

Gestion de l'hygiène menstruelle :



(version originale en anglais, développée par l'UNICEF Sierra Leone, traduite en français par Laura Keihas)

Hygiène menstruelle

Petit guide pour les filles



Document adapté au Mali par
l'association Mali-Médicaments

Remerciements à l'association
EPSA pour leur concours à cette
action

<http://www.mali-medicaments.org>

Avant-propos

Toutes les filles et les femmes vivent l'expérience des règles durant leur vie. Savoir ce que sont les règles évite de s'inquiéter pour rien. Il s'agit de quelque chose de naturel et il n'y a aucune honte à avoir. **Les règles sont une étape tout à fait normale quand on grandit.** Ce petit guide t'aidera à mieux comprendre ces changements et en parler librement avec ta famille, tes amies et tes professeurs.

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

Avoir ses règles – une étape naturelle quand on grandit

Pourquoi a-t-on ses règles?

La puberté est une étape normale dans la croissance. La plupart des filles et garçons constatent les changements dans leurs corps entre 10 et 14 ans. Avoir ses règles signifie qu'on est en train de devenir une femme. Il s'agit de sang qui coule de l'utérus à travers le vagin.

Avoir tes règles te prépare pour être mère un jour. Même si tu peux tomber enceinte dès que tu as tes règles, ton corps n'est pas complètement prêt avant au moins 18 ans.

Comment change mon corps au cours de la puberté?

Le corps d'une fille change beaucoup pendant la puberté. Ces changements ne sont pas les mêmes pour chaque fille, mais généralement les changements sont:

- les seins poussent
- on devient plus grand de taille
- les hanches s'élargissent
- du poil pousse sur le sexe et sous les bras
- on a des sautes d'humeur
- on a ses règles

A quel âge apparaissent les règles?

La plupart des filles ont leurs règles entre l'âge de 11 et 14 ans. Mais quelque fois ça peut être plus tôt ou plus tard.

Comment savoir quand cela commence?

Le meilleur moyen est guetter les signes suivants: avoir du poil sous les bras, du liquide clair coule du vagin. Les règles commencent quand un peu de sang coule du vagin.

Est-que ça fait mal?

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

Quelles sont les autres signes des règles?

mais pas obligatoires

- douleurs au ventre
- les seins font mal
- mal de tête et fatigue
- avoir le ventre ballonné
- avoir des sautes d'humeur

Combien de temps durent les règles?

C'est différent pour chaque fille. Une fille peut avoir ses règles pendant 3 jours et une autre pendant 7 jours. La durée des règles change pendant les premiers mois car prend un peu de temps pour que le corps s'habitue à ce changement.

Au début, les règles peuvent être irrégulières, ton corps doit s'adapter.

Que dois-je faire lorsque mes règles arrivent pour la première fois?

C'est important de comprendre ce que sont les règles avant qu'elles arrivent pour la première fois. Ca te permettra de mieux gérer la situation quand elles viendront pour la première fois. C'est bien d'en parler à sa mère, sa grand-mère, ou une autre femme en qui tu as confiance. Elles sont les mieux placées pour te guider et t'aider.

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

Personne ne peut deviner à moins que tu leur dises.

Enfant, Fille, Femme



Que dois-je faire lorsque mes règles arrivent?

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

Un tissu propre: un grand tissu plié plusieurs fois peut former une serviette confortable. Le tissu doit être lavé régulièrement et il ne faut pas le partager avec les autres.

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

Tu as besoin pour rester propre, pour éviter les infections et pour te sentir bien de changer ton tissu toutes les 3-4 heures.

**Variable suivant
les femmes**

ou ailleurs

Quoi faire lorsque je suis à l'école?

Lorsque tu sais quand tu auras tes règles, amène toujours des vêtements propres avec toi pour que tu puisses te changer pendant la journée, si besoin.

Comment nettoyer mes tissus?

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

C'est TRES IMPORTANT de garder tes tissus propres. Ca empêche les microbes de se répandre et tu te sentiras bien et propre.



Garde tes sous-vêtements



Change ton tissu



Lave tes mains avec du savon

Conseils pour gérer ses règles

Conseils d'hygiène

Une bonne hygiène est très importante mais encore plus quand tu as tes règles.



Ca t'aidera peut-être à avoir moins de douleurs

et tu te sentiras propre.

Lave-toi avec du savon après les toilettes
et sèche bien la zone entre les jambes.

Lave-toi



Conseils de santé

Pendant tes règles tu sentiras peut-être un manque d'appétit et deviendras fatiguée. Fais les choses suivantes pour te sentir mieux:

- Mange équilibré en incluant des fruits et des légumes
- Fais de l'exercice, par exemple la marche
- Dors bien,

Comment te débarrasser de ton tissu?

Il ne faut pas jeter les tissus par terre car ils peuvent causer des maladies et des problèmes d'environnement. Il ne faut pas jeter les tissus dans les toilettes car ils risquent de les boucher.

Les tissus doivent être brûlés quand ils sont vieux.

Comment faire mon propre tissu?

Prends une pièce de tissu propre et sèche, plie-la en deux, ensuite de nouveau en deux – pour avoir une pièce de tissu plus épaisse. Mets-la au milieu de ta culotte. Et voilà, c'est ça! Pour une pièce plus épaisse encore, prends deux tissus et plie-les ensemble.

Ou mieux !

Une serviette hygiénique lavable



**A coudre
toi-même**



8