



# L'état de la Santé et de l'Hygiène Menstruelles (SHM) dans le JRS Rapport 2024

Jill Drzewiecki, Rebekah Jin, Giacomo Concina et le Global  
Education Team du JRS

Citation suggérée : Drzewiecki, J., Jin, R., Concina, G., & l'Equipe Globale Education du JRS – (28 Mai 2024). L'état de la Santé et de l'Hygiène Menstruelles (SHM) au sein du JRS – Rapport 2024. Service Jésuite des Réfugiés.

Pour plus d'informations sur ce rapport ou la SHM au JRS, veuillez contacter [GRE@jrs.net](mailto:GRE@jrs.net).

Pour de plus amples informations sur le Service Jésuite des Réfugiés, veuillez consulter le site [jrs.net](http://jrs.net).

Image de couverture: Élèves des écoles secondaires du camp de réfugiés de Kakuma, au Kenya. Crédit photo : Paula Casado, JRS Bureau régional de l'Afrique de l'Est.

# Table des matières

Remerciements.....	4
Liste des acronymes.....	5
Menstrual Hygiene Day (Journée de l'hygiène menstruelle).....	6
L'état de la Santé et de l'Hygiène Menstruelles (SHM) dans le JRS <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Résumé de Synthèse.....	7
Objectif et introduction du rapport 2024.....	10
Qu'est-ce que la Santé et l'Hygiène menstruelles (SHM) ? .....	12
<b>PILIER I: MATÉRIEL ET FOURNITURES MENSTRUELS</b> .....	17
Pilier I Pratiques Prometteuses : Irish Jesuit International - Programme "Girls Learn their Own Worth (GLOW)" (Les filles apprennent leur propre valeur) ...	18
<b>PILIER II: INSTALLATIONS SHM</b> .....	19
Pilier II Pratiques Prometteuses : Investir dans des infrastructures EAH adaptées aux besoins de gérer les règles des élèves dans les écoles secondaires .....	20
<b>PILIER III: ÉDUCATION ET INFORMATION</b> .....	22
Pilier III Pratiques Prometteuses : Célébrer la féminité: JRS Syrie et sensibilisation à la SHM.....	23
Section 2 - Personnes bénéficiant des activités de JRS MHH.....	25
Pilier III Ressource : Programmation du Club des Filles et des Garçons .....	28
Pilier III Ressource : SHM - Matériel de rédaction de lettres .....	29
Réflexion sur la campagne de rédaction de lettres du JRS sur la SHM .....	33
Dix points à retenir pour améliorer les programmes de SHM au sein du JRS.....	34
Glossaire.....	36
Ressources.....	38
Annexe : Données sur les personnes desservies par région et par pays.....	41
Œuvres citées .....	43

## Remerciements

Les auteurs tiennent à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la rédaction et à la collecte des données pour l'année 2024. Merci aux coordinateurs régionaux de l'éducation : Juanita Bedoya Palacio (Amérique latine et Caraïbes), Parfait Léger Fouda (Afrique de l'Ouest et Grands Lacs), Carly Morlock (Asie-Pacifique), Batoul Moussa (Moyen-Orient et Afrique du Nord), Obed Obutu Ombuna (Afrique de l'Est) pour leur travail de collecte d'informations sur les programmes concernant la Santé et hygiène menstruelles (SHM) dans les régions qu'ils desservent.

Nous tenons également à exprimer notre gratitude aux collègues du JRS au Tchad, en Colombie, en Irak, au Liban, au Kenya, au Sud-Soudan, en Syrie, en Ouganda et au Venezuela, qui ont collecté des données et participé à la campagne d'envoi de lettres pour le rapport 2024. Nous remercions également l'Irish Jesuit International (IJI) d'avoir généreusement partagé son expérience en matière de programmation de SHM. Notre gratitude va également aux nombreux donateurs institutionnels et privés qui accompagnent le JRS pour mettre fin à la stigmatisation qui frappe les femmes en ce qui concerne l'argument de la menstruation.



Activité de rédaction de lettres de SHM à Bar Elias, Liban  
Crédit photo : JRS Liban

Enfin, nous remercions celles qui vivent et gèrent la menstruation dans des environnements fragiles, touchés par des conflits et des situations de violence. Nous reconnaissons votre lutte quotidienne et rendons hommage à celles qui endurent en silence les défis liés aux règles et à celles qui prennent courageusement la parole. Nous dédions ce rapport à toutes les personnes forcées à se déplacer qui ont leurs règles ou qui soutiennent celles qui les ont. Nous remercions celles qui partagent ouvertement avec nous leur expérience de la menstruation et qui militent pour une menstruation sûre et digne pour toutes. Nous exprimons également notre gratitude à celles qui gardent le silence par crainte de représailles ou de stigmatisation. Merci à tous pour votre force et votre capacité de résilience.

JRS célèbre les progrès de la programmation SHM dans toute l'organisation et remercie le personnel pour ses efforts infatigables. Ces actions ont permis aux jeunes filles et en général à toutes les femmes victimes de déplacements forcés de mener une vie plus épanouie en étant en mesure de gérer leurs règles en toute sécurité et surtout avec dignité. Ce n'est qu'en travaillant ensemble que le JRS pourra mettre fin à la stigmatisation (*End the Stigma, Period.*)

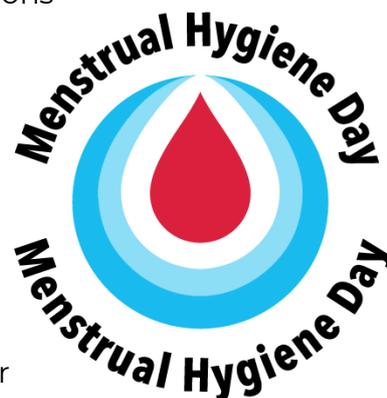
## Liste des acronymes

<b>ALC</b>	Amérique latine et Caraïbes
<b>APR</b>	Région Asie-Pacifique
<b>CRE</b>	Coordinateur Régional de l'Éducation
<b>EAR</b>	Région de l'Afrique de l'Est
<b>ESG</b>	Éducation sensible au genre
<b>FCV</b>	Fragiles, touchés par des conflits et violences
<b>FGD</b>	Focus Discussion de groupe
<b>GHM</b>	Gestion de l'Hygiène Menstruelle
<b>HM</b>	Hygiène Menstruelle
<b>IJI</b>	Irish Jesuits International
<b>MENA</b>	Moyen-Orient et Afrique du Nord
<b>MHD</b>	Menstrual Hygiene Day (Journée de l'hygiène menstruelle)
<b>PNA</b>	Produits non alimentaires
<b>SDSR</b>	Santé et Droits Sexuels et Reproductifs
<b>SHM</b>	Santé et Hygiène Menstruelles
<b>VBG</b>	Violence basée sur le genre

## Menstrual Hygiene Day (Journée de l'hygiène menstruelle)

Menstrual Hygiene Day (Journée de l'hygiène menstruelle ou HM ou "MH Day"), lancée par WASH United et observée pour la première fois en 2014, préconise un monde où personne n'est exclu en raison de ses menstruations. Célébrée chaque année le 28 mai, cette journée mondiale de célébration marque son 10<sup>e</sup> anniversaire en 2024, rassemblant des millions d'individus pour plaider et faire pression en faveur d'un #Period Friendly World (Un monde respectueux des règles).

La journée HM envisage un monde où l'hygiène menstruelle est gérée en toute sécurité et en toute confiance, sans honte, permettant à chaque personne d'atteindre son plein potentiel. Pour plus d'informations sur MH Day, veuillez vous rendre sur [menstrualhygieneday.org](http://menstrualhygieneday.org).



## L'état de la Santé et de l'Hygiène Menstruelles (SHM) au sein du JRS

Publié chaque année à l'occasion de la Journée de l'HM, le rapport sur *l'état de la SHM dans le rapport JRS* **est à la fois une célébration et un appel à l'action**. Ce rapport, qui en est à sa deuxième année de réalisation, amplifie les activités, le plaidoyer et la programmation du JRS, à savoir :

- Briser les tabous et mettre fin à la stigmatisation entourant les menstruations ;
- Sensibiliser aux difficultés d'accès aux produits menstruels, à l'éducation en la matière et aux équipements sanitaires adaptés aux besoins des femmes pendant leurs menstruations ; et
- Mobiliser les fonds nécessaires pour renforcer l'action et le plaidoyer au niveau mondial.

Le rapport se félicite des progrès significatifs réalisés dans les programmes de santé et d'hygiène menstruelle, qui ont permis aux filles et aux femmes victimes de déplacements forcés de gérer leurs menstruations en toute sécurité et avec dignité. Le thème de cette année, « **End the Stigma, Period** » (mettre fin à la stigmatisation), souligne la nécessité impérieuse de démanteler les tabous

menstruels, condition préalable à la réalisation des objectifs plus larges de la campagne. En promouvant une approche holistique et durable, y compris l'implication des hommes et des garçons dans les efforts de santé et d'hygiène menstruelle, le JRS augmente non seulement la participation des filles et des femmes à ses projets, mais fait également progresser l'égalité des sexes et remet en question les normes préjudiciables.

## Résumé exécutif

**Stop à la honte. Changeons les règles.** Si vous êtes un membre représentatif du personnel du JRS, vous-vous reconnaissez dans l'esprit du slogan de la campagne de la Journée de l'Hygiène Menstruelle (HM) de cette année. Cependant, la lecture de ce rapport est probablement perçue comme une tâche supplémentaire s'ajoutant à une liste déjà longue de priorités urgentes. Par conséquent, cette synthèse résume *l'état de la santé et de l'hygiène menstruelles (SHM) au sein du JRS en 2024*. En outre, un webinaire mondial dédié, organisé le 28 mai 2024, vise à fournir une plateforme attrayante pour partager avec vous le rapport. Au-delà de la Journée HM, nous encourageons les dirigeants à tous les niveaux de l'organisation à créer de l'espace et du temps pour que les équipes du JRS lisent et réfléchissent au contenu de ce rapport - et prennent des mesures dans les milieux où ils travaillent.

En résumé, il existe des pratiques prometteuses en matière de SHM dans l'ensemble du JRS - et de ses partenaires - et des progrès significatifs ont été réalisés depuis le rapport de l'année dernière. En voici les points essentiels :

**Expansion au niveau mondial :** Davantage de pays ont déclaré avoir mené des activités de SHM en 2024 par rapport à 2023. Cette année, 15 des 58 pays (soit 26%) où le JRS opère ont fait état d'interventions de SHM.

**Augmentation du nombre de Personnes Servies :** Depuis le rapport de l'année dernière, **au moins 74 322 personnes** ont bénéficié du programme de SHM du JRS. En comparant les pays qui ont présenté des rapports



Au mois de mars 2024, le personnel du JRS a posé la première pierre de l'un des incinérateurs construit à l'école secondaire du camp de réfugiés de Kakuma.

Crédit photo : Paula Casado, JRS Bureau régional de l'Afrique de l'Est

cette année et l'année dernière, on constate une augmentation de 40 % de l'activité totale de SHM. Si l'on regarde plutôt les données globales pour 2023 et 2024, le nombre de personnes desservies par les programmes de santé et d'hygiène menstruelle du JRS a augmenté de manière significative, avec une augmentation remarquable de 105%, en particulier pour le pilier III : Information et Éducation.<sup>1</sup> Ce changement est remarquable, étant donné que le JRS s'est surtout concentré dans le passé sur le premier pilier et plus particulièrement sur la distribution de serviettes hygiéniques jetables. Cette augmentation de l'éducation et de l'information concernant la SHM est la raison pour laquelle le rapport de cette année présente ce domaine, ou pilier, de la programmation globale de la SHM.

**Augmentation des dépenses :** Alors que les dépenses varient selon les piliers du JRS - allant de 27 949 USD à 322 131 USD - les dépenses consacrées aux programmes de santé et d'hygiène menstruelle ont augmenté en moyenne de 200 % pour les trois piliers en comparaison avec le rapport 2023.

**Investissements dans les Ressources & le Développement du Personnel :** Au mois de mars 2024, le personnel de la région d'Afrique de l'Est (EAR) a participé à une rencontre d'une semaine sur l'éducation sensible au genre (ESG) à Nairobi. Cet événement a permis de discuter en profondeur de la programmation SHM, de favoriser un langage commun et une compréhension des raisons pour lesquelles elle est cruciale pour faire tomber les barrières à l'éducation, et de partager les nouvelles ressources et les outils du JRS présentés dans ce rapport. Les échanges ont été émouvants et enrichissants.

---

<sup>1</sup> Le programme général de SHM comporte trois domaines/piliers d'intervention : 1) Matériel et fournitures sanitaires pour les menstruations, 2) Installations de Soutien à la SHM, et 3) Éducation et information en matière de SHM. Pour un aperçu complet, voir la section II du présent rapport.



ESG à Nairobi, au Kenya, en mars 2024.  
Crédit photo : Bureau International du JRS

# Objectif et introduction du rapport 2024

## CONCERNANT LE RAPPORT DE CETTE ANNEE

Le rapport sur l'état de la SHM dans le cadre du JRS - 2023 s'est largement concentré sur les obstacles à l'éducation liés à la menstruation, en particulier au niveau secondaire. Le rapport de cette année se concentre sur la menstruation en tant que question de protection pour les femmes et les filles que JRS accompagne, sert et défend, ainsi que pour tout le personnel, notamment ceux qui travaillent dans des contextes fragiles, touchés par des conflits et violences (FCV). Chaque fois que les équipes du JRS rencontrent les personnes que nous servons, les populations affectées ont et gèrent des règles. Par conséquent, partout où JRS travaille, les règles sont une question de protection.

Ce deuxième rapport sur l'état de la SHM au sein du JRS s'appuie sur le rapport inaugural de 2023 et vise en particulier à :

1. Continuer à promouvoir un langage commun et une compréhension de la programmation globale de la SHM à travers l'éducation, les moyens de subsistance et d'autres domaines et activités du programmes du JRS.
2. Partager les données et l'apprentissage sur les activités de la SHM et le plaidoyer à travers JRS et mettre en évidence les pratiques prometteuses dans tous les contextes ; et,
3. En lien avec le Pilier III – SHM Information et éducation – inclure des ressources et des outils pour **mettre fin à la stigmatisation sur la menstruation.**

Chaque section de ce rapport fournit une vue d'ensemble des progrès réalisés par JRS pour chacun de ces objectifs, avec un intérêt particulier cette année pour le pilier III. La section 1 définit les termes clés, expose les principaux concepts et partage les pratiques prometteuses liées à la programmation globale de la SHM.

La section 2 partage des informations concernant les activités et les programmes de la SMH dans le cadre du JRS qui ont eu lieu en 2023, avec des données provenant de quatre régions et de 15 pays.

**Des exemples de mythes, honte, stéréotypes et tabous liés aux menstruations sont présentés dans des encadrés comme celui-ci tout au long du rapport.**



Enfin, la section 3 présente le pilier III de ce rapport, à savoir l'information et l'éducation en matière de SHM, en soulignant l'importance cruciale d'une programmation complète de SHM pour mettre fin à la stigmatisation qui entoure les menstruations.

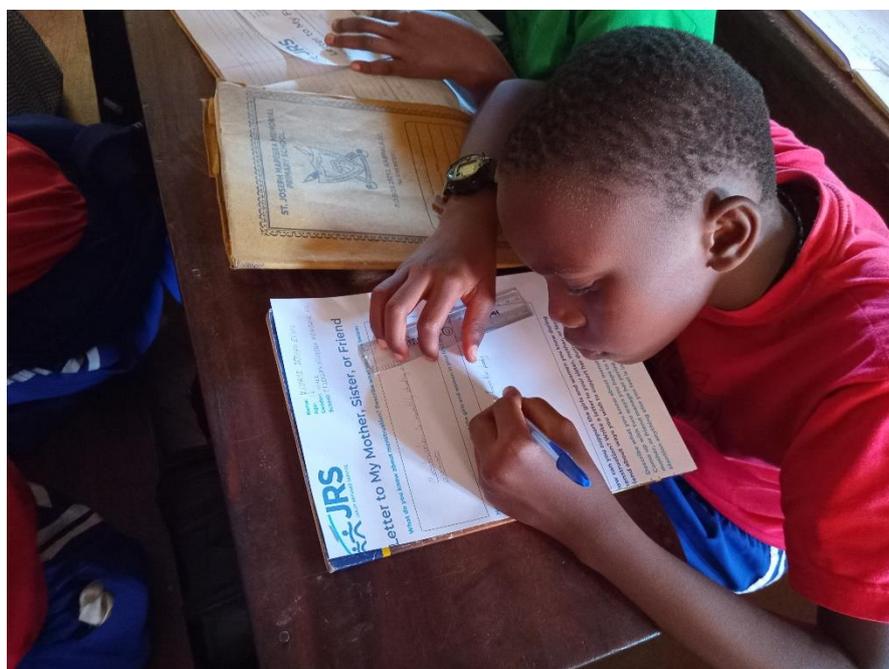
## À PROPOS DU LOGO ET DU SLOGAN DE CETTE ANNEE



Pour cette année, le rapport de la SHM et les activités connexes, JRS a créé un autocollant que le personnel de JRS peut utiliser et partager avec les personnes bénéficiant de ses conseils, les partenaires et les parties prenantes.

Le slogan reflète l'accent porté cette année sur le pilier III - Éducation et information en matière de SHM - afin de lutter contre les mythes, les stéréotypes et les tabous qui circulent autour de la menstruation.

Le personnel du JRS peut accéder au modèle d'autocollant [ici](#).



Un garçon à Kampala, en Ouganda, participant à la campagne de rédaction de lettres de la SHM organisée par le personnel local du JRS.

## Qu'est-ce que la Santé et l'Hygiène menstruelles (SHM) ?<sup>2</sup>

### DEFINITION DES TERMES :

La SHM est l'évolution d'un autre concept, la Gestion de l'hygiène menstruelle (GHM), qui était auparavant utilisé pour désigner ce domaine de programmation.

La **GHM** est définie comme suit :

**Les femmes et les adolescentes utilisent un matériel de gestion des menstruations propre pour absorber ou collecter le sang, qui peut être changé en toute intimité aussi souvent que nécessaire pendant la durée des menstruations, utilisent du savon et de l'eau pour se laver le corps selon leurs besoins, et ont accès à des infrastructures adéquates pour déposer le matériel de gestion des menstruations utilisé en sécurité. Elles comprennent les faits basiques liés au cycle menstruel et comment le gérer avec dignité et sans se sentir gênée et sans avoir peur.**

Source : (The World Bank, 2022)

La **SHM** englobe plusieurs aspects :

**La GHM et les facteurs systémiques plus larges qui lient la menstruation à l'éducation, à l'autonomisation, à l'équité, à l'égalité des sexes, à la santé, aux droits et au bien-être.**

**Ces facteurs systématiques comprennent : connaissances exactes et opportunes ; matériels disponibles, sûrs et abordables ; professionnels informés et à l'aise ; orientation et accès aux services de santé ; installations sanitaires et de lavage ; normes sociales positives ; élimination sûre et hygiénique ; et plaidoyer et politiques**

Source : (UNICEF, 2019)

---

<sup>2</sup> Les informations contenues dans cette section du rapport ont été adaptées du cours en ligne de l'Université Columbia, [Menstruation in a Global Context : Addressing Policy and Practice](#) (Les menstruations dans un contexte mondial : comment aborder les politiques et les pratiques).

## CONCERNANT LES REGLES ET LA PROTECTION

Dans le monde, il a été estimé que 500 millions de filles et de femmes n'ont pas accès aux produits dont elles ont besoin pour gérer leurs règles en toute sécurité et dans de bonnes conditions d'hygiène, à l'abri de la gêne ou, pire, du harcèlement ou de la violence (Plan International, n.d.r.). **Le fait d'avoir ses règles dans les contextes FCV est une question de protection qui s'impose.** À chaque cycle, les femmes qui ont leurs règles - et leurs familles - sont confrontées à des décisions et à des réalités difficiles concernant la gestion de leurs menstruations. La SHM ne relève pas d'un seul secteur. Par conséquent, ces décisions et ces réalités posent des problèmes de protection souvent négligés dans les contextes humanitaires. Par conséquent, les équipes du JRS doivent être conscientes des défis liés à la protection concernant la SHM, quels que soient nos domaines d'intervention ou la région que nous servons.

### Les règles en situations d'urgence

Les menstruations ne s'arrêtent pas pour cause de guerre. Pourtant, la fourniture d'un soutien en matière de SHM n'est souvent pas une priorité dans les contextes humanitaires. Dans les situations d'urgence, tels que les conflits en cours au Soudan et en Ukraine, la population continue de se déplacer. Souvent, les personnes qui sont en transit, qui vivent dans la rue ou dans des abris temporaires n'ont pas d'accès régulier au savon ou à l'eau, et encore moins aux produits hygiéniques ou à l'intimité pour gérer leurs règles. Dans les lieux où les produits menstruels sont disponibles, les prix sont souvent gonflés et les rendent inabordables pour les personnes qui ont leurs règles, en particulier pour les personnes déplacées de force et les familles qui luttent déjà quotidiennement pour obtenir de l'eau potable et de la nourriture en quantité suffisante. Dans le cadre de la réponse au conflit en cours en Ukraine, JRS fournit des colis alimentaires et des produits non alimentaires (PNA) sous forme de vouchers. Toutefois, si une famille déplacée doit choisir entre plus de nourriture pour ses enfants et l'aide concernant la SHM, elle peut renoncer à cette dernière. La pénurie d'équipement et de fournitures de SHM accroît le risque d'infections chez les femmes qui ont leurs règles, ce qui peut mettre leur vie en danger en raison de l'accès limité à l'eau potable et aux services médicaux dans les situations d'urgence. En outre, le manque de produits hygiéniques en période de règles empêche les filles et les femmes de participer aux activités quotidiennes, et le stress émotionnel et physique a un impact supplémentaire sur leur santé mentale et physique globale et leur bien-être, alors qu'elles se trouvent dans une situation de vie déjà précaire.

**Les filles et les femmes sont sales pendant leurs règles. Pendant la menstruation, personne ne doit les toucher ni toucher ce qu'elles touchent, y compris les ustensiles de cuisine ou le matériel scolaire.**



## Règles dans des contextes de longue durée pour les réfugiés

Dans les situations prolongées de réfugiés, le manque de financement permanent limite les services fournis par les acteurs de l'aide humanitaire et du développement. Le personnel du JRS dans le monde entier connaît intimement cette dure réalité et est conscient de son impact profond sur notre capacité à "accompagner, servir et défendre les personnes déplacées de force".

Au cours de cette dernière année, le camp de réfugiés de Kakuma a été un point focal de l'ESG en raison du rôle du JRS Kenya en tant que partenaire de mise en œuvre de l'éducation secondaire dans le camp. Kakuma est l'exemple type d'une situation de réfugiés prolongée. C'est une région où les fonds diminuent alors que les besoins augmentent. De nouveaux réfugiés arrivent chaque semaine dans le camp et les services ne peuvent pas répondre aux besoins urgents. La plupart des ménages sont confrontés à l'insécurité alimentaire et de nombreux élèves des écoles secondaires gérées par JRS déclarent ne consommer qu'un seul repas par jour. Les filles manquent souvent de ressources pour gérer leurs cycles menstruels et déclarent avoir des rapports sexuels de survie ou chercher de l'aide auprès de "sugar daddies" qui attendent des faveurs sexuelles en échange de matériel pédagogique, de produits pour leurs règles ou de frais de scolarité qui leur permettent de continuer à fréquenter l'école secondaire.

Le même mois que la publication de ce rapport, le Programme alimentaire mondial (PAM) a encore réduit les rations alimentaires, de 50 % à 40 % des quantités précédentes pour les réfugiés de Kakuma. En réponse, des centaines de réfugiés ont manifesté, perturbant la circulation sur les routes locales et exigeant que le HCR (l'Agence des Nations Unies pour les réfugiés) revienne sur la décision du Programme alimentaire mondial (PAM) de réduire les rations alimentaires. Comme l'explique un réfugié, "nos familles meurent de faim. Nos enfants eux-mêmes dorment affamés pendant des jours sans nourriture. Il est devenu difficile pour nous de subvenir aux besoins de nos familles en raison du manque de nourriture (Ngasike, 2024)." Dans un tel contexte, on peut se demander comment les filles et les femmes gèrent leurs règles mensuelles. Malheureusement, les "circonstances stressantes de la vie exacerbées par la violence basée sur le genre (VBG)" sont un facteur de causalité pour les personnes qui envisagent de se

suicider à Kakuma. D'après un rapport de 2021, à Kakuma et Kalobeyei, 25,9 % de la population a pensé à mettre fin à ses jours, 23,4 % a pensé à s'infliger des blessures et 20,9 % a déjà tenté de le faire. Les femmes représentaient la majorité des personnes ayant eu des tendances suicidaires (Kakuma Suicide Prevention and Response Taskforce., 2021).

Cette étude de cas unique illustre les vulnérabilités aggravées auxquelles sont confrontées les réfugiées dans un camp de longue durée, en particulier celles qui ont leurs menstruations. Cela nous aide à comprendre que la SHM est une priorité absolue parce qu'elle a un impact direct sur l'accès à l'éducation, à la santé, aux moyens de subsistance et à d'autres opportunités. La mise en place d'un programme complet de SHM peut atténuer la violence liée au sexe, soulager certaines des pressions et des facteurs de stress quotidiens et améliorer le bien-être général de la population réfugiée.

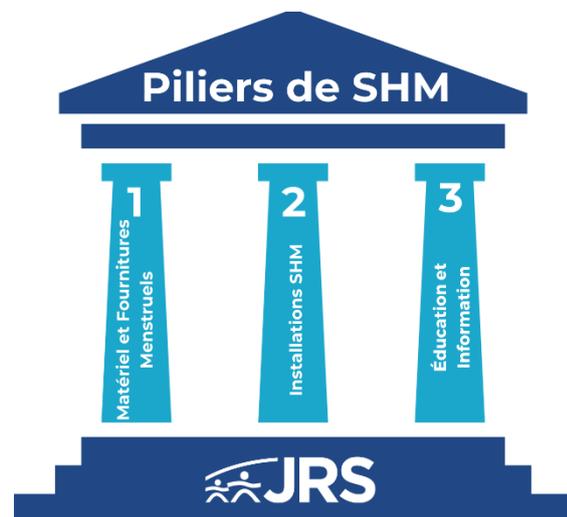
## CONCERNANT LES REGLES ET LA STIGMATISATION

Dans le monde, le JRS travaille avec différentes populations et communautés, composées de nombreux groupes culturels dans la soixantaine de pays où il opère. Au sein de certains de ces groupes, les croyances traditionnelles, y compris les mythes, les tabous et les stigmatisations, les stéréotypes et les tabous liés à la menstruation, persistent. **Les croyances traditionnelles sont détenues par les membres d'une communauté depuis longtemps, souvent transmises de génération en génération. Certaines croyances traditionnelles et pratiques connexes sont bénéfiques, d'autres n'ont aucun effet positif ou négatif, et d'autres encore sont néfastes.** Les croyances et pratiques traditionnelles néfastes existent depuis longtemps et ne changeront pas ou ne seront pas inversées par des interventions ponctuelles mises en œuvre brièvement. En revanche, il est plus difficile de s'attaquer aux croyances, comportements et mentalités profondément ancrés qui entourent la stigmatisation des menstruations.

La déstigmatisation des menstruations va au-delà de l'éducation et de l'information des filles et des femmes et requiert l'implication de tous, y compris des garçons et des hommes. Ce rapport a pour but d'améliorer et d'intégrer les programmes de SHM à l'échelle de la communauté par le biais d'interventions tenant compte de l'égalité des sexes et transformatrices. À cette fin, plusieurs pratiques prometteuses et ressources mondiales sont décrites dans le rapport de cette année sur l'état de la SHM au sein du JRS, notamment une activité de rédaction de lettres de SHM, ainsi qu'un programme d'études et des ressources pour les clubs de filles qui comprennent des leçons sur la menstruation.

Le programme général de SHM comporte trois domaines ou **piliers d'intervention** :

- I. Matériel et fournitures sanitaires pour les menstruations
- II. Installations de Soutien à la SHM
- III. Éducation et information en matière de SHM



## PILIER I: MATÉRIEL ET FOURNITURES MENSTRUELS



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le premier pilier d'un programme complet de SHM concerne l'accès au matériel et aux fournitures menstruelles nécessaires pour gérer les règles avec confort, confiance et dignité, afin que les personnes qui ont leurs règles puissent mener leur vie quotidienne le plus normalement possible.

### DEFINITION DES TERMES :

**Les produits menstruels** désignent les produits ou les articles utilisés en externe ou en interne pour absorber ou recueillir le sang et les sécrétions qui sortent du vagin pendant les menstruations. Il peut s'agir de linges, de serviettes jetables ou réutilisables, de tampons, de coupes menstruelles ou de culottes menstruelles.

**Les fournitures menstruelles**, en revanche, sont des produits de soutien nécessaires à une gestion efficace et hygiénique de la période menstruelle. Ces équipements comprennent du savon et un seau pour laver les serviettes réutilisables, les sous-vêtements, les serviettes réutilisables ou jetables, ainsi qu'un sac pour ranger les serviettes réutilisables ou les coupes menstruelles entre deux utilisations.

**Une jeune fille ou une femme devient stérile si quelqu'un entre en contact avec son sang menstruel.**



## Pilier I Pratiques Prometteuses : Irish Jesuit International - Programme "Girls Learn their Own Worth (GLOW)" (Les filles apprennent leur propre valeur")

En 2024, l'Irish Jesuit International (IJI), partenaire du JRS Sud-Soudan, a lancé le programme "Girls Learn their Own Worth" - GLOW (Les filles apprennent leur propre valeur"), un modèle commercial complet qui couvre l'approvisionnement, la production, le calcul des coûts, le marketing, les ventes et la logistique pour la production locale de serviettes hygiéniques réutilisables. En proposant des activités de subsistance aux membres de la communauté locale, cette approche innovante fournit aux jeunes filles les produits menstruels nécessaires à la gestion de leurs règles et les aide à soutenir leur famille tout en mettant fin à la stigmatisation liée aux règles !



“  
**Mère Cécile nous a appris à mesurer, à couper et à travailler à la machine. De plus, c'est une source d'emploi pour la population. Au Sud-Soudan, il est très important d'apprendre à produire les serviettes hygiéniques. Nous pouvons ainsi employer de nombreuses personnes et faire la différence.**  
”

Le programme GLOW est également complété par des sessions de sensibilisation de SHM pour les filles et les garçons, qui abordent des sujets importants tels que la puberté, l'hygiène personnelle, les systèmes reproductifs féminin et masculin, entre autres, afin de promouvoir une plus grande égalité entre les hommes et les femmes.

Comme le souligne Emer Kerrigan, directrice adjointe de l'IJI, le programme GLOW "fait partie de l'engagement de l'IJI à accroître l'accès, la disponibilité, l'accessibilité et le caractère abordable des kits de dignité et des outils de SHM en tant qu'intervention clé de transformation du genre, dans le but ultime de renforcer l'action des filles et des femmes en tant qu'individus, tout en modifiant les normes de genre relatives à leur rôle dans la société".

Visitez [www.iji.ie/news](http://www.iji.ie/news) pour en savoir plus sur le programme GLOW



## PILIER II: INSTALLATIONS SHM



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le deuxième pilier de la programmation SHM fait référence à une gamme de services liés à l'eau, à l'assainissement et à l'hygiène (EAH) et à des espaces qui peuvent aider à gérer les menstruations d'une manière saine et sûre. Dans le cadre scolaire, l'accent est mis sur les toilettes, y compris les questions d'élimination et de gestion des déchets.

Pour répondre aux besoins des femmes pendant leurs menstruations, les toilettes doivent présenter certaines caractéristiques : verrouillage intérieur des portes, éclairage adéquat, panneaux indiquant clairement l'élimination des déchets menstruels, aménagements pour les personnes en situation de handicap, etc. Veuillez consulter la liste de contrôle ci-dessus.



Localisation pratique et sûre



Culturellement appropriée.



Séparés par genre



Accessible aux personnes avec un handicap physique.



Protégé par une clôture



Contrôlé, nettoyé et entretenu régulièrement.



Portes et serrures en état de marche et garantissant le respect de l'intimité et de la sécurité.



Éclairage intérieur



Disposant d'options d'élimination des déchets menstruels, telles que des poubelles, des chutes et/ou des incinérateurs.



Dotés d'une cloche qui permet d'appeler discrètement les secours en cas d'urgence.



Disposant du savon et de l'eau, à l'aide d'un seau ou d'un robinet, et idéalement à l'intérieur de la cabine pour permettre un lavage discret du sang des règles du corps



Disposant de crochets pour éviter que les sacs et les vêtements ne tombent sur le sol. Cela rend le changement des produits menstruels plus facile et moins stressant. Pour les personnes avec un handicap, le fait d'avoir des crochets à une hauteur accessible peut faciliter la gestion de leurs effets personnels et de leurs règles de manière indépendante.

## Pilier II Pratiques Prometteuses : Investir dans des infrastructures EAH adaptées aux besoins de gérer les règles des élèves dans les écoles secondaires

Contribution de Jeremiah Otieno

Coordonnateur de l'enseignement secondaire dans le camp de réfugiés de Kakuma, JRS Kenya

Une programmation exhaustive de SHM dans les écoles secondaires est essentielle pour garantir la sécurité, le bien-être et la dignité des étudiantes. Dans le camp de réfugiés de Kakuma, les activités de SHM du JRS Kenya reposent sur trois piliers essentiels. Le premier pilier consiste à fournir aux filles le matériel et les fournitures nécessaires à leurs menstruations. Le deuxième pilier permet d'assurer la disponibilité d'installations EAH adaptées aux besoins de gérer les règles. Le troisième pilier fournit à la communauté une éducation et des informations complètes sur la SHM. Conjointement, ces piliers créent un environnement de soutien et d'autonomisation pour les étudiantes de Kakuma.



Des lycéennes puisent de l'eau aux nouveaux robinets installés à l'école LifeWorks Secondary Boarding School (Internat de l'école secondaire LifeWorks)

Crédit photo JRS Kenya

L'évaluation ESG menée à Kakuma en 2023 a permis d'identifier les obstacles à l'accès et à l'achèvement de l'enseignement secondaire, en particulier pour les filles. Les résultats, présentés dans le rapport "Breaking down barriers: increasing girls' access to and completion of secondary education in Kakuma" ("Supprimer les barrières : améliorer l'accès des filles à l'enseignement secondaire et leur permettre d'achever leurs études à Kakuma"), ont permis d'identifier les obstacles principaux liés à la SHM, notamment la pénurie d'équipement et de fournitures.

En outre, les discussions de groupe avec les filles et les entretiens avec les enseignants et les parties prenantes de l'école, ainsi que les observations de notre équipe, ont mis en évidence une grave pénurie d'installations adaptées aux besoins des jeunes filles en période de menstruation. De plus, les discussions de groupe avec les filles, les entretiens avec les enseignants et les parties prenantes de l'école, ainsi que les observations de notre équipe, ont mis en évidence un manque critique d'installations adaptées aux menstruations. Ces déficiences comprennent l'insuffisance de toilettes, d'eau courante, d'élimination et de gestion des déchets de règles, tels que les incinérateurs. En raison de ces pénuries, les filles signalent qu'elles manquent l'école pendant leurs périodes menstruelles, ce qui limite

## Pratiques Prometteuses, suite.

Une programmation exhaustive de SHM dans les écoles secondaires est essentielle pour garantir la sécurité, le bien-être et la dignité des étudiantes. Dans le camp de réfugiés de Kakuma, les activités de SHM du JRS Kenya reposent sur trois piliers essentiels. Le premier pilier consiste à fournir aux filles le matériel et les fournitures nécessaires à leurs menstruations. Le deuxième pilier permet d'assurer la disponibilité d'installations EAH adaptées aux besoins de gérer les règles. Le troisième pilier fournit à la communauté une éducation et des informations complètes sur la SHM. Conjointement, ces piliers créent un environnement de soutien et d'autonomisation pour les étudiantes de Kakuma.

### Avant & Après



Un bloc de latrines à deux portes  
avant rénovation.  
Crédit photo : JRS Kenya



Un bloc de latrines à deux  
portes après rénovation.  
Crédit photo : JRS Kenya

Pour assurer la durabilité dans le temps, le JRS Kakuma prévoira un budget pour l'entretien régulier des installations EAH existantes à l'avenir et renforcera les activités de collecte de fonds en cours. JRS Kenya est fier de ses investissements dans des installations EAH adaptées aux besoins de gérer les règles. Ces améliorations et ces investissements contribueront largement à améliorer l'accès, le maintien et l'achèvement de l'enseignement secondaire pour les filles du camp de réfugiés de Kakuma, ainsi que la santé, le bien-être et l'égalité des chances en matière d'apprentissage pour tous les participants.

## PILIER III: ÉDUCATION ET INFORMATION

### QU'EST-CE QUE C'EST ?



La mise à disposition d'équipements et de fournitures de SHM et d'installations de soutien ne suffit pas à garantir une gestion hygiénique des menstruations. De nombreuses jeunes filles se disent confuses ou effrayées par leurs premières règles ou simplement parce qu'elles ne savent pas ce qui se passe dans leur corps. Dans de nombreuses cultures, la menstruation est marquée par le silence et la stigmatisation, ce qui prive les jeunes filles des informations cruciales dont elles ont besoin pour comprendre et gérer leurs règles. Ce manque de connaissances, associé à des tabous culturels, entraîne des sentiments de honte et d'embarras, laissant les filles sans préparation.

L'éducation en matière de SHM permet de combler les lacunes en matière de sensibilisation et de connaissances. En fournissant aux filles et aux femmes les informations dont elles ont besoin, nous pouvons les aider à se sentir plus en confiance et mieux préparées à gérer leurs règles.

Cependant, l'éducation ne doit pas s'arrêter aux filles et aux femmes : Il est tout également important d'impliquer les garçons et les hommes dans les programmes d'éducation de Santé et de l'Hygiène Menstruelles (SHM). Lorsque les garçons et les hommes sont conscients des problèmes liés à la menstruation, ils contribuent à créer des communautés de personnes compétentes et solidaires. L'implication des garçons et des hommes permet également de lutter contre la stigmatisation entourant les menstruations en les transformant en alliés normalisant et soutenant la SHM.

**Toute douleur pendant les règles, comme les crampes menstruelles, est le signe d'une malédiction ancestrale.**



## Pilier III Pratiques Prometteuses : Célébrer la féminité: JRS Syrie et sensibilisation à la SHM

Contribution de Batoul Moussa  
Responsable régional de l'éducation, région MENA

Le JRS Syrie a activement intégré les initiatives de SHM dans sa programmation dans de nombreux endroits. Du mois de mars au mois d'avril 2024, ces initiatives ont impliqué 434 filles et visaient à briser la stigmatisation autour de la menstruation, à fournir une éducation sanitaire essentielle et à donner aux jeunes filles les moyens de comprendre et de gérer leur SHM en toute confiance.



Un groupe de filles ayant participé aux activités de sensibilisation de la SHM à Kafroun, Homs, Syrie.  
Crédit photo : JRS Syrie

Pendant et après ces sessions, les filles ont soulevé plusieurs questions importantes, témoignant de la désinformation généralisée et des tabous culturels liés à la menstruation. Voici quelques-unes des questions posées :

- Les menstruations affecteront-elles ma croissance ?
- Est-ce que je vais souffrir de boutons à cause des menstruations ?
- Est-ce honteux pour une fille de rire et de profiter de la vie après la puberté ?
- Est-il dangereux de faire de l'exercice et de trop bouger pendant mes règles ?
- Dois-je porter des vêtements larges et longs pendant mes règles ?

## Pratiques Prometteuses, continuation.

Les professionnels de l'action sociale et de l'éducation ont répondu à ces préoccupations en fournissant des explications scientifiques et en encourageant une approche positive et éclairée de la SHM.

Un élément unique et important de ces programmes de SHM a été l'activité de rédaction de lettres. Après les séances de sensibilisation, chaque participante a écrit une lettre à une jeune sœur ou amie qui pourrait bientôt avoir ses règles. Les lettres ont été rassemblées dans une seule enveloppe en forme de cœur. Elles contenaient des conseils, des mots d'encouragement et des expressions de solidarité. Cette activité a favorisé un esprit de communauté et de soutien mutuel entre les filles.

Vous trouverez ci-dessous une liste des dix principaux messages issus de l'activité de rédaction de lettres :

1. La puberté n'est pas une honte, c'est un formidable signe de croissance.
2. Sois fière de toi et n'hésite pas à demander, mais n'oublie pas de demander aux bonnes personnes.
3. Méfie-toi des personnes à qui tu t'adresses lorsqu'il s'agit de ce sujet, demande le soutien de personnes de référence fiables.
4. Pose toujours des questions lorsque tu n'es pas sûre, les réponses t'aideront à te sentir en sécurité.
5. Ne te sens jamais gênée, tu as de la valeur, prends toujours soin de ton hygiène personnelle.
6. Tu as un rôle important à jouer dans cette communauté, sois toujours positive.
7. Veille à ton hygiène personnelle
8. Tu es une bénédiction pour tous ceux qui t'entourent, ne l'oublie jamais.
9. Tu es une fille, et c'est un rôle très important.
10. Être mère est une bénédiction de Dieu.

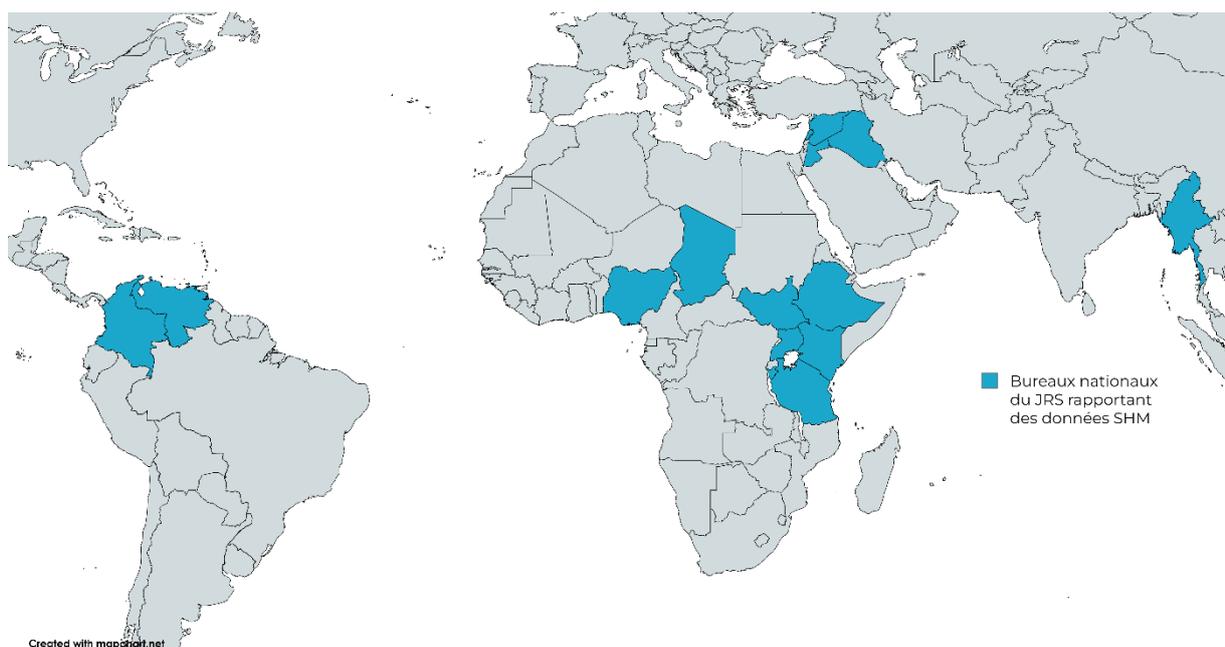


*Messages écrits par les filles participant aux activités de sensibilisation de la SHM à Kafroun, Homs, Syrie  
Crédit photo JRS Syrie*

Merci, JRS Syrie, de combattre la stigmatisation liée aux règles et de créer une génération de jeunes femmes syriennes plus saines et mieux informées.

## Section 2 - Personnes bénéficiant des activités de JRS SHM

Selon l'enquête, **au moins 74 322 personnes** ont bénéficié du programme de SHM du JRS en 2023. La plupart des personnes bénéficiaires ont participé à des activités liées au pilier III - Éducation et information en matière de SHM, suivi par le pilier II - Infrastructures de soutien en matière de SHM, puis par le pilier I - Équipement et fournitures menstruelles.



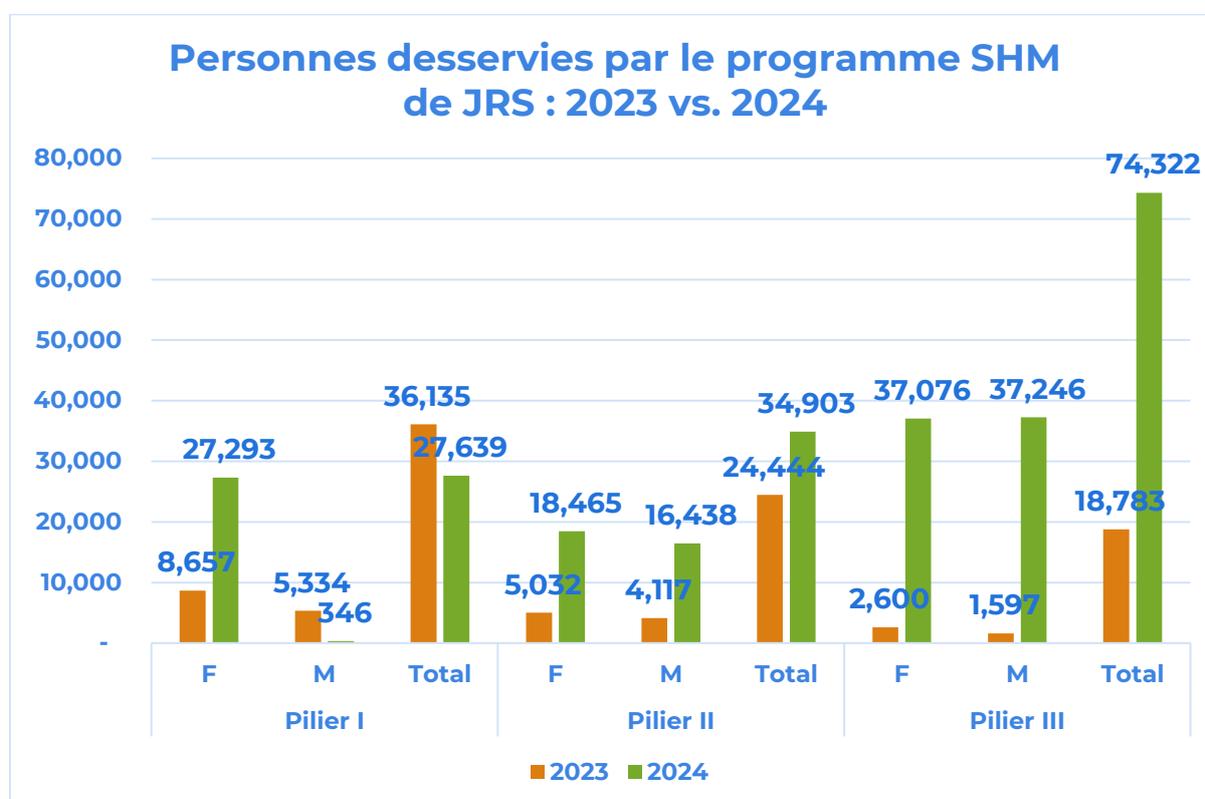
Cette carte met en évidence les bureaux nationaux du JRS qui ont fait état d'activités de SHM en cours. **L'annexe** fournit des détails sur l'activité de la SHM et le nombre de personnes bénéficiaires par région et par pays.

### CONCERNANT L'ENQUETE MENEES

Les informations contenues dans cette section ont été recueillies par le biais d'une enquête globale menée en ligne au sujet des programmes de santé et d'hygiène menstruelles (SHM) du JRS. L'enquête a été structurée autour des trois piliers de SHM décrits dans le présent rapport. Elle visait à collecter des informations sur les activités mises en œuvre, le budget alloué et les bénéficiaires (répartis par sexe) dans le cadre de chaque pilier de la SHM.

L'enquête se structurait sur les trois piliers de SHM décrits ci-dessous. Elle visait à recueillir des informations sur les activités menées et les personnes desservies, avec une répartition par sexe, pour chaque pilier de la SHM. Afin d'éviter les doubles comptages, ce rapport n'inclut pas de données sur le nombre total de personnes desservies par l'ensemble des piliers de la SHM, car certaines personnes desservies dans le cadre d'un pilier peuvent également l'avoir été dans le cadre d'autres piliers. Les auteurs reconnaissent cette limitation dans le cadre du rapport "État de la Santé et l'Hygiène menstruelles (SHM)" du JRS .

Avec un peu plus d'un quart des équipes nationales rapportant des activités de la SHM en 2024, il existe une opportunité significative d'élever son importance au sein du JRS.

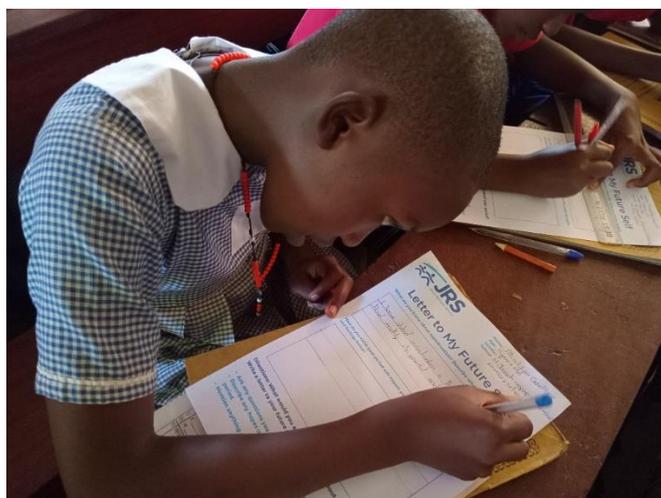


En comparant les pays qui ont présenté des rapports cette année et l'année dernière, on constate une augmentation de 40 % de l'activité totale de SHM. Si l'on observe les données globales concernant les années 2023 et 2024, on constate que le nombre de personnes desservies par les programmes de SHM du JRS a augmenté de manière significative, avec une augmentation remarquable de 105% du nombre de personnes desservies par le JRS à travers les trois piliers depuis 2023.

L'augmentation la plus remarquable concerne le pilier III - Éducation et information, avec une hausse de 296 % du nombre de bénéficiaires par rapport à l'année précédente. Cette augmentation est probablement due en partie à

l'amélioration de la collecte et de la communication des données dans les bureaux nationaux du JRS, un nombre plus important d'équipes ayant communiqué des données SHM cette année (15) par rapport à l'année précédente (8).<sup>3</sup> Pilier II - Installations de soutien en matière de SHM a connu une augmentation de 43% des bénéficiaires, tandis que le pilier I - Équipement et fournitures menstruelles a connu une diminution de 24% du nombre de personnes concernées.

Dans l'ensemble, ces chiffres indiquent que des progrès significatifs ont été réalisés en matière de programmation et de communication des données. Cependant, nos efforts doivent se poursuivre. La Santé et l'Hygiène menstruelles (SHM) est une question cruciale qui nécessite une approche à long terme et transformatrice en matière de programmation afin de dissiper les mythes, les stigmatisations, les stéréotypes et les tabous liés à la menstruation. Merci de vous être joints au JRS dans sa démarche pour mettre fin à la stigmatisation.



**Les filles et les femmes sont isolées pendant leurs règles et doivent s'asseoir au-dessus d'un petit trou ou d'une fosse pendant toute la durée de leurs menstruations. Ce n'est qu'à la fin de leurs règles qu'elles sont autorisées à se laver et à rejoindre l'ensemble de la famille et de la communauté.**



Une fille à Kampala, en Ouganda, participant à la campagne de rédaction de lettres de la SHM organisée par le personnel local du JRS.

<sup>3</sup> Veuillez noter que les données et les informations présentées ne reflètent pas nécessairement l'ensemble des programmes de SHM du JRS, mais plutôt les informations que nous avons pu recueillir.

## Pilier III Ressource : Programmation du Club des Filles et des Garçons

Le programme du Club des Filles du JRS est développé selon le Paradigme Pédagogique Ignatien (PPI). Fondé sur cette approche jésuite transformatrice de l'éducation, le programme couvre un large éventail de sujets essentiels, notamment la puberté, les menstruations, les infections sexuellement transmissibles (IST), les grossesses précoces et la Violence Basée sur le Genre (VBG). Ces enseignements sont essentiels pour encourager des attitudes et des comportements responsables, en particulier dans des environnements à haut risque tels que les camps de réfugiés et les situations d'urgence humanitaire, où l'accès à l'information sur la santé et les droits sexuels et reproductifs (SDSR) est souvent limité.

Le cursus comprend deux leçons sur la puberté et trois leçons sur les menstruations. Les leçons sur les menstruations comprennent une introduction au cycle menstruel, une leçon sur les produits pour les règles et une dernière leçon sur la gestion des émotions, de la fatigue et de la douleur associées aux menstruations. La série se termine par l'élaboration par les élèves d'un message d'intérêt public sur les menstruations, destiné à sensibiliser les communautés locales et à modifier leurs comportements. Les élèves élaborent également un plan de diffusion pour que les réfugiées contactent les stations de radio locales ou les ONG pour les aider à amplifier leur message et les informations sur les menstruations, afin de mettre fin à la stigmatisation qui entoure ce sujet.

25

Date: \_\_\_\_\_

### Session 16: Menstruation III: Managing Menstrual Emotions, Fatigue, and Pain



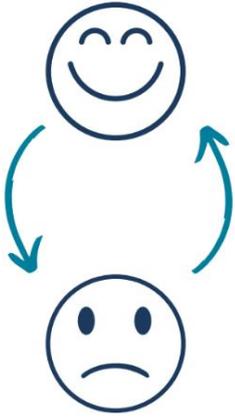
**By the end of this session, you will be able to...**

- Recall key learnings from the previous lessons and continue to dispel any myths and misinformation.
- Provide accurate information and support students in learning to more effectively emotions, fatigue, pain, and other symptoms during their menstrual cycle (to ensure school attendance during periods).

#### Mood Swings

The hormones that control the menstrual cycle also affect one's emotions. It is normal to feel a range of emotions and feelings, especially before and during periods. It is normal to feel angry, grumpy, fragile, irritable, lonely, tearful, and sad. It's essential to acknowledge and validate these feelings and remember that they are a normal part of the menstrual cycle.

We encourage those who are feeling "out of sorts" to let those around them know how they are feeling. Confide in family, friends, teachers, etc. If you know that a family member or friend is experiencing mood swings due to their period, be gentle and patient with them. Ask how you can support them. Better yet, look for ways to reassure and support the person.



#### Pain

Physical pain, such as menstrual cramps, is another common aspect of menstruation. Some girls and women may experience mild discomfort, while others may have more severe pain. In addition to abdominal cramping and pain, it is normal to experience bloating, backaches, breast tenderness, headaches, tiredness, feeling emotional, having certain food cravings, and an increased/decreased sexual desire or libido.

All the symptoms are a normal part of menstruation. They are not the cause of illness or infection and should not be treated with antibiotics. Taking antibiotics when they are not needed is dangerous. It can make them less effective.

If you are concerned that you or someone you know is experiencing menstrual symptoms that are not normal, then it is important to see a doctor.



#### Period Fatigue

It is common for girls and women to feel tired during their menstrual cycle due to hormonal fluctuations. Energy levels typically return to normal within a few days when hormone levels increase again. Period or menstrual fatigue is normal.

Fortunately, there are some strategies that can help alleviate period fatigue and improve energy levels. We will talk about these as a strategy to ensure girls' continued attendance and performance at school.

Some girls and women may experience more prolonged and severe fatigue. Anemia, for example, can result from heavy bleeding and causes tiredness. This, for example, is a condition that should be discussed with a doctor.

*Exemples de pages issues de*  
**JRS Girls' Club Participant Workbook** (Club des filles du JRS - Manuel du participant)

Tout le personnel du JRS peut accéder au matériel de programmation du Club des filles, y compris le programme complet et le guide du facilitateur, le manuel du participant et le matériel de suivi et d'évaluation [ici](#). Conformément à la programmation globale de la SHM, un programme correspondant du Boy's Club (Club des Garçons) est en cours d'élaboration. Pour en savoir plus sur le programme d'études et la programmation à venir [ici](#).

## Pilier III Ressource : SHM - Matériel de rédaction de lettres

Cette année, le JRS a lancé une nouvelle activité de rédaction de lettres de MHH afin de promouvoir la sensibilisation et l'éducation au sein de la communauté pour **mettre fin à la stigmatisation**. L'activité de rédaction de lettres est conçue pour faire participer des personnes de tous âges et de tous sexes. Selon le contexte, le personnel du JRS a mis en œuvre cette activité de différentes manières. Vous trouverez ci-dessous les réflexions de deux Coordinateurs Régionaux de

l'Éducation (CRE) du JRS, l'un d'Amérique Latine et l'autre du Moyen Orient et de l'Afrique du Nord (MENA). Il existe quatre modèles différents et les extraits ci-dessous proviennent d'activités de rédaction de lettres menées dans des pays tels que le Tchad, la Colombie, le Kenya, la Syrie, l'Ouganda et le Venezuela.

1. **Lettre à Mon Moi Passé :** Ce modèle invite les filles et les femmes plus âgées à raconter leur expérience des premières règles, en s'adressant à leur moi du passé. Avant de rédiger la lettre, les participants sont encouragés à réfléchir sur la question : "Quels conseils donneriez-vous à votre plus jeune fille qui a ses premières règles ?" Ces lettres constituent des récits personnels dont les plus jeunes peuvent s'inspirer.

**« J'ai eu l'impression que le monde s'était retourné contre moi. »**

2. **Lettre à une Jeune Fille :** Ce modèle encourage les filles qui ont déjà eu leurs règles à rédiger une lettre à l'intention d'une amie ou d'une sœur plus jeune, pour l'informer de ce qui l'attend lorsqu'elle atteindra l'âge de la ménarche. Les filles plus âgées donnent des conseils sur ce qu'est la menstruation, comment gérer les règles et toute autre information utile.

**« Le thème de la menstruation, il est important de le faire connaître à notre société, c'est aussi normal que boire de l'eau tous les jours. »**

3. **Lettre à Mon Moi du Futur :** Ce modèle s'adresse aux filles qui n'ont pas encore eu leurs premières règles et les invite à faire part de leurs craintes ou de leurs questions concernant leurs premières règles sous forme d'une lettre adressée à elles-mêmes à l'avenir. Ce format leur offre un espace pour exprimer leurs préoccupations, poser des questions et en apprendre davantage au sujet de la menstruation.



Des filles et des femmes de Zulia, au Venezuela, participent à la campagne de lettres de la SHM menée par le JRS.

Crédit photo : JRS Venezuela

4. Enfin, la "**Lettre à ma mère, à ma sœur ou à une amie**" s'adresse aux garçons et aux hommes. Dans le cadre de cette activité, elles écrivent à des jeunes filles ou à des femmes de leur entourage pour leur offrir leur soutien afin qu'elles gèrent leurs règles avec dignité.

**« Mon soutien à chacune d'entre vous prendra les formes suivantes : vous aurez suffisamment de serviettes hygiéniques à utiliser chaque fois que le besoin s'en fera sentir. Vous pourrez partager ces serviettes avec vos amies, vos parents et toute autre personne... Je participerai à la discussion sur les défis que vous pouvez rencontrer en relation avec la menstruation, et ensemble nous pourrons trouver des solutions adaptées qui bénéficieront à nous deux. »**

**Pendant leurs règles, les filles ne sont pas autorisées à interagir avec leur père et doivent être isolées des membres masculins de la famille. Elles sont considérées comme un mauvais présage.**



## Les modèles d'activité de rédaction de lettres de la SHM sont accessibles à tout le personnel du JRS :



Name:  
Age:  
Gender:  
School:

Date:

### Letter to A Younger Girl

Recall your first time getting your period. Describe some details below, including your age at the time, where it happened, and how you felt:

Describe how your period impacts your life:

Directions: What advice would you give to a younger girl about menstruation? Write a letter to your younger sister or friend who has not yet gotten her period.

- Tell her about your first time getting your period.
- Describe what you did not know about menstruation that you wish you had known.
- Offer advice about how you manage your period with dignity.
- Mention anything else you feel is important!



en Anglais [ici](#).

الاسم:  
العمر:  
الجنس:  
المدرسة:



Nome:  
Age:  
Genre:  
École:



Nombre:  
Edad:  
Genero:  
Escuela:

### رسالة الى نفسي في الماضي

تذكرى المرة الأولى التي اغتبرت فيها دورتك الشهرية. فوي يوسف بعض التفاصيل، بما في ذلك عمرك وكيف شعرت حينها.

وصلي كيف تؤثر الدورة الشهرية على حياتك:

التوجيهات: ما هي النصيحة التي تستطيعين تقديمها لفتاة في سنك في الماضي بشأن الدورة الشهرية التي حصلت في وقتها في الماضي التي لم تتغير الدورة الشهرية بعد.

اشرح كيف شعرت في الماضي من المرة الأولى التي اغتبرت فيها الدورة الشهرية. صف لنا ما تأخرت في معرفته سابقا من الدورة الشهرية.

قدمي نصائح بديلة حول كيفية إدارة الدورة الشهرية وأي ترفيق يمكنك تقديمه مع نفسك في الماضي.

التعليق في نهاية الأمر ترحبه هنا.

التاريخ:



### Lettre à ma mère, à ma sœur ou à une amie

Que sais-tu des menstruations? Décris ce que tu sais ici-bas:

Comment les menstruations affectent-elles les filles et les femmes de ton entourage? Mentionne ta réponse ici-bas:

Instructions: Comment peux-tu soutenir les filles et les femmes que tu connais pendant leurs règles? Écris une lettre à ta sœur, à ta mère ou à une amie pour lui expliquer comment tu souhaites la soutenir pendant ses règles.

- Décris ce que tu sais sur les menstruations.
- Trouve deux façons d'aider ta sœur, ta mère ou une amie à gérer ses règles avec dignité.
- Mentionne toute autre chose que tu juges importante!



### Carta a Mi Futura "Yo"

¿Qué sabes sobre la menstruación? A continuación, explica lo que sabes:

¿Cómo crees que afectará la menstruación a tu vida? Explica tus opiniones y sentimientos a continuación:

Instrucciones: ¿Qué le preguntarías a la futura tú sobre la menstruación? Escribe una carta a tu futura "yo."

- Hazle todas las preguntas que tengas sobre la menstruación.
- Explicale lo que esperas o lo que temes de tener la menstruación.
- Menciona también cualquier otra cosa que consideres importante.



en Arabe [ici](#).

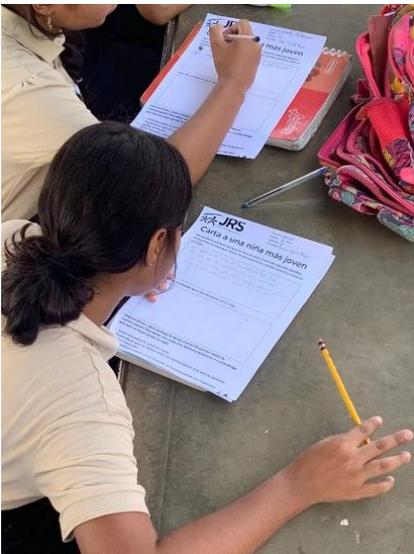
en Français [ici](#).

en Espagnol [ici](#).

## Réflexion sur la campagne de rédaction de lettres du JRS sur la SHM

Contribution de Juanita Bedoya Palacio  
Expert régional de l'éducation, Amérique latine

Les menstruations sont un phénomène commun à toutes les femmes, quelle que soit leur situation migratoire, économique ou culturelle. En tant que travailleurs humanitaires, il est également important que nous réfléchissions à nos propres expériences de vie, aux chemins que nous avons parcourus, aux personnes avec qui nous les avons parcourus et aux formes de violence que nous avons subies dans notre vie.



Une fille de Zulia, au Venezuela, écrit une lettre à une jeune fille.  
Crédit photo JRS Venezuela

Lorsque j'ai écouté mes collègues à Nairobi lire les lettres qu'ils ont écrites à leurs filles, mon cœur s'est rempli d'espoir. Cela m'a fait penser à toutes les filles et les femmes d'Amérique latine et du monde entier qui sont vulnérables à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de l'école en raison de leurs menstruations. Il était encourageant d'entendre mes collègues reconnaître à cœur ouvert que la violence entoure cette question, qu'elle est rarement abordée et qu'elle affecte gravement le parcours éducatif des filles dans les contextes humanitaires.

A Arauca (Colombie) et à Caracas, Táchira et Zulia (Venezuela), quatre-vingt-sept femmes se sont jointes à la campagne d'envoi de lettres du JRS concernant la SHM. Cela a été une grande motivation pour renforcer notre approche de l'ESG et créer des espaces où les filles et les femmes se sentent en sécurité et prises en charge lorsqu'elles parlent de leurs menstruations. C'est aussi un engagement à s'accompagner, à s'écouter et à ne pas se juger les unes les autres.

Lors de ces réunions, nous avons entendu des femmes qui se sentent seules, jugées et qui ne disposent d'aucune des ressources nécessaires pour gérer leurs menstruations avec dignité. Ces femmes ont été culturellement confrontées à une série d'actes de violence et ont fait l'objet de discriminations, non seulement parce qu'elles sont migrantes, mais également parce qu'elles ont leurs menstruations. Nous avons également entendu des femmes autonomes qui guérissent et redéfinissent leur relation avec la menstruation et la féminité. Ce sont des moments qui nous ont permis de nous rapprocher, de

## Dix points à retenir pour améliorer les programmes de SHM au sein du JRS

### 1 Reconnaître la SHM comme un problème de protection.

- Tenez compte des risques et des besoins liés à la SHM des personnes déplacées de force dans des contextes d'urgence et prolongés.
- Engagez les filles et les femmes pour obtenir des informations locales et impliquez le personnel dans la coordination et les réunions de cluster pour résoudre les problèmes de SHM.

### 2 Prioriser et aborder la SHM dans la programmation du JRS.

- Reconnaissez les problèmes de protection liés aux menstruations et intégrez la SHM dans toutes les phases de gestion du cycle de projet.

### 3 Incluez la SHM dans les plans de projet, y compris les budgets.

- Veillez à ce que la SHM fasse partie de la planification et des budgets du projet afin d'éliminer les obstacles pour les filles et les femmes dans la programmation du JRS.
- Fournissez des produits d'urgence au sein des projets du JRS et entretenez les installations WASH.

### 4 Coordonner la SHM dans les domaines prioritaires du JRS.

- Au sein du JRS : Discutez et clarifiez les responsabilités en matière de SHM entre et au sein des domaines prioritaires du programme, notamment le plaidoyer, l'éducation et les moyens de subsistance, la SMSPS et la réconciliation.
- Au-delà du JRS : Clarifiez les responsabilités de la SHM dans des secteurs tels que l'éducation, les articles non alimentaires, la protection, le logement et WASH.

### 5 Assurer une programmation de SHM complète et continue.

- Assurez la distribution régulière des fournitures de SHM et l'entretien des installations au sein des projets du JRS.
- Assurez des activités de SHM continues plutôt que ponctuelles.

### 6 Collectez des données de SHM et utilisez les indicateurs SHM.

- Incluez des indicateurs pertinents pour mesurer l'impact des activités liées à la SHM dans votre programmation.
- Communiquez chaque année les données de SHM au Bureau International du JRS.

## Encouragez une culture organisationnelle qui soutient une programmation efficace en matière de SHM

7

- Formez régulièrement le personnel du JRS pour discuter et intégrer confortablement les activités de SHM dans tous les domaines du programme du JRS.
- Veillez à ce que le personnel des finances et des achats comprenne la qualité et les préférences des utilisateurs concernant les différents produits menstruels existants, tout en tenant compte de leur impact environnemental.

## Engagez les garçons et les hommes.

8

- Incluez les garçons et les hommes dans les activités de MHH pour changer les pratiques néfastes, lutter contre les mythes et soutenir l'égalité des sexes.

## Soutenez les travailleuses humanitaires, y compris le personnel éducatif et les enseignantes.

9

- Remédiez à la pénurie de femmes dirigeantes et enseignantes en améliorant les conditions de travail, notamment dans les installations conformes aux normes de SHM, afin de retenir et de soutenir le personnel féminin.

## Investissez dans la SHM pour un impact plus large.

10

- Reconnaissez qu'investir dans la SHM favorise de meilleurs résultats pour les filles et les femmes, grâce à la prévention de la VBG, à la protection, aux SDRS et aux résultats WASH.
- Contribuez à l'égalité des sexes.



Des élèves d'une école primaire au Sud Soudan célèbrent la distribution de serviettes hygiéniques fournies par le JRS.

Crédit photo JRS Soudan du Sud

## Glossaire

Égalité entre les sexes : L'égalité des femmes et des hommes dans la jouissance de biens, d'opportunités, de ressources et de récompenses socialement valorisés. ([UNFPA](#))

Équité entre les sexes : Le processus d'impartialité à l'égard des hommes et des femmes. Pour garantir l'équité, des mesures doivent souvent être mises en place pour compenser les déséquilibres historiques et sociaux qui empêchent les femmes et les hommes de fonctionner sur un pied d'égalité. L'équité conduit à l'égalité. ([UNFPA](#))

Prise en compte du genre: La prise en compte du genre signifie que l'on tient compte des situations, des rôles, des besoins et des intérêts différents des femmes, des hommes, des filles et des garçons dans la conception et la mise en œuvre des activités, des politiques et des programmes. ([INEE](#))

**Approche transformatrice du genre** Une approche qui s'attaque aux causes profondes des inégalités entre les hommes et les femmes. Elle vise à remettre en question et à modifier les normes, les rôles et les inégalités de pouvoir préjudiciables aux femmes et aux hommes.

**Budgétisation sensible au genre** Un budget ou des pratiques budgétaires qui fonctionnent pour tous (femmes et hommes, filles et garçons) en assurant une répartition équitable des ressources entre les sexes et en contribuant à l'égalité des chances pour tous. ([Oxfam](#))

Ménarche : La première apparition des menstruations. L'âge de la ménarche varie considérablement d'une population à l'autre.

**Équité menstruelle** : L'égalité d'accès à des produits menstruels sûrs, abordables et disponibles pour toutes celles qui en ont besoin. ([Jennifer Weiss-Wolf](#))

Santé menstruelle (SM) Un état de complet bien-être physique, mental et social, et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité, en relation avec le cycle menstruel. ([UN Water](#))

**Santé et hygiène menstruelles (SHM)** La GHM et les facteurs systémiques plus larges qui lient la menstruation à l'éducation, à l'autonomisation, à l'équité, à l'égalité des sexes, à la santé, aux droits et au bien-être. Ces facteurs systémiques comprennent connaissances exactes et opportunes ; matériels disponibles, sûrs et abordables ; professionnels informés et à l'aise ; orientation et accès aux services de santé ; installations sanitaires et de lavage ; normes sociales positives ; élimination sûre et hygiénique ; et plaidoyer et politiques. ([UNICEF](#))

**Gestion de l'hygiène menstruelle (GHM)** Se réfère à une situation dans laquelle les personnes menstruées ont accès à l'utilisation d'un matériel propre pour absorber ou recueillir le sang menstruel, pouvant être changé en toute confidentialité et aussi souvent que nécessaire pendant la période des règles. La gestion de l'hygiène menstruelle inclut l'accès à du savon et à de l'eau pour se laver selon ses besoins, ainsi que l'accès à des infrastructures appropriées pour jeter les produits de santé menstruelle usagés. (Adapté de [Columbia University's online course on Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice](#))

**Produits Menstruels :** Les produits ou articles utilisés pour absorber ou recueillir le sang et les tissus qui sortent du vagin pendant les règles, que ce soit en usage externe ou interne. Il peut s'agir de linges, de serviettes jetables ou réutilisables, de tampons, de coupes menstruelles ou de culottes menstruelles. (Adapté de [Columbia University's online course on Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice](#))

**Stigmatisation des menstruations :** Perception négative des menstruations et des femmes qui ont leurs règles. Elle caractérise le corps menstruel comme anormal. Les normes socioculturelles renforcent la stigmatisation en répandant l'idée que les menstruations sont honteuses et doivent être cachées. Les efforts axés sur l'hygiène menstruelle n'abordent en rien la question de la stigmatisation des menstruations. (Adapté d'après [Olson MM, Alhelou N, Kavattur PS, Rountree L, Winkler IT](#))

**Fournitures Menstruelles :** Outils de soutien nécessaires à une gestion efficace et hygiénique des menstruations. Il s'agit notamment de seaux et de savon. (Adapté de [Columbia University's online course on Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice](#))

**Menstruations :** L'écoulement de sang et d'autres matières provenant de la paroi de l'utérus, qui se produit chaque mois à partir de la puberté jusqu'à la ménopause (le moment où une femme cesse d'ovuler et d'avoir ses règles), sauf pendant la grossesse. ([Office on Women's Health](#))

**Pauvreté menstruelle :** Accès inadéquat aux outils et à l'éducation en matière d'hygiène menstruelle, y compris, mais sans s'y limiter, aux produits menstruels, aux installations sanitaires et à la gestion des déchets. ([Alexandra Alvarez](#))

**Taxe Tampon :** Également appelée "taxe sur les tampons", elle consiste à taxer les produits menstruels en les considérant comme des articles "non essentiels". ([Leah Rodriguez](#))

**Toilettes Adaptées aux Femmes :** Des toilettes qui répondent à un certain nombre d'exigences, notamment l'accès à du matériel d'hygiène menstruelle, l'accessibilité à tous, la sécurité et l'intimité, et un système adéquat de gestion de l'élimination des déchets. ([Menstrual Hygiene Day](#))

## Ressources



Les ressources suivantes fournissent des conseils, des outils pratiques et un soutien aux équipes du JRS qui souhaitent renforcer les programmes de SHM. Gardez à l'esprit que, en raison de l'évolution du domaine, les ressources utilisent une terminologie différente. Les ressources précédentes ont tendance à utiliser le terme GHM. Des ressources plus récentes et de nombreuses organisations ont commencé à utiliser le terme SHM.

### Ressources sur la gestion de l'hygiène menstruelle et la réponse humanitaire :

- [A Toolkit for Integrating Menstrual Hygiene Management \(MHM\) into Humanitarian Response](#) (Boîte à outils pour l'intégration de la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) dans la réponse humanitaire).
- [Compendium of Menstrual Disposal, Waste Management and Laundering](#) publié par l'équipe GATE de l'Université Columbia en collaboration avec l'International Rescue Committee (2020).

### Plus de ressources sur le genre et la SHM :

- [Menstrual Hygiene Matters](#) (L'hygiène menstruelle est importante), 2017.
- [Menstrual Hygiene Matters, training guide for practitioners](#) (L'hygiène menstruelle est importante, un guide de formation pour les professionnels), 2017.
- [Addressing menstrual hygiene management needs: guide and tools for Red Cross and Red Crescent Societies](#) (Répondre aux besoins en matière de gestion de l'hygiène menstruelle : guide et outils pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge) par la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (FICR), 2019.
- [Menstrual Hygiene Management: Operational Guidelines](#) (Gestion de l'hygiène menstruelle : Directives opérationnelles) par Save the Children, 2015.

- [Menstrual health and hygiene management: a module for gender empowerment - UNESCO Digital Library](#)
- [Female-Friendly, Public, and Community Toilets: A Guide for Planners & Decisionmakers](#) (Toilettes publiques et communautaires adaptées aux femmes : Un guide pour les planificateurs et les décideurs ), par WaterAid, UNICEF, & Sanitation for the Urban Poor, (2018)
- [Guidance on Menstrual Health and Hygiene](#) (Guide sur la santé et l'hygiène menstruelles) par l'UNICEF, 2019.
- [Guidebook on Puberty Education & Menstrual Hygiene Management](#) par UNESCO, 2014. [Priority List of Indicators for Girls' Menstrual Health and Hygiene: Technical Guidance for National Monitoring](#), par le groupe de suivi mondial SHM, 2022.

### Autres ressources :

- [Menstruation in a Global Context: \(Les menstruations dans un contexte mondial\) Addressing Policy and Practice](#) (aborder les politiques et les pratiques), un cours en ligne développé par le Centre pour l'enseignement et l'apprentissage de l'Université de Columbia, en collaboration avec des instructeurs de l'École de santé publique Mailman de l'Université de Columbia. Il comprend sept modules que vous pouvez suivre à votre rythme, avec des études de cas et des conférences présentées par des experts mondiaux.
- [Menstrual Memos](#). (Mémos menstruels) un bulletin d'information bihebdomadaire qui inspire et partage les mises à jour mondiales en matière de SHM provenant des secteurs privé et public.
- [The Period Posse](#) est une série de webinaires mensuels qui réunissent des experts en SHM issus des domaines de la politique, de la pratique et de la recherche, qui discutent de questions clés émergentes.

### Articles et ressources du JRS :

- Activité de rédaction de lettres de SHM, en [Arabe](#), [English](#), [Français](#), et [Espagnol](#)
- [Girls' Club Curriculum and Facilitator Manual](#) (Bientôt en Français !)
- [Girls' Club Workbook](#) (Bientôt en Français !)

- État de la SHM dans le rapport JRS 2023 en [Anglais](#), [Français](#), et [Espagnol](#)
- [3 ways to improve girls' access to secondary education - JRS](#) (3 façons d'améliorer l'accès des filles à l'enseignement secondaire)
- [Chad: \(Tchad\) Menstrual hygiene management \(MHM\) and inclusive education take center stage - JRS](#) (Tchad : La gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) et l'éducation inclusive sont au centre des débats)
- [JRS Chad: Building for Girls' Safety and Inclusion - JRS USA](#) (JRS Tchad : Contribuer à la sécurité et à l'intégration des filles)

## Annexe : Données sur les personnes desservies par région et par pays

Par région/pays	Pilier I			Pilier II :			Pilier III :		
	Total	F	H	Total	F	H	Total	F	H
<b>Asie-Pacifique (APR)</b>									
Myanmar							168	102	66
<b>Total APR</b>	-	-	-	-	-	-	<b>168</b>	<b>102</b>	<b>66</b>
<b>Afrique de l'Est (REA)</b>									
Burundi	5 000	5 000					5 000	5 000	
Éthiopie	400	400							
Kenya	926	850	76	3 820	1 378	2 442	16 675	6 208	10 467
Tanzanie	515	515							
Ouganda	318	172	146				425	240	185
Sud-Soudan	3 439	3 439							
<b>Total EAR</b>	<b>10 598</b>	<b>10 376</b>	<b>222</b>	<b>3 820</b>	<b>1 378</b>	<b>2 442</b>	<b>22 100</b>	<b>11 448</b>	<b>10 652</b>
<b>Afrique de l'Ouest et Grands Lacs</b>									
République centrafricaine (RCA)	-			-			-		
Tchad	16 157	16 157	-	25 595	11 599	13 996	50 078	23 970	26 108
Nigeria	316	192	124	-	-	-	1 479	1 059	420
<b>Total WAF</b>	<b>16 473</b>	<b>16 349</b>	<b>124</b>	<b>25 595</b>	<b>11 599</b>	<b>13 996</b>	<b>51 557</b>	<b>25 029</b>	<b>26 528</b>

**Moyen-Orient et Afrique du Nord (MENA)**

Irak	400	400		276	276		400	400	
Jordanie				448	448				
Liban				3 080	3 080		16	16	
Syrie				1 684	1 684				
<b>Total MENA</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>-</b>	<b>5 488</b>	<b>5 488</b>	<b>-</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>-</b>

**Amérique latine & Caraïbes (ALC)**

Colombie	168	168					18	18	
Venezuela							63	63	
<b>Total LAC</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>-</b>

<b>Total</b>	<b>27 639</b>	<b>27 293</b>	<b>346</b>	<b>34 903</b>	<b>18 465</b>	<b>16 438</b>	<b>74 322</b>	<b>37 076</b>	<b>37 246</b>
--------------	---------------	---------------	------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

## Œuvres citées

Centre d'enseignement de l'Université de Colombie et École de Santé Publique Mailman. [Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice.](#) (Les menstruations dans un contexte mondial : comment aborder les politiques et les pratiques).

Kakuma Suicide Prevention and Response Taskforce. ( 2021). *Kakuma and Kalobeyei Suicide and Self-Harm Annual Report.* .

Menstrual Hygiene Day. (s.d.). *About MH Day.* Consulté le May 20, 2024, sur <https://www.menstrualhygieneday.org/about>

Ngasike, L. (2024, May). Tension in Kakuma as refugees protest reduced food ration. *The Standard.* Consulté le May 21, 2024, sur <https://www.standardmedia.co.ke/rift-valley/article/2001493847/tension-in-kakuma-as-refugees-protest-reduced-food-ration>

Plan International. (s.d.). *Menstruation.* Consulté le May 17, 2024, sur <https://plan-international.org/srhr/menstruation/#:~:text=At%20least%20500%20million%20girls,menstruation%20can%20interrupt%20daily%20life>.

Sommer, M., Schmitt, M. L., & Gruer, C. (n.d.). ColumbiaX: Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice. edX. Retrieved May 22, 2024, from <https://www.edx.org/learn/healthcare/columbia-university-menstruation-in-a-global-context-addressing-policy-and-practice>

The World Bank. (2022, May 12). *Menstrual Health and Hygiene.* Consulté le May 20, 2024, sur <https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene>

UNICEF. (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene.* New York. Consulté le March 20, 2024, sur <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>

