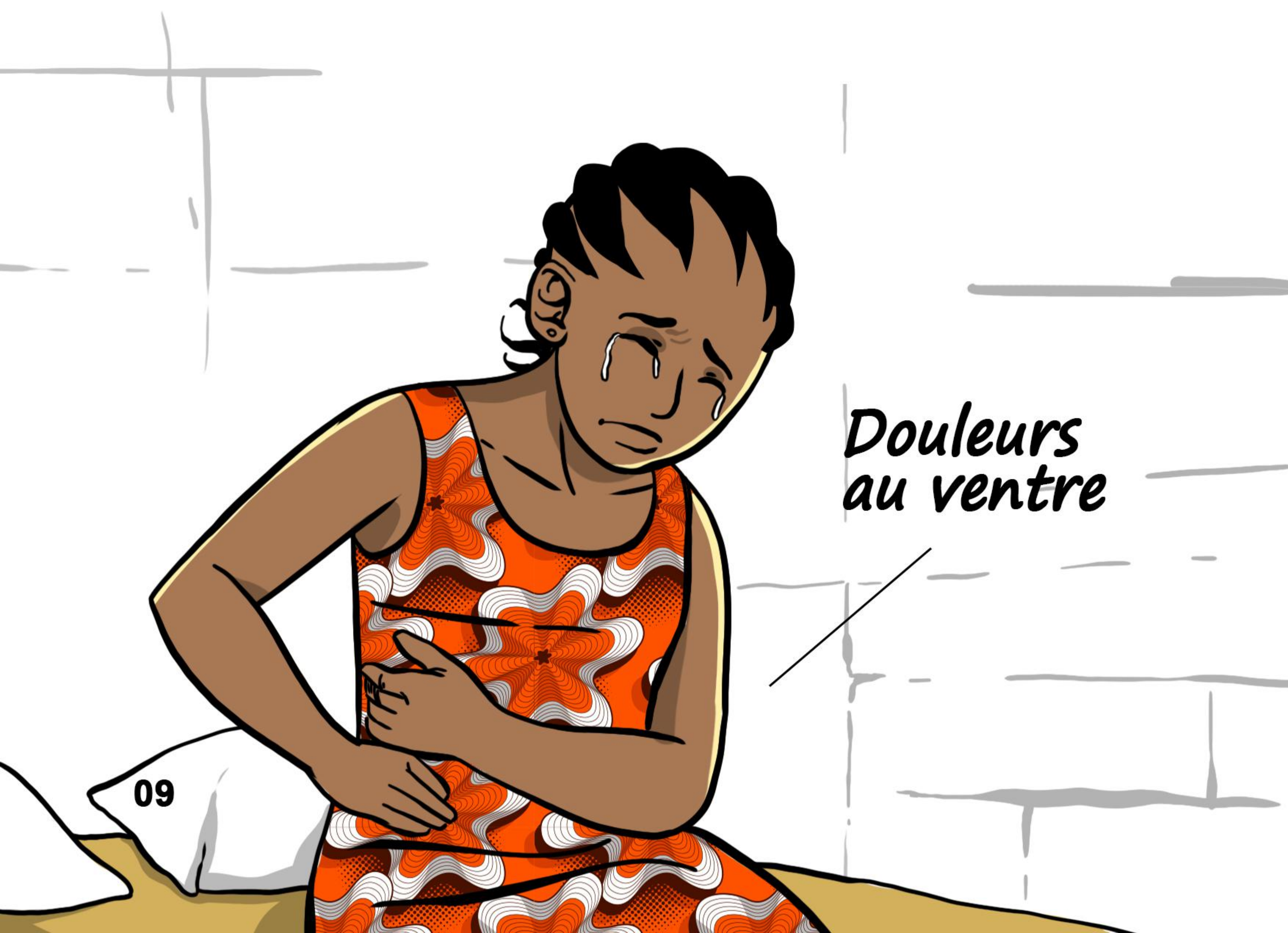


Est-ce que ça fait mal ?

Les règles elles-mêmes ne font pas mal mais certaines filles ont des douleurs au ventre juste avant ou pendant leurs règles.

Quelles sont les autres
signes des règles ?

Il y a d'autres signes pendant les règles :



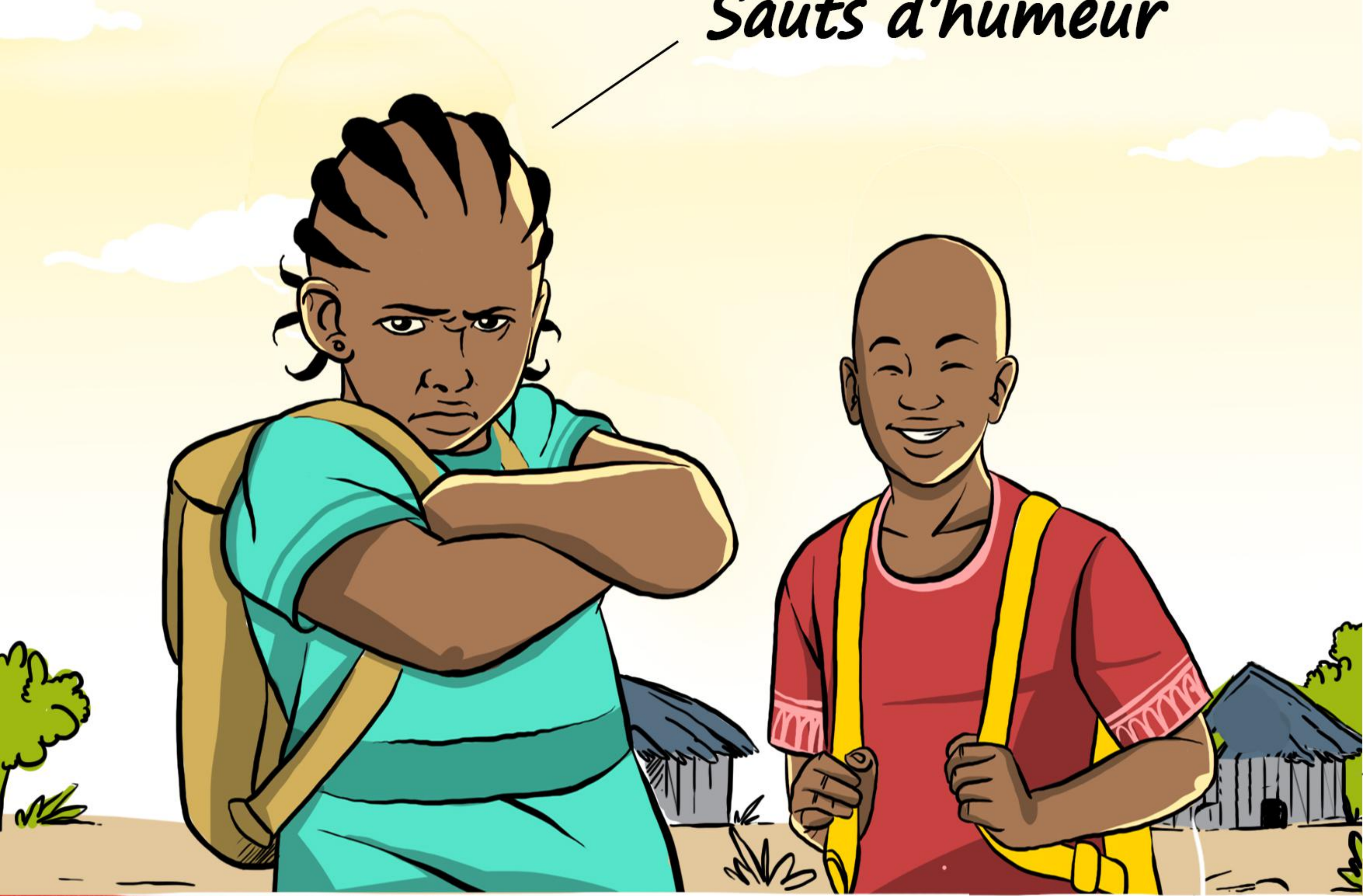
Mal de tête
et fatigue



Les seins
font mal



Sauts d'humeur






Combien de temps durent les règles ?

C'est différent pour chaque fille.







Une fille peut avoir ses règles pendant 3 jours,
et une autre pendant 7 jours.


La durée des règles change pendant les premiers mois
car prend un peu de temps pour que le corps s'habitue à
ce changement.

Awa (Janvier)

			1 Début 
2 	3 FIN 	4	
6	7	8	

Aminata (Janvier)

			1 Début 
2 	3 	4 	
6 	7 FIN 	8	
			12



Que dois-je faire

lorsque mes règles arrivent

pour la première fois ?

C'est important de comprendre ce que sont les règles avant qu'elles arrivent pour la première fois.

Ça te permettra de mieux gérer la situation quand elles viendront pour la première fois.

C'est bien d'en parler à sa maman (comme le fait Fanta), sa grand-mère ou une autre femme en qui tu as confiance.



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



Que dois-je faire

lorsque mes règles arrivent ?

Qu'est-ce que les filles utilisent généralement pendant leurs règles ?

1





2

0



Combien de fois par jour dois-je changer mon tissu ?

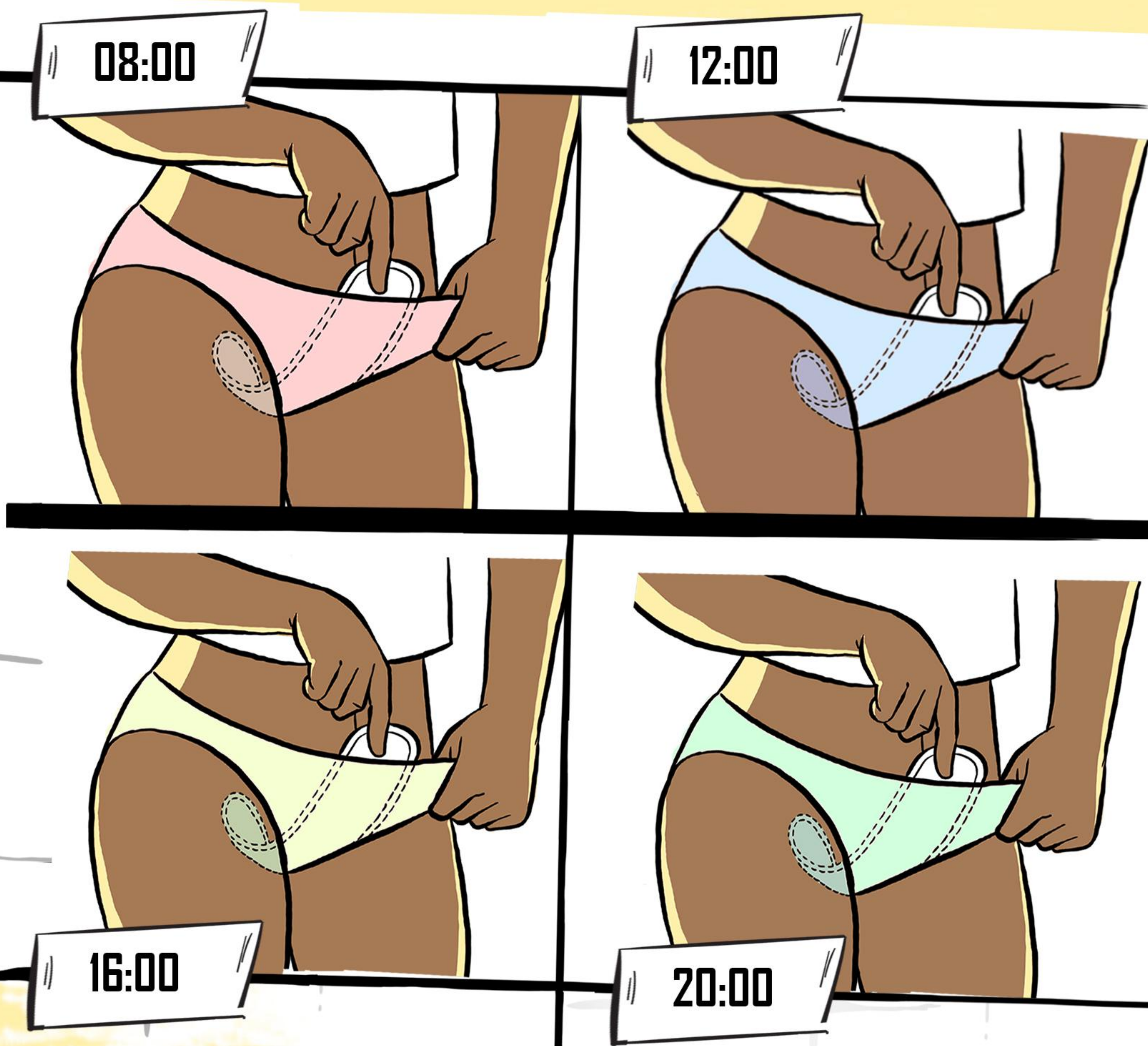
Tu as besoin de changer ton tissu toutes les 3-4 heures pour rester propre.

08:00

12:00

16:00

20:00

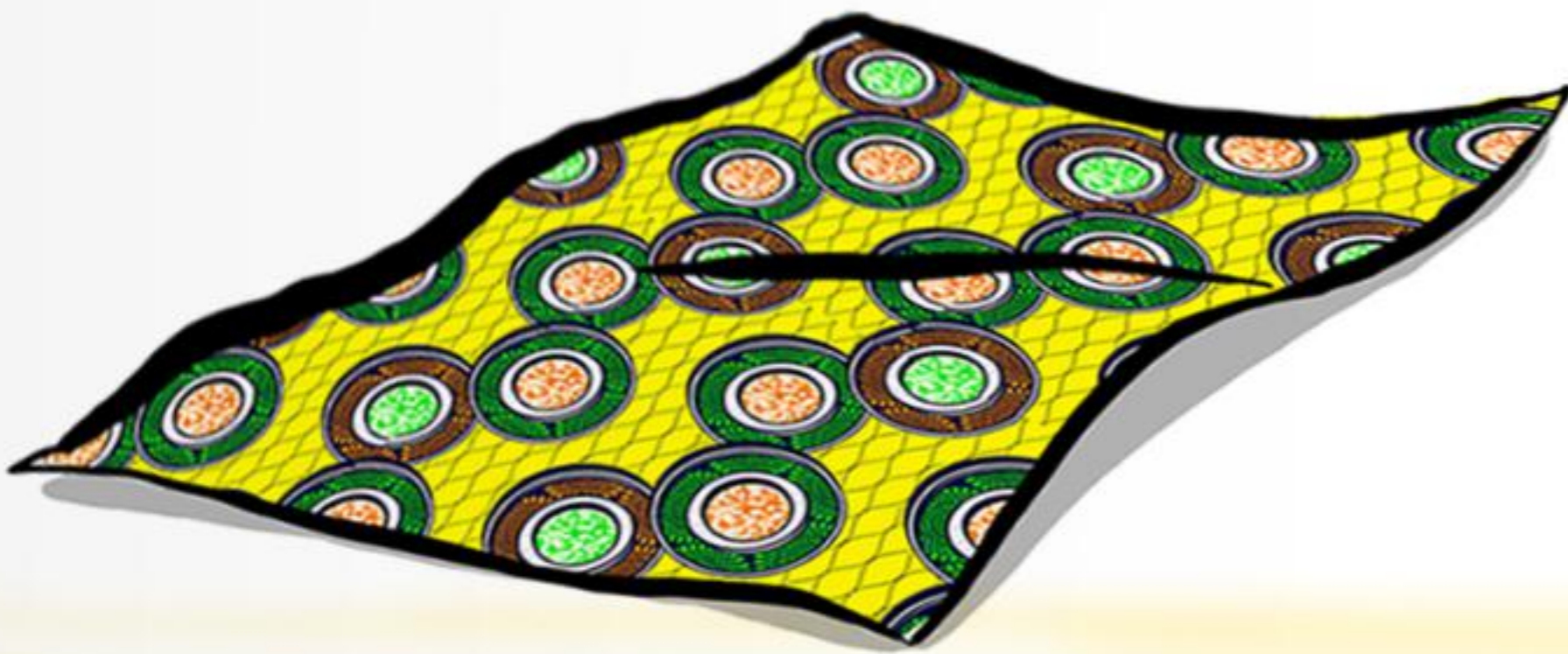


Comment peux-je faire mon propre tissu ?

C'est très simple ! suis ces étapes :

1

Prends une pièce de tissu propre et sec



2

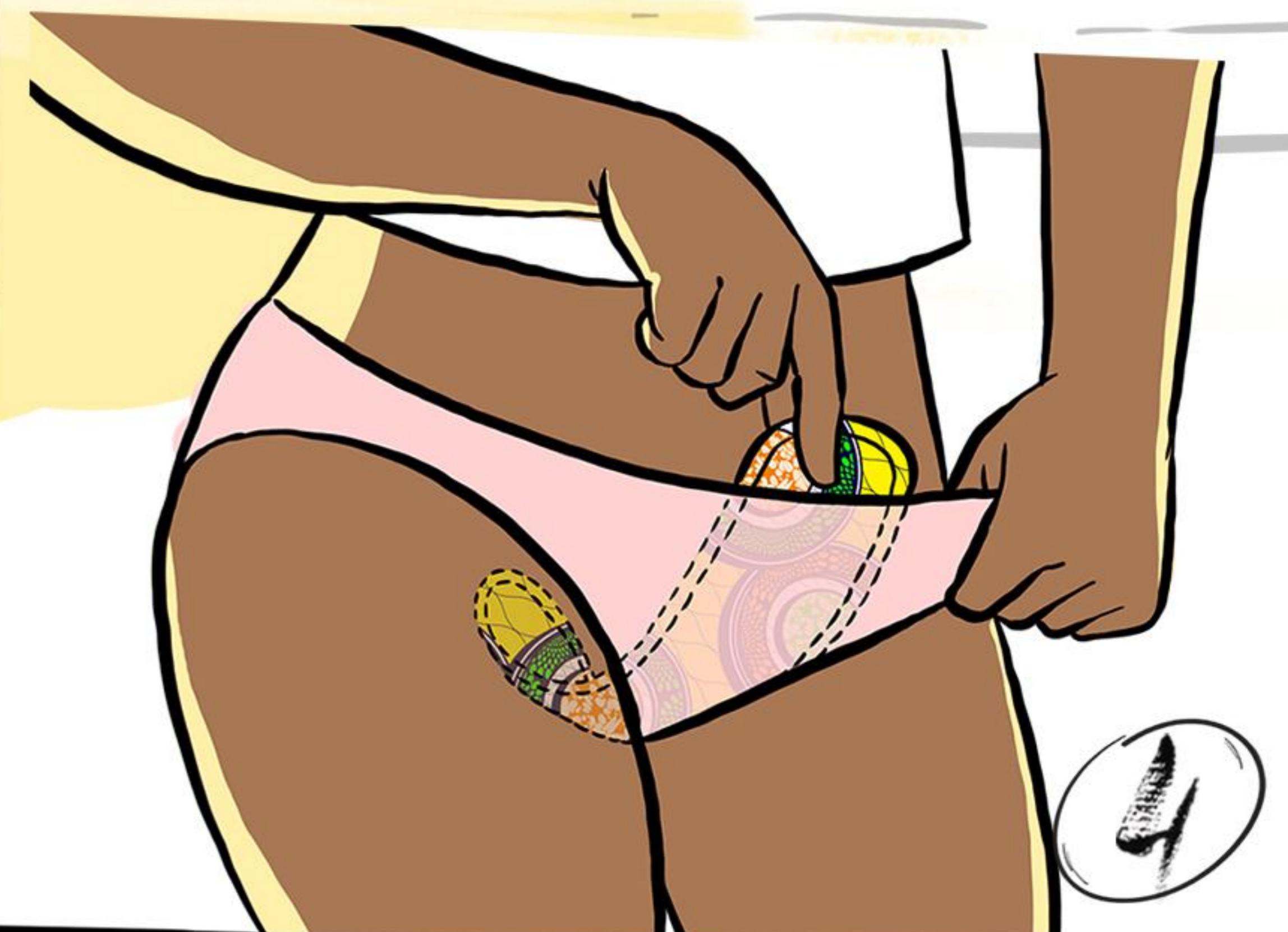


Plie-le en deux

3



ensuite de nouveau en deux



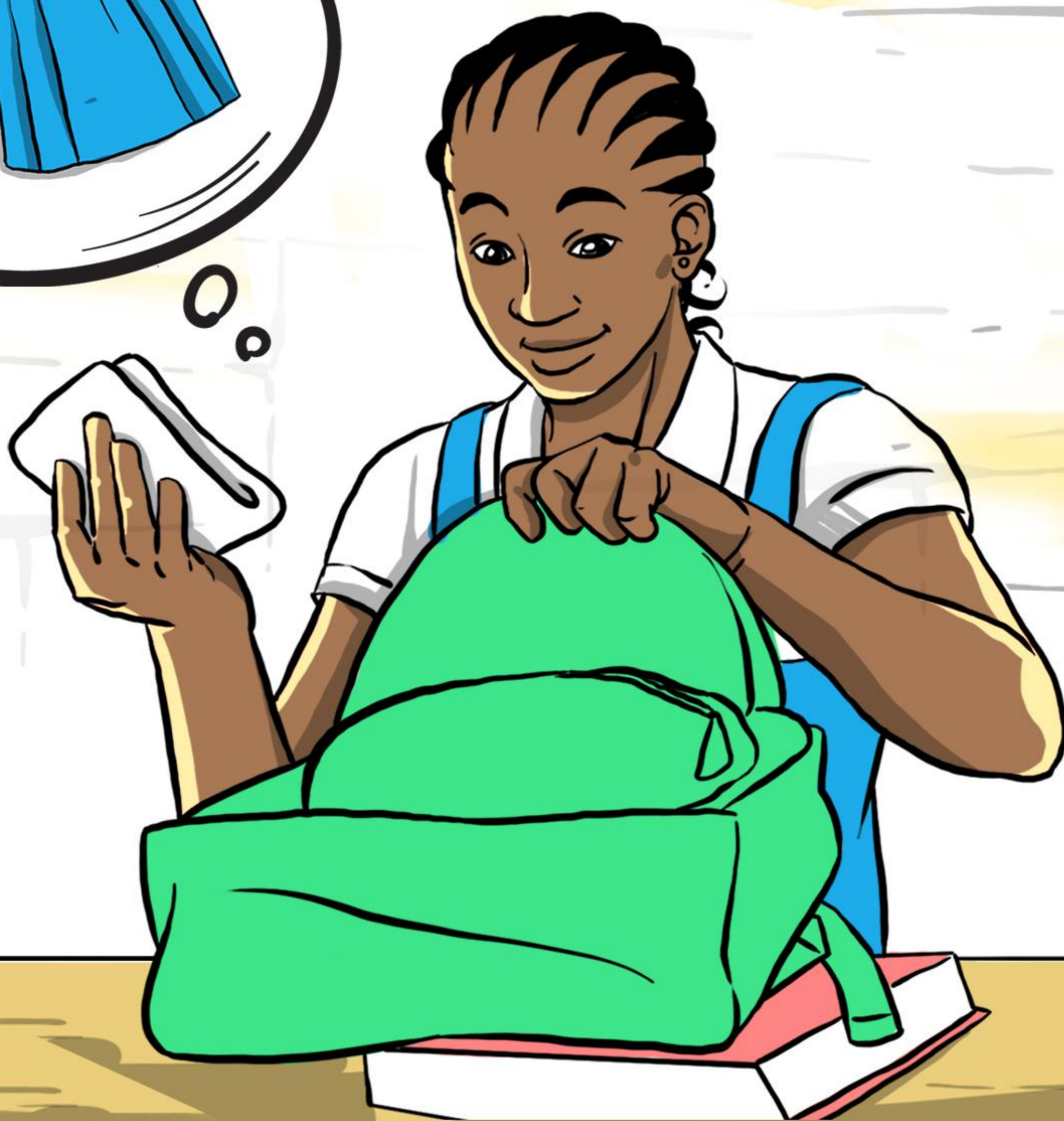
4

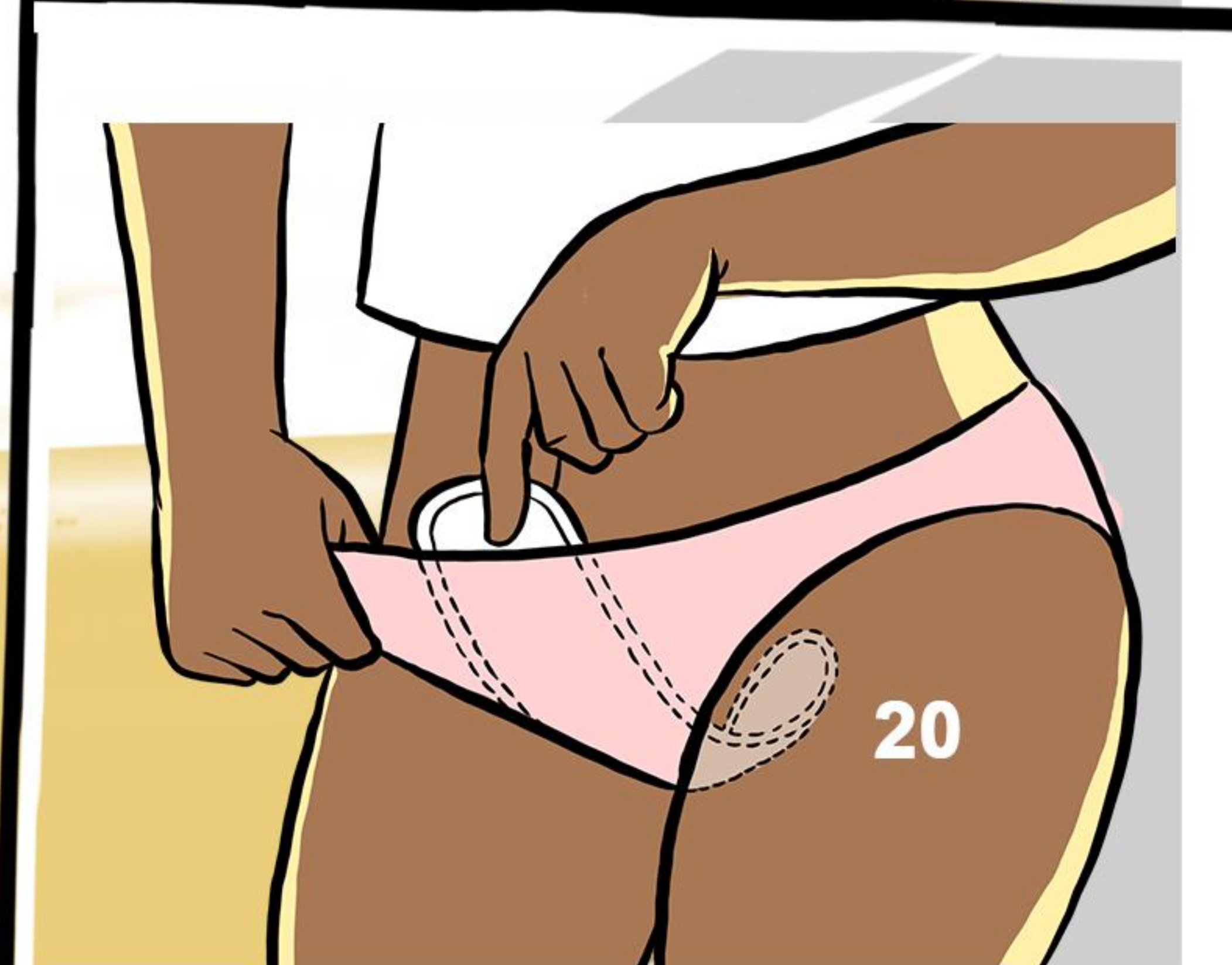
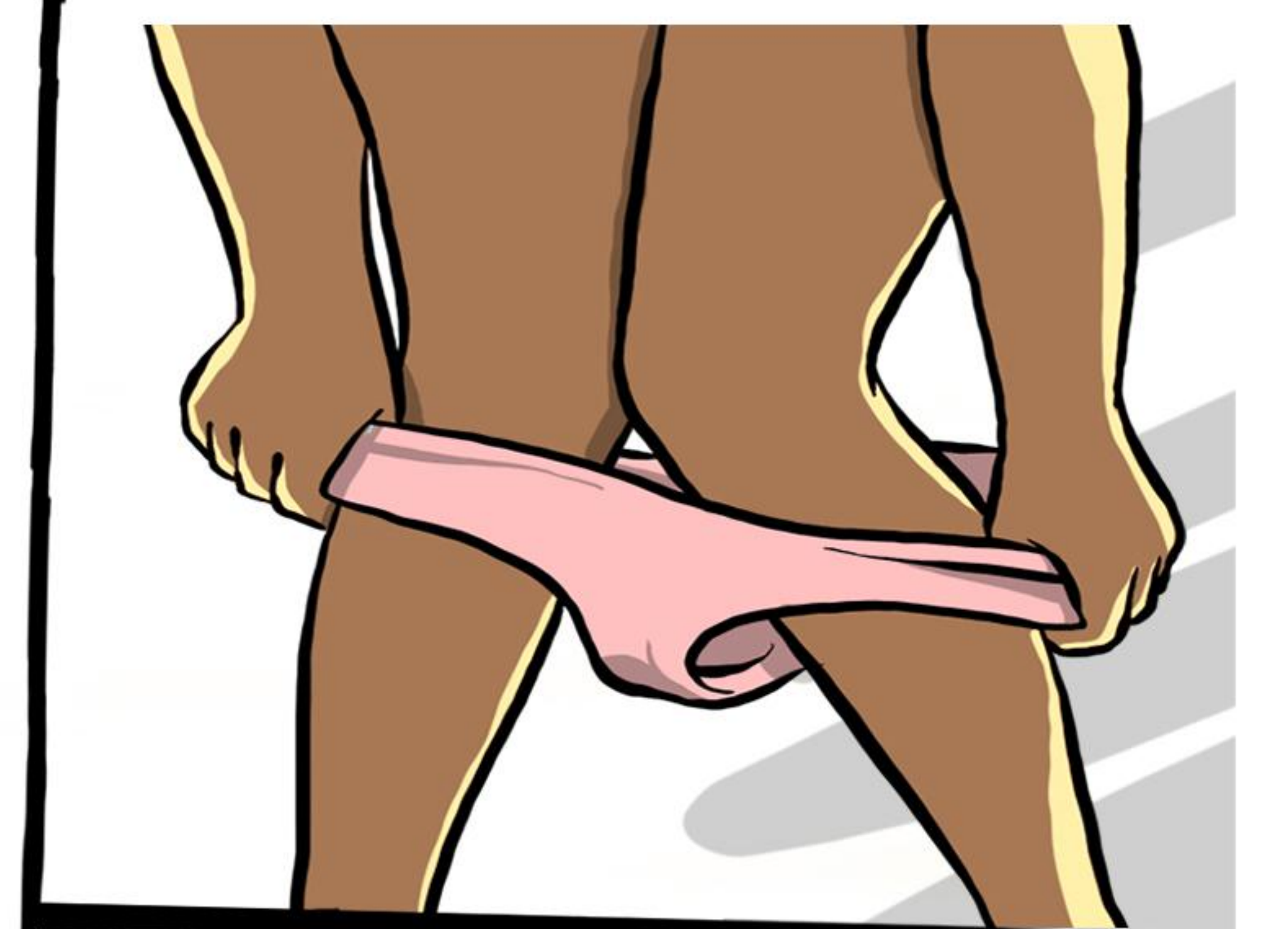
Mets-la au milieu de ta culotte

Quoi faire

lorsque je suis à l'école ?

Pour être à l'aise même à l'école, prendre ces précautions :







Comment nettoyer

mes tissus ?

Lave tes tissus souillés séparément de tes vêtements avec de l'eau et du savon, et sèche-les sous le soleil pour éliminer les microbes.

C'est TRES IMPORTANT de garder tes tissus propres.



IMPORTANT

- **Garder ses sous-vêtements propres**
- **Changer son tissu ou serviette hygiénique chaque 3 ou 4 heures**
- **Laver ses mains de façon régulière avec du savon**

CONSEILS POUR GÉRER SES RÈGLES

Conseils d'hygiène

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**
- **Change ton tissu régulièrement, plusieurs fois par jour**

Conseils de santé

Pendant tes règles tu n'auras pas d'appétit et deviendras vite fatiguée, alors Fais comme Fanta pour te sentir mieux :



*Manger des
fruits et des
légumes*



*Faire des
l'exercices*



*Dormir
suffisamment*





Save the Children

Ce document a été produit grâce au financement de l'Ambassade Royaume des Pays Bas au Mali dans le cadre du programme Adolescent Transition in West Africa – ATWA