



**Menstrual hygiene  
matters**

Guide de formation à  
l'usage des professionnels

---

## Remerciements

---

Le présent guide de formation a été rédigé par Thérèse Mahon et Sue Cavill de WaterAid et financé conjointement par le consortium de Recherche appliquée sur l'assainissement et l'hygiène en faveur de l'équité (SHARE) et WaterAid. Les autrices remercient vivement Sarah House, consultante indépendante, et Bethany Caruso, de l'Emory University, pour leur contribution dans la mise au point des séances de formation. Ces dernières ont été reprises et adaptées de ressources publiées par WaterAid, le Centre de l'eau, de l'ingénierie et du développement (Water, Engineering and Development Centre, WEDC)<sup>1</sup> de l'université de Loughborough et l'Alliance internationale contre le VIH/sida<sup>2</sup>. Nous adressons également nos remerciements à Sara Liza Baumann de Old Fan Films, productrice et réalisatrice du court-métrage Adolescent school girls in Bangladesh on managing menstruation, et WaterAid India/Vatsalya, producteurs du film Making invisible, the visible, qui nous ont permis d'utiliser leurs œuvres cinématographiques. Nous remercions Richard Steele pour son précieux travail de révision. Traduit par Strategic Agenda.

Les séances s'appuient sur le catalogue de ressources intitulé Menstrual hygiene matters ([www.wateraid.org/mhm](http://www.wateraid.org/mhm)). Celui-ci vise à améliorer la gestion de l'hygiène menstruelle dans le monde et a été rédigé par Sarah House, Thérèse Mahon et Sue Cavill, de WaterAid, avec la participation de nombreuses personnes et organisations. Il a été financé conjointement par le consortium SHARE et WaterAid, et co-publié par 18 organisations.

Le catalogue, le guide et les autres supports de formation peuvent être consultés et téléchargés à l'adresse [www.wateraid.org/mhm](http://www.wateraid.org/mhm).



Le catalogue de ressources ainsi que le présent guide de formation ont été financés par le ministère britannique du Développement international (DFID). Les opinions qui y sont exprimées ne reflètent cependant pas nécessairement les politiques officielles du ministère.



<sup>1</sup> Voir séance 5 « Analyse des obstacles » et séance 6 « Analyse des solutions »

<sup>2</sup> Voir séance 7 « Communiquer avec assurance »

## Table des matières

### Guide de formation à l'usage des professionnels

	<b>Introduction</b>	2
	<b>Plans de séance et guides d'animation</b>	
Séance n° 1 :	Introduction	4
Séance n° 2 :	Mise en route : fenêtre de Johari	7
Séance n° 3 :	Informations de base sur l'hygiène menstruelle	13
Séance n° 4 :	Choix, utilisation et élimination des produits d'hygiène menstruelle	21
Séance n° 5 :	Analyse des obstacles et repérage des lacunes importantes	27
Séance n° 6 :	Analyse des solutions et élimination des obstacles	31
Séance n° 7 :	Communiquer avec assurance	35
Séance n° 8 :	Mise au point d'une intervention sur l'hygiène menstruelle	39
	<b>Documents de travail</b>	
Document n° 1 :	Informations de base sur la menstruation	47
Document n° 2 :	Introduction à la gestion de l'hygiène menstruelle	51
Document n° 3 :	Menstruation et santé	59
Document n° 4 :	Utilisation, fourniture et élimination des produits d'hygiène menstruelle	65

### Clé USB

*Menstrual hygiene matters —  
Guide de formation à l'usage des professionnels*

#### Présentations PowerPoint

Présentation n° 1 :	Informations de base sur la gestion de l'hygiène menstruelle
Présentation n° 2 :	Produits d'hygiène menstruelle

#### Vidéos

Vidéo n° 1 :	<i>Adolescent school girls in Bangladesh on managing menstruation</i> , produit et réalisé par Sara Liza Baumann, Old Fan Films
Vidéo n° 2 :	<i>Making invisible, the visible</i> , produit par WaterAid India / Vatsalya

#### Catalogue de ressources

*Menstrual hygiene matters*



---

## Introduction

---

La menstruation est rarement abordée en raison des tabous culturels qui entourent ce phénomène pourtant naturel. L'hygiène menstruelle, à savoir la gestion de la menstruation en toute sécurité et dans le respect de la dignité, est d'autant plus problématique pour les femmes et les filles qu'elle demeure largement absente des interventions en matière d'eau, d'assainissement et d'hygiène (EAH) et des programmes de santé reproductive et d'éducation. Aujourd'hui encore, des millions de femmes et de filles ne peuvent exercer leurs droits d'accès à l'eau, l'assainissement, l'hygiène, la santé, l'éducation, la dignité et l'équité.

L'une des premières étapes en vue d'intégrer la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) dans les activités et les programmes de développement est d'améliorer l'aisance et les compétences des professionnels en la matière. Dans cette optique, le présent guide propose huit séances de formation portant sur les questions et les composantes essentielles des programmes de GHM. Celles-ci ont été mises au point et testées par WaterAid dans le cadre de ses programmes pays, auprès du personnel, des partenaires locaux, des organisations non gouvernementales internationales (ONGI), et lors de conférences et de rencontres internationales sur la formation.

### Utilisation du guide de formation

Le présent guide comprend huit plans de séance, accompagné chacun d'un guide d'animation, quatre documents de travail, deux présentations PowerPoint et deux courtes vidéos. Les plans de séance, les guides d'animation et les documents de travail sont disponibles dans la présente brochure ou sous forme de fichiers PDF. Des présentations PowerPoint, des vidéos et le catalogue de ressources Menstrual hygiene matters, disponibles sur clé USB ou à l'adresse [www.wateraid.org/mhm](http://www.wateraid.org/mhm), accompagnent ces documents.

Chaque plan de séance présente les éléments suivants : objectif(s) de la séance ; principaux points d'apprentissage ; durée de la séance ; aménagement de la pièce ; méthodologie ; déroulement de la séance et durée des activités ; principaux messages ; notes et références. Les guides d'animation proposent une méthodologie par étape et fournissent des conseils, des questions pour lancer le débat, ainsi que les principaux messages.

La formation peut être adaptée selon les besoins. Les séances peuvent être organisées individuellement ou regroupées en ateliers plus ou moins longs.



## Plans de séance et guides d'animation

### Plan de séance n° 1

Session	Introduction
Objectifs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les animateurs et les participants se présentent aux autres membres du groupe.</li> <li>2. Cette séance permet de se faire une idée générale de l'expérience et de l'expertise des participants.</li> <li>3. Les animateurs et les participants passent en revue le programme de l'atelier.</li> <li>4. Ils conviennent des règles relatives au travail de groupe.</li> </ol>
Principaux points d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette séance permet d'évaluer l'expérience combinée au sein du groupe.</li> </ul>
Durée	30 minutes
Aménagement de la pièce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si possible, disposez les tables en îlots de 4 à 6 personnes. Sinon, la disposition en U convient également.</li> <li>• Prévoyez suffisamment d'espace pour permettre aux participants de former un cercle ou des petits groupes</li> </ul>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programme de l'atelier</li> <li>• Badges ou autocollants nominatifs</li> <li>• Grandes feuilles de papier et feutre</li> </ul>
Méthodologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion de groupe supervisée par l'animateur</li> </ul>
Déroulement de la séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil (5 minutes)</li> <li>• Présentations (15 minutes)</li> <li>• Programme de l'atelier et détails pratiques (5 minutes)</li> <li>• Adoption des règles relatives au travail de groupe (5 minutes)</li> </ul>
Principaux messages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'atelier met à contribution l'expérience de tous les participants.</li> <li>• Les participants peuvent aborder ouvertement les questions de la menstruation et de l'hygiène menstruelle dans un cadre bienveillant.</li> </ul>



## Note à l'intention de l'animateur pour la séance n° 1

### Introduction

### Déroulement de la séance

#### Accueil (5 minutes) :

- 1 Distribuez un badge nominatif à chaque participant ou demandez-leur d'écrire leur prénom sur un autocollant qu'ils porteront durant la séance.
- 2 Présentez-vous et souhaitez la bienvenue aux participants.
- 3 Remerciez les participants de leur présence à cet atelier sur la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM). Expliquez-leur que cette thématique très importante est négligée et que cela porte atteinte au bien-être, à la dignité et à la vie productive des femmes et des filles dans le monde.

#### Introductions (15 minutes) :

- 4 Demandez aux participants de se présenter chacun à leur tour en donnant leur prénom et, le cas échéant, le nom de leur organisation, leur fonction, leur pays d'origine et celui dans lequel ils travaillent.
- 5 Dites au groupe : « Nous allons faire un exercice pour apprendre à mieux nous connaître et savoir quelles expériences et expertises nous pourrions mettre à profit durant cet atelier. » Demandez aux participants de se lever et de former un cercle.
- 6 Donnez au groupe les consignes suivantes (les questions et/ou les catégories peuvent être adaptées en fonction du groupe) :
  - « Travaillez-vous pour une ONG, le gouvernement, le secteur privé ou d'autres organisations ? » Demandez aux participants de former quatre groupes séparés, un pour chaque catégorie. Demandez ensuite aux membres de chaque catégorie d'indiquer à l'ensemble du groupe le nom de l'organisation pour laquelle elles travaillent.
  - « En général, à quelle échelle intervenez-vous : communautaire, infranationale (p. ex., au niveau des districts), nationale ou internationale ? » Demandez aux participants de former quatre groupes, un pour chaque catégorie.
  - Reformez le cercle. Demandez aux participants ayant de l'expérience en matière d'eau, d'assainissement et d'hygiène (EAH) de se placer au centre du cercle. Reformez le cercle et passez à la catégorie suivante. Procédez ainsi pour toutes les catégories :
    - Eau, assainissement et hygiène (EAH)
    - Eau, assainissement et hygiène en milieu scolaire
    - Conception technique et construction des installations d'eau, d'assainissement et d'hygiène dans les communautés
    - Conception technique et construction des installations d'eau, d'assainissement et d'hygiène dans les écoles



- Santé et/ou développement de l'enfant
  - Santé et/ou développement de l'adolescent
  - Égalité des sexes
  - Santé reproductive
  - Éducation
  - Étude des connaissances, des attitudes et des pratiques
  - Recherche
  - Plaidoyer
- 7 Résumez les différentes expériences et expertises des participants. Précisez que celles-ci seront utiles dans le cadre des discussions sur la GHM, que les participants possèdent ou non une expérience directe en la matière.
  - 8 Demandez aux participants de regagner leur place.

**Programme de la séance et détails pratiques (5 minutes) :**

- 9 Présentez succinctement le programme de l'atelier au groupe.
- 10 Indiquez aux participants l'emplacement des toilettes. Communiquez-leur les informations de santé et de sécurité éventuelles (procédure à suivre en cas d'incendie, etc.).

**Adoption des règles relatives au travail de groupe (5 minutes) :**

- 11 Dites au groupe que la menstruation et l'hygiène menstruelle sont des sujets difficiles à aborder pour de nombreuses personnes. Cependant, la plupart s'aperçoivent que leur timidité ou leur gêne disparaissent lorsqu'elles sont dans un environnement adapté. L'atelier va permettre aux participants de s'exprimer ouvertement dans un cadre bienveillant. Les participants sont autorisés — et invités — à partager ce qu'ils auront appris durant la formation. En revanche, ils ne doivent pas divulguer les expériences ou témoignages personnels confiés par les autres participants, sauf autorisation.
- 12 Énumérez les autres règles collectives que les participants devraient également considérer comme importantes, par exemple :
  - « Nous sommes ici pour apprendre et nous entraider. »
  - « Nous veillerons à nous écouter et à prendre la parole chacun à son tour. »
  - « Nous respecterons les horaires du programme. Tout changement d'horaire ou d'emploi du temps sera décidé collectivement. »
  - « L'utilisation des téléphones portables dans la pièce n'est pas autorisée. Les personnes sont priées de sortir en cas d'appel urgent. »
- 13 Demandez aux participants s'ils acceptent ces règles ou s'ils souhaitent ajouter quelque chose.
- 14 Facultatif : écrivez les règles collectives sur une grande feuille de papier que vous laisserez affichée pendant toute la durée de l'atelier.







## Plan de séance n° 2

Séance	Mise en route : fenêtre de Johari
Objectifs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les participants réfléchissent à ce que différentes personnes ou différents groupes peuvent ressentir lorsqu'ils doivent aborder les questions de la menstruation et de l'hygiène menstruelle.</li> <li>2. Les participants réfléchissent aux possibles conséquences de ce ressenti sur le choix des termes employés dans le cadre des programmes d'hygiène menstruelle.</li> <li>3. Cet exercice permet de briser la glace et aide les participants à aborder ensemble le sujet de l'hygiène menstruelle.</li> </ol>
Principaux points d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est important de briser le silence qui entoure l'hygiène menstruelle.</li> <li>• Il faut évaluer dans quelle mesure les participants sont prêts à échanger sur l'hygiène menstruelle et mettre en place un cadre adapté qui facilite la prise de parole.</li> </ul>
Durée	45-60 minutes
Aménagement de la pièce	Les participants sont regroupés autour d'un tableau ou autre grand support. Un espace suffisant doit donc être prévu afin que chacun puisse voir correctement.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux à quatre grandes feuilles de papier (feuilles mobiles d'un tableau de conférence, p. ex.) et de quoi les fixer au mur/tableau.</li> <li>• Stylos</li> <li>• Post-it de quatre couleurs différentes</li> </ul>
Méthodologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion de groupe supervisée par l'animateur</li> </ul>
Déroulement de la séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice de la fenêtre de Johari (15-20 minutes)</li> <li>• Discussion (20-30 minutes)</li> <li>• Bilan (5-10 minutes)</li> </ul>
Principaux messages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'ouverture ou, au contraire, le silence à l'égard de certains sujets relèvent de perspectives culturelles et sociales diverses. Nous ne partageons pas toujours les mêmes valeurs. Il est important de tenir compte de cette réalité, notamment en ce qui concerne les questions sensibles telles que la menstruation.</li> <li>• Les tabous liés à la menstruation et l'hygiène menstruelle conduisent à la désinformation et entraînent la peur, la stigmatisation et l'exclusion.</li> <li>• Nous devons réfléchir aux moyens d'inciter les personnes à se montrer plus ouvertes vis-à-vis de la menstruation et de l'hygiène menstruelle, en mettant à leur disposition des espaces de dialogue sécurisants.</li> </ul>
Notes et références	La technique de la fenêtre de Johari a été mise au point aux États-Unis en 1955 par Joseph Luft et Harrington Ingham. L'objectif est d'aider les personnes à mieux appréhender leurs fonctionnements et leurs relations avec autrui. Le modèle utilisé aux fins de l'atelier a été adapté pour évaluer la façon dont les participants abordent la question de l'hygiène menstruelle.



## Note à l'intention de l'animateur pour la séance n° 2

# Fenêtre de Johari

## Déroulement de la séance

### Préparation :

- 1 Avant le début de la séance, dessinez un grand tableau que vous divisez en quatre parties. Affichez-le au mur ou au tableau, avec les titres suivants :

<b>Public</b>	<b>Privé</b>
<b>Faux secret</b>	<b>Secret</b>

**Conseil :** Pour les groupes d'environ 25 participants, dessinez des cases assez grandes pour y afficher entre 20 et 30 post-it. Deux feuilles de tableau de conférence de taille standard devraient suffire.

### Exercice de la fenêtre de Johari (15-20 minutes) :

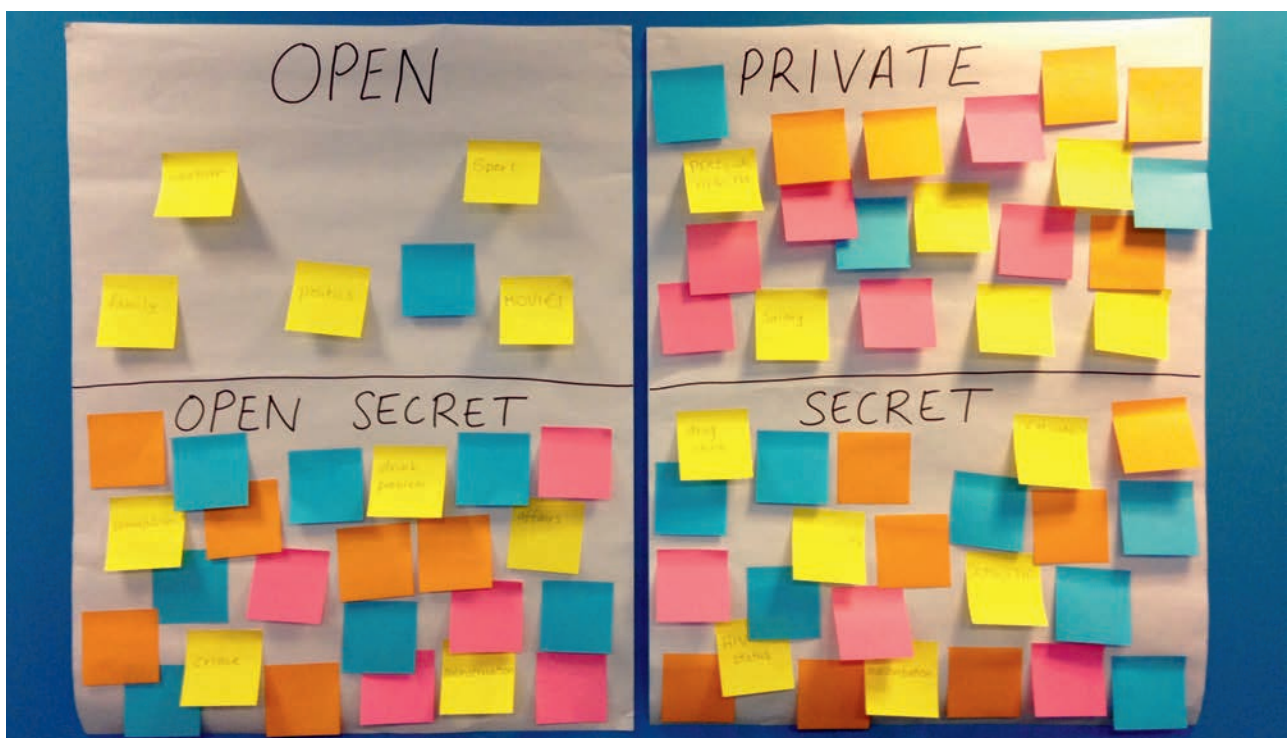
- 2 Demandez au groupe de se lever et de se rassembler autour du tableau.
- 3 Expliquez aux participants le sens de chacun des intitulés :
  - **Public** : un sujet que vous abordez facilement en public, avec n'importe qui.
  - **Privé** : un sujet que vous abordez de manière confidentielle avec certaines personnes uniquement.
  - **Faux secret** : un sujet connu de tous, mais dont personne ne parle.
  - **Secret** : un sujet que les gens n'abordent avec personne.
- 4 Remettez à chaque participant quatre post-it d'une seule couleur. Demandez-leur d'écrire un exemple applicable à chacune des quatre catégories et de coller les post-it dans les cases correspondantes du tableau.



**Conseil :** Donnez aux participants le temps de réfléchir à l'exercice. En cas de difficulté, vous pouvez leur fournir quelques exemples :

- Public : la météo
- Privé : un problème de santé personnel
- Faux secret : la corruption
- Secret : la séroposivité

- Invitez l'un des participants à se lever et à lire quelques exemples pour chaque catégorie.
- Remettez à chaque participant un post-it d'une **deuxième couleur**. Demandez-leur de coller le post-it dans la case correspondant, selon eux, à l'attitude des communautés auprès desquelles ils interviennent vis-à-vis de la menstruation et de l'hygiène menstruelle.
- Remettez à chaque participant un post-it d'une **troisième couleur**. Demandez-leur de coller le post-it dans la case correspondant, selon eux, à l'attitude des filles vis-à-vis de la menstruation et de l'hygiène menstruelle.
- Enfin, remettez à chaque participant un post-it d'une **quatrième couleur**. Demandez-leur de coller le post-it dans la case correspondant à leur attitude personnelle vis-à-vis de la menstruation et de l'hygiène menstruelle.



Exemples généraux pour chaque catégorie



Attitude des communautés vis-à-vis de la GHM



Attitude des filles vis-à-vis de la GHM



Attitude des participants vis-à-vis de la GHM



- 9 Demandez au groupe de prendre un temps de réflexion. Ont-ils des remarques à faire concernant le tableau ?

**Discussion** (20-30 minutes) :

**Conseil :** Laissez les participants réfléchir. Il leur faudra peut-être un peu de temps avant d'entamer un échange. En cas d'hésitation prolongée, vous pouvez vous aider des questions ci-dessous pour amorcer la discussion. La plupart du temps, elles émergent naturellement au cours de l'échange.

Questions pour amorcer la discussion :

- Q. En quoi est-ce important de connaître l'attitude des différents groupes dans le cadre de nos interventions de GHM ?
- Q. Quelles sont les conséquences des différentes attitudes adoptées par les gens ?
- Q. De quelle manière cela peut-il influencer nos approches en matière de GHM ?
- Q. Faut-il essayer de modifier certaines attitudes ?
- Q. Connaît-on avec certitude la catégorie à laquelle appartiennent les gens ?

**Bilan** (5-10 minutes) :

- 10 Résumez certains des points soulevés par le groupe et communiquez aux participants les principaux messages ci-dessous.

## Principaux messages :

### Diversité des opinions

- Le fait que certains sujets puissent être abordés librement, en privé, ou relèvent du (faux) secret tient à des perspectives culturelles et sociales diverses. Nous ne partageons pas toujours les mêmes valeurs.
- Dans la société et les communautés en général, la menstruation et l'hygiène menstruelle relèvent du secret ou du faux secret.
- L'attitude des gens peut changer en fonction du lieu ou de l'interlocuteur. Par exemple, les filles peuvent se confier en privé à d'autres filles, mais n'aborderont pas le sujet avec un homme (secret).



### Devons-nous nous montrer plus ouverts ?

- Les avis diffèrent souvent quant à l'ouverture dont nous devons faire preuve en matière de menstruation et d'hygiène menstruelle. Le secret qui entoure ces questions a des conséquences négatives, à savoir la désinformation, la stigmatisation, la peur et l'exclusion. Par ailleurs, il est peu probable que les besoins des femmes et des filles en matière de GHM soient satisfaits si elles ne parviennent pas à les exprimer. C'est pourquoi nous devons briser le silence qui entoure ces questions.
- Nous devons réfléchir aux moyens de nous montrer plus ouverts, en tant que professionnels ou vis-à-vis des communautés, des filles, des garçons, des femmes et des hommes, en mettant à leur disposition des espaces de dialogue sécurisants.

### Key points for programming

- La façon dont nous percevons l'attitude d'autrui (libre, secrète, etc.) n'est pas forcément juste ; seul un travail de recherche peut nous renseigner. Nous devons commencer par mettre au point des méthodes pour essayer de cerner l'attitude des gens, afin d'élaborer des stratégies de communication ciblées en fonction du contexte : par exemple, on pourra privilégier l'éducation entre pairs si les filles ont l'habitude d'aborder le sujet entre elles de manière privée.
- Il est nécessaire de dissocier sexe et menstruation. Cette association contribue au maintien du (faux) secret qui entoure la menstruation. Cette dernière doit être considérée comme un signe essentiel de bonne santé.





## Plan de séance n° 3

<b>Séance</b>	<b>Menstrual hygiene basics: what we need to know</b>
<b>Objectif</b>	Les participants maîtrisent les éléments suivants : menstruation et hygiène menstruelle; principales composantes de la GHM; interventions transversales efficaces de GHM pouvant être mises en place par les organisations.
<b>Principaux points d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En quoi consistent la menstruation et l'hygiène menstruelle?</li> <li>• Quelles sont les difficultés auxquelles sont confrontées les femmes et les filles?</li> <li>• Quels sont les composantes des programmes de GHM et les secteurs concernés?</li> </ul>
<b>Durée</b>	55-60 minutes
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tableau et/ou grandes feuilles de papier, feutres</li> <li>• Ordinateur, projecteur et écran ou mur blanc</li> <li>• Catalogue de ressources Menstrual hygiene matters</li> <li>• Documents de travail :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Informations de base sur la menstruation</i></li> <li>• <i>Introduction à la gestion de l'hygiène menstruelle</i></li> <li>• <i>Menstruation et santé</i></li> </ul> </li> <li>• Présentation PowerPoint : <i>Informations de base sur la gestion de l'hygiène menstruelle</i></li> </ul>
<b>Méthodologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation PowerPoint</li> <li>• Questions et discussion de groupe</li> </ul>
<b>Déroulement de la séance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion: (5-10 minutes)</li> <li>• Présentation PowerPoint : <i>Informations de base sur la gestion de l'hygiène menstruelle</i> (30 minutes)</li> <li>• Bilan (20 minutes)</li> </ul>



## Note à l'intention de l'animateur pour la séance n° 3

### Informations de base sur l'hygiène menstruelle

#### Déroulement de la séance

##### Préparation :

- 1 1 Lisez les modules du catalogue de ressources *Menstrual hygiene matters* ([www.wateraid.org/mhm](http://www.wateraid.org/mhm)) avant la séance. Concentrez-vous sur le module 1 « Informations de base sur l'hygiène menstruelle » et sur les sections indiquées dans les notes de la présentation ci-dessous.
- 2 Préparez la présentation PowerPoint.

##### Discussion (5-10 minutes) :

- 3 Commencez par poser aux participants quelques questions d'ordre général sur la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) afin d'évaluer leurs connaissances, par exemple :
  - Que savez-vous de la menstruation ? À quel âge apparaissent les premières règles ? Quelle est la durée de la période de menstruation ? Toutes les femmes ont-elles leurs règles ? Jusqu'à quand ?
  - Dans votre pays, quels sont les pratiques, les difficultés et les tabous relatifs à la menstruation ?
  - Quels sont les termes locaux employés pour désigner la menstruation ?
  - Quelles difficultés liées à la GHM rencontrez-vous dans le cadre de votre activité ?

Écrivez les réponses au tableau ou sur la feuille de papier ou demandez à un participant de le faire.

- 4 Ne commentez pas les réponses des participants, qu'elles soient correctes ou non. Gardez en mémoire les éléments que les participants connaissent (ou croient connaître). Notez les questions ou les désaccords éventuels. Si vous constatez des erreurs, essayez d'y revenir plus tard au moment de la présentation.

##### Présentation PowerPoint : *Informations de base sur la gestion de l'hygiène menstruelle* (30 minutes) :

- 5 Présentez les diapositives en vous aidant des notes ci-dessous. Avancez assez vite si la plupart des participants semblent déjà posséder de bonnes bases.





Notes de la présentation :

### **Diapositive n° 2 : Aperçu de la présentation**

Expliquez que la présentation vise à fournir aux participants des informations de base sur la menstruation et l'hygiène menstruelle, ainsi qu'à mettre en avant les composantes et aspects principaux à prendre en compte dans les programmes d'hygiène menstruelle, afin d'uniformiser les connaissances du groupe.

### **Diapositive n° 3 : Qu'est-ce que la menstruation?**

(Référence : *Menstrual hygiene matters, module 1*)

Expliquez les différents points de la diapositive : la menstruation débute à la puberté, généralement entre l'âge de 10 et 18 ans. Elle peut toutefois être plus précoce ou tardive. Le cycle menstruel peut être irrégulier au cours des premières années.

### **Diapositive n° 4 : Le cycle menstruel**

(Référence : *Menstrual hygiene matters, module 1*)

Cette diapositive représente un cycle menstruel moyen de 28 jours, qui débute au premier jour des règles (du 1er au 7e jour). Après la menstruation, la muqueuse utérine (ou endomètre) commence à se reconstituer; les parois de l'utérus se recouvrent alors de tissus et de sang en vue du prochain cycle. L'ovulation, c'est-à-dire la libération d'un ovule par l'un des ovaires, se produit entre le 12e et le 15e jour du cycle. L'absence de fécondation de l'ovule par un spermatozoïde provoque la destruction et la desquamation de l'endomètre jusqu'à la fin du cycle et le début des nouvelles règles.

### **Diapositive n° 5 : La menstruation est un signe essentiel de bonne santé**

(Référence : *Menstrual hygiene matters, module 1*)

La menstruation demeure taboue dans de nombreuses cultures; les femmes et les filles éprouvent souvent de la honte et de la gêne. Dans certaines cultures, le sang menstruel est jugé impur et sale; les menstruations sont considérées comme un processus de purification permettant d'éliminer le mauvais sang. Ces croyances sont fausses. La menstruation est un signe essentiel de bonne santé reproductive : c'est ce message positif que nous devons faire passer. Les femmes et les filles peuvent ressentir des douleurs ou de l'inconfort durant leurs règles; ces désagréments sont normaux et ne constituent en aucun cas une maladie (bien que certaines femmes souffrent de troubles menstruels qui nécessitent de consulter un professionnel de santé).

### **Diapositive n° 6 : Définition de l'hygiène menstruelle**

La GHM fait désormais l'objet d'une définition opérationnelle élaborée par le Programme commun de suivi de l'approvisionnement en eau et de l'assainissement de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et de l'UNICEF. Cette définition est axée sur les connaissances et les comportements nécessaires à une bonne hygiène menstruelle, notamment les comportements d'hygiène personnelle (utilisation de matériaux propres, possibilité de se changer et de se laver selon les besoins) et publique (élimination des protections usagées).



### Diapositive n° 7 : Difficultés rencontrées par les femmes et les filles

(Référence : *Menstrual hygiene matters Module 1*)

Les femmes et les filles sont confrontées à de nombreuses difficultés en raison du peu d'attention accordé à la GHM. Présentez les exemples de la diapositive. Ils comptent parmi les problèmes habituellement signalés en matière de protection hygiénique et d'installations sanitaires.

### Diapositive n° 8 : Exclusion des installations EAH

Bien qu'elles en aient besoin, les femmes et les filles ne peuvent pas toujours accéder aux installations d'eau et d'assainissement durant leurs règles pour gérer leur hygiène menstruelle, en raison des tabous et de la gêne qui entourent cette période de leur cycle.

### Diapositive n° 9 : Difficultés rencontrées par les femmes et les filles

(Référence : *Menstrual hygiene matters Module 1*)

Présentez les exemples de la diapositive. Ils comptent parmi les problèmes habituellement signalés relatifs au manque de connaissances, à la peur, à la honte et aux désagréments qui perturbent le quotidien des femmes et des filles.

### Diapositive n° 10 : Manque de connaissances, de conseils et de soutien

Ces témoignages soulignent à quel point il est important d'informer les personnes et de mettre en place un environnement porteur.

### Diapositive n° 11 : Exclusion du domicile

Ce témoignage porte sur la pratique du « chhaupadi » en vigueur dans certaines régions du Népal. Durant leurs règles, les femmes et les filles sont exclues du domicile familial, exposées au froid, aux animaux dangereux et à la violence. D'autres cultures se livrent à des pratiques semblables.

### Diapositive n° 12 : Hygiène menstruelle et santé

(Référence : *Menstrual hygiene matters Module 1*)

Beaucoup affirment qu'une mauvaise hygiène menstruelle entraîne des risques pour la santé, notamment des infections de l'appareil génital. On manque toutefois de preuves en ce qui concerne les conséquences réelles sur la santé. Il est possible qu'il existe certains risques. Ainsi, le risque d'infection pourrait être plus élevé durant les règles, le col de l'utérus étant ouvert pour laisser passer le flux menstruel. Par ailleurs, certaines pratiques sont susceptibles d'augmenter le risque d'infection (réutilisation de serviettes hygiéniques jetables, utilisation de tissus sales ou humides, insertion de serviettes hygiéniques dans le vagin, etc.).

Les troubles menstruels sont à l'origine de confusions fréquentes et sont parfois imputés à tort à l'hygiène menstruelle. De même, certains symptômes tout à fait normaux (p. ex., les pertes blanches vaginales) sont interprétés — à tort également — comme un signe de



maladie. Les femmes et les filles souffrant d'incontinence, de fistule ou celles ayant subi des mutilations génitales féminines sont davantage exposées. (La fistule est un conduit reliant le vagin et le rectum ou la vessie, qui apparaît en cas de dystocie prolongée et entraîne une incontinence urinaire et/ou fécale. Le risque de fistule est plus élevé chez les jeunes mères.)

### Diapositive n° 13 : Qu'est-ce que la santé?

La définition de la santé proposée est celle de l'OMS.

Si l'on considère que la santé correspond à un bien-être physique, psychologique et social, elle est alors étroitement liée à l'hygiène menstruelle — au vu des difficultés énoncées précédemment (sensation d'inconfort physique due à l'utilisation de matériaux non hygiéniques ou de mauvaise qualité, exclusion sociale, peur, honte).

### Diapositive n° 14 : Briser le cercle du silence

(Référence : *Menstrual hygiene matters Module 1*)

La GHM est négligée en raison des inégalités entre les sexes et des tabous culturels. Par conséquent, les femmes et les filles gardent le silence et ne sont pas impliquées dans la prise de décision au sein des ménages (p. ex., construction de toilettes, achat de serviettes hygiéniques) ou des communautés (programmes EAH). La situation est d'autant plus difficile que les femmes, les filles, mais également certains professionnels (p. ex., les équipes de programmation EAH) sont mal sensibilisés et informés sur la prise en charge de l'hygiène menstruelle. De ce fait, les installations et les services proposés sont insuffisants (p. ex., absence de toilettes séparées pour les filles dans les établissements scolaires). Il en résulte également un manque de soutien social et une culture de la peur, de la honte, de la gêne et du silence, derniers éléments de ce cercle de la négligence.

### Diapositive n° 15 : Besoins en matière d'hygiène menstruelle

(Référence : *Menstrual hygiene matters Module 1*)

Cette diapositive rappelle les éléments indispensables à une bonne hygiène menstruelle, en lien avec la définition donnée précédemment.

### Diapositive n° 16 : Informations pratiques

(Référence : *Menstrual hygiene matters Module 1*)

Cette diapositive propose quelques exemples de brochures et de supports de sensibilisation. Ceux-ci ont été élaborés selon une approche participative, afin d'évaluer les connaissances et les pratiques en vigueur dans les communautés locales et de proposer aux femmes et aux filles des informations utiles dans un format accessible. Il est important de prendre en compte les femmes et les filles analphabètes.



---

### **Diapositive n° 17 : MHM-friendly WASH facilities Installations EAH adaptées à la GHM**

(Référence : *Menstrual hygiene matters Modules 1, 4, 5*)

Cette diapositive présente un exemple de latrines communautaires adaptées à la GHM au Bangladesh (on notera toutefois l'absence de dispositif d'élimination).

### **Diapositive n° 18 : Installations EAH adaptées à la GHM**

(Référence : *Menstrual hygiene matters Modules 1, 4, 5*)

Cette diapositive présente un exemple de latrines réservées aux filles dans un établissement scolaire en Inde. Le trou percé dans le mur est relié à un incinérateur permettant l'élimination des protections hygiéniques.

### **Diapositive n° 19 : Fourniture et élimination des produits d'hygiène menstruelle**

(Référence : *Menstrual hygiene matters Module 3*)

Voici quelques-unes des méthodes utilisées pour la fourniture et l'élimination des produits d'hygiène menstruelle (fabrication locale de serviettes jetables ou réutilisables et utilisation d'incinérateurs dans les écoles, notamment).

### **Diapositive n° 20 : Respect de la différence**

(Référence : *Menstrual hygiene matters Modules 6, 7*)

Les interventions de GHM ont en commun certaines composantes essentielles. Toutefois, il est important de tenir compte de critères tels que ceux énumérés dans la diapositive afin de cibler les besoins spécifiques des femmes et des filles dans les différents contextes.

### **Diapositive n° 21 : Situations de vulnérabilité et de marginalisation**

(Référence : *Menstrual hygiene matters Modules 6, 7*)

Dans les situations d'urgence, il est parfois difficile pour les femmes et les filles de recourir aux mécanismes d'adaptation habituels. Elles peuvent être contraintes de vivre loin de chez elles, auprès d'hommes qu'elles ne connaissent pas. Il leur est également plus difficile d'accéder aux installations, aux services et aux ressources.

### **Diapositive n° 22 : Difficultés rencontrées par les femmes et les filles en situation de handicap**

(Référence : *Menstrual hygiene matters Module 7*)

Il existe très peu d'informations quant aux besoins de GHM des femmes et des filles handicapées. Voici quelques exemples de difficultés auxquelles elles peuvent être confrontées.



### Diapositive n° 23 : Rôles sectoriels

(Référence : *Menstrual hygiene matters* Modules 2, 8)

L'hygiène menstruelle est une problématique transversale qui mobilise les secteurs suivants :

- la santé, notamment la santé reproductive et celle des adolescent(e)s;
- l'éducation (installations, programmes);
- la formation (pour tous les secteurs concernés);
- le développement communautaire (intersectoriel);
- la protection sociale (situations de vulnérabilité);
- l'égalité des sexes (autonomisation des femmes);
- le secteur privé (les employeurs, qui doivent disposer d'installations, et les fournisseurs de produits d'hygiène).

Il est important de recenser les organismes impliqués dans la GHM dans un contexte donné, afin que toutes les composantes soient prises en compte dans les programmes et les politiques.

### Diapositive n° 24 : Catalogue de ressources *Menstrual hygiene matters*

Ce catalogue a été élaboré par une équipe de WaterAid avec l'aide de nombreuses personnes de différents pays. Il a été co-publié par 18 organisations et révisé par 21 personnes et groupes. Il comprend plusieurs modules et boîtes à outils correspondantes :

- 1 Informations de base sur l'hygiène menstruelle
- 2 Premières étapes de la promotion de l'hygiène menstruelle
- 3 Types de protections hygiéniques et dispositifs d'élimination
- 4 Promotion de l'hygiène menstruelle en collaboration avec les communautés
- 5 Promotion de l'hygiène menstruelle en collaboration avec les écoles
- 6 L'hygiène menstruelle dans les situations d'urgence
- 7 Appui aux femmes et aux filles en situation de vulnérabilité, de marginalisation ou ayant des besoins particuliers
- 8 L'hygiène menstruelle sur le lieu de travail
- 9 Recherche, suivi et plaidoyer

**Bilan** (20 minutes) :

- 6 Finissez la séance avec un temps d'échange et de questions.





## Plan de séance n° 4

Séance	Choix, utilisation et élimination des produits d'hygiène menstruelle
Objectif	Les participants se familiarisent avec les produits d'hygiène menstruelle utilisés dans différents pays, les méthodes d'utilisation et d'élimination hygiéniques.
Principaux points d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les participants prennent connaissance des produits d'hygiène menstruelle disponibles dans différents pays, ainsi que des méthodes d'utilisation et d'élimination hygiéniques.</li> <li>Les participants connaissent les critères de sélection des produits d'hygiène menstruelle à promouvoir.</li> </ul>
Durée	60 minutes
Aménagement de la pièce	Les participants seront debout autour d'une table pendant une partie de la séance. Prévoyez donc suffisamment d'espace pour que chacun puisse voir les articles exposés sur la table.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Différents produits d'hygiène menstruelle (coton, mouchoirs en papier, plusieurs types de tissus, serviettes hygiéniques jetables et réutilisables, tampons, coupe menstruelle, sous-vêtements).</li> <li>Exemples de supports pour faciliter l'utilisation des produits hygiéniques (brochures, emballage des produits, etc.).</li> <li>Longue table</li> <li>Étiquettes pour indiquer le nom des produits</li> <li>Grandes feuilles de papier et crayons</li> <li>Ordinateur, projecteur et écran ou mur blanc</li> <li>Document de travail n° 4 : <i>Utilisation, fourniture et élimination des produits d'hygiène menstruelle</i></li> <li>Présentation : <i>Produits d'hygiène menstruelle</i></li> </ul>
Méthodologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation des produits d'hygiène menstruelle</li> <li>Présentation PowerPoint</li> <li>Discussion en plénière</li> </ul>
Déroulement de la séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation et description des produits d'hygiène menstruelle (25 minutes)</li> <li>Présentation : Produits d'hygiène menstruelle (15 minutes)</li> <li>Recensement des critères de sélection des produits (15 minutes)</li> <li>Bilan (5 minutes)</li> </ul>
Principaux messages	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le choix des protections hygiéniques dépend des critères d'acceptabilité culturelle et des préférences des utilisatrices. Le cadre de vie et l'accès aux ressources financières, aux installations d'eau et d'assainissement et à des produits abordables entrent aussi souvent en ligne de compte.</li> <li>Les programmes d'hygiène menstruelle doivent impérativement impliquer les femmes et les filles dans les discussions et les décisions de planification relatives aux matériaux et/ou aux produits fournis.</li> <li>Il est nécessaire de mettre à disposition des femmes et des filles des informations et des installations/dispositifs permettant l'utilisation et l'élimination hygiéniques des différents produits d'hygiène menstruelle.</li> </ul>





## Note à l'intention de l'animateur pour la séance n° 4

# Choix, utilisation et élimination des produits d'hygiène menstruelle

## Déroulement de la séance

### Préparation :

- 1 Disposez les articles sur la table avant la séance. Dans l'idéal, des étiquettes indiquent le nom des produits.
- 2 Si possible, lisez le module 3 « Types de protections hygiéniques et dispositifs d'élimination » du catalogue *Menstrual hygiene matters* ([www.wateraid.org/mhm](http://www.wateraid.org/mhm)) ainsi que les notes de la présentation (voir pages suivantes).
- 3 Préparez la présentation PowerPoint.

**Conseil :** Présentez différents produits afin de rendre la séance la plus intéressante possible, par exemple : tissus ; coton ; matériaux locaux (bandes de coton, tissu éponge, etc.) ; plusieurs types de serviettes hygiéniques jetables (serviettes disponibles dans le commerce et fabriquées localement, le cas échéant) ; serviettes hygiéniques réutilisables (artisanales ou disponibles dans le commerce [p. ex., [www.afripads.com](http://www.afripads.com)]) ; tampons ; coupes menstruelles ; sous-vêtements (pour montrer comment attacher la serviette).



Photo: WaterAid





### Présentation et description des produits d'hygiène menstruelle (25 minutes) :

- 4 Demandez au groupe de se lever et d'examiner les articles exposés sur la table.
- 5 Incitez les participants à prendre et à toucher les produits, et à échanger leurs avis.
- 6 Décrivez succinctement chaque produit et répondez aux éventuelles questions.
- 7 Posez la question suivante aux participants : « Les différents produits vous semblent-ils confortables, efficaces, adaptés, abordables, faciles à se procurer, durables, écologiques, etc. ? Quelles installations seraient nécessaires pour garantir leur utilisation et leur élimination hygiéniques ? »

**Conseil :** Accordez au groupe le temps et l'espace nécessaires pour examiner les articles. Les participants se montrent généralement intéressés et poseront peut-être des questions concernant certains produits ou matériaux. Il peut être également nécessaire de faire une démonstration du fonctionnement de certains produits, comme les tampons avec applicateur.

- 8 Demandez aux participants de regagner leur place une fois les articles examinés.

### Présentation : Produits d'hygiène menstruelle (15 minutes) :

- 9 Présentez les diapositives en vous aidant des notes ci-dessous.

Notes de la présentation :

#### Diapositive n° 1 : Titre

Expliquez que vous allez maintenant aborder succinctement certains points essentiels relatifs à la fourniture, l'utilisation et l'élimination des différents produits d'hygiène menstruelle.

#### Diapositive n° 2 : Menstrual hygiene materials

Comme a pu le constater le groupe, il existe de nombreux produits d'hygiène menstruelle différents. Leur choix peut dépendre de plusieurs facteurs. Les serviettes hygiéniques réutilisables représentées sur la photo ont été fabriquées par des femmes d'un camp de réfugiés au Kenya



Les serviettes réutilisables doivent être lavées à l'eau et au savon et mises à sécher avant d'être rangées dans un endroit propre. De nombreuses personnes conseillent de faire sécher les tissus au soleil afin d'éliminer les bactéries dangereuses. Cependant, le séchage des tissus dans un endroit exposé aux regards n'est pas toujours toléré, ou n'est pas possible durant la saison des pluies. Il peut être plus pratique de les sécher au fer à repasser ou de les étendre sur un panier près du feu.

### Diapositive n° 3 : Produits d'hygiène menstruelle

D'autres critères doivent être pris en compte. Certains projets ont mis en place des unités locales de production de serviettes jetables. À noter que ces entreprises doivent se conformer à la réglementation nationale en matière de sécurité et respecter les conditions légales en vigueur dans le pays. Les Makapads représentées sur la photo sont des serviettes jetables en papyrus fabriquées en Ouganda.

### Diapositive n° 4 : Produits d'hygiène menstruelle

Les petites entreprises locales peuvent générer des bénéfices en produisant leurs propres serviettes hygiéniques ou en améliorant l'offre grâce à la revente des produits commercialisés. Dans certains pays, des femmes ont ainsi créé des réseaux de vente et de distribution de serviettes hygiéniques : elles achètent les produits en gros à un coût inférieur et les revendent à leur domicile ou dans leur boutique locale. Elles ont également reçu une formation afin de pouvoir conseiller les femmes et les filles sur la GHM. De bonnes compétences entrepreneuriales et beaucoup de travail sont nécessaires afin de garantir la régularité de l'offre et de la demande et la réussite de l'entreprise.

Avant de sélectionner les produits à promouvoir dans le cadre des interventions de GHM, il est important de répertorier les critères les plus importants dans les différents contextes et de s'informer des préférences des femmes et des filles.

Si possible, les femmes et les filles doivent être en mesure de faire un choix éclairé.

### Diapositive n° 5 : Collecte des déchets

Les produits d'hygiène menstruelle usagés peuvent être recueillis dans une poubelle.

- 10 Demandez aux participants laquelle des poubelles représentées sur la diapositive leur semble la plus adaptée et pourquoi.

Plusieurs critères entrent en compte dans le choix de la poubelle :

- Est-elle lavable ?
- Est-elle dotée d'un couvercle pour éviter les odeurs ?
- Est-elle facile à transporter vers le lieu d'élimination des déchets ?
- Le modèle est-il disponible localement (lorsque cela est possible) ?



### Diapositive n° 6 : Dispositifs d'élimination finale des produits d'hygiène menstruelle

L'évacuation des protections usagées directement dans les latrines est problématique, qu'il s'agisse de latrines à fosse ou dotées d'une chasse d'eau : dans le premier cas, la fosse se remplira plus rapidement et le pompage sera plus laborieux lors de la vidange ; dans le deuxième cas, cela risque de boucher les canalisations. Cependant, il ne suffit pas de mettre une poubelle à disposition dans les latrines. Il est également nécessaire d'établir un système de collecte et de vidage réguliers des poubelles et d'élimination finale des déchets. Les personnes responsables de la collecte, du transport et de l'élimination des produits menstruels usagés doivent disposer du matériel et des ressources nécessaires, afin d'exercer cette activité de manière hygiénique et dans la dignité.

Voici quelques exemples de dispositifs d'élimination finale des protections usagées :

- Brûlage des déchets dans une fosse à l'air libre
- Mise en place d'un incinérateur temporaire
- Enfouissement
- Utilisation d'un petit incinérateur relié au bloc sanitaire

Aucun dispositif d'élimination finale n'est optimal et le choix dépend du contexte. Le brûlage à l'air libre et la combustion incomplète des déchets risquent de polluer l'air et les nappes phréatiques. L'utilisation d'un incinérateur est certes moins nocive, mais reste polluante et génère des émissions élevées — notamment en cas d'utilisation d'un incinérateur bas de gamme. Ces deux techniques sont toutefois préférables en cas de petites quantités de déchets, de situation temporaire ou sur les sites dotés d'un espace suffisant (hors des zones densément peuplées, par exemple)<sup>1</sup>. De plus amples recherches sont requises dans ce domaine.

**Recensement des critères de sélection (15 minutes) :**

### Diapositive n° 7 : Critères de sélection des produits de GHM

- 11 Demandez au groupe de dresser la liste des principaux critères de sélection des produits de GHM à promouvoir. Écrivez les propositions sur une grande feuille de papier.

**Bilan (5 minutes) :**

- 12 Pour conclure la séance, résumez les points énoncés par le groupe et récapitulez les principaux messages de la séance. Distribuez le document de travail n° 4 aux participants.



---

## Principaux messages :

- Le choix des protections hygiéniques dépend des critères d'acceptabilité culturelle et des préférences des utilisatrices. Le cadre de vie et l'accès aux ressources financières, aux installations d'eau et d'assainissement et à des produits abordables entrent aussi souvent en ligne de compte.
- Les programmes d'hygiène menstruelle doivent impérativement impliquer les femmes et les filles dans les discussions et les décisions de planification relatives aux matériaux et/ou aux produits fournis.
- Il est nécessaire de mettre à disposition des femmes et des filles des informations permettant l'utilisation hygiénique des différents produits d'hygiène menstruelle.
- Il faut également prévoir un système d'élimination des produits usagés, du point de collecte au dispositif d'élimination finale.

<sup>1</sup> <http://answers.practicalaction.org/our-resources/collection/low-cost-incinerator-for-urban-5>



## Plan de séance n° 5

Séance	Analyse des obstacles et repérage des lacunes importantes
Objectif	Les participants identifient et analysent les obstacles qui empêchent les femmes et les filles d'avoir une bonne hygiène menstruelle.
Principaux points d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les participants analysent les différents obstacles liés à l'hygiène menstruelle auxquels sont confrontées les femmes et les filles dans un contexte donné.</li> </ul>
Durée	60-80 minutes
Aménagement de la pièce	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si possible, disposez les tables en îlots de 6 à 8 personnes.</li> <li>Un grand tableau ou pan de mur est nécessaire pour afficher la liste des obstacles que le groupe aura identifiés.</li> </ul>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vidéo (facultative) : <i>Adolescent school girls in Bangladesh on managing menstruation</i></li> <li>Ordinateur, projecteur et enceintes (pour le visionnage du film).</li> <li>Cartes de couleur ou post-it</li> <li>Mur ou tableau sur lequel afficher les cartes/post-it</li> <li>Feutres</li> </ul>
Méthodologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail de groupe</li> </ul>
Déroulement de la séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduction (5 minutes)</li> <li>Visionnage du film <i>Adolescent school girls in Bangladesh on managing menstruation</i>/études de cas/réflexion (5-10 minutes)</li> <li>Exercice de groupe (30-40 minutes)</li> <li>Discussion (15-20 minutes)</li> <li>Bilan (5 minutes)</li> </ul>
Principaux messages	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les femmes et les filles sont confrontées à divers obstacles qui les empêchent de pratiquer une bonne hygiène menstruelle. Nous devons identifier ces obstacles dans le contexte spécifique de notre activité.</li> </ul>
Notes et références	<p>Cette séance s'inspire des ressources sur l'équité et l'inclusion mises au point par le WEDC en collaboration avec WaterAid. Les documents d'origine sont disponibles à l'adresse : <a href="http://wedc.lboro.ac.uk/resources/learning/EI_AS2_Identifying_barriers_v2.pdf">http://wedc.lboro.ac.uk/resources/learning/EI_AS2_Identifying_barriers_v2.pdf</a>.</p> <p>Si la plupart des participants ont déjà travaillé auprès de communautés, d'écoles ou d'autres groupes dans le cadre de projets EAH portant notamment sur la GHM, ils peuvent s'appuyer sur leur expérience et leur situation personnelles. Si le groupe n'a qu'une expérience limitée, vous pouvez vous aider des ressources proposées.</p> <p>Le film proposé dans le cadre de cette séance a été réalisé et monté par Sara Liza Baumann de Old Fan Films. Il est disponible sur YouTube à l'adresse : <a href="http://www.youtube.com/watch?v=ST683CWxIzw">www.youtube.com/watch?v=ST683CWxIzw</a>. S'il n'est pas possible de visionner le film (pour des raisons techniques, etc.), vous pouvez le remplacer par des études de cas sur l'expérience et les difficultés rencontrées par les femmes et les filles en matière de GHM. Le cas échéant, prévoyez plus de temps pour la lecture des documents. Le catalogue de ressources <i>Menstrual hygiene matters</i> propose plusieurs études de cas (voir <a href="http://www.wateraid.org/mhm">www.wateraid.org/mhm</a>).</p>



## Note à l'intention de l'animateur pour la séance n° 5

# Analyse des obstacles et repérage des lacunes importantes

## Déroulement de la séance

### Préparation :

- 1 Film : avant le début de la séance, chargez la vidéo et vérifiez le bon fonctionnement du projecteur et des enceintes. / Études de cas : imprimez des exemplaires pour chaque groupe.

**Conseil :** Trois supports peuvent être utilisés pour le travail d'analyse des obstacles. Vous pouvez choisir d'utiliser tout ou partie des supports en fonction du temps et des technologies dont vous disposez, et de l'expérience des participants :

- un court métrage (10 minutes) sur l'expérience de jeunes filles bengalies en matière de GHM;
- des études de cas sur l'expérience de femmes et de filles de différents pays en matière de GHM. Vous pouvez utiliser les études de cas proposées dans le guide *Menstrual hygiene matters* ou d'autres sources de votre choix;
- l'expérience des participants auprès des communautés et des écoles dans le cadre de programmes de GHM.

- 2 Accrochez au mur ou au tableau d'affichage quatre feuilles portant les intitulés suivants : connaissances et attitudes; installations; produits; institutions/politiques.

### Introduction (5 minutes) :

- 3 Donnez l'explication suivante aux participants : « Au cours de cette séance, nous allons analyser les obstacles qui empêchent les femmes et les filles de pratiquer une bonne hygiène menstruelle. Ces difficultés peuvent intervenir à plusieurs niveaux (individuel, ménage, communauté, école, etc.) et porter sur différents aspects de la GHM (connaissances, sensibilisation, installations, produits et attitudes). »
- 4 Si vous montrez le film aux participants, expliquez : « Nous allons visionner un film dans lequel des jeunes filles bengalies témoignent de leur expérience en matière d'hygiène menstruelle. Durant le film, notez les difficultés signalées par les élèves, les enseignantes, etc. »



Si vous optez pour les études de cas, distribuez un exemplaire à chaque participant. Demandez-leur de lire les études de cas et de noter les difficultés qui y sont mentionnées.

Si vous choisissez vous appuyer sur l'expérience des participants, dites-leur : « Quels obstacles pouvez-vous identifier ? Ces difficultés peuvent intervenir à plusieurs niveaux (individuel, ménage, communauté, école, etc.) et porter sur différents aspects de la GHM (connaissances, sensibilisation, installations, produits et attitudes). Elles incluent également les obstacles rencontrés par les organisations et les institutions souhaitant mettre en œuvre des programmes de GHM. »

**Film/études de cas/réflexion (5-10 minutes) :**

- 5 Visionnez le film.  
Lisez les études de cas.  
Proposez des exemples à partir de l'expérience personnelle des participants.

**Exercice de groupe : analyse des obstacles (30-40 minutes) :**

- 6 Demandez aux participants de travailler en petits groupes de 6 à 8 personnes. Distribuez des cartes/feuilles de papier/post-it et des feutres à chaque groupe.
- 7 Chaque groupe met en commun les réponses obtenues à partir du film, des études de cas ou de l'expérience personnelle des participants. Les participants notent chaque obstacle sur une carte/une feuille/un post-it. Accordez aux groupes environ 15-20 minutes pour réaliser cet exercice.
- 8 Demandez aux groupes de classer les obstacles selon le modèle suivant :

Type d'obstacle	Exemples
1 Connaissances, sensibilisation et attitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance du cycle menstruel</li> <li>• Les femmes et les filles ne doivent pas toucher les points d'eau durant leurs menstruations.</li> <li>• Les enseignants refusent d'aborder la menstruation avec les élèves ou de les informer sur le sujet.</li> </ul>
2 Installations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les latrines n'ont pas de verrou pour assurer l'intimité.</li> <li>• Les latrines ne disposent pas d'eau pour se laver.</li> <li>• Les poubelles ne sont pas vidées.</li> </ul>





Type d'obstacle	Exemples
<b>3 Matériaux et produits d'hygiène</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La plupart des filles n'ont pas les moyens de se procurer des serviettes hygiéniques.</li> <li>Il n'y a pas de savon pour laver les protections.</li> </ul>
<b>4 Institutions/politiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enseignants ne sont pas formés à la GHM; ils/elles ne savent pas comment informer ou conseiller les élèves.</li> <li>Une taxe est appliquée aux serviettes hygiéniques.</li> </ul>

- 9 Commencez l'exercice en plénière et, afin d'aider les groupes à démarrer, demandez-leur de donner quelques exemples d'obstacles. Échangez avec les participants en vue de classer les obstacles identifiés dans la catégorie la plus appropriée.
- 10 Accordez aux groupes 10-15 minutes supplémentaires pour achever l'exercice.
- 11 Demandez aux participants d'afficher les cartes/feuilles/post-it au mur/tableau sous les intitulés correspondants.
- 12 Regroupez les cartes/feuilles/post-it portant les mêmes réponses ou confiez cette tâche à quelques participants. Si deux ou plusieurs réponses sont identiques, n'en gardez qu'une seule.

#### **Discussion (15-20 minutes) :**

- 13 Demandez aux participants s'ils ont des remarques concernant la présentation.

#### **Bilan (5 minutes) :**

- 14 Synthétisez les réponses de l'exercice et communiquez les principaux messages. Expliquez aux participants que l'exercice se poursuivra lors de la séance suivante avec l'analyse des solutions.

## **Principaux messages :**

- Les femmes et les filles sont confrontées à divers obstacles qui les empêchent de pratiquer une bonne hygiène menstruelle. Nous devons identifier ces obstacles dans le contexte spécifique de notre activité.





## Plan de séance n° 6

Séance	Analyse des solutions et élimination des obstacles
Objectif	L'objectif est de trouver des solutions permettant d'éliminer ou d'atténuer les obstacles à la GHM identifiés lors de la séance précédente.
Principaux points d'apprentissage	Les participants répertorient les solutions pouvant être mises en place dans le cadre des interventions d'hygiène menstruelle. Ils comprennent l'importance de privilégier une approche globale et adaptée au contexte.
Durée	70-80 minutes
Aménagement de la pièce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si possible, disposez les tables en îlots de 4 à 6 personnes.</li> <li>• Prévoyez un grand tableau ou pan de mur sur lequel afficher les solutions identifiées par le groupe.</li> </ul>
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartes de couleur ou post-it</li> <li>• Mur ou tableau sur lequel afficher les cartes/post-it</li> <li>• Feutres</li> </ul>
Méthodologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de groupe</li> </ul>
Déroulement de la séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction (5 minutes)</li> <li>• Exercice de groupe : analyse des solutions (30-40 minutes)</li> <li>• Discussion (30 minutes)</li> <li>• Bilan (5 minutes)</li> </ul>
Principaux messages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une approche globale est nécessaire afin d'éliminer les obstacles à l'hygiène menstruelle. Elle doit s'articuler autour de plusieurs axes : sensibilisation ; mise à disposition d'installations et de produits d'hygiène menstruelle ; renforcement des capacités ; politiques.</li> <li>• Une collaboration intersectorielle est nécessaire (EAH, santé et éducation, notamment).</li> </ul>
Notes et références	<p>Cette séance doit succéder à la séance n° 5 consacrée à l'analyse des obstacles.</p> <p>Elle s'inspire des ressources sur l'équité et l'inclusion mises au point par le WEDC en collaboration avec WaterAid. Les documents d'origine sont disponibles à l'adresse : <a href="http://wedc.lboro.ac.uk/resources/learning/EI_AS3_Identifying_solutions_v2.pdf">http://wedc.lboro.ac.uk/resources/learning/EI_AS3_Identifying_solutions_v2.pdf</a>.</p> <p>Le film proposé dans le cadre de cette séance a été réalisé et monté par Sara Liza Baumann de Old Fan Films. Il est disponible sur YouTube à l'adresse : <a href="http://www.youtube.com/watch?v=ST683CWXIzw">www.youtube.com/watch?v=ST683CWXIzw</a>.</p>



## Note à l'intention de l'animateur pour la séance n° 6

# Analyse des solutions et élimination des obstacles

## Déroulement de la séance

### Préparation :

- 1 Avant la séance, préparez quatre grandes feuilles de papier, une pour chaque catégorie d'obstacle analysée précédemment : 1. Connaissances, sensibilisation et attitudes ; 2. Installations ; 3. Matériaux et produits d'hygiène ; 4. Institutions/politiques. Sur chaque feuille, dessinez un tableau pour chaque catégorie en vous basant sur le modèle proposé ci-dessous. Reprenez les cartes de la séance n° 5 sur lesquelles sont notés les obstacles identifiés et placez-les sur la feuille correspondante. Vous devrez peut-être ajouter une feuille de papier si le nombre de cartes est trop important pour tenir sur une seule feuille.

1. Connaissances, sensibilisation et attitudes	
Obstacles	Solutions

### Introduction (5 minutes) :

- 2 Demandez aux participants de former quatre groupes, un pour chaque catégorie d'obstacle. Remettez à chaque groupe l'une des quatre grandes feuilles de papier, les cartes sur lesquelles sont notés les obstacles correspondants, des cartes/feuilles de papier/post-it vierges et des feutres.

### Exercice de groupe : analyse des solutions (30-40 minutes) :

- 3 Donnez l'explication suivante aux participants : « Au cours de cette séance, nous allons réfléchir aux moyens d'éliminer les obstacles qui empêchent les femmes et les filles de pratiquer une bonne hygiène menstruelle. Les propositions seront classées en fonction des principales composantes des programmes de GHM, à savoir les connaissances, la sensibilisation et les attitudes, les installations, les matériaux et produits d'hygiène, et les politiques/institutions. Le renforcement des capacités est également à prendre en compte pour chaque catégorie. »



- 
- 4 Demandez aux groupes de réfléchir aux solutions possibles et de les noter sur les cartes/feuilles de papier/post-it vierges qu'ils disposeront ensuite dans le tableau. Invitez-les à s'appuyer sur leur expérience personnelle ou sur les solutions mentionnées dans le film de Sara Liza Baumann ou lors des présentations/séances précédentes.

**Discussion (30 minutes) :**

- 5 En plénière, demandez à chaque groupe de présenter ses solutions à l'ensemble des participants. Invitez les autres groupes à commenter les propositions et à faire des suggestions.
- 6 Une fois que tous les groupes sont intervenus — et si vous disposez de suffisamment de temps — demandez à l'ensemble des participants s'ils ont des remarques à faire. Posez-leur des questions : « Qui est responsable de la mise en œuvre des solutions proposées ? Quelles sont les priorités ? »

**Bilan (5 minutes) :**

- 7 Concluez la séance en communiquant les principaux messages.

## Principaux messages :

- Une approche globale est nécessaire afin d'éliminer les obstacles à l'hygiène menstruelle. Elle doit s'articuler autour de plusieurs axes : sensibilisation ; mise à disposition d'installations et de produits d'hygiène menstruelle ; renforcement des capacités ; politiques.
- Une collaboration intersectorielle est nécessaire (EAH, santé et éducation, notamment).





## Plan de séance n° 7

Séance	Communiquer avec assurance
Objectifs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Les participants échangent sur la stigmatisation qui entoure la GHM afin de briser le silence et de prendre suffisamment confiance en eux pour aborder les questions sensibles et gênantes.</li> <li>2 Cette séance a également pour objectif de renforcer les capacités des participants, afin qu'ils se mobilisent activement en faveur de l'intégration de la GHM dans les politiques et les programmes EAH.</li> </ol>
Principaux points d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est important de communiquer sur la GHM non seulement auprès des femmes et des filles, mais également auprès des hommes et des garçons.</li> <li>• Cette séance permet aux participants d'acquérir la confiance et les capacités nécessaires pour aborder le sujet de la GHM.</li> </ul>
Durée	85-105 minutes
Aménagement de la pièce	Les participants sont répartis en petits groupes (travail en îlots).
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordinateur, projecteur et enceintes</li> <li>• Film : Making invisible, the visible</li> <li>• Cartes, feuilles de papier ou post-it</li> <li>• Grandes feuilles de papier et crayons</li> </ul>
Méthodologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Court métrage sur la sensibilisation à la GHM des hommes et des garçons en Inde.</li> <li>• Discussion en plénière</li> <li>• Travail de groupe</li> <li>• Jeux de rôle</li> </ul>
Déroulement de la séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Film : <i>Making invisible, the visible</i> (8 minutes)</li> <li>• Discussion (7 minutes)</li> <li>• Exercice : Comment aborder les sujets gênants (20-30 minutes)</li> <li>• Travail de groupe (30-40 minutes)</li> <li>• Discussion (15 minutes)</li> <li>• Bilan (5 minutes)</li> </ul>
Principaux messages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il devient plus facile d'aborder les sujets gênants à mesure que l'on acquiert de l'expérience.</li> <li>• L'utilisation de supports de communication (poupées pour montrer l'utilisation des produits d'hygiène, graphiques et images pour expliquer le fonctionnement du cycle menstruel, etc.) peut faciliter la tâche. Il est également possible de mettre en place des lieux de discussion afin de faciliter les échanges.</li> <li>• Les acteurs du secteur doivent acquérir les capacités et la confiance en soi nécessaires pour aborder la GHM.</li> </ul>
Notes et références	<p>Le film <i>Making invisible, the visible</i> a été produit par le centre Vatsalya en Inde : <a href="http://vatsalya.org.in/">http://vatsalya.org.in/</a>.</p> <p>Cette séance s'inspire du modèle participatif élaboré par l'Alliance internationale contre le VIH/sida, intitulé <i>TOOLS TOGETHER NOW! 100 participatory tools to mobilise communities for HIV/AIDS</i> (2006).</p>



## Note à l'intention de l'animateur pour la séance n° 7

# Communiquer avec assurance

## Déroulement de la séance

### Préparation :

- 1 Si vous choisissez de visionner le film, chargez la vidéo et vérifiez le bon fonctionnement du projecteur et des enceintes avant la séance.

### Film: *Making invisible, the visible* (8 minutes) :

- 2 Visionnez le film *Making invisible, the visible* sur la sensibilisation des hommes et des garçons à l'hygiène menstruelle en Inde.

### Discussion (7 minutes) :

- 3 Demandez aux participants s'ils ont des remarques concernant le film.

### Exercice : Comment aborder les sujets gênants (20-30 minutes) :

- 4 Dites au groupe que la GHM est souvent difficile à aborder.
- 5 Expliquez aux participants qu'ils n'ont pas besoin de connaître toutes les réponses et que cette séance va leur permettre précisément d'échanger sur cette question et d'apprendre les uns des autres.
- 6 Remettez aux participants des cartes/feuilles de papier/post-it et des stylos.
- 7 Demandez-leur de noter sur des cartes individuelles les sujets liés à la GHM qui leur semblent difficiles à aborder, pour eux ou pour les personnes avec lesquelles ils travaillent (collègues, agents de la fonction publique, enseignants, communautés, filles, etc.), par exemple durant l'évaluation de la situation et des pratiques des communautés en matière de GHM, durant les activités de promotion de la GHM ou lorsque des questions leur sont posées. Si les participants ne comprennent pas bien, vous pouvez donner quelques exemples. Les aspects suivants ont été identifiés par d'autres groupes :
  - Expliquer le fonctionnement des organes reproducteurs et du cycle menstruel.
  - Répondre à certaines questions (p. ex., s'il est possible d'avoir des rapports sexuels pendant les règles).
  - Expliquer le mode d'emploi des produits d'hygiène menstruelle.
  - Problèmes liés à l'odeur du sang menstruel et des produits d'hygiène.
- 8 Au bout de 10 minutes, demandez aux participants d'afficher leurs réponses au tableau ou au mur. Lisez-les à voix haute au fur et à mesure.



- 9 Repérez trois ou quatre catégories de sujets sensibles (p. ex., pratiques de GHM, questions liées à la santé reproductive, tabous, etc.). Demandez aux participants de se répartir en petits groupes et d'étudier une catégorie plus en détail.

**Travail de groupe (30-40 minutes) :**

- 10 Demandez à chaque groupe d'échanger sur la catégorie qui leur a été attribuée et de répondre aux questions suivantes :
- « Pourquoi est-il difficile de poser des questions sur ce sujet ou d'en parler ? »
  - « Pouvez-vous donner des exemples de bonnes questions ? »
  - « Quelles approches peut-on adopter pour faciliter les échanges ? » (p. ex., outils, mise en place de lieux de discussion)
- 11 Demandez à chaque groupe de mettre en scène leurs propositions dans un jeu de rôle.
- 12 Si vous disposez de suffisamment de temps et si les participants sont d'accord, demandez-leur de présenter leur jeu de rôle (ou seulement quelques minutes) au reste du groupe.

**Conseil :** Le jeu de rôle permet aux participants de mettre en pratique des techniques pour aborder la GHM. Invitez-les à mettre en scène des interactions/scénarios aussi réalistes que possible et à inverser les rôles (p. ex., un homme peut jouer le rôle d'une adolescente).

**Discussion (15 minutes) :**

- 13 Rassemblez les participants. Demandez-leur ce qu'ils ont appris concernant les situations dans lesquelles ils devront aborder des sujets sensibles ou seront interrogés à ce propos.
- 14 Encouragez les participants à exprimer leurs idées et leurs inquiétudes, même si cela leur semble gênant.
- 15 Posez-leur la question suivante : « Que ressentez-vous lorsque vous abordez le sujet de la GHM ? Cela vous semble-t-il difficile d'aborder le sujet avec un(e) collègue, avec les partenaires de mise en œuvre ou avec les décideurs ? » Discutez des difficultés rencontrées et des solutions envisageables.
- 16 Écrivez les points principaux au tableau.

**Bilan (5 minutes) :**

- 17 Résumez les points évoqués durant l'exercice et rappelez les principaux messages.



---

## Principaux messages :

- Il devient plus facile d'aborder les sujets gênants à mesure que l'on acquiert de l'expérience.
- L'utilisation de supports de communication (poupées pour montrer l'utilisation des produits d'hygiène, graphiques et images pour expliquer le fonctionnement du cycle menstruel, etc.) peut faciliter la tâche. Il est également possible de mettre en place des lieux de discussion afin de faciliter les échanges.
- Les acteurs du secteur doivent acquérir les capacités et la confiance en soi nécessaires pour aborder la GHM.





## Plan de séance n° 8

<b>Séance</b>	<b>Mise au point d'une intervention sur l'hygiène menstruelle</b>
<b>Objectif</b>	Les participants mettent en application les acquis de l'atelier et élaborent un projet de gestion de l'hygiène menstruelle (GHM).
<b>Principaux points d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants mettent au point une intervention de GHM dans un contexte donné.</li> <li>• Les participants adoptent une approche globale et fixent les priorités en fonction du contexte du projet.</li> </ul>
<b>Durée</b>	65-80 minutes
<b>Aménagement de la pièce</b>	Les participants sont répartis en petits groupes (travail en îlots).
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Études de cas</li> <li>• Grandes feuilles de papier et crayons</li> </ul>
<b>Methodologies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice de groupe</li> </ul>
<b>Déroulement de la séance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice : Mise au point d'une intervention de GHM (40-45 minutes)</li> <li>• Discussion (20-30 minutes)</li> <li>• Bilan (5 minutes)</li> </ul>
<b>Principaux messages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une intervention de GHM globale doit inclure les volets suivants : information et sensibilisation ; installations d'eau et d'assainissement ; choix, fourniture et élimination des produits d'hygiène menstruelle.</li> <li>• Ces composantes principales sont applicables à tous les programmes de GHM. Cependant, les interventions doivent être adaptées au contexte local et tenir compte des ressources existantes, des possibilités et des lacunes aux fins de hiérarchisation des priorités.</li> </ul>
<b>Notes et références</b>	Pour réussir l'exercice, les participants doivent posséder quelques connaissances sur les programmes de GHM. Si le groupe ne possède aucune connaissance ou expérience en la matière, il est conseillé d'animer également d'autres séances proposées dans ce guide. La séance n° 3 « Informations de base sur l'hygiène menstruelle » et (si vous disposez de suffisamment de temps) la séance n° 4 « Choix, utilisation et élimination des produits d'hygiène menstruelle » seront particulièrement utiles pour préparer les participants à cette dernière séance.



## Note à l'intention de l'animateur pour la séance n° 8

# Mise au point d'une intervention sur l'hygiène menstruelle

## Déroulement de la séance

### Preparation :

- 1 Imprimez les quatre études de cas avant le début de la séance. Celles-ci ont été imaginées à partir de situations types. Deux études de cas se déroulent dans une communauté et une école en milieu rural. Les deux autres se situent dans une communauté et une école en milieu urbain. Le nombre d'études de cas utilisées (toutes ou seulement une ou deux) dépendra de la taille du groupe et du type de participants.
- 2 Il est préférable de réaliser cet exercice en petits groupes d'environ 6 à 8 personnes. Décidez de quelle manière vous allez former les groupes. Chaque groupe travaillera sur une étude de cas. Vous pouvez distribuer la même étude de cas à tous les groupes ou leur attribuer des études de cas différentes.
- 3 Imprimez tous les documents en quantité suffisante afin que chaque participant reçoive un exemplaire de l'étude qui lui a été attribuée.

### Exercice : Mise au point d'une intervention de GHM (40-45 minutes) :

- 4 Répartissez les participants en petits groupes.
- 5 Distribuez à chaque personne un exemplaire de l'étude de cas qui lui a été attribuée.
- 6 Remettez à chaque groupe de grandes feuilles de papier et des stylos.
- 7 Demandez aux participants de lire leur étude de cas individuellement puis d'en discuter en petit groupe. Demandez aux groupes d'élaborer un projet de GHM adapté à leur scénario et de décrire brièvement leur intervention sur la feuille de papier. Chaque groupe présentera ensuite son travail aux autres participants.
- 8 Renvoyez les participants aux questions incluses à la fin des études de cas. Elles les aideront dans l'élaboration de leur scénario.

**Conseil :** Dans le cadre d'un atelier plus global, les participants pourront s'appuyer, le cas échéant, sur l'analyse des obstacles et des solutions réalisée précédemment pour élaborer leur scénario.

- 9 Rappelez aux groupes qu'ils doivent intégrer toutes les composantes principales de la GHM dans leur scénario :
  - Information et sensibilisation
  - Installations de GHM
  - Produits d'hygiène menstruelle, fourniture et dispositif d'élimination



And also to consider the following aspects:

- Recherche et analyse
- Renforcement des capacités
- Prestation des services
- Plaidoyer
- Durabilité

**Discussion** (20-30 minutes) :

- Demandez aux groupes de présenter leur projet d'intervention à tour de rôle en plénière. Chaque présentation ne doit pas durer plus de cinq minutes. Accordez aux autres participants deux ou trois minutes pour poser des questions au groupe à l'issue de la présentation.
- Si, en raison du nombre important de participants, vous manquez de temps pour écouter tous les groupes, constituez des binômes ; les groupes se présenteront réciproquement leur projet.
- Invitez l'ensemble des participants à faire part de leurs remarques concernant l'exercice — et encouragez-les notamment à solliciter toute information supplémentaire dont ils ont besoin et qu'ils doivent recueillir pour monter leur projet.
- Faites part au groupe de vos éventuels commentaires concernant leurs propositions de projets.

**Bilan** (5 minutes) :

- Résumez certains des points soulevés par le groupe et communiquez aux participants les principaux messages ci-dessous.

## Principaux messages :

- Une intervention de GHM globale doit inclure les volets suivants : information et sensibilisation ; installations d'eau et d'assainissement ; choix, fourniture et élimination des produits d'hygiène menstruelle.
- Ces composantes principales sont applicables à tous les programmes de GHM. Cependant, les interventions doivent être adaptées au contexte local et tenir compte des ressources existantes, des possibilités et des lacunes aux fins de hiérarchisation des priorités.



## Étude de cas n° 1 : Communauté urbaine

Saronda est un bidonville construit le long d'une route. Certaines habitations sont situées sur des terrains récupérés au bord du lac de Capital City. Cette zone de peuplement informel existe depuis 20 ans. Près d'un tiers des familles y sont installées depuis 10 ou 15 ans, tandis que d'autres y résident de manière plus provisoire. La population de Saronda a augmenté de 50 % au cours des quatre dernières années. Le bidonville abrite désormais 800 ménages, soit 4800 personnes, dont 1200 femmes et 400 filles âgées de 8 à 18 ans.

Les habitations comportent une ou deux pièces et sont très rapprochées les unes des autres. Il y a dix latrines sur pilotis de construction rudimentaire, dont le contenu se déverse directement dans le lac. Les femmes et les filles attendent souvent la nuit pour les utiliser ou s'y rendent à plusieurs. L'eau est puisée directement dans le lac ou achetée auprès des vendeurs d'eau. Les femmes lavent leurs protections hygiéniques avec l'eau du lac. Elles doivent les dissimuler dans le toit des habitations en raison des tabous qui existent dans la communauté.

La plupart des hommes travaillent à la journée. D'autres tiennent des échoppes dans le bidonville où ils vendent des articles ménagers. Les femmes ont principalement recours à des activités informelles — fabrication et vente de paniers, petits commerces tels que la vente de légumes, etc. D'autres, y compris des filles âgées de 12 à 16 ans, travaillent comme employées de maison chez des particuliers de la classe moyenne des environs.

L'Organisation pour le développement de Saronda (ODS) est une organisation communautaire implantée localement. Elle met en œuvre des programmes de microcrédit et de santé de l'enfant (vaccination et soins néonataux, en particulier) avec l'aide d'un agent de santé bénévole. L'ODS est administrée par un comité présidé par l'un des commerçants du bidonville et composé de huit hommes et quatre femmes.

### Travail de groupe :

- Mettez au point une intervention communautaire de promotion de l'hygiène menstruelle dans le bidonville de Saronda.
- Quelles sont les principales questions et difficultés à prendre en compte ?
- Dressez la liste des composantes principales et des parties prenantes concernées pour chaque composante. D'autres parties prenantes doivent-elles participer ? Si oui, lesquelles ?
- Préparez une description générale de votre projet que vous présenterez au reste du groupe.

**Durée :** 40-45 minutes



## Étude de cas n° 2 : Établissement scolaire en milieu urbain

De nombreux enfants du bidonville de Saronda, à Capital City, sont scolarisés dans une école primaire située à deux pas de la communauté. L'établissement compte 800 élèves, dont environ la moitié de filles. Bien qu'il s'agisse d'une école primaire, certains élèves ont jusqu'à 14 ans, car ils ont commencé l'école tardivement ou ont accumulé du retard dans les cycles précédents. L'école compte 10 enseignants, dont une femme. La moitié des enfants va en classe le matin, et l'autre moitié l'après-midi. Le comité de gestion de l'établissement est présidé par le directeur de l'école. Celui-ci peine à impliquer les parents dans le fonctionnement de l'école. Le comité en compte cependant quelques-uns, dont une personnalité politique locale.

L'établissement est doté de trois sanitaires situés au bord d'un chemin accidenté et jonché de détritux, derrière les bâtiments de l'école. L'une des latrines est réservée aux enseignants et reste fermée à clé. Les autres ne sont pas entretenues. Les portes sont percées et ne ferment pas correctement. L'école possède un réservoir d'eau, mais celui-ci est situé ailleurs dans l'enceinte de l'établissement. Aucun savon n'est mis à disposition, car il finit par « prendre la poudre d'escampette ». L'école peine à fournir des livres. Dans le cadre de la politique de santé en milieu scolaire mise en place par le ministère de l'Éducation, les écoles doivent prévoir des installations d'eau, d'assainissement et d'hygiène (EAH) et organiser des séances d'information sur la puberté à l'intention des élèves.

L'école a récemment bénéficié d'un programme d'éducation mené dans les écoles par une marque de serviettes hygiéniques afin d'informer les élèves sur la puberté et de promouvoir les produits de la marque. Toutes les filles ont participé à une séance de 45 minutes au cours de laquelle elles ont reçu des informations élémentaires sur la puberté, la menstruation, les différents types de protections hygiéniques, ainsi qu'un paquet de serviettes gratuit. Celles-ci sont disponibles sur le marché, toutefois, la plupart des filles n'ont pas les moyens de s'en procurer.

### Travail de groupe :

- Mettez au point une intervention de promotion de l'hygiène menstruelle dans l'école de Saronda.
- Quelles sont les principales questions et difficultés à prendre en compte ?
- Dressez la liste des composantes principales et des parties prenantes concernées pour chaque composante. D'autres parties prenantes doivent-elles participer ? Si oui, lesquelles ?
- Préparez une description générale de votre projet que vous présenterez au reste du groupe.

**Durée :** 40-45 minutes



## Étude de cas n° 3 : Communauté rurale

Le village de Mandizi est situé dans le district ouest, lequel est particulièrement exposé à la sécheresse. Une piste relie Mandizi à la ville de Town, à 40 km. Le village comprend 80 ménages, dont 110 hommes, 130 femmes, 123 garçons et 117 filles (dont 60 ont entre 8 et 18 ans).

La plupart des familles subsistent grâce à l'agriculture locale. Certains hommes travaillent à Town et reviennent au village une ou deux fois par mois. L'école de Mandizi comporte quatre classes multi-âges. Les élèves les plus âgés ont 16 ans.

Le système d'assainissement (latrines à fosse) dessert 40 % du village, tandis que les autres familles pratiquent la défécation à l'air libre. Les latrines ont été construites dans le cadre du programme d'une ONG. Celui-ci connaît toutefois des difficultés : les habitants craignent d'être vus lorsqu'ils se rendent aux latrines et certains ont peur d'être possédés par des démons s'ils les utilisent. L'eau nécessaire aux pratiques d'hygiène se fait rare pendant huit mois de l'année. Quelques agriculteurs, qui ont fondé une coopérative, reçoivent l'appui d'une organisation de développement pour la construction de toilettes à compost à double fosse. Ils se sont approprié cette nouvelle technologie avec enthousiasme.

Les croyances traditionnelles sont très ancrées. Les jeunes filles sont soumises à un rite de passage au moment de la puberté et doivent s'isoler dans une hutte durant leurs premières règles. Les villageois croient également que les femmes dont quelqu'un aperçoit les linges menstruels seront victimes d'une malédiction. Le village possède un guérisseur traditionnel. Le dispensaire le plus proche est à 10 km. Cependant, le village reçoit chaque mois la visite d'une agente de santé.

### Travail de groupe :

- Mettez au point une intervention communautaire de promotion de l'hygiène menstruelle dans le village de Mandizi.
- Dressez la liste des composantes principales et des parties prenantes concernées pour chaque composante. D'autres parties prenantes doivent-elles participer ? Si oui, lesquelles ?
- Préparez une description générale de votre projet que vous présenterez au reste du groupe.

**Durée :** 40-45 minutes



## Étude de cas n° 4 : Établissement scolaire en milieu rural

L'école du village de Mandizi est implantée au cœur de la communauté, dans une région rurale et exposée à la sécheresse. L'école compte 144 élèves, dont 80 garçons et 64 filles âgés de 5 à 18 ans. Vingt-huit filles ont entre 12 et 18 ans. Le personnel comprend quatre enseignants (tous des hommes) et deux assistants d'éducation (une femme et un homme).

La plupart des villageois pratiquent la défécation à l'air libre chez eux, bien que 40 % d'entre eux possèdent des latrines. L'école est dotée d'une latrine à fosse, mais ne dispose d'aucun produit d'hygiène. Les élèves doivent apporter de l'eau à l'école.

Pour de nombreuses familles de Mandizi attachées aux croyances traditionnelles, les premières règles sont le signe que les filles sont prêtes pour le mariage. Elles croient également que la menstruation expose les filles aux agressions sexuelles, considérées comme une honte pour la famille. Certaines adolescentes doivent donc abandonner leur scolarité au moment de la puberté. En outre, les familles n'ont pas les moyens de se procurer les fournitures scolaires et privilégient l'éducation des garçons.

Les filles qui poursuivent leur scolarité après leurs premières règles se sont plaintes auprès de l'assistante d'éducation des plaisanteries que leur adressent les garçons si elles tachent leurs vêtements. L'assistante leur a répondu que c'était une honte d'être vue avec les vêtements tachés de sang et que les gens allaient penser qu'elles sont sales. Les filles n'ont pas accès aux serviettes hygiéniques et la plupart se servent de vieux chiffons.

L'école ne fournit aucune éducation à la puberté. Une agente de santé se rend environ une fois par mois dans l'établissement, dans le cadre du programme de déparasitage organisé par une agence internationale.

### Travail de groupe :

- Mettez au point une intervention de promotion de l'hygiène menstruelle dans l'école de Mandizi.
- Dressez la liste des composantes principales et des parties prenantes concernées pour chaque composante. D'autres parties prenantes doivent-elles participer ? Si oui, lesquelles ?
- Préparez une description générale de votre projet que vous présenterez au reste du groupe.

**Durée :** 40-45 minutes







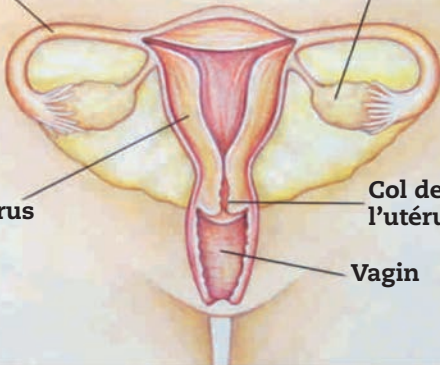
**Trompes de fallope**

**Ovaire**

**Utérus**

**Col de  
l'utérus**

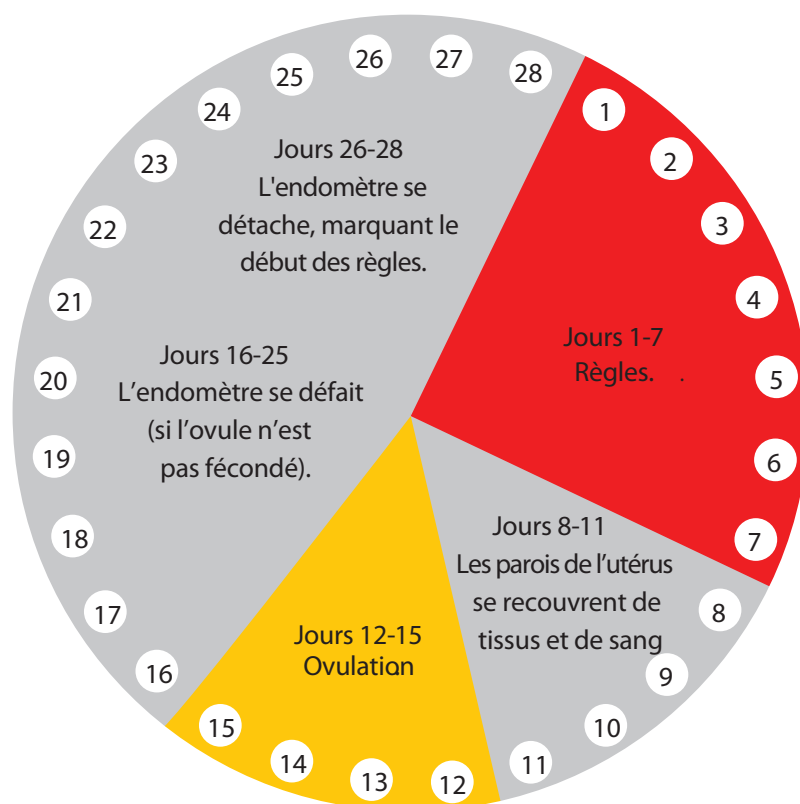
**Vagin**



Le cycle menstruel dure en moyenne 28 jours, mais peut varier entre 21 et 35 jours. Il débute au premier jour des règles. Après la menstruation, les parois de l'utérus (endomètre) se recouvrent de tissus et de sang en vue de la nidation, c'est-à-dire l'implantation d'un embryon dans l'utérus. Aux alentours du 14<sup>e</sup> jour de chaque cycle, un ovule est libéré par l'un des ovaires (ovulation) dans les trompes de Fallope et migre vers l'utérus. Si la fécondation n'a pas lieu, l'endomètre se désagrège et est évacué avec le sang par le vagin. Les saignements durent généralement entre deux et sept jours, et le flux est plus ou moins abondant selon les jours. Le cycle est souvent irrégulier au cours des deux premières années.

### Cycle menstruel :

Jours	Processus
1-7 :	Règles
8-11 :	Les parois de l'utérus se recouvrent de tissus et de sang.
12-15 :	ovulation
16-25 :	L'endomètre se défait (si l'ovule n'est pas fécondé).
26-28 :	L'endomètre se détache, marquant le début des règles.



Inspiré de : UNICEF (non daté) *Flow with it, babe! Let's talk about feminine hygiene*, Afrique de l'Est.

Vous pouvez utiliser un calendrier pour connaître la durée de vos règles et de votre cycle menstruel, et anticiper les divers symptômes (douleurs menstruelles, flux léger ou abondant, etc.).



---

## 4 La menstruation est un processus normal et un signe de bonne santé.

La menstruation est un processus naturel lié au cycle reproducteur des femmes et des filles. Elle est également un signe de bonne santé et de croissance. La menstruation n'est pas une maladie. Toutefois, une mauvaise gestion de la menstruation risque d'avoir des conséquences négatives sur la santé. Celles-ci peuvent être aggravées par certaines pratiques sociales, culturelles et religieuses.

Il est normal que la plupart des femmes et des filles éprouvent des douleurs au moment des règles (douleurs abdominales, nausées, fatigue, faiblesse, maux de tête et de dos, sensation générale d'inconfort). Les changements hormonaux peuvent également provoquer des réactions émotionnelles et psychologiques (tristesse, irritabilité ou colère marquée). Ces manifestations varient selon les personnes et peuvent évoluer sensiblement avec le temps.





## Document de travail n° 2

# Introduction à la gestion de l'hygiène menstruelle

Ce document aborde les points suivants :

- 1 Qu'est-ce que l'hygiène menstruelle?
- 2 Difficultés de GHM rencontrées par les femmes et les filles
- 3 Une approche globale de la GHM
- 4 Rôles et responsabilités en matière de GHM

## 1 Qu'est-ce que l'hygiène menstruelle?

Le Groupe de travail sur l'hygiène du Programme de suivi commun UNICEF/OMS donne la définition suivante :

**Les femmes et les adolescentes utilisent des produits propres pour absorber et recueillir le flux menstruel. Elles peuvent se changer en toute intimité aussi souvent que nécessaire pendant leurs règles, et se laver à l'eau et au savon selon leurs besoins. Elles ont accès à des dispositifs sûrs et pratiques d'élimination des produits d'hygiène menstruelle usagés. Elles possèdent des connaissances de base sur le cycle menstruel et savent comment gérer leur hygiène menstruelle dans la dignité, sans ressentir de crainte ou d'inconfort.**

Cette définition englobe les connaissances, les installations/dispositifs, les services et les comportements nécessaires à une bonne hygiène menstruelle, sur le plan individuel (utilisation et élimination sûres des produits d'hygiène menstruelle, possibilité de se changer et de se laver) et public (élimination finale des protections usagées).

Il est indispensable que les femmes et les filles aient accès à des installations d'eau et d'assainissement sûres afin de pratiquer une bonne hygiène menstruelle. Elles doivent disposer d'un endroit où changer leurs protections hygiéniques en toute intimité, ainsi que d'eau et de savon pour les nettoyer et se laver les mains. Elles doivent également avoir accès à un dispositif permettant l'élimination sûre des protections usagées ou, en cas d'utilisation de protections lavables, à un lieu pour les faire sécher. Elles doivent également recevoir des informations, des conseils et un soutien.

## 2 Difficultés de GHM rencontrées par les femmes et les filles

Divers facteurs socioculturels viennent amplifier les difficultés pratiques liées à la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM). Les femmes et les filles sont souvent exclues de la prise de décision et de la gestion des programmes de développement et d'aide d'urgence. Elles ont également moins d'influence sur les choix du ménage en matière



---

d'assainissement et d'hygiène (construction de latrines privées, argent pour se procurer des produits d'hygiène). Il est difficile pour la plupart des gens, en particulier les hommes, d'aborder le sujet de l'hygiène menstruelle et ces besoins sont donc passés sous silence. De ce fait, les besoins des femmes et des filles sont souvent négligés dans le cadre des interventions d'eau, d'assainissement et d'hygiène (EAH).

Bien souvent, les écoles n'offrent pas aux adolescentes ou aux enseignantes les conditions adéquates pour gérer leur hygiène menstruelle dans la dignité. Il leur est très difficile de se changer et de se laver selon leurs besoins en raison du manque d'eau et d'installations sanitaires. Elles risquent de tacher leurs vêtements si elles utilisent des protections hygiéniques de mauvaise qualité, avec le stress et la gêne que cela implique. Les filles ont également signalé qu'elles faisaient l'objet de plaisanteries de la part des autres élèves. Les enseignants (et le personnel masculin, en particulier) ne sont pas sensibilisés aux besoins des filles et refusent parfois qu'elles se rendent aux latrines durant les cours. Des situations d'absentéisme scolaire durant les règles, voire un abandon total de la scolarité, ont par conséquent été signalées.

Les hommes et les femmes doivent être davantage sensibilisés à la question de l'hygiène menstruelle. Aujourd'hui, certains tabous et pratiques culturelles liés à la menstruation ont des conséquences négatives sur la vie des femmes et des filles, et favorisent les inégalités entre les sexes et l'exclusion. Certains mythes et normes sociales viennent perturber leur quotidien et compromettent leur liberté et leur participation à la vie sociale. Par exemple, certaines cultures imposent des interdits aux femmes et aux filles pendant leurs règles : elles n'ont pas le droit de se baigner sous peine d'infertilité ; de toucher une vache, car l'animal risque de devenir stérile ; de toucher une plante, car celle-ci mourra ; ou de se regarder dans un miroir, faute de quoi il perdra son éclat.

Les premières règles peuvent être un moment très angoissant pour la jeune fille. Elle peut être déconcertée de voir du sang s'écouler de son vagin si elle n'a pas été informée au sujet de la menstruation. Elle peut penser qu'elle est malade, qu'elle risque de mourir ou qu'elle est punie pour avoir commis une mauvaise action. Souvent, les femmes et les enseignantes n'osent pas aborder le sujet de la menstruation. Les filles ne comprennent donc pas ces bouleversements physiques ou ne savent pas comment rester en bonne santé ou conserver leur estime de soi.

La gestion de l'hygiène menstruelle est particulièrement problématique dans les situations d'urgence. Les femmes et les filles peuvent être contraintes de vivre en proximité avec des hommes, parents ou inconnus. Elles ne peuvent pas toujours recourir aux mécanismes d'adaptation habituels pour se procurer des produits d'hygiène menstruelle, faire leur toilette dans l'intimité, et laver ou jeter leurs protections hygiéniques. D'autres femmes et filles en situation de marginalisation se heurtent à de multiples formes d'exclusion dans leur vie quotidienne. Ainsi, les femmes et les filles





sans abri peuvent rarement se procurer des produits d'hygiène propres ou accéder à l'eau et à des endroits pour se laver. L'accessibilité des installations EAH est également plus problématique pour les femmes et les filles en situation de handicap, les infrastructures étant mal adaptées à leurs besoins. Les accompagnateurs des personnes en situation de handicap ou vivant avec le VIH/sida n'ont pas toujours les connaissances nécessaires pour les aider à gérer leur hygiène menstruelle.

### 3 Une approche globale de la GHM

La GHM nécessite une approche globale incluant l'accès aux éléments suivants :

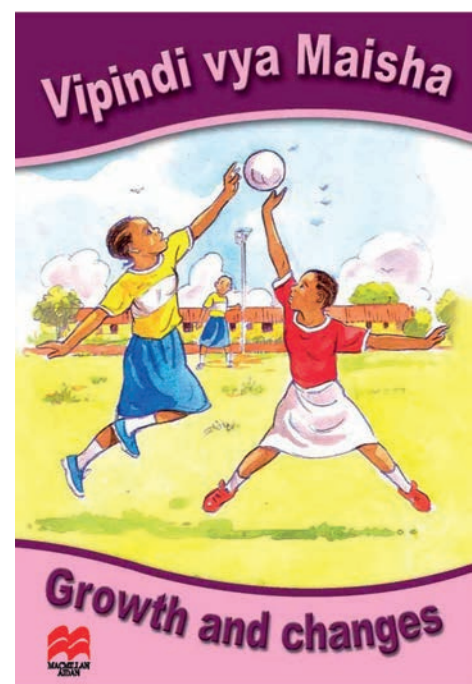
- des **informations** pratiques et fiables ;
- des **produits d'hygiène menstruelle** ;
- des **installations** permettant de se changer en toute intimité, et de laver et sécher les linges menstruels ;
- de **l'eau et du savon** mis à disposition dans un endroit offrant suffisamment d'intimité pour la toilette et le lavage des linges menstruels et des vêtements ;
- des **dispositifs et des services d'élimination** des produits d'hygiène menstruelle usagés (du point de collecte au point d'élimination finale).

**Informations pratiques** : il est essentiel de communiquer des informations factuelles afin de dépasser les mythes négatifs sur la menstruation, par le biais de brochures destinées aux femmes et aux filles et de la promotion de l'hygiène menstruelle. Les hommes et les garçons doivent également être sensibilisés. Les informations et les supports doivent être accessibles, pratiques et adaptés au contexte.

Le cas échéant, vous pouvez utiliser les brochures sur l'hygiène menstruelle déjà disponibles, si elles sont adaptées à la culture, la langue et l'origine ethnique des filles. Dans le cas contraire, de nouveaux supports sont nécessaires. Ceux-ci doivent être élaborés en collaboration avec d'autres secteurs et organisations, par souci de cohérence entre les programmes.

Il est également nécessaire de prévoir des supports adaptés aux besoins de femmes et des filles handicapées et analphabètes.

Illustration : *Growth and changes*. Le Dr Sommer a mis au point des brochures sur la puberté destinées aux filles dans le cadre de recherches participatives menées en Tanzanie, au Ghana et au Cambodge.

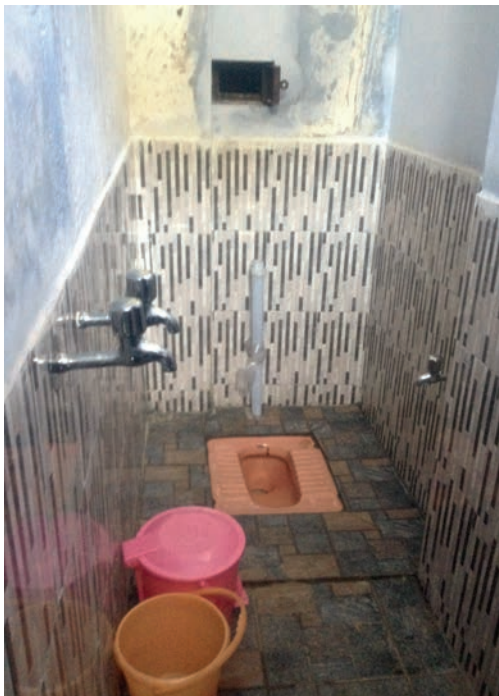


### Produits d'hygiène menstruelle :

le choix des protections hygiéniques dépend de l'acceptabilité culturelle et des préférences des utilisatrices. Le cadre de vie et l'accès aux ressources financières, aux installations EAH et à des produits abordables entrent aussi souvent en ligne de compte. Les programmes d'hygiène menstruelle doivent impérativement impliquer les femmes et les filles dans les discussions et les décisions quant au choix des matériaux et/ou des produits fournis.



Ci-dessus : AFRIpads — serviettes réutilisables fabriquées en Ouganda.  
Photo : Sarah House



### Installations pour le changement et l'élimination des protections usagées, la toilette et le lavage :

les installations de GHM dans les lieux publics et institutionnels (communautés, écoles, centres de santé, etc.) doivent comprendre au minimum : des blocs sanitaires simples séparés pour les filles, qui soient respectueux de l'intimité ; du savon, de l'eau et un espace pour la toilette intime et le lavage des mains, des linges menstruels et des vêtements ; un lieu pour changer et éliminer les protections hygiéniques. La séparation des sanitaires n'est généralement pas nécessaire au niveau des ménages, toutefois des dispositions doivent être prises pour veiller à la sécurité et au respect de l'intimité et permettre aux femmes et aux filles de se laver et se changer.

Photo : Latrines scolaires en Inde reliées à un incinérateur, WaterAid/Thérèse Mahon.



#### 4 Rôles et responsabilités en matière de GHM

L'hygiène menstruelle relève de plusieurs secteurs et sous-secteurs. Le tableau ci-dessous indique les liens des secteurs concernés avec l'hygiène menstruelle, ainsi que les principaux domaines de responsabilité éventuels. Il répertorie également certains des facteurs de réussite de la coordination et de la collaboration inter- et intrasectorielles.

Secteur	Liens avec l'hygiène menstruelle	Principales responsabilités
<b>Eau, assainissement et hygiène (EAH)</b>	<p>Éléments nécessaires à une bonne hygiène menstruelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de l'eau pour le lavage des mains, du corps et des protections réutilisables ;</li> <li>• des installations sanitaires privées et propres pour changer et jeter les protections hygiéniques et se laver ;</li> <li>• des informations sur l'hygiène ;</li> <li>• un système de gestion des déchets solides (élimination des linges et des serviettes hygiéniques).</li> </ul>	<p>Intégration de l'hygiène menstruelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• à différents niveaux, notamment la prestation de services, le renforcement des capacités et les politiques ;</li> <li>• dans les approches EAH (assainissement total piloté par la communauté, marketing social, interventions EAH en milieu scolaire, participation à la transformation de l'hygiène et l'assainissement).</li> </ul>
<b>Santé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La menstruation est un processus biologique du système reproducteur féminin. Une mauvaise hygiène menstruelle peut avoir des conséquences négatives sur la santé.</li> <li>• Les femmes et les filles souffrant de troubles menstruels et d'autres pathologies peuvent avoir des besoins supplémentaires en matière d'hygiène menstruelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication d'informations justes et adaptées sur les faits biologiques de la menstruation et sur la santé et l'hygiène menstruelles.</li> <li>• Prestation de soins de santé abordables et facilement accessibles en cas de troubles menstruels, notamment ceux dus à une mauvaise hygiène menstruelle ou liés à autre maladie (p. ex., VIH/sida).</li> </ul>



Secteur	Liens avec l'hygiène menstruelle	Principales responsabilités
<b>Éducation</b>	<p>Si les élèves et les enseignantes ne peuvent pas gérer leur hygiène menstruelle au sein de l'établissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les élèves manquent les cours durant leurs règles, voire abandonnent complètement l'école ;</li> <li>• le stress et l'inconfort affectent leurs résultats scolaires ;</li> <li>• il peut être plus difficile de recruter durablement du personnel enseignant féminin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place d'installations d'eau, d'assainissement et d'hygiène menstruelle adaptées dans les écoles.</li> <li>• Sensibilisation des enseignants et des élèves (y compris les garçons) à la menstruation et l'hygiène menstruelle, et incitation à la bienveillance.</li> <li>• Intégration de la santé reproductive et de l'hygiène menstruelle dans les programmes scolaires et dans la formation professionnelle des enseignants.</li> </ul>
<b>Formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'hygiène menstruelle doit figurer systématiquement dans les programmes scolaires et les programmes de formation des professionnels des secteurs concernés, afin de vulgariser les connaissances.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La santé reproductive et l'hygiène menstruelle doivent être intégrées dans le programme des instituts de formation professionnelle pour tous les secteurs concernés (EAH, protection, santé, développement communautaire, etc.).</li> </ul>
<b>Développement communautaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les acteurs locaux du développement communautaire sont en lien avec les secteurs du développement qui peuvent promouvoir l'hygiène menstruelle.</li> <li>• Les programmes de développement communautaire peuvent aider les petites entreprises à produire et distribuer des protections hygiéniques à bas coût.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser le rapprochement avec les différents acteurs locaux du développement pour garantir une approche globale de l'hygiène menstruelle.</li> <li>• Aider les entreprises locales à fournir des produits d'hygiène menstruelle à bas coût.</li> <li>• Communiquer des informations sur l'hygiène menstruelle aux organisations communautaires.</li> </ul>





Secteur	Liens avec l'hygiène menstruelle	Principales responsabilités
<b>Protection sociale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les femmes et les filles en situation de grande vulnérabilité risquent de rencontrer plus de difficultés pour gérer leur hygiène menstruelle.</li> <li>Le secteur de la protection sociale est chargé d'aider les femmes et les filles en situation de vulnérabilité. Son travail est étroitement lié à celui du secteur de la santé (santé reproductive, santé de l'adolescent, VIH/sida).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veiller à ce que les femmes et les filles en situation de grande vulnérabilité reçoivent l'aide nécessaire pour gérer leur hygiène menstruelle.</li> <li>Identifier et prendre en charge les femmes et les filles en situation de vulnérabilité, en appui des interventions d'hygiène menstruelle menées par les autres secteurs.</li> </ul>
<b>Égalité des sexes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les besoins en matière d'hygiène menstruelle des femmes et des filles risquent d'être passés sous silence ou négligés en raison des inégalités entre les sexes (prise de décision, rôles sexospécifiques, utilisation et contrôle des ressources).</li> </ul>	<p>Les conseillers pour l'égalité des sexes peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aider les femmes et les filles à gagner en autonomie afin que leur opinion soit entendue et que leurs besoins en matière d'hygiène menstruelle soient pris en compte ;</li> <li>se mettre en lien avec divers programmes pour contrôler l'intégration de l'hygiène menstruelle dans les différents secteurs et en assurer la promotion si besoin.</li> </ul>
<b>Entreprises du secteur privé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des protections hygiéniques et des dispositifs d'élimination adaptés, abordables et accessibles sont nécessaires à une bonne hygiène menstruelle. Ils peuvent être fournis par le secteur privé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Production et distribution de protections hygiéniques et de dispositifs d'élimination adaptés et d'un coût abordable.</li> <li>Respect des normes de qualité et de sécurité applicables aux protections hygiéniques et aux dispositifs d'élimination.</li> </ul>



---



---

Secteur	Liens avec l'hygiène menstruelle	Principales responsabilités
<b>Employeurs et ministère du Travail</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les femmes doivent pouvoir accéder à des installations d'hygiène menstruelle sur leur lieu de travail, faute de quoi leur dignité et leurs moyens de subsistance risquent d'être compromis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en place un environnement de travail adapté aux besoins en matière d'hygiène menstruelle.</li> </ul>

Références : ce document s'appuie sur House, S., Mahon, T. et Cavill, S., 2012, *Menstrual hygiene matters : a resource for improving menstrual hygiene around the world*. Disponible à l'adresse : [www.wateraid.org/mhm](http://www.wateraid.org/mhm).



## Document de travail n° 3

# Menstruation et santé

Ce document aborde les points suivants :

- 1 Santé et menstruation
- 2 Risques potentiels liés à une mauvaise gestion de l'hygiène menstruelle
- 3 Risques sanitaires liés aux produits et matériaux d'hygiène menstruelle
- 4 Conseils pour aider les femmes et les filles à rester en bonne santé pendant leurs menstruations

### 1 Santé et menstruation

Le présent document porte sur les questions de santé liées à la menstruation et sur les risques de santé potentiels dus à une mauvaise gestion de l'hygiène menstruelle (GHM). À noter que les preuves des conséquences d'une mauvaise hygiène menstruelle sur la santé sont insuffisantes. De plus amples recherches sont nécessaires dans ce domaine.

La durée du cycle menstruel, l'abondance des saignements et l'intensité de la douleur et de l'inconfort liés aux règles évoluent naturellement avec l'âge. Des troubles menstruels peuvent toutefois se produire.

L'absence de règles (aménorrhée) est normale :

- durant la grossesse;
- en cas d'allaitement maternel fréquent (aménorrhée lactationnelle);
- avant l'apparition des premières règles (ménarche);
- en cas d'alimentation très insuffisante;
- après la ménopause (arrêt définitif de la menstruation).

Les règles douloureuses (dysménorrhée) n'ont souvent aucune origine pathologique. Leur taux de prévalence est variable, selon les recherches.



---

## 2 Risques potentiels liés à une mauvaise gestion de l'hygiène menstruelle

Il semble que le risque d'infection (notamment d'infection sexuellement transmissible) soit plus élevé durant la menstruation : le bouchon muqueux présent au niveau du col de l'utérus est expulsé pour permettre au col de s'ouvrir et de laisser passer le flux menstruel, ce qui, en théorie, peut permettre aux bactéries de remonter dans l'utérus et la cavité pelvienne. En outre, le pH du vagin est moins acide durant les règles, ce qui augmente le risque de mycose vaginale (candidose).

Certaines pratiques sont plus susceptibles d'augmenter le risque d'infection. L'utilisation de chiffons sales — notamment leur insertion dans le vagin — peut introduire ou favoriser la prolifération de bactéries indésirables et l'apparition d'une infection. Certaines femmes et filles essaient également d'introduire dans leur vagin des serviettes hygiéniques roulées. L'utilisation prolongée de la même serviette hygiénique et la douche vaginale (injection forcée d'un liquide dans le vagin, qui perturbe l'équilibre de la flore vaginale) augmentent également le risque d'infection.

L'essuyage de l'arrière vers l'avant après la défécation ou la miction peut entraîner une contamination par des bactéries anales pathogènes telles qu'*Escherichia coli* (*E. coli*). Le risque de transmission (ou parfois, de contraction) d'infections transmissibles par le sang (VIH, hépatite B, etc.) durant les rapports sexuels non protégés est également plus élevé durant les règles : en effet, la concentration du VIH et du virus de l'hépatite B est extrêmement élevée dans le sang et plus faible dans les autres liquides biologiques, tels que le sperme et les sécrétions vaginales.

Par conséquent, il est très important de pratiquer une bonne hygiène menstruelle. Cependant, les recherches concernant les risques réels des différentes pratiques d'hygiène menstruelle pour la santé, notamment dans les pays à faible revenu, sont incomplètes, voire inexistantes.

Les sécrétions vaginales peuvent prendre divers aspects : clairsemées et translucides, épaisses et crémeuses, ou longues et filantes. Elles prennent naturellement une apparence laiteuse et/ou jaunâtre sur les vêtements une fois séchées. Généralement, leur texture change selon les phases du cycle menstruel, mais également en cas d'excitation sexuelle et émotionnelle, de grossesse ou de prise d'une pilule contraceptive orale, par exemple.

Des sécrétions vaginales anormales peuvent être le signe d'une infection, notamment :

- les pertes accompagnées de démangeaisons, d'irritations ou de douleurs ;
- les pertes abondantes prolongées ;
- les pertes blanchâtres et grumeleuses (ressemblant à du lait caillé) ;
- les pertes grises/blanches ou jaunes/vertes dégageant une odeur désagréable.





### 3 Risques sanitaires liés aux produits et matériaux d'hygiène menstruelle

Les produits d'hygiène fabriqués par les grandes multinationales sont généralement soumis à des tests rigoureux pour éviter les réactions d'hypersensibilité. De telles réactions peuvent toutefois se manifester chez certaines femmes et filles présentant une hypersensibilité, notamment en cas de friction ou d'exposition prolongée de la peau à l'humidité. Certaines utilisatrices sont allergiques aux additifs présents dans les produits commercialisés afin de masquer les odeurs et/ou améliorer l'absorption. Les grands fabricants ne cessent d'améliorer leurs produits (absorption, acceptabilité), toutefois, ces derniers demeurent inabordables pour de nombreuses femmes et filles. Les produits de fabrication locale sont souvent moins onéreux et conviennent à la plupart des femmes. Cela dit, tous les fabricants ont intérêt à garantir l'acceptabilité de leurs produits et à veiller au respect des conditions d'hygiène lors du conditionnement et de la commercialisation.

L'utilisation de tissus usagés, rêches, humides ou non absorbants, ou le fait de ne pas changer assez souvent de protection hygiénique, peuvent provoquer des irritations au niveau du vagin ou des cuisses. Une infection peut se produire en cas de lésion cutanée.

Le syndrome du choc toxique est provoqué par une toxine produite par la bactérie *Staphylococcus aureus*. Il peut entraîner rapidement une hypotension artérielle sévère et intraitable et une défaillance multiviscérale. La bactérie est très répandue sur la peau et dans les muqueuses du nez et de la bouche, par exemple. Il s'agit d'une affection rare, mais mortelle dans un petit nombre de cas (5 %). Le syndrome du choc toxique peut être dû à l'utilisation de tampons hygiéniques et de moyens de contraception intravaginaux. Il peut également se produire en cas d'abcès cutané, d'intervention chirurgicale et après l'accouchement. Il est imputable à la gestion de la menstruation dans environ 50 % des cas.



## 4 Pathologies non liées à l'hygiène menstruelle

Les pathologies suivantes sont parfois attribuées à tort à une mauvaise hygiène menstruelle :

- **L'endométriose** se caractérise par la formation de muqueuses utérines (endomètre) en dehors de l'utérus (p. ex., dans les trompes de Fallope, les ovaires, la vessie, l'intestin, le vagin ou le rectum). Les cellules endométriales situées en dehors de l'utérus suivent le même cycle (épaississement, desquamation, élimination) que celles présentes dans l'utérus. En dehors de l'utérus, cependant, le sang s'évacue plus difficilement, provoquant des douleurs et des gonflements. L'endométriose peut également être à l'origine de problèmes de fertilité. Elle concerne la menstruation et non l'hygiène menstruelle.
- **Les léiomyomes utérins** sont des tumeurs bénignes présentes dans l'utérus qui apparaissent chez 30 à 40 % des femmes. La plupart n'entraînent aucune complication et ne nécessitent pas de traitement. Cependant, ils peuvent, dans certains cas, provoquer des règles abondantes, pouvant elles-mêmes entraîner une anémie ou d'autres complications. Les léiomyomes plus importants risquent d'appuyer sur la vessie ou l'intestin et d'entraîner une miction plus fréquente, une constipation ou des ballonnements. Les léiomyomes utérins peuvent provoquer des saignements abondants, mais ne sont pas liés à l'hygiène menstruelle.
- **Le cancer de l'ovaire** est souvent appelé le « tueur silencieux » en raison de ses symptômes banals et la plupart du temps ignorés. Certains estiment que le processus répété de destruction et de reconstitution de l'endomètre lors de l'ovulation et de la menstruation pourrait être en partie à l'origine de ce cancer chez certaines femmes. En effet, l'ovule libéré par l'ovaire au moment de l'ovulation « abîme » la membrane qui recouvre l'ovule. Il semblerait que la grossesse, l'allaitement ou la prise de la pilule contraceptive, qui provoquent une baisse de l'ovulation, aient un effet protecteur. Le cancer de l'ovaire serait lié à la menstruation, en revanche, il n'a **aucun lien** avec l'hygiène menstruelle.
- **Les poux du pubis** apparaissent généralement dans les poils pubiens et parfois dans les poils durs d'autres parties du corps (p. ex., sourcils, cils, barbe, moustache, torse, aisselles). Les poux du pubis se transmettent généralement par contact sexuel, mais ne véhiculent pas de maladie. Le fait de se gratter peut toutefois provoquer des infections bactériennes secondaires. Les femmes associent parfois à tort cette irritation à une mauvaise hygiène menstruelle.
- **La gale** est provoquée par un petit parasite (mite) et se transmet par les contacts cutanés. Elle apparaît souvent sur les poignets et entre les doigts, mais peut également se développer autour des parties génitales. La gale n'est pas due à une mauvaise hygiène menstruelle.



## 5 Conseils pour aider les femmes et les filles à rester en bonne santé pendant leurs menstruations

Questions pratiques	Bonnes pratiques recommandées aux femmes et aux filles
Comment gérer les premières règles?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parles-en à d'autres filles et femmes, par exemple, ta mère, ta sœur, ta tante, ta grand-mère, tes amies ou une femme âgée de ta communauté.</li> <li>• Même si cela te fait peur, ne t'inquiète pas s'il y a du sang sur tes sous-vêtements. Ces saignements sont tout à fait normaux et naturels.</li> <li>• Si tu es à l'école, parles-en à l'infirmière scolaire, à une enseignante ou à une autre élève.</li> <li>• Sois fière de toi! Ton corps est en train de devenir celui d'une jeune femme.</li> </ul>
Quelles protections utiliser?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mets un linge, une serviette, une bande de coton ou du papier absorbant dans ton sous-vêtement.</li> <li>• N'introduis jamais ces protections hygiéniques dans ton vagin.</li> <li>• Change le linge, la serviette, la bande de coton ou le papier absorbant toutes les deux à six heures, ou plus souvent si tu sens que le flux est abondant.</li> </ul>
Comment éliminer les protections hygiéniques?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Range tes protections réutilisables usagées dans un sac en plastique. Lave-les à l'eau chaude et au savon. Fais-les sécher au soleil ou avec un fer à repasser.</li> <li>• Emballe proprement tes protections jetables usagées (serviettes, coton ou papier absorbant) ou ton linge menstruel dans du papier avant de les jeter. Dépose-les dans la poubelle afin qu'ils soient éliminés avec les autres déchets ou incinérés.</li> <li>• Ne jette pas tes protections hygiéniques dans les latrines. Cela risque de poser des problèmes lors de la vidange de la fosse ou, si les toilettes sont munies d'une chasse d'eau, d'obstruer les canalisations.</li> </ul>



Questions pratiques	Bonnes pratiques recommandées aux femmes et aux filles
<b>Comment rester propre durant les règles?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veille à faire une toilette intime tous les jours (matin et soir si possible) avec de l'eau et du savon.</li> <li>• Emballe tes serviettes et linges non utilisés dans du tissu ou un sac en plastique afin qu'ils restent propres jusqu'à leur utilisation.</li> <li>• Essuie-toi avec un linge. Mets une serviette, un linge, une bande de coton ou un tissu propres dans ton sous-vêtement.</li> <li>• Veille à t'essuyer de l'avant vers l'arrière après la défécation.</li> <li>• Ne prends jamais de douche vaginale (rinçage du vagin avec de l'eau).</li> </ul>
<b>Comment gérer les douleurs menstruelles?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Place une bouteille d'eau chaude sur ton ventre pendant que tu te reposes.</li> <li>• Essaie de conserver une activité physique et de faire de l'exercice.</li> <li>• Tu peux prendre des antalgiques toutes les quatre à six heures les jours les plus douloureux. Renseigne-toi auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.</li> </ul>

Adapté de : Sommer, M., 2009, *Vipindi vya maisha*; *Growth and changes*, Macmillan Aidan.

Ce document s'appuie sur House, S., Mahon, T. et Cavill, S., 2012 *Menstrual hygiene matters : a resource for improving menstrual hygiene around the world*. Disponible à l'adresse : [www.wateraid.org/mhm](http://www.wateraid.org/mhm).

Ce document est à caractère purement informatif et ne doit en aucun cas être utilisé aux fins de diagnostic ou d'ordonnance médicale. WaterAid a compilé les informations avec toutes les précautions raisonnables, mais ne peut garantir leur exactitude. Tout diagnostic ou traitement médical doit être établi ou prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé.



## Document de travail n° 4

# Utilisation, fourniture et élimination des produits d'hygiène menstruelle



Photo: Tridhara Photography/Anisur Rahman

Ce document aborde les points suivants :

- 1 Comparaison des produits d'hygiène menstruelle
- 2 Offre et demande des produits
- 3 Utilisation et élimination hygiéniques





---

## 1 Comparaison des produits d'hygiène menstruelle

Le choix des protections hygiéniques dépend des critères d'acceptabilité culturelle et des préférences des utilisatrices. Le cadre de vie et l'accès aux ressources financières, aux installations d'eau et d'assainissement et à des produits abordables entrent aussi souvent en ligne de compte. Les programmes d'hygiène menstruelle doivent impérativement impliquer les femmes et les filles dans les discussions de planification et les décisions quant au choix des matériaux et/ou des produits fournis.

### Aspects à prendre en compte par les programmes dans le choix des matériaux et/ou des produits :

- Acceptabilité culturelle du produit/pratiques traditionnelles
- Accessibilité économique
- Disponibilité des matériaux et produits
- Niveau de confort et douceur des matériaux/facilité et rapidité du séchage
- Qualité d'absorption du matériau selon l'abondance du flux
- Fréquence de changement des produits/matériaux
- Couleur, afin de minimiser le risque de tache et que l'utilisatrice sache si la protection a été lavée
- Niveau de protection contre les fuites
- Les femmes et les filles ont-elles l'habitude de porter des sous-vêtements? Le cas échéant, la protection est-elle facile à mettre en place?
- Méthodes pour le lavage, le séchage, le stockage/rangement et l'élimination des produits. Cela comprend notamment l'accès à l'eau.
- Combien de protections sont nécessaires durant les règles?



## Advantages and disadvantages of different menstrual hygiene materials used by women and girls

Matériau/produit	Avantages	Inconvénients
Matériaux naturels (p. ex., boue, bouse de vache, feuilles)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratuits</li> <li>• Disponibles localement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque de contamination important</li> <li>• Difficiles à utiliser et inconfortable</li> </ul>
Morceaux de sari, de kanga ou autres tissus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faciles à se procurer sur le marché local</li> <li>• Réutilisables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les tissus ne seront plus hygiéniques s'ils ne sont pas lavés correctement.</li> <li>• Les utilisatrices doivent avoir accès à un lieu privé disposant d'eau et de savon pour laver et sécher les tissus.</li> </ul>
Papier toilette ou mouchoirs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faciles à se procurer sur le marché local</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins résistants une fois humides et risque de déchirure</li> <li>• Difficiles à maintenir en place</li> <li>• Peuvent être inabordables pour les utilisatrices les plus pauvres</li> </ul>
Coton	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonne qualité d'absorption</li> <li>• Facile à se procurer sur le marché local</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficile à maintenir en place</li> <li>• Peut être inabordable pour les utilisatrices les plus pauvres</li> </ul>
Serviettes réutilisables fabriquées localement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibles localement</li> <li>• Création d'une activité rémunératrice</li> <li>• Réutilisables et économiques</li> <li>• Plus respectueuses de l'environnement que les serviettes jetables non dégradables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté à se rapprocher des utilisatrices potentielles en raison des limites de la chaîne d'approvisionnement</li> <li>• Les utilisatrices doivent pouvoir accéder à un lieu privé disposant d'eau et de savon pour laver et sécher les serviettes.</li> </ul>



Matériau/produit	Avantages	Inconvénients
Serviettes jetables biodégradables fabriquées localement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau d'absorption parfois insuffisant/forme inadaptée en cas de flux abondant</li> </ul>
Serviettes réutilisables disponibles dans le commerce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réutilisables et économiques</li> <li>• Plus respectueuses de l'environnement que les serviettes jetables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coût potentiellement prohibitif</li> <li>• Les utilisatrices doivent pouvoir accéder à un lieu privé disposant d'eau et de savon pour laver et sécher les serviettes.</li> </ul>
Serviettes jetables disponibles dans le commerce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Généralement disponibles partout, sauf dans les endroits isolés</li> <li>• Large gamme de tailles et modèles différents disponibles à certains endroits</li> <li>• Conception de qualité grâce à la recherche et développement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coût prohibitif pour de nombreuses utilisatrices potentielles</li> <li>• Génération (et élimination) de nombreux déchets/moins respectueux de l'environnement</li> </ul>
Tampons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiques et confortables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souvent difficiles à se procurer</li> <li>• Coût prohibitif pour de nombreuses utilisatrices potentielles</li> <li>• Génération (et élimination) de nombreux déchets</li> <li>• Leur utilisation n'est pas toujours acceptable d'un point de vue culturel (notamment pour les adolescentes), car ils doivent être introduits dans le vagin.</li> <li>• Une bonne hygiène et l'accès à l'eau et au savon pour le lavage des mains sont particulièrement importants, le tampon devant être introduit dans le vagin.</li> </ul>





Matériau/produit	Avantages	Inconvénients
Coupe menstruelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réutilisable</li> <li>• Simplicité d'utilisation (vidage, rinçage et séchage)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souvent difficile à se procurer</li> <li>• Son utilisation n'est pas toujours acceptable d'un point de vue culturel (notamment pour les adolescentes) car elle doit être introduite dans le vagin.</li> <li>• Une bonne hygiène et l'accès à l'eau et au savon pour le lavage des mains et de la coupe sont particulièrement importants, la coupe devant être placée dans le vagin.</li> <li>• Investissement initial important</li> </ul>

### Modèles de serviettes hygiéniques



De gauche à droite : trousse AFRIpads (serviettes réutilisables fabriquées en Ouganda) ; serviettes jetables disponibles dans le commerce ; MakaPads (serviettes biodégradables en papyrus fabriquées en Ouganda).

Photos : S. House



## 2 Offre et demande de produits d'hygiène menstruelle

La production de serviettes hygiéniques se divise en trois grandes catégories :

- 1 serviettes réutilisables artisanales fabriquées à domicile ou par les groupes de femmes ou d'adolescentes pour leur utilisation personnelle ou celle de la communauté;
- 2 serviettes fabriquées et commercialisées par des entreprises locales;
- 3 serviettes fabriquées et commercialisées par de grandes entreprises.

Le modèle de production varie selon les matériaux et les produits choisis :

- réalisation entièrement à la main (p. ex., assemblage du tissu et du matériau absorbant);
- transformation de matériaux naturels (fibre de bananier, jacinthe d'eau, pâte de bois, papyrus);
- fabrication automatisée à l'aide de machines industrielles.

Les normes et les réglementations applicables à la production des serviettes hygiéniques dépendent de l'échelle de production et du mode de distribution des produits (vente ou autre). Il est nécessaire d'étudier la législation et la réglementation nationales du pays de production lors de la création d'une entreprise.

### Liste des points à étudier concernant l'offre et la demande de produits d'hygiène menstruelle

Offre	Demande
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Où seront fabriqués ou importés les matériaux et produits?</li> <li>• Comment garantir un approvisionnement régulier à un coût fiable?</li> <li>• Quels seront les modes de distribution du produit? Quelles sont les modalités de la chaîne d'approvisionnement?</li> <li>• Comment garantir la régularité de la distribution?</li> <li>• Quels seront les profits réalisés par chacun des acteurs de la chaîne d'approvisionnement?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le produit est-il susceptible d'intéresser les consommatrices? Qu'est-ce qui les incitera à l'acheter?</li> <li>• Quel est le pouvoir d'achat de la population? Achètera-t-elle le produit?</li> <li>• Où les consommatrices pourront-elles se procurer facilement le produit?</li> <li>• Combien de protections hygiéniques (par paquet) les utilisatrices auront-elles les moyens d'acheter?</li> <li>• Quelles seront les méthodes de promotion du produit?</li> </ul>



### 3 Utilisation et élimination hygiéniques

La majorité des femmes et des filles dans les pays en développement utilisent des serviettes hygiéniques ou des linges menstruels.

#### Conseils à fournir aux femmes et aux filles concernant l'utilisation des produits d'hygiène menstruelle

- Mettez un linge ou une serviette dans votre sous-vêtement. Vous pouvez aussi attacher la protection avec une ceinture ou un cordon passé(e) autour de la taille.
- N'introduisez jamais ces protections hygiéniques dans votre vagin.
- Changez le linge ou la serviette toutes les deux à six heures ou plus souvent si le flux est abondant.
- Rangez vos protections réutilisables usagées dans un sac en plastique. Lavez-les à l'eau chaude et au savon. Faites-les sécher au soleil ou avec un fer à repasser.
- Emballez proprement vos serviettes ou linges usagés dans du papier avant de les jeter. Déposez-les dans la poubelle afin qu'ils soient éliminés avec les autres déchets ou incinérés (si l'établissement dispose d'un incinérateur).
- Ne jetez pas vos protections hygiéniques dans les latrines. Cela risque de poser des problèmes lors de la vidange de la fosse ou, si les toilettes sont munies d'une chasse d'eau, d'obstruer les canalisations.

#### Chaîne d'élimination des déchets

Seul le dispositif d'élimination au niveau des utilisatrices est généralement pris en compte. Il arrive toutefois que le traitement des déchets soit réalisé en plusieurs étapes, notamment dans les écoles et autres lieux publics où les déchets sont collectés avant d'être éliminés. La chaîne de traitement des déchets comprend alors vraisemblablement les étapes suivantes :

- stockage provisoire des produits d'hygiène menstruelle usagés dans un conteneur discret et lavable muni d'un couvercle ;
- collecte, transfert et vidage des conteneurs ;
- élimination finale des déchets (enfouissement, incinération ou autre).

Conditions nécessaires au bon fonctionnement de la chaîne de traitement des déchets :

- Il est nécessaire de prévoir un système de gestion des déchets durable et de nommer des responsables pour chaque étape.
- Chaque étape doit se faire en toute discrétion et ne pas provoquer la gêne des utilisatrices.
- Il est essentiel de garantir de bonnes conditions d'hygiène et d'éviter d'exposer aux risques les personnes impliquées dans la gestion des déchets.
- Les adultes et les enfants intervenant dans le traitement des déchets doivent porter des équipements de protection (gants, etc.).
- Le point de collecte initial doit être situé dans un lieu privé.
- Le point d'élimination réservé aux utilisatrices ne doit pas se trouver à proximité des

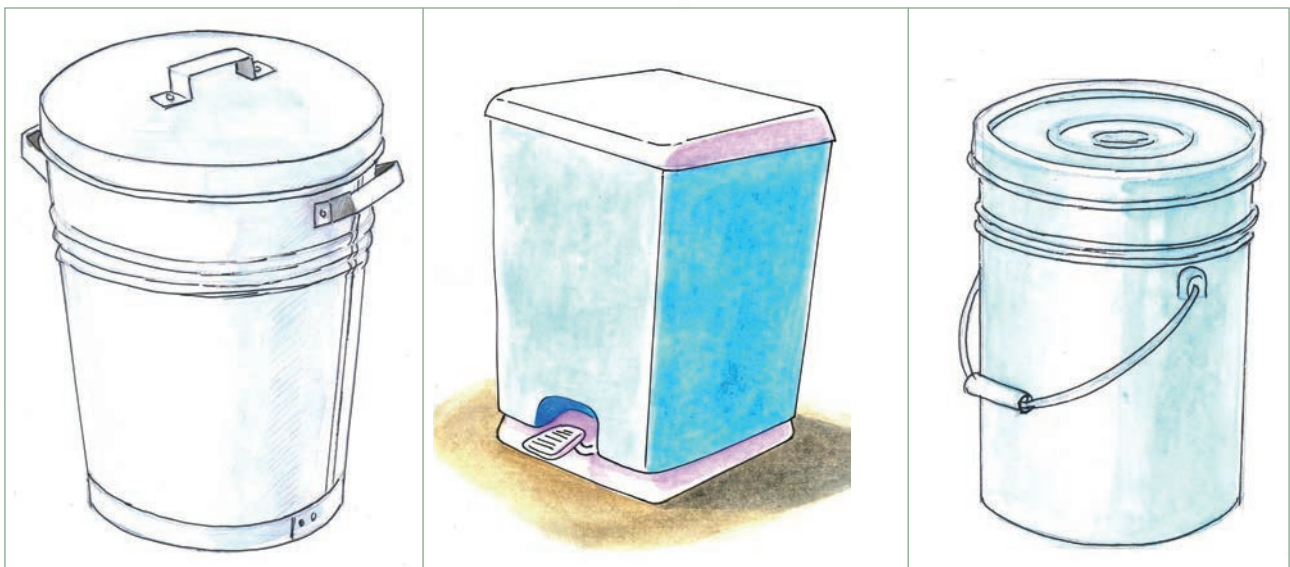


latrines des hommes/garçons ou obliger celles-ci à passer devant des groupes d'hommes ou de garçons.

- Les filles peuvent être gênées de partager les dispositifs d'élimination avec leurs enseignantes. Il peut donc être nécessaire de prévoir des dispositifs d'élimination séparés ou des horaires d'utilisation différents pour les élèves et les enseignantes.

#### **Critères de sélection des poubelles destinées à la collecte des protections usagées**

- munies d'un couvercle et placées dans un endroit discret;
- faciles à transporter vers le site d'élimination, le cas échéant;
- lavables et facilement nettoyables;
- d'un coût abordable et faciles à se procurer sur le marché local.



Illustrations : gouvernement de la République-Unie de Tanzanie/Rashid Mbago.



## Méthodes d'élimination finale des déchets

Parmi les méthodes parfois utilisées pour l'élimination finale des protections hygiéniques, citons :

- l'enfouissement;
- l'incinération ou le brûlage;
- l'évacuation vers un système classique de collecte et d'élimination des déchets;
- le compostage (pour les protections biodégradables).

En l'absence de dispositif d'élimination pratique et régulier, les femmes et les filles jettent souvent leurs protections usagées directement dans les latrines.

Cette méthode peut s'avérer problématique : si les latrines sont munies d'une chasse d'eau, les serviettes peuvent facilement obstruer les conduits d'évacuation ; les latrines à fosse risquent de se remplir plus rapidement ; la présence de matériaux non dégradables risque de perturber le processus de biodégradation des latrines à compost ; cela risque d'empêcher la bonne aspiration des boues de vidange par les camions-citernes.

Aucun dispositif d'élimination finale n'est optimal et le choix dépend du contexte. Le brûlage à l'air libre et la combustion incomplète des déchets risquent de polluer l'air et les nappes phréatiques. L'utilisation d'un incinérateur est certes moins nocive, mais reste polluante et génère des émissions élevées — notamment en cas d'utilisation d'un incinérateur bas de gamme. Ces deux techniques sont toutefois préférables en cas de petites quantités de déchets, de situation temporaire ou sur les sites (hors des zones densément peuplées, par exemple)<sup>1</sup>. De plus amples recherches sont requises dans ce domaine.

<sup>1</sup> <http://answers.practicalaction.org/our-resources/collection/low-cost-incinerator-for-urban-5>

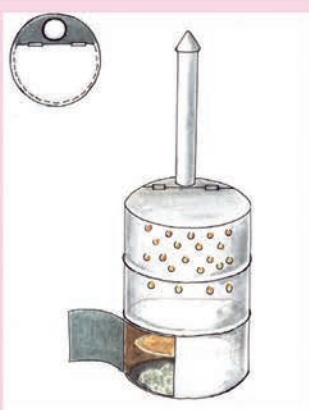


### Critères de sélection des incinérateurs

- Ils doivent être simples d'utilisation et consommer un minimum de carburant.
- Ils doivent être installés aussi près que possible des latrines ou des vestiaires.
- Ils doivent atteindre une température suffisante pour garantir l'incinération complète des déchets.
- Ils doivent être situés en lieu sûr et sécurisés afin de protéger les jeunes enfants.



(Photo : TWESA, Tanzanie)



(Illustration : gouvernement de la République-Unie de Tanzanie/Rashid Mbago. Réalisé à partir d'un modèle de Médecins Sans Frontières – voir point 6.2.2 du Manuel.)

#### Bidon incinérateur utilisé dans une école de Tanzanie

Ce modèle d'incinérateur individuel a été réalisé à partir d'un vieux bidon d'huile. Il est doté d'une chambre de combustion intégrale munie d'une grille, d'une cheminée métallique et d'un couvercle à charnières pour le dépôt des déchets. Le bidon incinérateur fait partie des modèles d'incinérateurs ayant été mis à l'essai.

## Notes



---

## Notes

---









Le catalogue de ressources ainsi que le présent guide de formation ont été financés par le ministère britannique du Développement international (DFID). Les opinions qui y sont exprimées ne reflètent cependant pas nécessairement les politiques officielles du ministère.



[www.wateraid.org/mhm](http://www.wateraid.org/mhm)