



**REPUBLIQUE DEMOCRATIQUE DU CONGO**  
**MINISTERE DE LA SANTE PUBLIQUE**  
**HYGIENE ET PREVENTION**  
**PROGRAMME NATIONAL DE SANTE DE L'ADOLESCENT**



**INFOS UTILES SUR LA GESTION DE L'HYGIENE  
MENSTRUELLE**

Novembre 2022

## **TABLE DES MATIÈRES**

## **INTRODUCTION**

## CHAPITRE 1: ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE DES ORGANES GENITAUX DE L'HOMME ET DE LA FEMME.

### I.1. DEFINITION DES CONCEPTS

- **L'anatomie** : C'est une science destinée à l'étude des différentes parties composant des organismes vivants, de types animal ou végétal.
- **La physiologie** : c'est une science qui étudie le rôle, le fonctionnement et l'organisation mécanique, physique et biochimique des organismes vivants et de leurs composants. La physiologie étudie également les interactions entre un organisme vivant et son environnement.

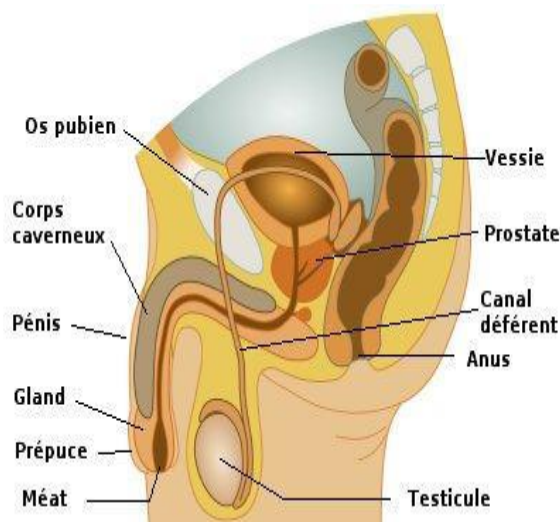
### I. 2. ANATOMIE DES ORGANES GENITAUX DE L'HOMME

**I.2.1. Les organes génitaux externes** sont : le pubis, le pénis (ou la verge), les bourses (ou le scrotum) et l'orifice urétral (ou méat urinaire).

**Le pénis** : Organe érectile de forme cylindrique qui se termine par une tête appelée gland. Il a pour rôles de copulation (rapport sexuel), l'évacuation du sperme et des urines.

**Les bourses ou scrotum** : Organe en forme de sac suspendu à la base du pénis, elles contiennent les testicules en maintenant une température basse par rapport au reste du corps.

#### Organes génitaux de l'homme vu de profil



**I.2.2. Les organes génitaux internes** sont : les testicules, l'urètre, les canaux déférents, les vésicules séminales, la prostate, les glandes de Cowper et les épидидymes.

- **Les testicules** : Au nombre de deux, ce sont les glandes sexuelles de l'homme. Ils ont pour rôles de produire les spermatozoïdes (sécrétion externe) et l'hormone mâle appelée testostérone (sécrétion interne).

- ***L'urètre*** : c'est un canal qui relie la vessie au méat urinaire. Il permet l'évaluation des urines lors de la miction et aussi l'évacuation du sperme lors du rapport sexuel ou copulation.
- ***Les canaux déférents*** : Ce sont des tuyaux longs et fins qui relient les testicules à la verge, ils conduisent les spermatozoïdes de chaque testicule jusqu'aux vésicules séminales.
- ***Les vésicules séminales*** : Ce sont deux glandes creuses ressemblant à des sacs mesurant 4 à 5 cm qui se trouvent sur le parcours des canaux déférents et les relient à la prostate elles servent de réservoir de sperme. Leur sécrétion gluante apporte des éléments énergiques aux spermatozoïdes facilitant ainsi leur ascension vers l'ovule.
- ***La prostate*** : C'est une glande située derrière la vessie. Elle secrète un liquide qui protège les spermatozoïdes du milieu acide du vagin et de l'urètre. Sa sécrétion participe aussi à la formation du sperme.
- ***Les glandes de Cowper*** : Ce sont deux glandes situées de chaque côté de l'urètre, elles sécrètent un liquide qui lubrifie l'urètre pendant le rapport sexuel.
- ***Les épидидymes*** : Organe allongé d'avant en arrière, qui coiffe le bord supérieur du testicule, elles servent de lieu de maturation des spermatozoïdes.

### **I.3. PHYSIOLOGIE DES ORGANES GENITAUX DE L'HOMME**

De la puberté jusque à la mort, l'homme produit les spermatozoïdes au niveau des testicules et ceux-ci baignent dans le sperme. Lorsque le sperme s'accumule suffisamment, il s'élimine la nuit pendant le sommeil sous forme de pollution nocturne.

Au moment des rapports sexuels l'homme éjacule 3 à 5 ml de sperme contenant 25 à 120 millions des spermatozoïdes dont un seul féconde l'ovule. Un spermatozoïde normal est sous forme de têtard avec une tête et une queue ; il a une durée de vie de 2 à 3 jours en moyenne. Certains peuvent résister jusqu'à cinq jours.

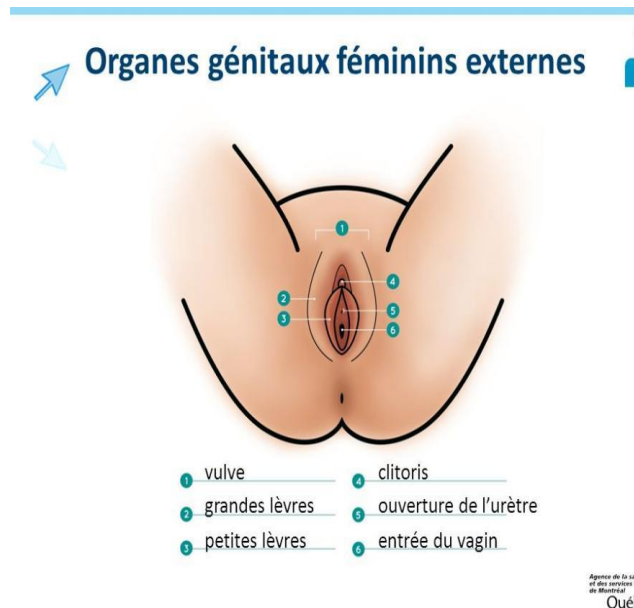
Les testicules produisent la testostérone qui stimule la mise en place des caractères sexuels secondaires.

## I.4. ANATOMIE DES ORGANES GENITAUX DE LA FEMME

### I.4.1. Organes génitaux externes:

L'ensemble des organes génitaux externes s'appelle la vulve. Les différentes parties de la vulve sont: le mont de venus, les grandes lèvres, les petites lèvres, les glandes de Bartholin, glandes de Skene, le clitoris, le méat urinaire et l'orifice vaginal.

- **Le mont de venus** : C'est la partie de la vulve couverte des poils (pubis),
- **Grandes lèvres**: les grandes lèvres sont des replis cutanés qui commencent à la région pubienne et finissent au périnée. Elles sont formées par du tissu graisseux et quelques faisceaux musculaires. Ce sont des organes érogènes.
- **Petites lèvres** : Sont des replis cutanés situés en dedans des grandes lèvres et de part et



d'autres de l'orifice vaginal et du méat urinaire. Elles se rejoignent en haut et couvrent un petit organe appelé clitoris. Ce sont des organes érogènes.

- **Les glandes de Bartholin** : Ce sont des glandes situées à la face interne de la base de petite lèvre. Elle secrète un liquide qui lubrifie le vagin au moment de rapport sexuel
- **Le clitoris** : C'est un petit corps cylindrique qui est logé entre les petites lèvres au-dessus de l'orifice urinaire. C'est un organe érogène

## I.4.2. Les organes génitaux internes

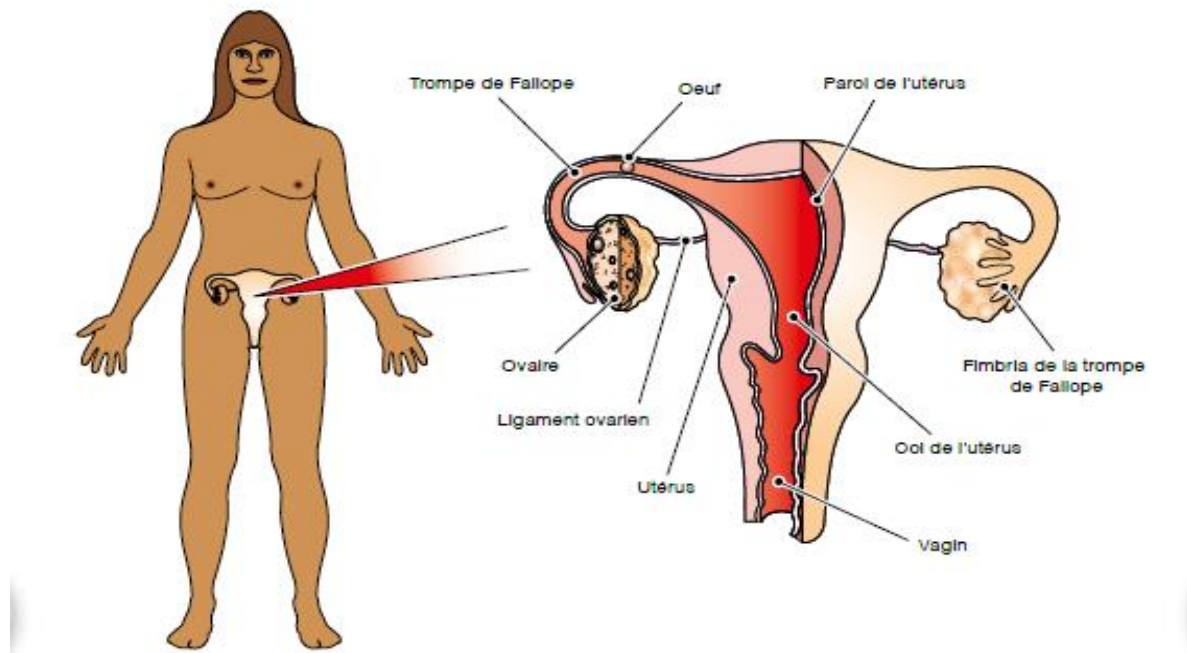


Figure 4. Coupes des organes reproducteurs de la femme

Les organes génitaux internes de la femme comprennent : le vagin, l'utérus et les annexes : les trompes et les ovaires.

- **Le vagin** : C'est un conduit d'à peu près 8 à 10cm de longueur qui va de l'orifice vaginal au col de l'utérus. Ses parois sont très élastiques et extensibles. C'est l'organe dans lequel pénètre le pénis lors des relations sexuelles (organe de copulation).
- **Utérus ou matrice** : C'est un muscle creux, de forme ovale sous forme d'un avocat renversé, dont la longueur est de 6 à 8 cm. Il comprend trois parties : le col, le corps et le fond.  
C'est la cavité utérine dans laquelle se développe le fœtus s'il y a fécondation. S'il n'y a pas fécondation, sa couche interne (endomètre) s'élimine chaque mois sous forme des règles.
- **Les trompes de Fallope** : Il en existe deux (2). Ce sont des tubes longs de 8 à 13 cm situés entre l'utérus et les ovaires. Elles permettent la captation de l'ovule. C'est le lieu de fécondation de l'ovule par le spermatozoïde.
- **Les ovaires** : Ce sont deux petites glandes situées de chaque côté de l'utérus. C'est le lieu de la maturation, de développement et de libération de l'ovule au moment de l'ovulation. Ils sécrètent des hormones féminines.

## I.5. PHYSIOLOGIE DES ORGANES GENITAUX FEMININS

Dans la vie de la femme, il y a différentes périodes : l'enfance, l'adolescence, l'âge mur et la ménopause. L'adolescence est marquée par la puberté qui signe le début de l'activité sexuelle.

### I.5.1. Cycle menstruel

C'est la période qui sépare deux apparitions consécutives des règles. Elle se tend du premier jour des règles jusqu'à la Veille des règles prochaines et cela de la puberté à la ménopause.

- Les règles ou menstruations durent normalement 3 à 7 jours. Il sied de noter que le premier jour de saignement est considéré comme le début de chaque cycle menstruel (jour 1). Il se termine immédiatement avant la période menstruelle suivante.
- Un cycle normale dure 24 à 35 jours, cette durée est variable d'une femme à l'autre et ou d'une période à l'autre chez la même femme. Il est dit régulier lorsque son mode d'apparition est cyclique et irrégulier lorsque les règles surviennent de façon irrégulière (**en désordre**).
- Le cycle peut être perturbé par le stress (ex : attente de résultat), les émotions (ex cas de deuil) ou certaines maladies chroniques (ex : la tuberculose) ou les maladies gynécologiques.
- L'événement capital du cycle menstruel est l'ovulation ou la libération de l'ovule par l'ovaire ; elle survient plus ou moins à mi-cycle. La période de l'ovulation représente la période féconde de la femme.
- Chaque mois l'utérus ou matrice se prépare à recevoir l'œuf, si la fécondation n'a pas eu lieu, la couche interne (endomètre) de l'utérus s'élimine sous forme des règles.
- Les règles peuvent s'accompagner de quelques signes suivants : maux de tête, vertige, douleurs et tension des seins, douleurs au bas ventre, douleurs lombaires, nausées et vomissements, nervosité, diarrhées parfois des boutons au visage(acnés), etc.
- Les ovaires secrètent deux types d'hormones: **les estrogènes (estradiol, estrone et estriol) et la progestérone**. Elles sont sécrétées par les ovaires selon les phases du cycle menstruel, la première phase du cycle est dominée par les estrogènes et la deuxième par la progestérone.

### 1.5.2. Les phases du cycle menstruel

Le cycle menstruel se divise en 4 phases :

1. **la phase folliculaire** : elle se caractérise notamment par le développement de la muqueuse utérine. Le corps se prépare à recevoir un ovule fécondé et donc à débiter une grossesse si présence des spermatozoïdes. À la fin de la phase

folliculaire, les glandes du col de l'utérus produisent une glaire cervicale indispensable à l'ascension des spermatozoïdes vers l'ovule.

2. **l'ovulation** : un ovule est libéré par l'un des ovaires. L'ovulation est rendue possible par un pic du taux d'hormones. À ce moment du cycle, les pertes blanches sont très liquides, glissantes et ressemblent un peu à du blanc d'œuf.

3. **la phase lutéale** : à la suite de l'ovulation, un corps jaune se développe à partir du follicule ovarien (l'enveloppe vide de l'ovule). Ce corps jaune sécrète des hormones, comme la progestérone et les œstrogènes.

4. **Phase de menstruation** : si l'ovule n'est pas fécondée, le corps jaune régresse, les pertes blanches s'assèchent et cessent de s'écouler. Enfin, la muqueuse utérine se desquame et est éliminée par les voies naturelles.

### I.5.3.. Le calcul du cycle menstruel

#### Deux façons de procéder:

- s'auto observer pour déterminer la durée du cycle,
- déterminer le dernier jour des règles,
- remonter de 14 jours à partir du dernier jour du cycle pour fixer le jour probable de l'ovulation
- Compter 4 jours avant et 4 jours après. C'est la période féconde



## **I.5.4. Les différentes hormones intervenant dans le cycle menstruel**

### **1. La progestérone :**

- Favorise le développement des vaisseaux sanguins et des glandes de l'endomètre ou la couche interne de l'utérus,
- Limite la quantité/volume de l'endomètre.
- Diminue la quantité de glaire cervicale produite et épaisit la glaire, de sorte que les spermatozoïdes ne puissent pas la pénétrer.(Des niveaux élevés inhibent la sécrétion de GnRF et partant de FSH et LH.)
- Soutient une grossesse au début.
- Protège contre le cancer du sein et de l'endomètre.

### **2. L'œstrogène :**

- Croissance des follicules
- Prolifération de l'endomètre
- Augmentation progressive de la quantité de la glaire. Elle devient: claire, élastique, propice au passage des spermatozoïdes

## **I.6. LES PRINCIPAUX CHANGEGEMENTS SURVENANT PENDANT L'ADOLESCENCE**

### **I.6.1. Changements physiques**

#### **I.6.1.1. Chez la fille :**

- Apparition des règles,
- Développement des seins
- Poils aux aisselles et au bas ventre
- Elargissement du bassin
- La voix devient fine

Ceci signifie qu'elle peut devenir enceinte si elle a des rapports sexuels avec un garçon qui lui aussi a atteint la maturité sexuelle.

#### **I.6.1.2. Chez le garçon :**

- Pollution nocturne,
- La voix devient grave
- Poils aux aisselles, au bas ventre et au menton.
- Elargissement des épaules

Il peut rendre enceinte une fille s'il a des rapports sexuels avec celle-ci si elle a atteint la maturité sexuelle.

## **I.6.2.Changements psychologiques :**

- ***Chez la fille*** : Attirance vers le sexe opposé ; Perte de relation de dépendance envers les parents; Elle cherche la nouvelle identité ; Besoin d'affirmation de soi ; Elle devient outrancière (qui pousse les choses à l'excès) ; Elle s'attarde très souvent dans toute discussion se rapportant à l'éducation sexuelle. Fierté et intérêt pour les garçons pudeur, coquetterie (maquillage).
- ***Chez le garçon*** : Attirance vers le sexe opposé ; Perte de relation de dépendance envers les parents, Il cherche la nouvelle identité (le nom, les encouragements...); Comportement batailleur, Il adopte l'allure d'un homme par le port de pantalon ; Il s'attarde très souvent dans toute discussion se rapportant à l'éducation sexuelle, Besoin d'affirmation de soi, Intérêt pour les filles, affectivité (désir d'attirance), etc.

## **I.6.3. Changements socioculturels chez la fille et le garçon**

- Recherche d'indentification à un groupe
- Lutte pour l'émancipation économique
- Développement de l'identité sociale et sexuelle.

## **CHAPITRE 2 : GESTION DE L'HYGIENE MENSTRUELLE**

### **1. introduction**

La menstruation est une question particulièrement importante, parce qu'elle a un effet plus prononcé que les autres aspects de la puberté, sur la qualité de l'éducation et l'accès à l'école. Elle concerne à la fois l'apprentissage lui-même, l'environnement et les infrastructures scolaires et communautaires. Ces dernières englobent les produits d'hygiène menstruelle, les latrines et les espaces pour se changer, l'accès à l'eau salubre et l'assainissement, ainsi que de bonnes pratiques d'hygiène comme de se laver les mains avec du savon.

### **2. Définition des concepts**

- 1. Menstruations ou menstrues ou règles** : c'est un écoulement sanguin mensuel chez une femme non enceinte, en âge de procréer, dû à l'élimination de la muqueuse utérine, lorsqu'il n'y a pas eu fécondation. Elles se produisent de la puberté à la ménopause et durent en moyenne 3à 8 jours.

2. **Hygiène menstruelle:** c'est l'utilisation des produits propres pour absorber ou recueillir le sang menstruel, qui peuvent être changés en toute intimité aussi souvent que nécessaire pour toute la durée de la menstruation (OMS)
3. **Gestion de l'hygiène menstruelle :** fait allusion aux stratégies mises en place par les femmes lors des périodes des règles. Elle couvre la façon dont les femmes restent propres et en bonne santé pendant les menstruations et comment elles acquièrent, utilisent, gèrent et se débarrassent des produits qui absorbent le sang
4. **L'hygiène intime** c'est un ensemble de gestes du quotidien qui permettent de prévenir les infections au niveau des organes génitaux
5. **Serviette hygiénique** est une protection intime permettant d'absorber le flux menstruel durant les règles. il s'agit d'une protection externe, fixée sur le sous-vêtement.
6. **Mythe :** c'est un ensemble de croyances, de représentations idéalisées autour d'un phénomène, d'un problème auquel les hommes donnent une importance particulière. Le mythe est une fable, une légende. Le mythe n'est pas une vérité.
7. **La réalité** est l'état de ce qui existe objectivement, ce qui est réel, ce qui n'est pas le fruit du rêve, de l'imagination.
8. **Rumeur :** est un bruit, une information incontrôlée qui se répand dans le public mais dont la vérité n'est pas établie. L'information est douteuse et incertaine.
9. **Perception:** est un phénomène de conscience qui nous relie au monde sensible par l'intermédiaire de nos sens.

### 3. Pourquoi parler de l'hygiène menstruelle ?

Une mauvaise gestion de l'hygiène menstruelle peut avoir des répercussions sur la santé physique et mentale. La pauvreté est l'une des principales raisons pour lesquelles les femmes utilisent des moyens non hygiéniques pour gérer leurs menstruations. L'hygiène menstruelle permet de fournir une unité d'élimination hygiénique, réduire les problèmes d'élimination des déchets, créer un environnement plus inclusif pour toutes les personnes qui ont leurs règles, limiter la propagation des bactéries en empêchant la contamination.

#### **4. Comment avoir une bonne hygiène menstruelle**

Il est important de faire sa toilette intime de façon irréprochable, car le sang, à la température du corps est un milieu de culture idéal pour les bactéries et son passage fragilise le milieu vaginal. La toilette quotidienne doit donc se faire une à deux fois par jour. Cette toilette intime doit être douce et quotidienne. Sans utilisation des produits irritants pour ne pas endommager la muqueuse vaginale

Ainsi, l'hygiène menstruelle doit se faire dans le respect des principes suivants :

- changer de protection hygiénique de manière régulière : se laver les mains au préalable et changez de protection périodique toutes les 2 à 4 heures ou toutes les 4 à 6 heures en fonction du type de protection et de l'importance de la quantité de sang. Si vous garder la protection plus longtemps vous vous exposez à des irritations et des infections.
- Garder la zone vulvaire propre : de préférence utiliser des sous- vêtements en coton qui offrent l'avantage d'éviter les irritations, protègent le vagin et préviennent des infections vulvo-vaginales. S'essuyer d'avant en arrière avec des lingettes pour vous rafraichir rapidement ou prendre un bain si nécessaire à chaque fois que vous changez de protections hygiéniques
- Si serviettes réutilisables : laver les tissus après utilisation et ne pas les partager avec les autres
- Si serviette non réutilisable : mettre la serviette hygiénique dans un sachet et l'introduire dans la poubelle ;
- S'assurer que la latrine reste propre après son utilisation ;
- Se laver les mains avant et après chaque changement de serviette ;
- Avoir une trousse d'essentiel à emporter partout avec soi ;
- Eviter la peur, ce n'est pas une maladie
- Maintenez une bonne hygiène la nuit comme le jour

#### **5. Sortes des serviettes hygiéniques**

- Les serviettes hygiéniques jetables ou non réutilisables
- Les serviettes hygiéniques lavables ou réutilisables

##### **5.1. Les serviettes hygiéniques jetables**

Les serviettes hygiéniques jetables ou non réutilisables sont à usage unique. Une fois utilisée, elle est à jeter. Il en existe des différents modèles, de différentes tailles et épaisseurs pour s'adapter à la quantité de sang (léger, moyen, abondant) et au type de sous-vêtements. La serviette est fixée sur le sous-

vêtement grâce à une partie collante, complétée selon les modèles par des ailettes collantes sur les côtés

#### **a) Avantages**

- Facile à trouver en ville, c'est souvent le seul produit d'hygiène menstruel disponible chez les boutiquiers.
- Facile à utiliser même sans aide extérieur, on comprend aisément qu'il faut la placer dans le sous-vêtement et la fixer avec la bande autocollante.
- Facilite la discrétion ;
- Absorbe facilement les menstrues ou les règles ;

#### **b) Inconvénients :**

- Parfois coût élevé
- La partie en plastique met des centaines d'années à se décomposer
- Les matières utilisées dans certains modèles peuvent entraîner l'allergie, la sensation d'inconfort, l'irritation, les mycoses.

### **5.2. Les serviettes hygiéniques réutilisables ou lavables**

Sont fabriquées avec le tissu en coton, sont lavables à la machine et à la main et réutilisables. Elles peuvent durer longtemps en fonction de la fréquence de lavage.

#### **a) Avantages**

- Economique : une fois acheté on peut le garder et l'utiliser aux prochains mois
- Facile à fabriquer
- Facile à utiliser
- Facile à trouver

#### **b) Inconvénient**

- Peut être à la base de certaines infections si la serviette est mal gardée ou mal nettoyée.

### **5.3. Autres absorbants**

#### **1. La coupe menstruelle**

La coupe menstruelle est un appareil de protection hygiénique féminine utiliser lors des menstruations. Elle est constituée d'une petite coupe en forme d'entonnoir aux bords arrondis et terminée le plus souvent par une petite tige.

**a) avantages**

- elle peut être laissée en place plus longtemps que les autres protections hygiéniques tout en ne perturbant pas la flore vaginale ;
- réutilisable pendant plusieurs années ;
- permet une économie financière liée au remplacement de l'achat des protections non réutilisables.

**b) inconvénients**

- risque de fuite de sang en cas de mauvais positionnement ;
- les caillots de sang peuvent obstruer le trou situé sur le bourrelet de la coupe ;
- difficile à trouver

## 2. Le tampon

### 6. Utilisation des serviettes

#### 6.1. Les serviettes lavables ou réutilisables

- Placer la serviette à l'intérieur de la culotte vers le bas ;
- Attaches les boutons pressions sur les ailes ou la placer dans la culotte ;
- Tirer légèrement la culotte vers le haut

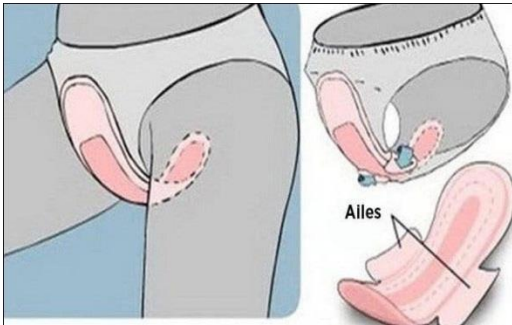
#### Lavage de la serviette réutilisable

- Placer la serviette dans un petit sceau avec du détergent ;
- Frotter légèrement la serviette ;
- Passez un savon sur la serviette ou laisser tremper dans l'eau froide ;
- Rincer à l'eau propre puis l'étaler au fil pour séchage au soleil

Pour limiter les risques, quelques recommandations simples

- Opter pour des serviettes sans parfum, sans lotion, sans additif ou sans plastique (dans la zone absorbante et en contact avec la peau)
- Eviter les serviettes blanchis au chlore ;
- Privilégier les modèles labélisées bio (en coton) garanties sans substance chimique;

- Changer la serviette ;



shutterstock.com · 1949112154



## 6.2. Utilisation de la serviette non réutilisable

- Sortir la serviette de son emballage ;
- Retirer la bande du papier qui protège la partie adhésive de la serviette ;
- Positionner la partie adhésive de la serviette sur l'entrejambe (le milieu) de ta culotte ;
- Porter la culotte

## 6.3. Elimination des serviettes hygiéniques

Les serviettes hygiéniques sont essentielles à l'hygiène d'une femme au cours de ses règles. Lorsque vous souhaitez changer votre serviette :

- retirez-le soigneusement de la culotte que vous portiez.

- Roulez-la fermement et proprement d'une extrémité jusqu'à l'autre. La face souillée devra être à l'intérieur et la partie adhésive à l'extérieur.
- En roulant la serviette, il vous sera facile de l'emballer dans un sachet ou papier journal, papier toilette ou mouchoir avant de la jeter dans une poubelle. Jetez de préférence la serviette dans une poubelle, couverte d'un sac poubelle pour éviter les odeurs ou les insectes,
- Nouez bien le sac pour le maintenir fermé. Il vous sera ensuite plus facile de jeter vos ordures. Dans certaines toilettes publiques il y a de petite poubelle dans lesquelles vous pouvez jeter les serviettes;
- Une fois que vous avez jeté la serviette, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau de préférence tiède. Cela préviendra la propagation des germes et permettra d'éliminer toute trace de sang menstruel de vos mains

## **Conseils**

- Ne jetez jamais votre serviette ou son emballage dans les toilettes. Vous risquerez de boucher la canalisation ;
- Si vous avez jeté une ou plusieurs serviettes dans la poubelle, videz la poubelle interne dans la poubelle externe avec couvercle pour le faire évacuer ;
- 
- Pour préserver vos serviettes hygiéniques lavables, après avoir utilisé la serviette il faut la rincer pour éliminer les taches de sang puis la tremper dans l'eau savonneuse ;
- Nettoyer la serviette avec le savon en poudre, puis rincer avec de l'eau tiède.
- Etaler au fil pour sécher au soleil

## **7. Gestion de l'hygiène menstruelle en milieu scolaire**

La gestion des menstrues en milieu scolaire couvre la façon dont les filles doivent rester propres et en bonne santé pendant les menstruations et comment elles acquièrent, utilisent et jettent les serviettes qui absorbent le sang en milieu scolaire.

Pour y arriver, il faut :

- Echanger avec les filles sur l'existence et l'importance des règles et comment les gérer

- Echanger avec les filles sur l'importance de rester à l'école même pendant les règles
- Echanger avec tous les élèves en classe sur la perception en rapport avec les règles afin d'éviter les taquineries et des moqueries que les filles subissent à l'école
- Garantir l'intimité aux filles afin qu'elles puissent changer de protection et se laver avec de l'eau et du savon ;
- Donner accès à l'eau courante et au savon, dans un endroit suffisamment discret qui leur permet de nettoyer leurs vêtements tachés ou de laver les protections hygiéniques réutilisables;
- Fournir les outils appropriés pour éliminer les protections hygiéniques utilisées (de la collecte à l'élimination définitive) ;
- Entretien régulièrement les installations sanitaires
- Intégrer le chapitre sur la gestion de l'hygiène menstruelle dans le cours d'éducation à la vie familiale afin de parler aux élèves des menstrues sans gêne.

### **Conseils à donner aux parents**

- Pour favoriser le respect entre les garçons et les filles, il est important de parler des règles aux garçons. Cela peut sembler un peu gênant au début, mais avoir des conversations ouvertes les aidera à comprendre que les règles sont quelques choses de normal et de sain, pas du tout quelque chose que les filles devraient avoir honte.
- Dialoguer régulièrement avec les enfants sur les questions liées à la santé pour briser les tabous ;
- Trouver le bon moment pour parler des règles et de la puberté ;
- Etre clair et précise, mais donner l'information simple et adaptée à l'âge de l'enfant ;
- Echanger avec les enfants sur l'existence des règles avant leurs premières règles ;
- Parler des transformations survenant au cours de l'adolescence avec les enfants ;
- Echanger avec les filles sur l'existence et importance des règles et comment les gérer ;
- Echanger avec les filles sur l'importance de rester à l'école même pendant les règles

### **Conseils à donner aux prestataires des soins**

- Organiser des forums pour sensibiliser les parents sur l'importance du dialogue entre parents et enfants ;
- Organiser des campagnes de sensibilisation les parents sur la gestion des menstrues à l'école, à l'église et dans la communauté;
- Sensibiliser les mamans pendant les CPN, CPS ou autres activités

## **8. Les perceptions, les mythes et les rumeurs sur les menstrues**

Autour des menstruations demeurent encore plusieurs mythes et rumeurs qui créent la désinformation ajouté à cela le fait que ce sujet est encore considéré comme un tabou et donc, rarement abordé au sein des familles et de la communauté.

### **8.1. Quelques perceptions, mythes et rumeurs sur la gestion les règles**

#### **a) En rapport avec les tâches ménagères :**

- Pendant la période des règles, les gens pensent que la femme ne doit pas préparer la nourriture pour les hommes parce que cette nourriture ne sera pas bien cuite, n'aura pas de goût et ne sera donc pas bonne à manger. En plus, elle va attirer une malédiction sur la famille et le foyer;
- Certains pensent que pendant la période de menstruation, la femme n'est pas propre, le sang qui coule risque d'infecter la nourriture.
- Les travaux lourds comme puiser de l'eau, transporter un colis lourd, piler les feuilles de manioc sont considérés comme interdits par les femmes/ filles qui sont en période des règles parce que les mouvements qu'ils occasionnent peuvent entraîner l'écoulement du sang qui peut indisposer la fille/femme.

#### **b) En rapport avec la participation communautaire**

- Pendant la période des règles, la femme ne peut pas participer aux réunions, ne peut pas aller là où il y a des gens, ni à l'Eglise parce qu'elle est impure ;
- Certains pensent que les filles doivent rester à la maison parce qu'elle va dégager une mauvaise odeur qui va mettre tout le monde mal à l'aise.

#### **c) En rapport avec les violences basées sur le genre**

- Les gens disent qu'une fille ne peut pas s'approcher des garçons pendant les règles parce qu'elle va tomber enceinte ;

- Une femme ne doit pas dormir avec son mari pendant les règles parce qu'elle est impure ;
- Si une fille a taché ses vêtements du sang, les garçons vont se moquer d'elle, après ils vont répandre cette nouvelle à d'autres garçons du quartier
- Les règles et les seins apparaissent parce qu'on a eu des rapports sexuels avec un garçon ;
- Une fille peut tomber enceinte en parlant ou en touchant un garçon pendant les règles ;
- Les règles sont un signe de possession démoniaque

**d) En rapport avec la santé**

- Une fille qui a ses règles ne peut pas avoir des rapports sexuels parce que les règles dégagent du sang sale qui risque d'infecter son partenaire sexuel ;
- La fille devient faible, fatigué et ne peut plus faire beaucoup des mouvements parce qu'elle manque l'énergie et les règles provoquent des douleurs aux jambes et empêchent de bien marcher
- Les règles sont une malédiction, une punition de Dieu et une maladie.
- Si une fille a ses règles, c'est en ce moment qu'elle perd sa virginité automatiquement ;

## **CHAPITRE 3 : DEFIS LIES A LA GESTION DE L'HYGIENE MENSTRUELLE A L'ECOLE ET DANS LA COMMUNAUTE**

### **1. Définition des concepts**

**Défi :** une situation difficile à surmonter, une tâche compliquée à réaliser

**Vulnérabilité sociale :** représente une fragilité matérielle ou morale à laquelle est exposée un individu, une organisation ou une société.

Les personnes vulnérables sont celles qui sont relativement ou totalement incapables de protéger leurs propres intérêts (OMS)

**Hygiène :** Selon l'OMS l'hygiène est l'ensemble de mesures (moyens et pratiques) visant à prévenir les infections et les maladies infectieuses

**Genre :** fait allusion aux rôles, comportements, aux expressions et identité que la société construit pour les hommes, les femmes, les files, les garçons, et personnes de divers sexes.

## **2. principaux défis en matière d'hygiène menstruelle**

La menstruation est entourée de silence, de mythes et de tabous et fait même objet de stigmatisation. Les femmes et les filles du monde entier font face à de nombreux défis pour gérer leurs menstrues. Elles peuvent être dépourvues des moyens de le faire ou faire face à des normes ou des pratiques culturelles discriminatoires qui rendent difficile le maintien d'une bonne hygiène. En raison de ces défis, les filles peuvent se voir privées de certains droits humains fondamentaux y compris ceux relatifs à l'éducation, au travail et à la santé.

En effet, la période des menstrues ou règles est une période de gêne, de honte, de peur et de stress pour la jeune fille. En plus, les menstrues impactent la vie des adolescentes dans divers aspects et créent aussi des défis d'ordre psychologique.

S'agissant particulièrement des filles scolarisées, des études dans différentes régions du monde, montrent que ces dernières déclarent manquer souvent des cours pour gérer leurs menstrues ce qui équivaut à 20% de l'année scolaire parce que les douleurs rendent la concentration difficile en classe ce qui pousse certaines d'entre elles à abandonner leur scolarité après le début de la puberté. Une étude menée par l'ONG, Catholic Relief Services (CRS) à l'Equateur en RDC a révélé qu'une fille sur 10 a manqué l'école pendant ses règles, les 3 derniers mois qui ont précédé l'étude<sup>1</sup>. Le déroulement et la gestion des menstruations restent des sujets obscurs pour la plupart des jeunes.

Les défis dont il est question dans ce chapitre, sont ceux liés aux différentes difficultés que les jeunes filles rencontrent dans le cadre de la gestion de l'hygiène menstruelle.

Les principaux défis peuvent être regroupés en 3 catégories:

- La vulnérabilité sociale
- Les défis liés à l'hygiène et à la santé
- Les défis liés au genre.
- 

### **3. Défis liés à la vulnérabilité sociale**

**Cause :**

- Manque de scolarisation ;
- La pauvreté ;
- Faible accès à l'information

Parmi les défis liés à la vulnérabilité sociale on note :

---

- **L'Accès à l'information :**

Les premières règles sont pour la plupart des filles une expérience difficile, voire traumatisante pour certaines d'entre elles. Surtout si la fille ne sait pas ce qu'il se passe et ne sait pas comment gérer les premiers saignements. Certaines filles manquent d'information et d'occasion à échanger autour des sujets concernant l'hygiène menstruelle et sur la façon de les gérer. Une partie des filles n'ont pas entendu parler des règles avant qu'elles ne les aient eu pour la première fois, et d'autres filles en ont peur.

- **L'Accessibilité financière aux protections d'hygiène**

Avoir ses règles fait partie de la vie quotidienne de la jeune fille et la femme sur le plan mondial. Pourtant certaines contraintes financières sont particulièrement frappantes dans les pays à faible revenu. Ces contraintes, obligent certaines jeunes filles à avoir des rapports sexuels tarifés dans le but de payer leurs protections hygiéniques. Certaines études ont démontré que le coût des protections était trop élevé dans certaines régions du monde et empêche les jeunes filles et les femmes de vivre leurs périodes menstruelles dans la dignité.

#### **4. Les défis liés à l'hygiène et à la santé**

##### **Causes :**

- Manque d'eau et des produits d'hygiène
- Manque d'infrastructures adéquats

On note comme défis :

- **La disponibilité des infrastructures adéquates**

Les infrastructures sanitaires adéquates sont essentielles pour une meilleure gestion de l'hygiène menstruelle des filles. L'indisponibilité d'infrastructures adaptées, à la maison, dans la communauté tout comme à l'école, serait une des raisons pouvant expliquer les mauvaises pratiques en matière d'hygiène menstruelle.

Dans une enquête réalisée par l'UNICEF en RDC, la plupart des filles, quelle que soit la province, ont déclaré ne pas changer d'absorbant à l'école faute d'installation sanitaire adéquate ou du fait de leur état de propreté. (*La gestion de l'hygiène menstruelle UNICEF RDC - Eau, Hygiène et Assainissement,*)

- **L'accès à l'eau et aux produits d'hygiène**

Les facteurs environnementaux influencent cette gestion. Les infrastructures WASH (eau, latrines, lave-mains,) sont souvent absentes et les écoles ne disposent pas respectivement de latrines et de points d'eau. Lorsqu'elles existent,

elles ne fournissent pas un service idéal pour la gestion hygiénique des menstrues des filles. Le manque d'infrastructures WASH, adéquats peuvent exposer les filles à La stigmatisation, aux moqueries, à l'exclusion et la honte, ce qui porterait atteinte à leur dignité.

Dans la communauté, les toilettes publiques sont rares, celles qui existent n'offrent pas un environnement favorable à l'hygiène menstruelle.

## **5. Les défis liés au genre**

### **Causes :**

- les mythes et rumeurs
- les violences basées sur le genre

Parmi ces défis on note :

### **• la discrimination et les inégalités du genre**

Les inégalités autour du genre, l'extrême pauvreté, les crises humanitaires y compris certaines cultures, mythes et rumeurs dangereuses peuvent transformer le moment des règles en période de privation ou de stigmatisation. Ceci limite l'exercice des droits des personnes pendant la période des menstrues. La présence des taches de sang suite à la mauvaise gestion des menstrues, expose la jeune fille/ la femme à la stigmatisation, des taquineries ou des moqueries qui peuvent renforcer les pratiques discriminatoires (à l'école, au travail, etc.). Certaines femmes et filles affirment ne pas aller à l'école durant la période des règles, qu'elles s'absentent de leur travail, qu'elles sont bannies par leurs familles ou qu'elles souffrent ou sont victimes de traitement humiliant au sein de leurs communautés. Pourtant, le simple fait biologique de la menstruation ne devrait pas constituer un obstacle à l'égalité des sexes ou entraver la jouissance par les femmes et les filles de leurs droits humains, a déclaré Human Rights Watch et WASH United (Stockholm, le 27 août 2017).

## **6. Solutions concrètes pour surmonter les défis.**

### **6.1. Défis liés à la vulnérabilité sociale :**

- **Accès à l'information :**
  - Echanger avec les jeunes filles avant l'âge des premières menstrues sur l'existence des règles y compris la GHM
  - Faciliter l'accès à des services d'orientation.
- **Accessibilité financière aux protections d'hygiène :**
  - La promotion de serviettes hygiéniques à bas prix ;
  - Inviter les parents d'acheter des serviettes hygiéniques pour leurs filles,
  - Donner l'argent de poches aux filles,

- Apprendre aux adolescentes à confectionner les serviettes hygiéniques réutilisables.
- Encourager les AGR.

## 6.2. Défis liés à l'hygiène et à la santé :

- **Disponibilité des infrastructures adéquates :**
  - Entretien régulier des latrines, par la mise en place d'un système Perrin de nettoyage,
  - Mettre des verrous aux portes des latrines,
  - Séparées les latrines filles et garçons pour préserver leur intimité,
  - Des crochets dans les latrines pour accrocher les vêtements,
- **Accès à l'eau et aux produits d'hygiène :**
  - la disponibilité d'eau et du savon pour se laver,
  - Désigner une enseignante ou un personnel de l'école et une mère bénévole comme personne ressource pour les filles ;
  - Des seaux et du savon pour se laver,
  - Garder un stock d'étoffe de pagnes propres pour utiliser comme tissu ou serviettes hygiéniques en cas d'urgence.
  - Faire un plaidoyer au sein des structures de gestion de l'école pour la prise en compte des dépenses liées à la maintenance, à l'entretien des ouvrages et aux consommables (serviettes hygiéniques, produits antidouleurs, savons) dans leur budget annuel.
  - Stockage des médicaments contre les douleurs (boîte à pharmacie)
  - Montrer aux filles où laver et sécher les tissus utilisés de façon hygiénique (ne pas sécher sous le lit) ;
  - Montrer aux filles où gérer les serviettes hygiéniques usagées et des anciens tissus ;
  - Echanger avec les filles sur comment se protéger à l'école ;
  - S'assurer que les filles ont des sous-vêtements.
  - S'assurer que les filles ont des sacs pour qu'elles puissent amener du matériel de protection supplémentaire à l'école,
- **Accès à une élimination sécuritaire des déchets menstruels**
  - Achetez un sachet conçu pour jeter les produits d'hygiène féminine
  - Emballer la serviette utilisée dans un sachet ou un papier puis le jeter dans la poubelle



### 6.3. Défis liés au genre :

- **Non-discrimination et égalité du genre :**
  - Organiser un groupe de discussion avec des garçons pour parler des menstrues et de l'appui qu'ils peuvent donner aux filles ;
  - Contacter un agent de santé pour le groupe afin d'organiser des discussions et des échanges avec les filles.
  - S'entretenir avec les garçons et les encourager à respecter les filles et à ne pas faire des taquineries ;
  - Eviter les restrictions culturelles et le rôle discriminatoire lié au genre

## CHAPITRE 4 : APPROVISIONNEMENT EN EAU POTABLE, HYGIENE ET ASSAINISSEMENT

### I.INTRODUCTION

Ce chapitre traite des principes clés de la promotion de l'eau potable, de l'assainissement et de l'hygiène dans le milieu scolaire et communautaire en mettant plus l'accent sur la gestion de l'hygiène menstruelle. Les mesures d'hygiène permettent de limiter les risques d'apparition des infections et doivent précéder et accompagner le recours aux équipements de protection individuelle et aux installations collectives.

Nous allons découvrir les différents aspects de ces secteurs et la façon dont ils s'associent pour réduire le risque d'infections. L'hygiène environnementale est une discipline qui consiste à étudier les milieux de vie (école/communauté) dans le but d'anticiper, d'identifier, d'évaluer et de contrôler les risques pour la santé. .

Les prestataires communautaire (enseignants, Pairs Educateurs, leaders religieux, APA) et les parents doivent appeler les adolescentes scolarisées et non scolarisées à la propreté et au respect des règles d'hygiène. Ils doivent faire vivre la culture de l'hygiène corporelle au sein de l'école et de la communauté. Il s'agit d'inculquer les principes d'hygiène en général et informer sur les mesures d'hygiène menstruelle en particulier par la communication et la sensibilisation (affichage des messages d'hygiène), faire connaître les mesures d'hygiène individuelle et celles liées au maintien de l'hygiène. (Des émissions, radio-télévisées, dépliants, boîtes à images).

## **2. Définition des concepts;**

- 1. Hygiène :** Selon l'OMS l'hygiène est l'ensemble de mesures (moyens et pratiques) visant à prévenir les infections et les maladies infectieuses
- 2. Eau potable :** l'eau est dite potable lorsqu'elle présente certaines caractéristiques adéquates notamment la concentration en chlorure, le Ph, la température la rendant propre à la consommation humaine
- 3. Assainissement :** est l'ensemble des techniques d'évacuation et d'épuration des eaux usées, il a pour fonction de collecter les eaux usées puis de les débarrasser des pollutions dont elles se sont chargées avant de rejeter l'eau épurée dans le milieu naturel
- 4. Approvisionnement :** c'est une technique ou méthode permettant de livrer à un tiers, un bien ou un service.

## **3. Importance de l'eau et assainissement dans la gestion de l'hygiène menstruelle**

- L'accès à l'eau potable joue un rôle crucial à l'hygiène menstruelle ; le manque d'accès à l'eau potable et à l'assainissement nuit considérablement aux adolescentes et jeunes filles. De plus, il s'avère très difficile de gérer ses règles de façon hygiénique si les installations sanitaires appropriées ne sont pas faciles d'y accéder. Une telle carence peut compromettre la santé, la sécurité et la dignité des adolescentes et jeunes filles d'aller à l'école régulièrement et de profiter de possibilité d'éducation égale.
- L'accès à l'eau potable et à l'assainissement contribue à l'hygiène menstruelle et permet d'éviter les maladies infectieuses. Dans les pays en développement la pauvreté constitue un handicap pour construire des points d'eau aménagés et des installations sanitaires dans les écoles et la communauté permettant de bien gérer les déchets hygiéniques.

- L'existence des services d'eau d'assainissement et d'hygiène dans les écoles et dans la communauté permet de prévenir les infections et la propagation des plusieurs maladies.
- Une gestion descente de l'hygiène menstruelle nécessite l'accès à l'eau potable, des toilettes propres et sécurisées, des installations d'évacuation des déchets (serviettes hygiéniques).

#### **4. Les pratiques à risque sanitaire liées à l'approvisionnement en eau potable** **Hygiène et assainissement**

Ne pas avoir accès : à l'eau potable pour se laver et nettoyer les protections hygiéniques, des installations hygiéniques propres et sécurisées, un système d'élimination des déchets adéquat et des protections hygiéniques adaptées peut augmenter les risques d'infection.

D'autres produits, tels que les coupes menstruelles, nécessitent une stérilisation et les tampons doivent être changés fréquemment, ce qui peut présenter des défis dans des conditions telles que de pauvreté ou des crises humanitaires.

Dans certains cas ; les femmes et les filles n'ont aucun accès aux protections hygiéniques. Elles peuvent avoir recours à l'utilisation de chiffons, de feuilles d'arbres, des morceaux des linges usés, de papier journal ou d'autres produits pour absorber le sang menstruel, avec comme conséquence, des infections urogénitales, comme les mycoses et autres infections urinaires d'origine bactérienne.

Certaines traditions ou religions empêchent les femmes de toucher ou de laver leurs parties intimes lorsqu'elles ont les règles, ce qui peut augmenter le risque d'infection et provoquer un inconfort, et mettre en péril le sentiment de dignité

Selon le rapport de l'enquête sur la gestion de l'hygiène menstruel dans la ville de Kinshasa initié par EGPAF et conduite sur le terrain par le Programme Nationale de Santé des Adolescents (PNSA). Les filles ont fait savoir que le manque d'eau potable est parmi les raisons majeurs dans certaines écoles qui expliquent l'absentéisme à l'école pendant la période des règles, ceci nous laisse savoir que l'absence d'eau potable demeure un problème de santé communautaire.

Pour pallier à ceci, à l'école comme dans la communauté il faut : il faut chercher à approvisionner l'école et la communauté en eau potable. Cet approvisionnement pourra se réaliser par les interventions ci-après ;

- Approvisionnement en eau traité (chlore, eau de javel, etc.); par camion-citerne ;

- Transport et stockage de l'eau dans le réservoir (citernes);
- Réhabilitation / aménagement des points d'eau ;
- Installation de la mini station de traitement de l'eau.

Différentes interventions peuvent être menées à l'école et dans la communauté, notamment:

- Faire la démonstration sur les différentes étapes de la gestion des déchets (produits hygiéniques)
- Faire des démonstrations sur le traitement de l'eau lors des renforcements des compétences des acteurs sur les pratiques d'hygiène et aspects sanitaires d'approvisionnement en eau potable
- Faire la promotion des bonnes pratiques d'hygiène dans les écoles et dans la communauté
- Sensibiliser les communautés cibles (adolescentes, adolescents, parents et enseignants) sur :
  - Le lavage des mains
  - L'utilisation des latrines hygiéniques
  - Le nettoyage des cours
  - L'utilisation d'eau potable (pour le bain intime)

## **5. Bonnes pratiques et conseils en matière d'approvisionnement en eau, hygiène et assainissement**

Les bonnes pratiques d'hygiène menstruelle à l'école et dans la communauté reposent sur :

- La disponibilité et l'entretien régulier des installations hygiéniques dans les écoles et la communauté ;
- L'Installation des sources d'approvisionnement en eau dans les écoles et la communauté ;
- La disponibilité des latrines séparées pour les filles qui sont gardées propre et bien fermées à l'école ;
- La disponibilité de l'eau et du savon dans les latrines ;
- Le lavage des mains avec l'eau et du savon après le changement des serviettes hygiéniques
- Disponibilité des options d'élimination des déchets menstruels, pratiques et discrètes (poubelles à couvercles)
- La Construction des fosses pour les latrines qui ont une capacité supplémentaire pour prendre en compte les déchets solides qui y sont déposés.

## VI. Message clé

Les filles ont besoin des informations fiables sur les menstruations, afin de connaître les mesures d'hygiène à mettre en œuvre pour limiter les risques d'apparition des infections liées aux mauvaises pratiques d'hygiène et être dans un état de confort

## CHAPITRE 5 : LA COMMUNICATION SUR L'HYGIÈNE MENSTRUELLE

### 1. Introduction

### 2. Définition des concepts

- **Communication** : ensemble des interactions avec autrui qui ont pour but l'échange d'informations. Elle suppose la présence d'un émetteur et d'un récepteur.
- **Les canaux d'information** : sont les moyens par l'intermédiaire desquels l'émetteur transmet un message ou une information à un récepteur.
- **Supports de communication** : C'est le dispositif qui contient le message ou l'information. Il dépend du format du message.  
Ex : support visuel, support audiovisuel
- **Cible de la communication** : personne ou groupe de personnes à qui est destiné le message.

### 3. Les techniques de communication

- **La causerie éducative** : est une méthode d'éducation des groupes caractérisée par un animateur qui provoque le débat ou discussion, dirige, fait la synthèse et transmet le message éducatif aux participants.
- **La vidéo éducative** : est une technique basée sur les supports audio visuels
- **Vidéo forum** : animer une discussion autour d'un film en rapport avec les différentes thématiques de santé de la reproduction
- **Théâtre et jeux de rôle** : Elle consiste à transmettre un message en faisant porter aux participants des rôles précis. Cette technique s'applique devant un grand public avec un taux faible de scolarité.
- **Visite à domicile** : conduire un entretien ciblé avec une personne dans son milieu de vie (son domicile).

- **Conférence débat** : consiste à développer devant un groupe un thème choisi en fonction des préoccupations et des activités de l'auditoire.
- **Plaidoyer** :
- **Le counseling** :
- **La communication par affichage** :
- **Carrefour d'échanges** :

#### **4. Les supports de communication**

- Affiches
- CD, Flash disk
- Dépliant
- Casette audio
- Diapositive
- Brochures illustrées
- Bandes dessinées
- Banderoles
- Calendrier illustré
- Photographie
- Auto collant
- Casquette
- Boite à images
- Cartes conseils
- etc.

## 5. Spécification des techniques et moyens de communication sur la GHM selon les différentes cibles

N°	ACTIVITES	TECHNIQUES	SUPPORTS	EXEMPLES DE MESSAGES CLES
1	Sensibiliser les leaders communautaires et les parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Causerie éducative</li> <li>- Vidéo forum</li> <li>- Carrefour d'échanges</li> <li>- Visite à domicile</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brochure</li> <li>- Affiches</li> <li>- Dépliants</li> <li>- Boite à image</li> <li>- Livret</li> <li>- Bande dessinée</li> <li>- Carte conseil</li> <li>- vidéo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensemble brisons le silence sur les pesanteurs sociales et culturelles autour de la GHM.</li> <li>- Les règles ne sont pas une maladie mais un état physiologique normal de la femme</li> <li>- La GHM c'est l'affaire de tous</li> </ul>
2	Mener un plaidoyer auprès, des APA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaidoyer</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memo (note de politique ou de plaidoyer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout problème relatif à la GHM appuyé par les évidences.</li> </ul>
3	Renforcer les capacités des enseignants à tous les niveaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Causerie éducative</li> <li>- Exposé</li> <li>- Conférence-débat</li> <li>- Vidéo</li> <li>- Jeux de rôles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infos utiles sur la GHM</li> <li>- Fiches techniques sur la GHM</li> <li>- Boite à images</li> <li>- Brochure</li> <li>- Dépliants</li> <li>- Bande dessinée</li> <li>- Carte conseil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non à la discrimination à l'école,</li> <li>- Accès aux protections hygiéniques</li> <li>- La GHM c'est affaire de tous</li> <li>- Les règles ne sont pas une maladie mais un état physiologique normal de la femme</li> <li>- Accès aux installations hygiéniques propres et bien entretenues et séparées</li> <li>-</li> </ul>
4	Renforcer les capacités des	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Focus group</li> <li>- Causerie éducative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infos utiles sur la GHM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les messages clés repris en supra</li> </ul>

	prestataires communautaires (élèves, pairs éducateurs, mentors...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Counseling</li> <li>- Visite à domicile</li> <li>- Vidéo forum</li> <li>- Carrefour d'échanges</li> <li>- Conférence débat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiches techniques sur la GHM</li> <li>- Boite à images</li> <li>- Brochure</li> <li>- Dépliants</li> <li>- Bande dessinée</li> <li>- Carte conseil</li> <li>- CD, flash disk</li> </ul>	
5	Renforcer les capacités des prestataires de soins	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Focus group</li> <li>- Causerie éducative</li> <li>- Counseling</li> <li>- Visite à domicile</li> <li>- Vidéo forum</li> <li>- Carrefour d'échanges</li> <li>- Conférence débat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infos utiles sur la GHM</li> <li>- Fiches techniques sur la GHM</li> <li>- Boite à images</li> <li>- Brochure</li> <li>- Dépliants</li> <li>- Bande dessinée</li> <li>- Carte conseil</li> <li>- CD, flash disk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non à la discrimination</li> <li>- Accès aux protections hygiéniques</li> <li>- La GHM c'est affaire de tous</li> <li>- Les règles ne sont pas une maladie mais un état physiologique normal de la femme</li> <li>- Accès aux installations hygiéniques propres et bien entretenues et séparées</li> <li>-</li> </ul>

## **CHAPITRE 6: PLAN DE SUIVI ET EVALUATION DES ACTIVITES DE GHM**

### **1. Introduction**

Le suivi est un processus très important dans la mise en œuvre d'une intervention pour se rassurer que l'on évolue dans le sens des objectifs assignés afin de procéder à des réajustements, si nécessaire.

L'évaluation vise à vérifier si les activités/interventions ont permis d'atteindre les objectifs du programme et à comparer les réalisations escomptées et réelles du programme.

Le suivi et l'évaluation concourent à une même finalité : l'amélioration des performances

### **2 Mécanisme de suivi et évaluation**

#### **2.1. Cadre conceptuel**

Le cadre conceptuel choisi dans le cadre de la GHM est le modèle de gestion axée sur le résultat (GAR). Ce modèle met un lien entre les ressources à utiliser, les activités, les résultats attendus ou effets ou produits et les impacts. Cela nécessite une définition préalable des indicateurs d'évaluation

#### **2.2. Choix des indicateurs :**

Dans cette intervention, le suivi évaluation va cibler trois types d'indicateurs :

- **Les indicateurs de ressources** (production des supports de formation et de communication)
- **Les indicateurs de processus** (les activités de renforcement des capacités, de sensibilisation et de plaidoyer auprès des cibles de l'intervention)
- **Les indicateurs de changement à court et à moyen terme** (effets de l'intervention ex : l'accès à l'eau potable, aux protections hygiéniques, et aux installations hygiéniques, implication des APA, allègement des us et coutumes, accès à la bonne information...)

### **3. Quelques indicateurs**

1. la proportion des filles qui ont accès aux installations hygiéniques pour leur hygiène menstruelle

2. la proportion des filles qui se sentent à l'aise lors de nettoyage des produits d'hygiène dans les installations mises à leur disposition
3. la proportion des filles qui apprécient les produits d'hygiène mis à leur disposition
4. la proportion des filles qui ont reçu des informations sur l'hygiène menstruelle
5. La proportion des filles qui ont apprécié les informations sur l'hygiène menstruelle
6. Quelle est la proportion des filles qui connaissent comment sécher les serviettes hygiéniques ; après usage et nettoyage
7. le est le niveau de satisfaction des utilisatrices par rapport au service de GHM offert
8. Quelle est le niveau de satisfaction des filles face aux serviettes hygiéniques mises à leurs dispositions
9. Les serviettes hygiéniques sont-elles accessibles
10. Les services d'hygiène menstruelle sont-ils accessibles

### **3 .Modalités de suivi et évaluation**

Pour que le plan de suivi et évaluation réussisse il faut :

- Engagement fort des autorités dans la mise en œuvre du plan de suivi et évaluation, le suivi des recommandations et des décisions ;
- Implication de tous notamment le ministère et les autres ministères connexes, les partenaires...
- Mise en place des technologies d'information et de communication ;
- Des procédures simples de SE ;
- Des ressources nécessaires de SE ;
- Tenir des réunions pour les résultats.

### **4 .Types d'évaluation**

Partant de tous les éléments ci haut pouvant nous amener à porter une appréciation, l'évaluation doit être quantitative et qualitative.

Pour la quantité le SE doit être introduite dans la GHM car va fournir des informations sur la quantité et la portée des activités en réponse.

Quant à la qualité nous le permettra de recevoir les feed back auprès des filles sur leur perception sur le produit, les difficultés et des obstacles dans le souci d'améliorer.

## 5 .Techniques de suivi et évaluation

Elle peut se faire :

- Groupe de discussion
- Entrevues face à face
- Cartes de vote
- Cartographie participative
- Enquête...

## V. TABLEAU DE SUIVI ET EVALUATION

<b>TYPES D'INDICATEUR</b>	<b>INDICATEURS</b>	<b>SOURCES DES DONNEES</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>PERIODICITE</b>
Indicateurs de ressources	- Types des supports de communication disponible	- TDR de l'activité - Fiche technique - Rapport des activités	- AS	Après chaque activité
Indicateurs de processus	- Nombre des personnes formées/renforcées	- TDR de l'activité - Fiche technique - Rapport des activités	- AS	Après chaque activité
	- Nombre des personnes sensibilisés	- TDR de l'activité - Fiche technique - Rapport des activités	- AS	Après chaque activité
	- Nombre des supports de communication produits	- TDR de l'activité - Fiche technique - Rapport des activités	- AS	Après chaque activité
	- Nombre des écoles sensibilisées	- TDR de l'activité - Fiche technique - Rapport des activités	- AS	Après chaque activité
Indicateurs de résultats	- Nombre des écoles qui garantissent la GHM	- Rapport de supervision	- AS	Après chaque activité
	- Nombre des APA qui soutiennent la GHM	- Rapport de supervision	- AS	Après chaque activité