



Qu'est-ce que l'hygiène menstruelle et pourquoi est-ce important ?

Des millions de femmes et de filles ne sont pas en mesure de gérer leur cycle menstruel de manière digne et hygiénique. L'apparition des menstruations (ou règles) est une nouvelle phase qui peut entraîner de nouveaux risques dans la vie des adolescentes. De nombreuses filles sont confrontées à la stigmatisation, au harcèlement et à l'exclusion sociale pendant leurs menstruations. L'inégalité de genre, la discrimination, les normes sociales, les tabous culturels, la pauvreté et le manque de services de base tels que les toilettes et les produits hygiéniques sont autant de raisons pour lesquelles les besoins en matière de santé et d'hygiène menstruelles ne sont pas satisfaits. Lorsque cela se produit, la mobilité et les choix personnels des femmes et des filles s'en trouvent limités. Cela affecte l'assiduité à l'école et la participation à la vie de la communauté. Cela compromet également leur sécurité, ce qui accroît le stress et l'anxiété. Ces défis sont particulièrement aigus en situation de crise humanitaire.

La précarité menstruelle est le manque d'accès à l'information, aux produits d'hygiène menstruelle et aux toilettes, ce qui oblige les femmes et les filles à mettre leur santé en danger et à renoncer à leur éducation et à des opportunités d'emploi.

La précarité menstruelle sévère s'est répandue et a augmenté de manière dramatique à travers le monde en raison de plusieurs crises : la pandémie de COVID-19¹ et la crise économique mondiale² qui ont entraîné une inflation poussant à la hausse le coût des produits menstruels dans de nombreux sites. La Banque mondiale estime qu'au moins 500 millions de femmes et de filles dans le monde n'ont pas accès aux installations dont elles ont besoin pour gérer leurs menstruations.³

Qu'est-ce que les espaces sûrs pour les femmes et les filles ?

Les espaces sûrs pour les femmes et les filles sont des espaces physiques ou mobiles où les femmes et les adolescentes



peuvent être à l'abri du danger et acquérir des connaissances et des compétences, accéder aux services de prise en charge des VBG ou à d'autres services disponibles, et favoriser les possibilités de soutien mutuel et d'action collective au sein de leur communauté. Ces espaces sûrs pour les femmes et les filles peuvent et doivent être développés, car ils constituent un environnement sûr et utile dans

¹ Plan International, (2020). La menstruation en temps de pandémie
https://plan-international.org/uploads/2021/12/mhm_report.pdf

² Global Citizen Blog Article.
(19 August 2022). *Le prix des serviettes hygiéniques monte en flèche et pousse les filles africaines à quitter l'école.*
<https://www.globalcitizen.org/en/content/period-pad-prices-inflation-girls-missing-school/>

³ Banque mondiale, (25 mai 2018), *La gestion de l'hygiène menstruelle permet aux femmes et aux filles d'atteindre leur plein potentiel*
article de fond: <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2018/05/25/menstrual-hygiene-management>

lequel il est possible de renforcer la gestion de la santé menstruelle des femmes et des filles par le biais de processus d'autonomisation. Encourager les femmes et les filles à rechercher, partager et obtenir des informations, à accéder aux services, à s'exprimer, à améliorer leur bien-être psychosocial et à mieux exercer leurs droits, y compris leurs droits en matière de santé génésique et sexuelle, sont des objectifs clés des activités des espaces sûrs pour les femmes et les filles. Consulter le site [Espaces sûrs pour les femmes et les filles : une boîte à outils pour promouvoir l'autonomisation des femmes et des filles dans les contextes humanitaires](#) (IMC et IRC, 2019⁴) pour de plus amples informations, car il fournit des instructions et des conseils sur la manière d'appliquer les principes, les approches et les stratégies féministes à la programmation des espaces sûrs pour les femmes et les filles.

Composantes essentielles d'une intervention en matière de gestion de l'hygiène menstruelle

L'objectif des programmes de gestion de l'hygiène menstruelle est d'améliorer la sécurité, l'intimité et la dignité des femmes et des filles. Trois éléments essentiels pour l'efficacité des programmes de gestion de l'hygiène menstruelle:

- 1. Matériel et produits pour l'hygiène menstruelle**, par exemple serviettes hygiéniques, sous-vêtements, savon, etc.
- 2. Installations adaptées en matière d'hygiène menstruelle** : par exemple, des espaces sûrs pour les femmes et les filles, un accès à des toilettes et à des sanitaires avec de l'eau pour se laver et se changer.
- 3. Informations et éducation en matière d'hygiène menstruelle**, par exemple, organiser des cours de promotion et d'éducation à l'hygiène menstruelle dans des espaces sûrs pour les femmes et les filles.

Informations et éducation sur l'hygiène menstruelle

Des séances d'information sur l'hygiène menstruelle peuvent être organisées dans des espaces sûrs pour les femmes et les filles. Les femmes et les filles peuvent se familiariser avec les techniques de gestion des menstruations, la santé sexuelle et reproductive, et en savoir plus sur les risques de violence basée sur le genre associés aux normes sociales en matière de menstruation.

Au préalable, une évaluation de la violence basée sur le genre doit être menée afin de recueillir et d'analyser les données relatives à la communauté, aux femmes et aux filles dans les sites où les espaces sûrs pour les femmes et les filles seront/sont établis. L'évaluation de la violence basée sur le genre doit être adaptée à votre contexte et visera à recueillir des informations sur les pratiques, les attitudes et les croyances en matière de menstruation. Évaluez également les besoins et les lacunes en matière d'information, de services de santé sexuelle et reproductive et de produits d'hygiène menstruelle. Le [Questionnaire sur les pratiques menstruelles](#)⁵ est un ensemble de questions permettant de recueillir les pratiques et expériences d'une population en matière d'hygiène menstruelle. Veillez à ce que les femmes et les filles aient la possibilité de suggérer des interventions qui pourraient répondre au mieux à leurs besoins en matière d'hygiène menstruelle, y compris la conception des séances d'information et la distribution des produits.

Le personnel des espaces sûrs pour les femmes et les filles doit être formé à la gestion de l'hygiène menstruelle. Une brève formation doit être dispensée afin de sensibiliser l'ensemble du personnel du programme à la gestion de l'hygiène menstruelle et de prodiguer des conseils sur la

⁴ International Medical Corps, Comité International de Secours (2019). *Espaces sûrs pour les femmes et les filles : Une boîte à outils pour faire progresser l'autonomisation des femmes et des filles dans les contextes humanitaires*. <https://gbvresponders.org/wp-content/uploads/2020/02/IRC-WGSS-English-2020.pdf>

⁵ Hennegan, J., Nansubuga, A., Akullo, A., Smith, C., & Schwab, K.J., (2020). Le questionnaire sur les pratiques menstruelles : Développement, élaboration et implications pour la recherche future. *Global Health Action*, 13(1), 1829402. <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1829402>

manière d'aborder ce sujet de manière appropriée avec les femmes, les filles et leurs collègues.

Ressources de formation et de sensibilisation à la gestion de l'hygiène menstruelle pour le personnel des espaces sûrs pour les femmes et les filles :

- **Les faits, rien que les faits : Comprendre la menstruation** (IRC, Université Columbia, ELRHA, 2017).
- **Matériel de formation du personnel de MHM** (Ibid.)

Programmes de gestion de l'hygiène menstruelle destinés aux adolescentes

Si les espaces sûrs sont accessibles aux filles, des efforts supplémentaires doivent être déployés pour répondre aux besoins spécifiques des adolescentes. La puberté et l'apparition des premières menstruations peuvent survenir chez les adolescentes en situation de conflit, de catastrophe ou de crise. Elles peuvent donc ne pas avoir accès à des produits et à des informations adéquats en matière de gestion de l'hygiène menstruelle.

Dans certaines cultures, la menstruation est associée à la préparation au mariage et au sexe, et l'âge moyen des premières menstruations étant de 12 ans⁶, cela peut conduire à des



Illustration 1: Exemple d'un kit de dignité soutenu par le FNUAP, qui comprend des produits d'hygiène menstruelle et des documents d'information.

mariages précoces et à des complications pour la santé maternelle.

Les séances d'information doivent être conçues pour permettre aux filles de rester en bonne santé tout en apprenant comment fonctionne leur corps et pour dissiper les mythes associés aux menstruations. Vous trouverez peut-être utile de consulter le programme *Fille Soleil, un programme de compétences de vie pour les filles* élaboré par le Comité international de secours⁷, qui comprend des contenus sur la santé et l'hygiène, notamment des sessions spécifiques sur la gestion de l'hygiène menstruelle. Ces sessions peuvent être dispensées aux filles dans les situations d'urgence. (Voir pages 154-257 pour les détails du contenu des sessions.)

Matériel et produits pour la gestion de l'hygiène menstruelle

Une évaluation est nécessaire pour orienter l'achat et la distribution de matériel et de produits, et des mises à jour régulières des données démographiques des ménages doivent être effectuées afin de prendre en compte les nouvelles adolescentes menstruées qui devront être incluses dans les distributions futures. Les femmes et les filles doivent être consultées afin de s'assurer que la gamme de produits répond à leurs préférences et à leur cycle de vie (c'est-à-dire l'utilisation, le lavage, le séchage, l'élimination et la gestion des déchets). Des échantillons du produit doivent être vérifiés avant toute distribution à grande échelle afin de garantir la qualité et l'acceptabilité des produits par les femmes et les filles (c'est-à-dire la couleur des serviettes hygiéniques réutilisables, leur pouvoir absorbant et leur texture).

Lors de la sélection des produits et accessoires hygiéniques féminins, les équipes chargées des programmes des espaces sûrs pour les femmes et les filles doivent tenir compte des éléments suivants : confort, rapidité de séchage et capacité

⁶ Balaji Ramraj, V. Meenakshi Subramanian, Vijayakrishnan G, Étude sur l'âge de la ménarche entre les générations et les facteurs qui y sont associés. Épidémiologie clinique et santé mondiale, volume 11, 2021
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398421000622>

⁷ Fille Soleil, un programme de compétences de vie pour les filles, Comité International de Secours (2018) <https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/#GirlShineLifeSkillsCurriculum>

d'absorption (risque de fuites) ; quantité de protections menstruelles nécessaires pour chaque cycle. Quelles sont les options d'élimination des déchets ? Et quels produits spécifiques doivent être réapprovisionnés chaque mois ? (par exemple, savon, serviettes hygiéniques jetables).

Les produits essentiels pour la gestion de l'hygiène menstruelle sont inclus dans divers kits distribués dans les contextes humanitaires, par exemple les kits de dignité, les kits d'hygiène menstruelle et les articles de première nécessité. S'il est important de conserver un stock d'urgence de produits menstruels dans les espaces sûrs pour les femmes et les filles, l'utilisation de ces lieux comme moyen de distribution de produits de gestion de l'hygiène menstruelle doit être évaluée au cas par cas et la distribution doit être adaptée aux spécificités du contexte, afin de ne pas créer uniquement des incitations matérielles pour les femmes/filles à se rendre dans ces lieux et de garantir la sécurité du personnel et des bénévoles.

Lors de la distribution de produits et de matériel pour la gestion de l'hygiène menstruelle, il convient de fournir les informations nécessaires sur les caractéristiques de chaque produit, son mode d'emploi et d'entretien et le cas échéant, ses effets potentiels sur la santé, dans au moins deux formats différents (par exemple, audio, braille, langue des signes, mots et images simplifiés). **La note d'orientation sur les kits de dignité** créée par le sous-groupe sur la violence basée sur le genre en Turquie (Syrie transfrontalière)⁸ donne des conseils sur les meilleures pratiques en matière de distribution de kits de dignité.

Installations d'appui pour la gestion de l'hygiène menstruelle

Lors de la conception, de la mise en place ou de la modification d'un espace sûr pour les femmes et les filles, il est important de prévoir des latrines et des installations sanitaires individuelles, sûres, dignes et inclusives pour les femmes et les filles au sein de l'installation/du complexe, qui leur



Illustration 2 : Rapport de suivi post-distribution pour les kits de dignité et les kits Salama FNUAP, 2020.

Des brochures d'information accompagnant des kits conçus pour apporter des services vitaux en matière de violence basée sur le genre et des informations sur la santé reproductive aux femmes, aux filles et aux femmes enceintes et allaitantes.

offrent suffisamment de place pour changer leurs protections menstruelles et se débarrasser discrètement des déchets menstruels. Il peut être utile pour les spécialistes de la VBG de consulter le secteur/cluster WASH ou leurs collègues au sujet de la construction d'installations WASH dans les espaces sûrs pour les femmes et les filles afin de s'assurer que des infrastructures adéquates de gestion des déchets sont mises en place. Il est important de veiller à ce que les latrines et les installations de bain sur place soient approvisionnées et régulièrement réapprovisionnées en savon, en désinfectant pour les mains et en produits d'hygiène menstruelle.

⁸ FNUAP Turquie (2015) *Note d'orientation sur les kits de dignité*.

Exemples d'actions clés pour l'intégration de la gestion de la santé maternelle et infantile dans les activités des espaces sûrs pour les femmes et les filles tout au long du cycle du projet :

Stade	Exemple d'action
Évaluation, analyse et planification	Étudier les normes et pratiques communautaires liées à la gestion de l'hygiène menstruelle susceptibles d'accroître le risque de violence basée sur le genre et d'avoir un impact négatif sur la santé et le bien-être des femmes et des filles. <i>Voir la boîte à outils pour la gestion de l'hygiène menstruelle en situation d'urgence pour savoir comment procéder à une évaluation de la gestion de l'hygiène menstruelle</i> (la page 17 et le chapitre six traitent spécifiquement de ce sujet).
Mobilisation des ressources	Identifier et prépositionner les produits adaptés à l'âge, au sexe et à la culture, lorsque cela est nécessaire et approprié. S'assurer que la qualité du produit peut être maintenue pendant le stockage, que les sites de stockage sont situés dans des endroits sûrs pour garantir la protection des approvisionnements et qu'il y a une gestion régulière des stocks. Présentez les produits avec les supports d'information sur la violence basée sur le genre, la santé sexuelle et reproductive et la gestion de l'hygiène menstruelle. <i>Consultez Choix et élimination des produits en connaissance de cause pour la gestion de l'hygiène menstruelle</i> ⁹
Planification	Impliquer les femmes et les adolescentes dans le personnel et la direction des espaces sûrs pour les femmes et les filles afin de faciliter les séances d'information et la distribution de produits pour la gestion de l'hygiène menstruelle. Consultez la boîte à outils des espaces sûrs pour les femmes et les filles de l'IMC/IRC <i>WGSS Toolkit for approaches to increase women and girls' leadership</i> .
Politiques	Plaider en faveur du financement et de l'intégration des programmes pour la gestion de l'hygiène menstruelle dans l'infrastructure humanitaire et l'allocation de fonds/ressources pour la durabilité. <i>Un exemple de déclaration de plaidoyer pour la gestion de l'hygiène menstruelle</i> . ¹⁰
Coordination	Maintenir la gestion de l'hygiène menstruelle comme point régulier à l'ordre du jour des réunions du sous-groupe/secteur chargé de la violence basée sur le genre et du sous-groupe de travail sur la santé sexuelle et reproductive, et intégrer les considérations relatives à la gestion de l'hygiène menstruelle dans les procédures opérationnelles standard et les stratégies du sous-groupe/secteur chargé de la violence basée sur le genre.

⁹ WaterAid, India (2019) *Menstrual Hygiene Management: Choix et élimination des produits en connaissance de cause*. https://www.wateraid.org/in/sites/g/files/jkxoof336/files/informed-product-choice-and-disposal_1.pdf

¹⁰ WaterAid et.al. (2019). *Déclaration du collectif mondial pour la santé et l'hygiène menstruelles à l'occasion de la 64^e session de la Commission de la condition de la femme*. <https://washmatters.wateraid.org/sites/g/files/jkxoof256/files/global-menstrual-health-and-hygiene-collectives-statement-for-the-commission-on-the-status-of-women.pdf>

Suivi évaluation	et Identifier, collecter et analyser un ensemble d'indicateurs clés afin d'obtenir des informations sur la portée et la qualité des activités mises en œuvre pour la gestion de l'hygiène menstruelle. Consultez l' <i>Outil de suivi rapide de la programmation de la gestion de l'hygiène menstruelle dans les situations d'urgence</i> pour contribuer à l'évaluation de l'état et de la portée des programmes de gestion de l'hygiène menstruelle dans le cadre d'une situation d'urgence humanitaire en cours.
-----------------------------	--

Ressources

Orientations et outils pour la gestion de l'hygiène menstruelle

[Boîte à outils pour l'intégration de la gestion de l'hygiène menstruelle dans la réponse humanitaire.](#) (2017). Columbia University, Mailman School of Public Health and Comité International de Secours, New York.

[Éléments clés d'une toilette adaptée aux femmes.](#) (2017) Columbia University, Mailman School of Public Health et Comité International de Secours, New York.

[FNUAP Gestion de l'hygiène menstruelle dans les situations d'urgence : Perspective et pratiques de la région arabe.](#) (2020), FNUAP.

[FNUAP Gestion de l'hygiène menstruelle dans les situations d'urgence : Notes d'orientation pour la programmation intégrée dans la région arabe.](#) (2022), FNUAP.

[Directives de l'UNICEF sur la santé et l'hygiène menstruelles.](#) (2019), UNICEF.

[Directives opérationnelles pour la gestion de l'hygiène menstruelle de Save the Children](#) (n.d.) Save the Children.

Outils pour les espaces sûrs pour les femmes et les filles

[International Medical Corps et Comité international de secours. Espaces sûrs pour les femmes et les filles : Une boîte à outils pour l'autonomisation des femmes et des filles dans le contexte humanitaire.](#) (2019), IMC & IRC.

Directives et outils relatifs à la violence basée sur le genre

[Directives pour l'intégration d'interventions ciblant la violence basée sur le genre dans l'action humanitaire](#) (2015), IASC.

[Normes minimales d'inter-agences relatives à la violence basée sur le genre pour les programmes dans les contextes d'urgence](#) (2019), Domaine de responsabilité violence basée sur le genre.

Dossiers d'information et de sensibilisation

[Filles Soleil - Un modèle de programme et un ensemble de ressources](#) qui visent à soutenir, protéger et autonomiser les adolescentes dans les contextes humanitaires. (2018 et mise à jour 2021), Comité international de secours.

[Boîte à outils pour les adolescentes en Irak](#) (2017), UNICEF, FNUAP et ministère norvégien des affaires étrangères.

[Ma sécurité, mon bien-être : Équiper les adolescentes](#) (2019), Comité international de secours.

[Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : Une approche factuelle](#) (Revised Edition, 2018), UNESCO et. al.

Recherche

Schmitt, M. L., Clatworthy, D., Ratnayake, R., Klaesener-Metzner, N., Roesch, E., Wheeler, E., & Sommer, M. (2017). « Comprendre les défis liés à la gestion de l'hygiène menstruelle auxquels sont confrontées les filles et les femmes déplacées : résultats d'évaluations qualitatives au Myanmar et au Liban. » *Conflit et santé*, 11(1), 19.

Sommer, M., Schmitt, M., Ogello, T., Mathenge, P., Mark, M., Clatworthy, D., Khandakji, S., Ratnayake, R. (2018). « Test pilote et évaluation d'une boîte à outils pour la gestion de l'hygiène menstruelle dans les situations d'urgence dans trois camps de réfugiés au nord-ouest de la Tanzanie. » *Journal de l'action humanitaire internationale*, 3(1), 6.

Sommer, M., Schmitt, M. L., Clatworthy, D., Bramucci, G., Wheeler, E., & Ratnayake, R. (2016). « Quelle est la portée de la gestion de l'hygiène menstruelle dans les situations d'urgence humanitaire complexes ? Un examen global. » *Waterlines*, 35(3), 245-264.

Le Centre d'assistance du Domaine de responsabilité de la violence basée sur le genre

Vous pouvez contacter le centre d'assistance du domaine de responsabilité de la violence basée sur le genre en nous envoyant un e-mail à l'adresse suivante : enquiries@gbviehelpdesk.org.uk

Le centre d'assistance est disponible de 9h à 17h30 GMT du lundi au vendredi.

Nos services sont gratuits et confidentiels.