



core23
Engaging you to greatness



L'HYGIENE MENSTRUELLE

Presque chaque femme et fille dès l'âge de la puberté auront ses règles en moyenne tous les 28 jours pendant environ 25 jours ; c'est un processus ou un cycle biologique normal.

Pourtant, la menstruation fait l'objet de tabou ou de mythe dans certaines contrées à cause parfois de la coutume, de la religion ou des mœurs de certaines ethnies et elles sont parfois sujettes des pratiques culturelles qui rendent difficile le maintien d'une bonne hygiène menstruelle ; dans le monde entier, plusieurs femmes rencontrent des obstacles dû simplement à ce changement biologique de leurs corps et elles font face à plusieurs défis pour gérer leurs menstruations et sont même parfois mises à l'écart et privées de fréquenter certains endroits communs tels que les églises, elles sont privées de l'éducation, du travail, etc...

Vu ces divers obstacles, c'est depuis 2014, le **28 mai** qu'a été décrété la **journée mondiale de l'hygiène menstruelle** afin de rompre le silence et partager les informations pour permettre à la communauté en générale et à la communauté scolaire en particulier de communiquer et d'échanger sur l'amélioration de l'hygiène menstruelle.

A l'occasion de cette journée, nous nous sommes fixés cet objectif pour l'année 2022 :
« #Nous nous engageons à créer un monde avec une hygiène menstruelle sans tabou pour toutes et tous. »

Pour l'occasion, nous avons tenu une magnifique conférence dans laquelle nous vous racontons ici l'histoire d'une petite fille appelée Baraka qui était âgée de 13 ans et qui étudiait dans une école mixte ; cette dernière avait eu ses premières règles en classe au cours d'une leçon. La jeune fille ne sachant pas ce qui lui arrivait, elle avait des douleurs abdominales et s'est mise à pleurer de honte et de douleur vu les moqueries de ses camarades. L'une d'entre ses camarades la remmena auprès de la maîtresse qui la calma, lui donna une serviette hygiénique propre afin qu'elle ne salisse pas ses vêtements. De retour à la maison, sa mère inculte ne lui expliqua pas de quoi il s'agissait parce qu'elle considérait les règles comme un sujet tabou dans sa communauté de par sa coutume et sa religion, elle lui donna juste un morceau de pagne sal qui pouvait l'infecter et lui interdixit alors de repartir à l'école, à l'église et dans tous les autres milieux publics afin qu'elle ne lui fasse pas honte lorsque les gens sauront qu'elle a ses règles.

Cette scénette avait pour objectif d'attirer l'attention de la communauté afin que tous, enfants, jeunes et adultes sachions que la menstruation est un phénomène normal dans la vie de toute femme et qu'il faut en parler librement afin d'aider les femmes et les filles à bien gérer leur hygiène menstruelle.

Un personnel de sante bien qualifié a expliqué aux filles et aux femmes qui étaient présentes que les règles sont un cycle normal dans la vie de la femme et de la jeune fille. Ces dernières apparaissent chaque mois dès l'âge de la puberté au cours des changements biologiques du corps jusqu'à la ménopause ; la durée de ce cycle varie menstruel varie d'une femme et est généralement d'environ 28 jours dont environ 5 jours de règles et 23 jours jusqu'à l'apparition des prochaines règles. L'hygiène menstruelle doit être prise au sérieux car elle fait partie de la santé de la femme ; pour être propre et à l'aise durant cette période, la femme doit se laver au moins deux fois par jour à l'eau propre mettre un linge hygiénique propre et stérile lavable ou jetable et un slip propre, changer de linge et de slip pour éviter des infections et éviter de dégager une mauvaise odeur.

Au cas où la femme a des douleurs abdominales dues aux règles, elle peut boire une tisane (citronnelle, thé à la menthe...) ou encore un calmant pharmaceutique tel que le paracétamol. Et si douleur persiste, elle peut faire recoure à un médecin. Si la femme constate un phénomène anormal lors de ses règles ou une irrégularité des règles, elle doit faire recours à un gynécologue afin de recevoir le traitement approprié.

En conclusion, partant du thème de cette année, « **nous nous engageons à créer un monde avec une éducation menstruelle sans tabou pour toutes et tous** », nous pouvons dire que les règles sont un phénomène normal qui ne doit pas exclure la fille ou la femme de certaines activités ou de certains milieux sociaux, la femme peut exercer normalement différentes taches dans la société et étudier normalement avant, pendant ou après les règles. L'hygiène menstruelle doit faire l'objet de plusieurs dialogues, enseignements et débats dans des plateformes et des focus afin d'aider la jeune fille et la femme à entretenir son corps afin d'éviter différentes maladies et de ne pas être exclue de la société mais de vivre normalement le quotidien de sa vie.

Fait à Koweïzi, le 31 Mai 2022

