



RÉPUBLIQUE DU TCHAD
PRÉSIDENTE DE LA RÉPUBLIQUE
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA PROMOTION CIVIQUE

UNITÉ- TRAVAIL- PROGRÈS

وحدة - عمل - تقدم



جمهورية تشاد
رئاسة الجمهورية
وزارة التربية الوطنية وترقية المواطنة

unicef 
pour chaque enfant

Boîte à images

Puberté et gestion de l'hygiène menstruelle



Utilisation par les enseignants. À partir du niveau CE2

LEÇON 1: LA PUBERTÉ

Objectifs d'apprentissage

- Parler la puberté;
- Comprendre les différents changements à l'adolescence.

Déroulement de la leçon

- Introduire le thème : notre leçon va porter sur la puberté et les changements chez les adolescents;
- Présenter chaque image une à une et laisser les enfants observer;
- Poser les questions derrière l'image et gérer la discussion avec les enfants en restant dans les thèmes;
- À la fin de la leçon, poser les questions de réinvestissement pour vérifier si les enfants ont bien compris la leçon;
- Faire le résumé des points essentiels du thème.

L'enseignant doit lire les points essentiels de chaque image et préparer sa fiche pédagogique.

Leçon 1

La Puberté

1. POURQUOI PARLER DE LA PUBERTÉ ?

Montrer l'image 1a – fille qui pleure et laisser les enfants observer

Description : la fille pleure car elle a eu ses premières règles à l'école et elle a eu peur et honte.

Consignes

- Qu'est-ce que vous voyez sur l'image ?
- Pourquoi la fille pleure ? Que font les deux camarades à côté ?
- Quels sont les problèmes qu'ont les filles quand elles ont leurs règles à l'école ?
- Qui connaît une fille qui a eu ce problème ?
- Est-ce que les garçons sont concernés ?

Points importants à couvrir

- La puberté et la menstruation sont des phénomènes naturels;
- La plupart des filles ne sont pas informées sur la menstruation avant leurs premières règles. Cela peut mener à la peur, la honte et la confusion;
- Garçons et filles ont le droit d'être informés sur la puberté et les filles doivent être préparées avant leurs premières règles pour être à l'aise;
- Les garçons aussi doivent être informés sur la menstruation pour soutenir leurs camarades filles sans se moquer d'elles.





1. POURQUOI PARLER DE LA PUBERTÉ ?

Montrer l'image 1b – filles et garçons en train de lire le livret sur la puberté. Laisser les enfants observer et poser les questions suivantes.

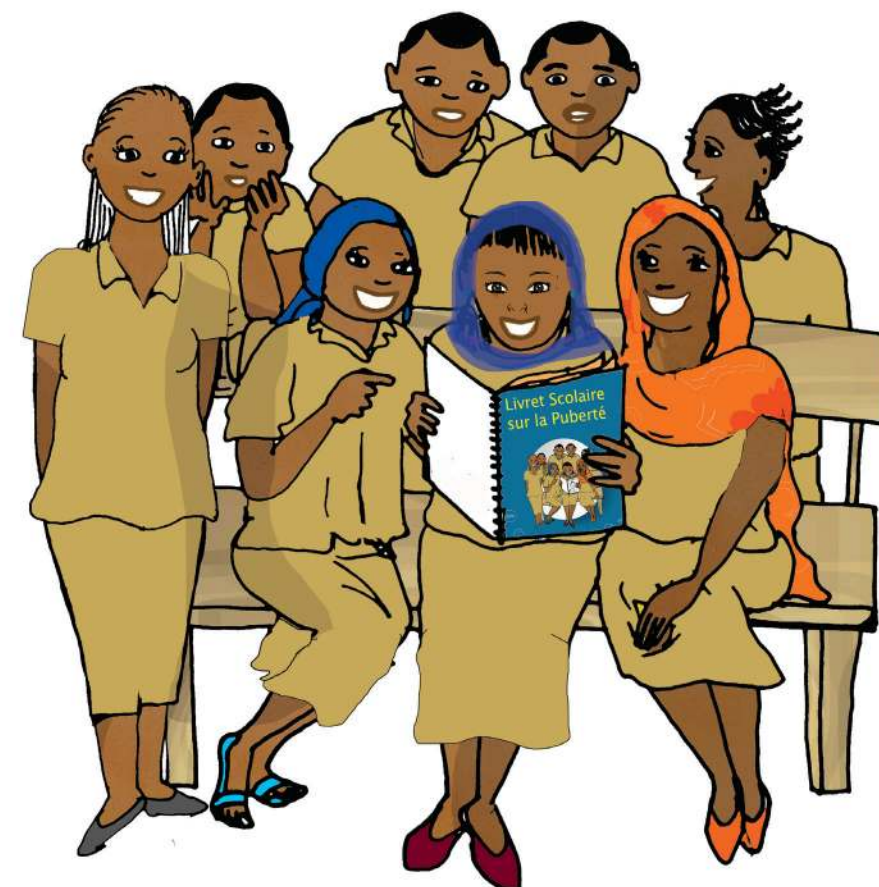
Description : Des écoliers sont en train de lire le livret sur la puberté.

Consignes

- Qu'est-ce que vous voyez sur l'image ?
- Est-ce que les enfants sont contents ou gênés ? Pourquoi ?
- Pourquoi c'est important de parler ensemble de la puberté ?

Points importants à couvrir

- La puberté et la menstruation sont des phénomènes naturels;
- Garçons et filles ont le droit d'être informés sur la puberté et les filles doivent être préparées avant leurs premières règles pour être à l'aise;
- Les garçons ont aussi des changements physiques qu'il faut comprendre pour être à l'aise;
- Les garçons doivent être informés sur la menstruation pour soutenir leurs camarades filles sans se moquer d'elles.



1b



2. LA PUBERTÉ

Montrer l'image 2a. Poser les questions suivantes, et laisser les élèves réfléchir.

Description : L'image montre une fille, une adolescente et une femme. A la puberté, une fille devient une adolescente. La puberté est la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte. La puberté peut commencer à partir de 9 ans. La fille du milieu est une adolescente.

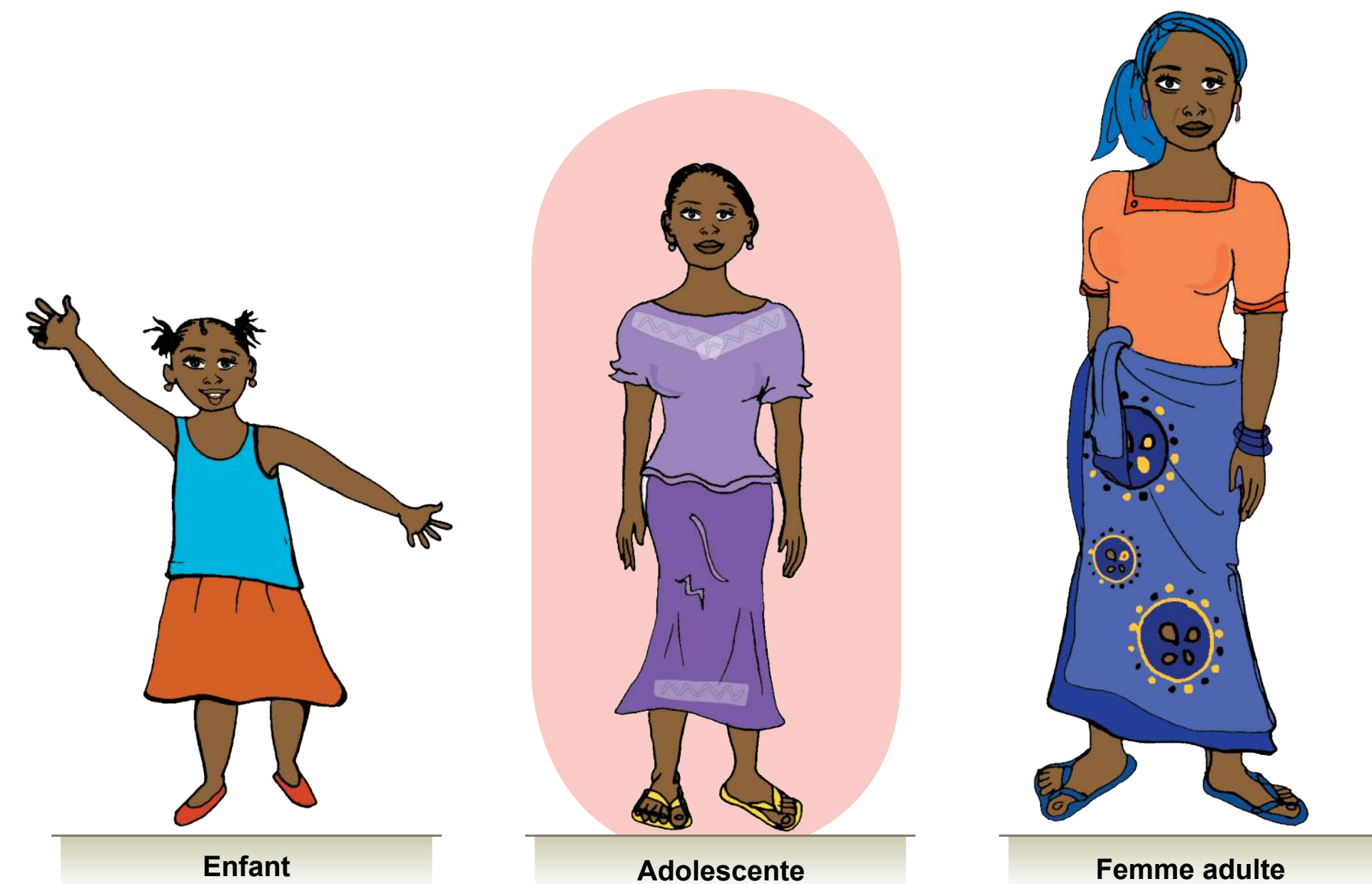
Consignes

- Qu'est-ce que vous voyez sur la photo ? Quelles sont différences entre les trois personnes ?
- Comment s'appelle celle du milieu ?
- Quels sont les changements physiques possibles chez une adolescente ?

Points importants à couvrir :

Changements physiques normaux chez les filles :

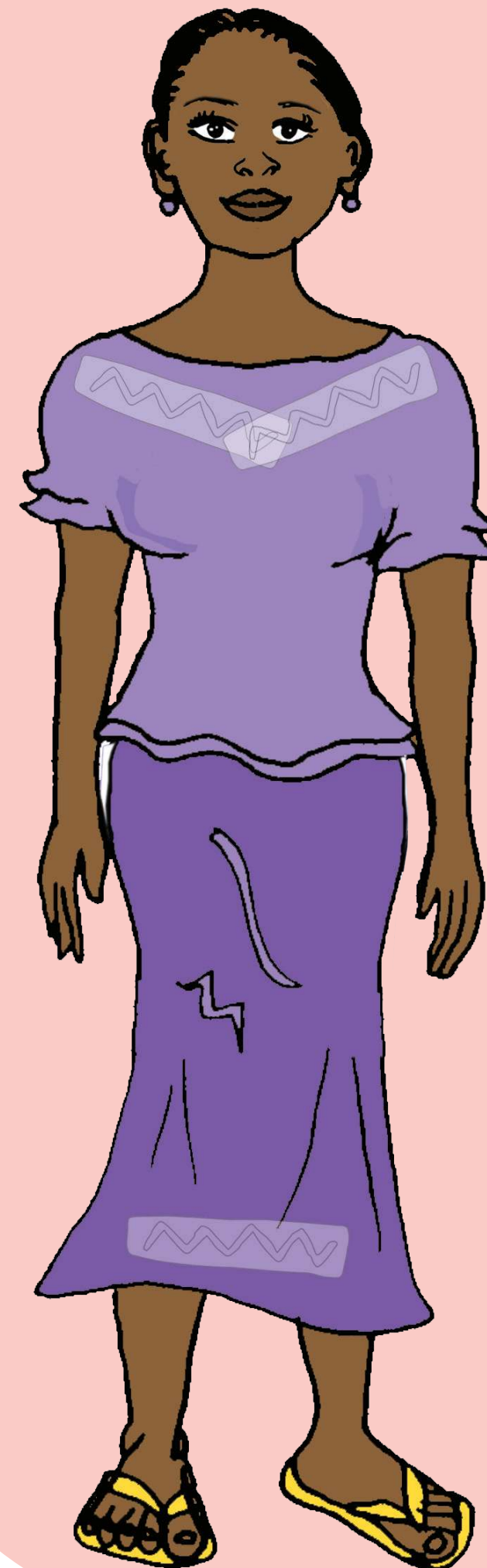
- Elles grandissent, les hanches deviennent plus larges;
- Les poils apparaissent (aisselles, pubis);
- Les seins poussent;
- Les boutons peuvent apparaître sur le visage;
- Elles transpirent plus et ont une odeur plus forte;
- Elles commencent à avoir leurs règles (la menstruation).



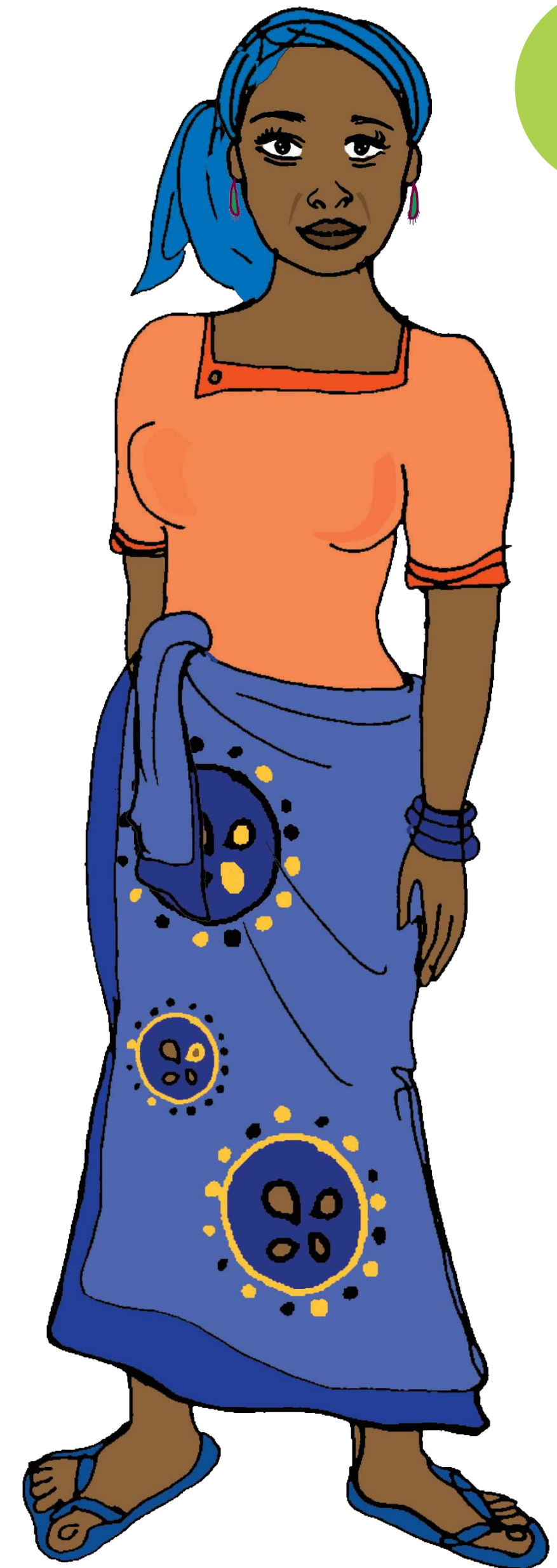
2a



Enfant



Adolescente



Femme adulte

2. LA PUBERTÉ

Montrer l'image 2b. Poser les questions suivantes, et laisser les élèves réfléchir.

Description : L'image montre un garçon, un adolescent et un homme. A la puberté, un garçon devient un adolescent. La puberté est la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte. La puberté peut commencer à partir de 12 ans. Le garçon au milieu est un adolescent.

Consignes

- Qu'est-ce que vous voyez sur la photo ? Quelles sont les différences entre les trois personnes ?
- Comment s'appelle celui du milieu ?
- Quels sont les changements physiques possibles chez un adolescent ?

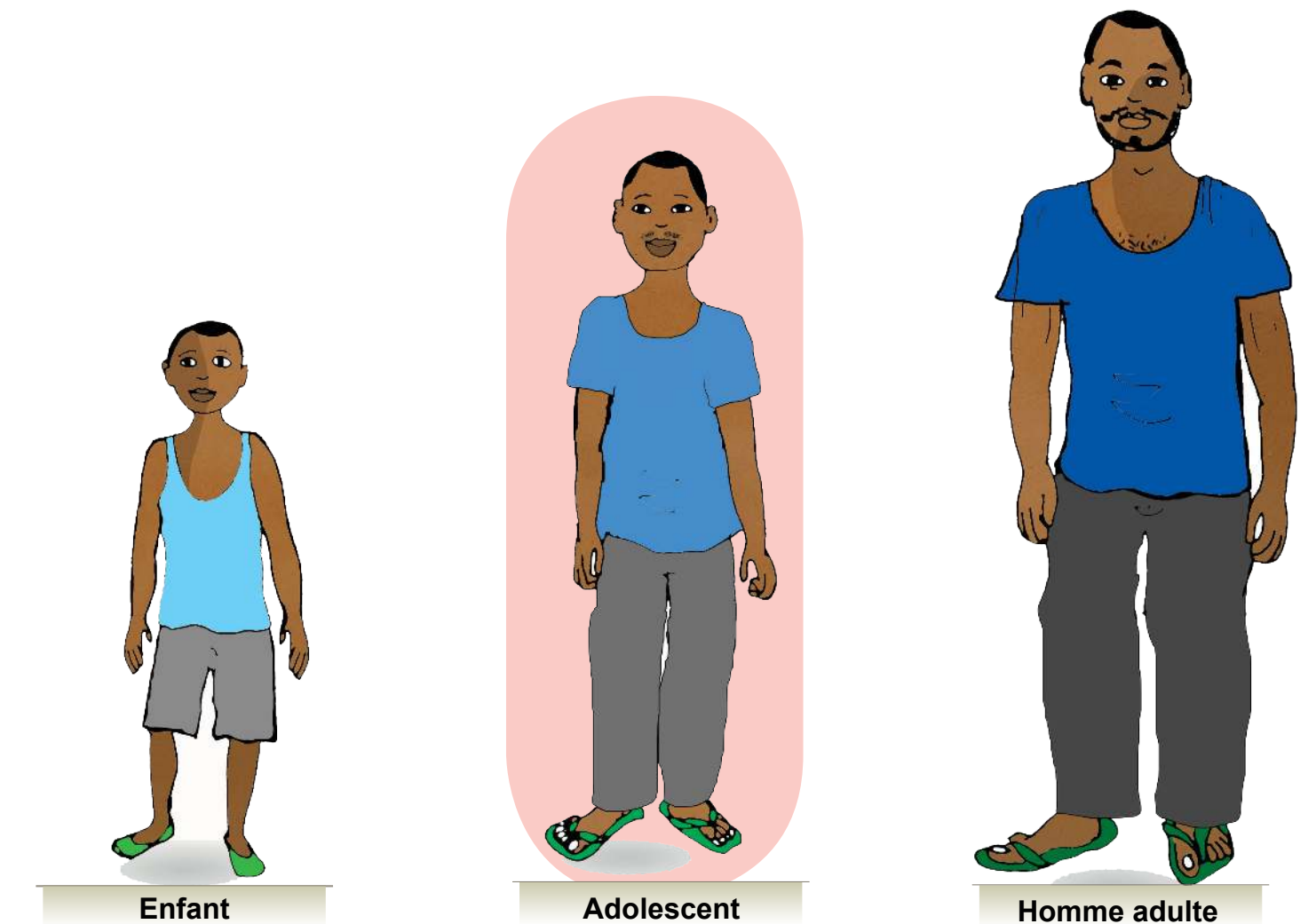
Points importants à couvrir :

Changements physiques normaux chez les garçons :

- Ils grandissent, la voix devient grave et la moustache et/ou barbe pousse;
- Les poils apparaissent sur la poitrine, les jambes, les aisselles et le pubis;
- Des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps;
- Ils transpirent plus et ont une odeur plus forte;
- Ils peuvent avoir des éjaculations non-contrôlées pendant le sommeil.

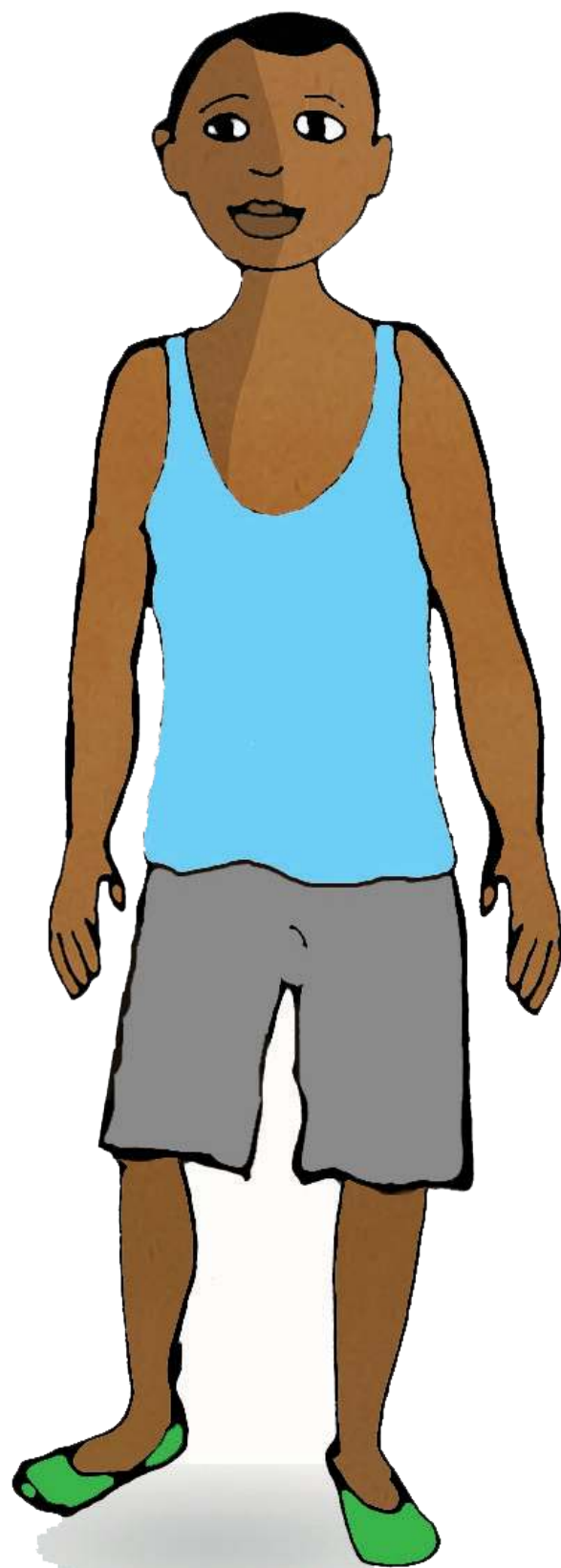
Attentes sociales envers filles et garçons

A la puberté, la société a des idées sur les filles et les garçons. Par exemple, l'idée que les filles qui ont leurs règles sont prêtes à se marier, à devenir mères donc femmes au foyer. Pourtant, les filles ont le droit d'aller à l'école et de réaliser leurs rêves, autant que les garçons.

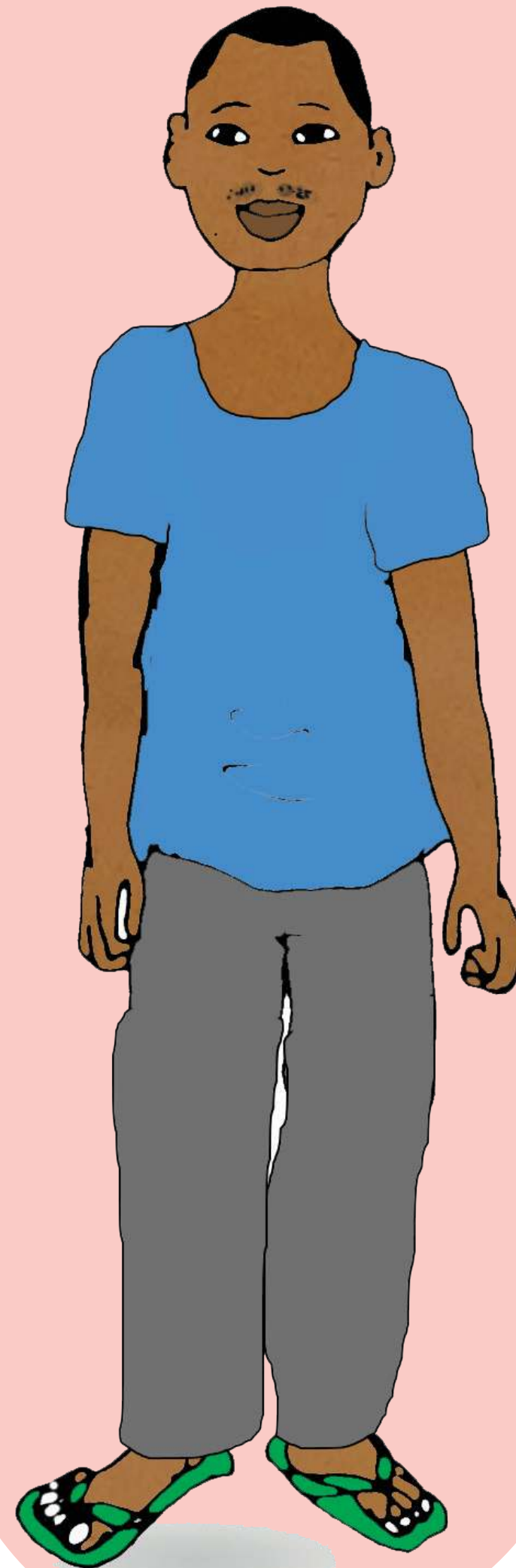


Fin de la leçon 1

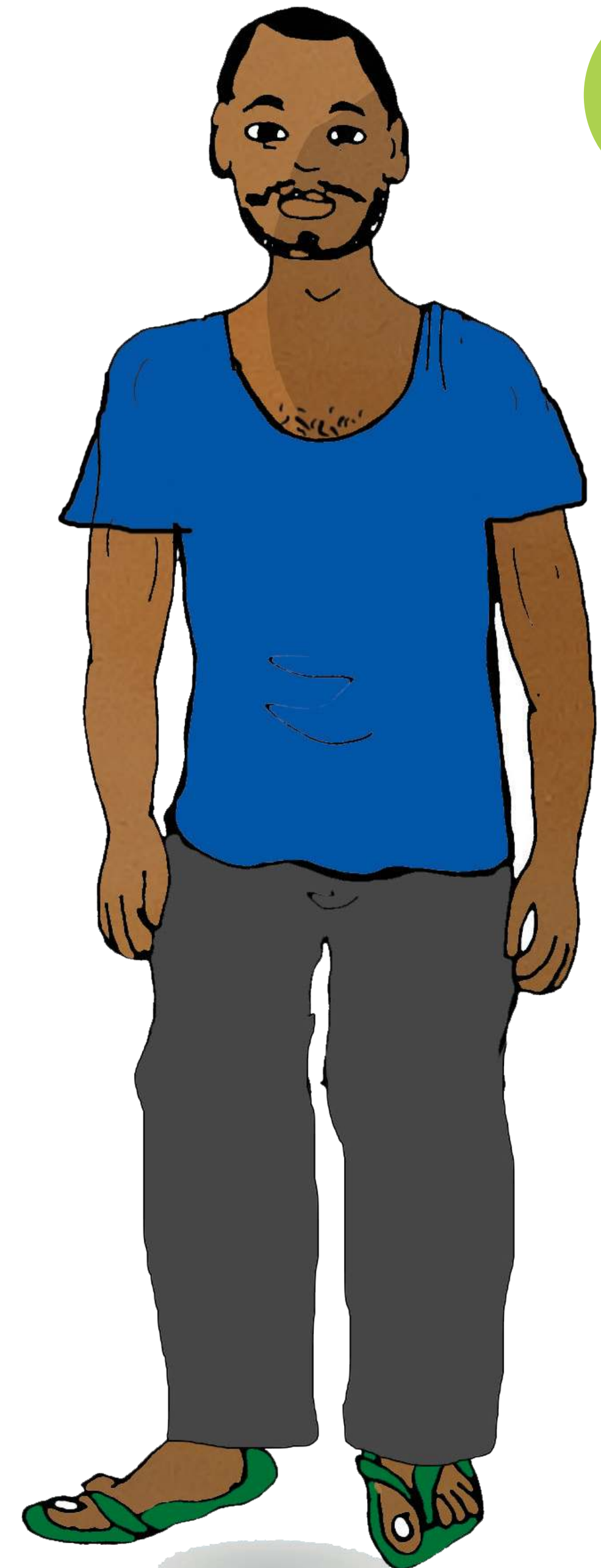
2b



Enfant



Adolescent



Homme adulte

LEÇON 2 : LA MENSTRUATION

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre ce que c'est que la menstruation;
- Gérer ses règles aisément en toute dignité.

Déroulement de la leçon

- Rappeler la leçon précédente sur la puberté:
 - *Qu'est-ce que c'est que la puberté ?*
 - *Quels sont les changements physiques normaux chez les filles ? chez les garçons ?*
- Introduire le thème : notre leçon va porter sur la menstruation;
- Présenter chaque image une à une et laisser les enfants observer;
- Poser les questions derrière l'image et gérer la discussion avec les enfants en restant dans les thèmes;
- A la fin de la leçon, poser les questions de réinvestissement pour vérifier si les enfants ont bien compris la leçon
- Faire le résumé des points essentiels du thème.

L'enseignant doit lire les points essentiels de chaque image et préparer sa fiche pédagogique.

Leçon 2

La menstruation

3. LA MENSTRUATION - MYTHES ET VÉRITÉS

Montrer l'image 3a et poser des questions d'observation. Passer à l'image 3b, poser les questions suivantes, et laisser les élèves réfléchir.

Description : Les images 3a et 3b. sont des exemples de mythes, de tabous, de fausses histoires associées à la puberté et la menstruation.

Consignes

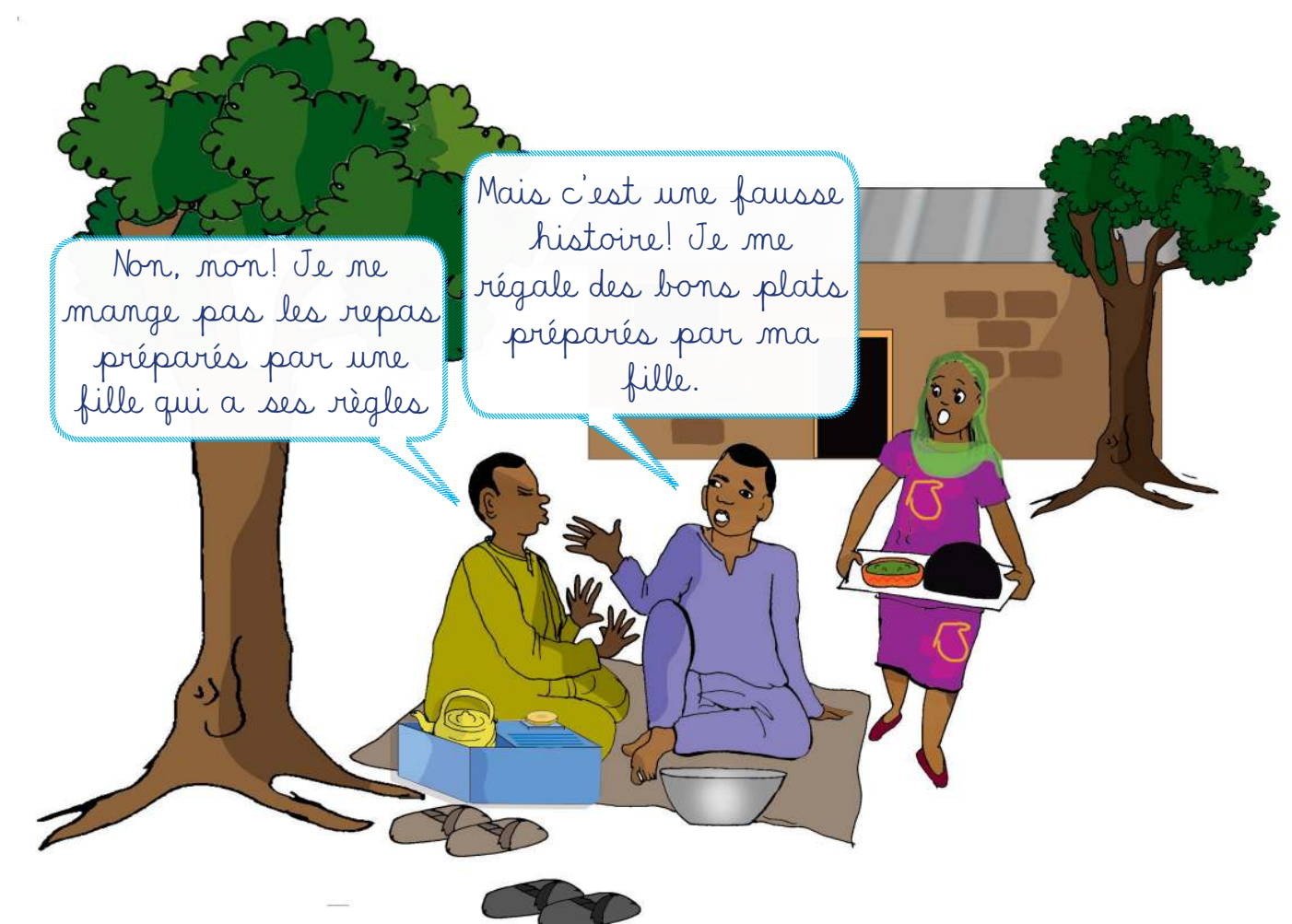
Lire ces phrases à la classe pour connaître le niveau de familiarité avec la menstruation. Demander leur réponse : Oui ou Non ?

Demander « Pourquoi ? »

1. La menstruation est comme une maladie, telle une infection. **NON**
2. Une fille qui a commencé à avoir ses règles peut tomber enceinte si elle a des relations sexuelles. **OUI**
3. Le sang menstruel est sale et même dangereux. **NON**
4. Quand une fille a ses règles, elle est sale. **NON**
5. Quand une fille a ses règles, elle ne peut pas préparer à manger. **NON**
6. Toutes les filles sont au courant de la menstruation avant leurs premières règles. **NON**
7. Quand les filles ont leurs règles, on leur défend de donner à boire aux hommes. **OUI**
8. Une fille qui a ses règles peut faire tout normalement, sans contrainte (aller à l'école, faire du sport, manger et boire ce qu'elle veut). **OUI**

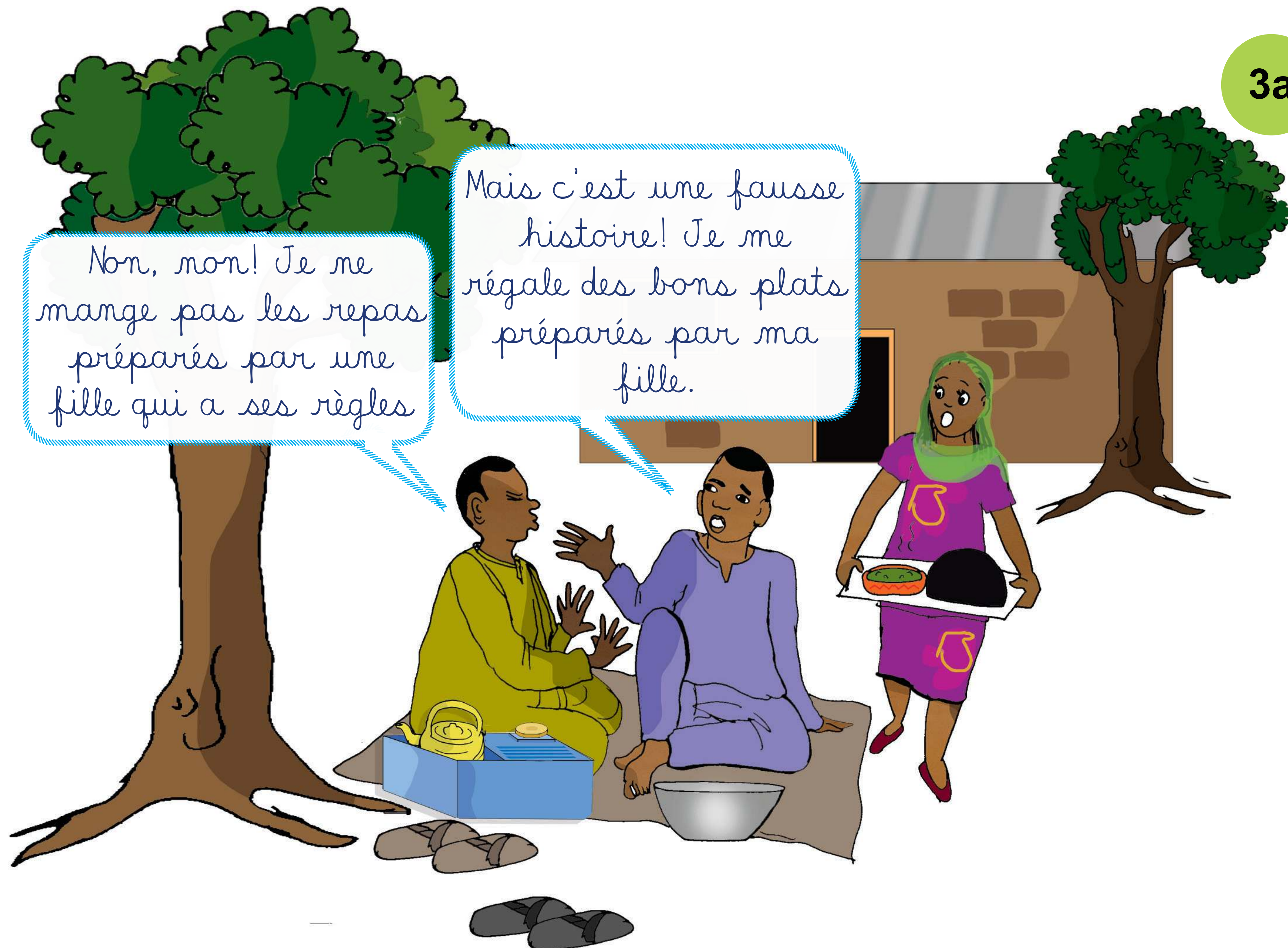
Points importants à couvrir :

- La menstruation n'est ni une maladie ni une malédiction!
- La menstruation est normale et ne doit pas provoquer la honte ou la peur;
- Les filles ont le droit d'être respectées et ne pas être taquinées quand elles ont leurs règles;
- Les femmes ou filles qui ont leurs règles ne sont ni sales ni malades. Elles peuvent continuer leurs activités normales si elles ont une possibilité de gérer leurs menstrues.



Non, non! Je ne mange pas les repas préparés par une fille qui a ses règles

Mais c'est une fausse histoire! Je me régale des bons plats préparés par ma fille.



3. LA MENSTRUATION - MYTHES ET VÉRITÉS

Montrer l'image 3a et poser des questions d'observation. Passer à l'image 3b, poser les questions suivantes, et laisser les élèves réfléchir.

Description : Les images 3a et 3b. sont des exemples de mythes, de tabous, de fausses histoires associées à la puberté et la menstruation.

Consignes

Lire ces phrases à la classe pour connaître le niveau de familiarité avec la menstruation. Demander leur réponse : Oui ou Non ?

Demander « Pourquoi ? »

1. La menstruation est comme une maladie, telle une infection. **NON**
2. Une fille qui a commencé à avoir ses règles peut tomber enceinte si elle a des relations sexuelles. **OUI**
3. Le sang menstruel est sale et même dangereux. **NON**
4. Quand une fille a ses règles, elle est sale. **NON**
5. Quand une fille a ses règles, elle ne peut pas préparer à manger. **NON**
6. Toutes les filles sont au courant de la menstruation avant leurs premières règles. **NON**
7. Quand les filles ont leurs règles, on leur défend de donner à boire aux hommes. **OUI**
8. Une fille qui a ses règles peut faire tout normalement, sans contrainte (aller à l'école, faire du sport, manger et boire ce qu'elle veut). **OUI**

Points importants à couvrir :

- La menstruation n'est ni une maladie ni une malédiction!
- La menstruation est normale et ne doit pas provoquer la honte ou la peur;
- Les filles ont le droit d'être respectées et ne pas être taquinées quand elles ont leurs règles;
- Les femmes ou filles qui ont leurs règles ne sont ni sales ni malades. Elles peuvent continuer leurs activités normales si elles ont une possibilité de gérer leurs menstrues.



Haiiii??? Mais Chez nous
c'est comme ça! Quand
une fille trop jeune
commence à pousser de
la poitrine, on l'écrase
avec le pilon.

C'est la
tradition!

En faisant cela, vous
lui faites du mal
et vous gênez sa
croissance.



4. LA MENSTRUATION – QU'EST-CE QUE C'EST ?

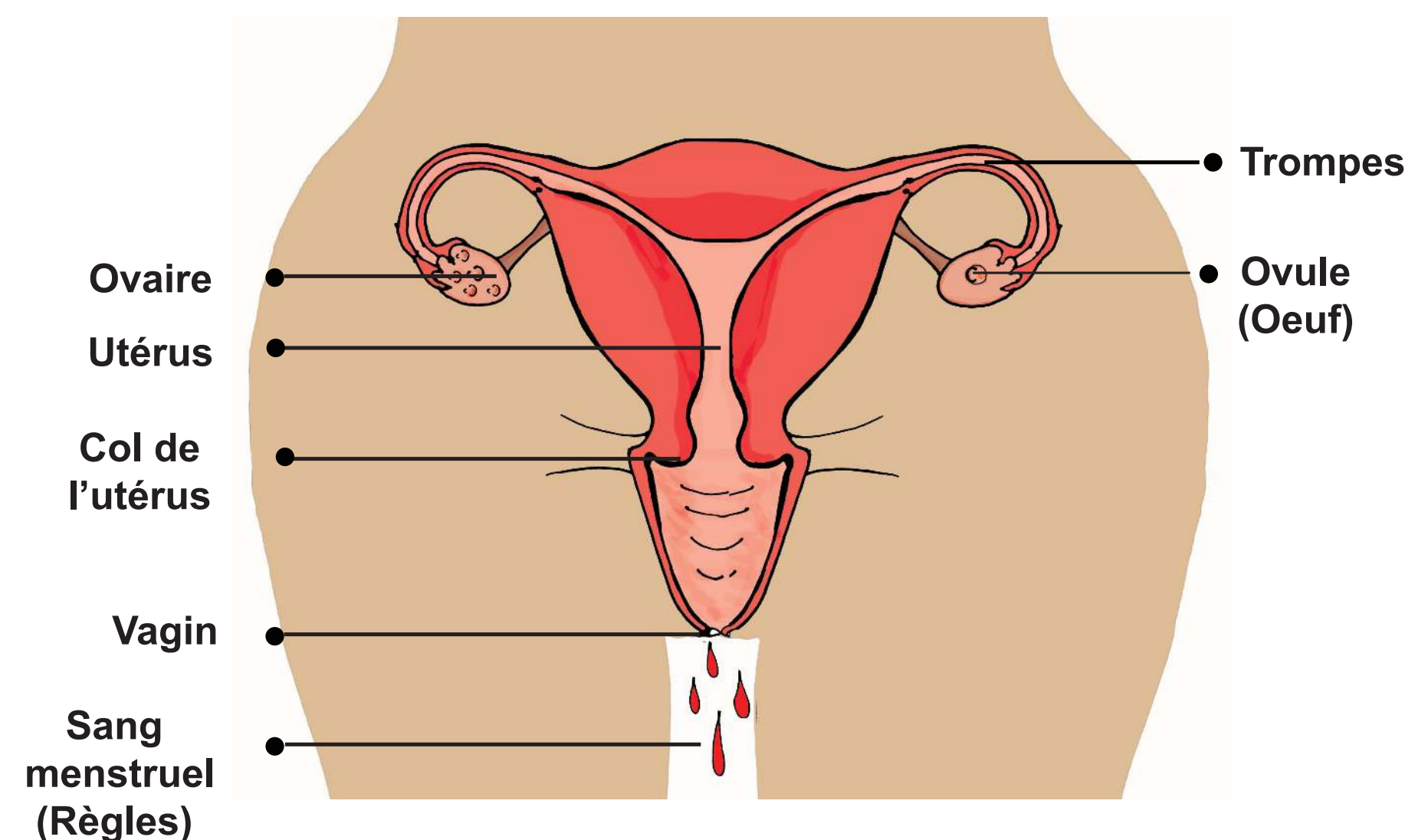
Montrer l'image 4 et poser des questions d'observation.

Description : L'image 4 représente le système reproductif de la femme et explique la menstruation ou les règles.

Les règles appelées aussi les menstrues c'est du sang qui coule de l'utérus à travers le vagin. Quand un œuf (ovule) n'est pas fécondé, l'ovule se dissout et la couche superficielle de la paroi utérine interne se détache et s'écoule vers l'extérieur.

Consignes

- L'enseignante doit expliquer la menstruation suivant la description en haut;
- Expliquer que les règles peuvent durer 3 à 7 jours selon les personnes. Elles peuvent provoquer des douleurs au niveau du ventre et du dos. Le ventre et les seins peuvent gonfler juste avant les règles;
- Les règles reviennent normalement tous les 21-28 jours : c'est un cycle;
- Les filles commencent à avoir leurs règles entre l'âge de 11 à 16 ans mais les règles peuvent arriver avant et après;
- Pour les filles, c'est important de comprendre ce que sont les règles avant qu'elles n'arrivent pour la première fois. Cela aidera les filles à ne plus avoir peur et à mieux gérer leurs règles.



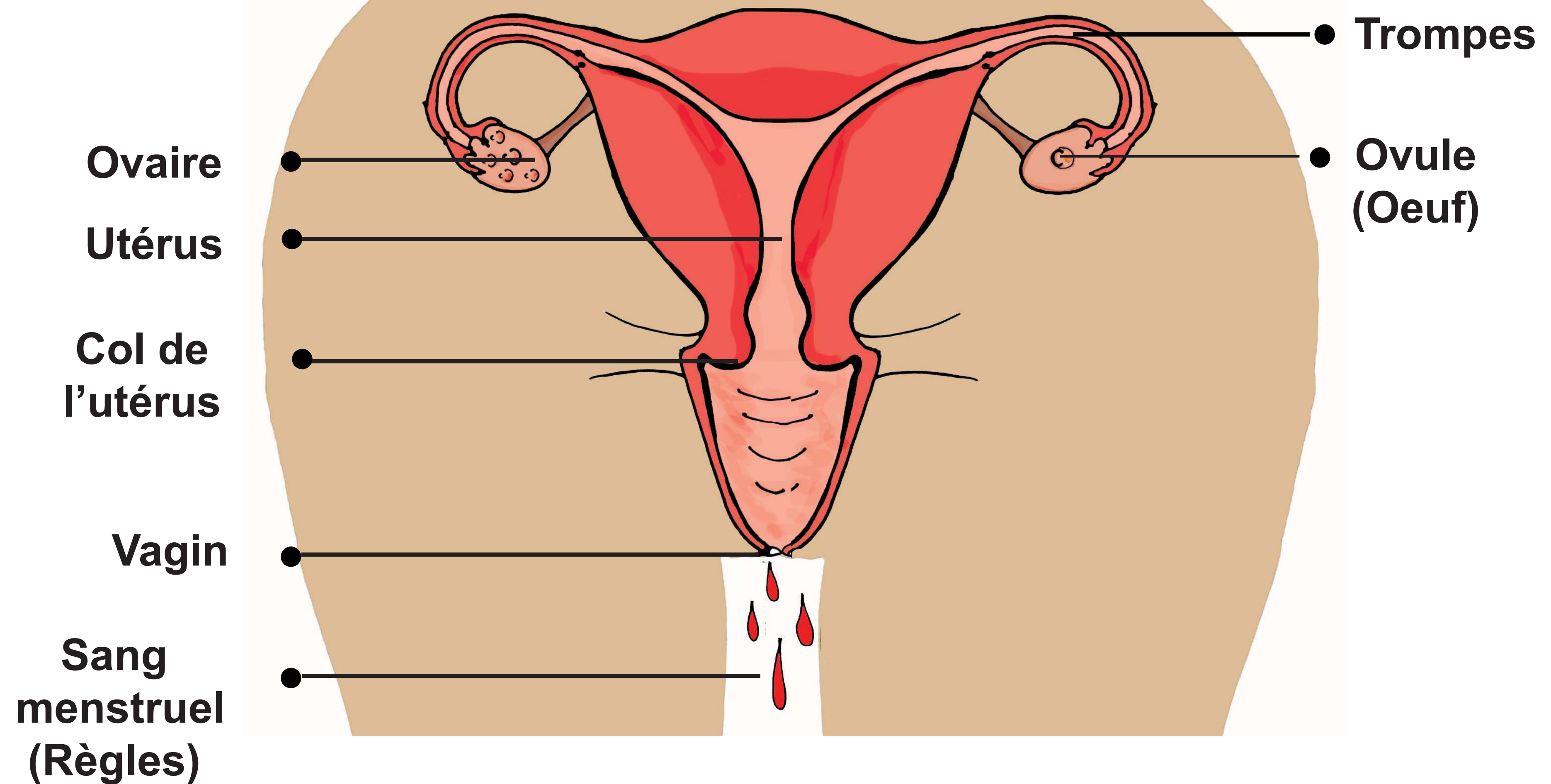


Schéma du système reproductif de la femme

5. SI UNE FILLE A SES PREMIÈRES RÈGLES À L'ÉCOLE

Montrer le Dessin 5a – fille avec tâche sur la jupe

Description : L'image 5a montre une fille qui a eu ses premières règles à l'école, elle s'est tâchée et ses camarades se sont moqués d'elle. Elle a honte.

Consignes

- Qu'est-ce que la fille ressent ? (honte, peur);
- Que font ses camarades de classe ? (rire, se moquer);
- Qu'en pensez-vous ? (c'est mauvais et injuste);
- Qu'est-ce que la fille doit faire ? (parler à sa grand-mère ou autre femme plus âgée pour des conseils);
- Qu'est-ce que les camarades de classe doivent faire ?
(ne pas la taquiner ou insulter, il faut l'encourager).

Points importants à couvrir :

Quand une fille a ses règles à l'école, elle peut ressentir la honte, la peur et la confusion si elle n'a pas été informée en avance sur la puberté et la menstruation. Si elle est taquinée ou harcelée, elle peut éviter l'école pour toujours, et gâcher son avenir. Les camarades de classe et les enseignants doivent la soutenir. L'école devra avoir les moyens en place pour l'aider (garnitures et pagnes d'urgence, endroit de repos et de nettoyage, enseignants formés).



Leçon de morale:

Qu'est ce qu'un enfant mal éduqué?



5. SI UNE FILLE A SES PREMIÈRES RÈGLES À L'ÉCOLE

Montrer le Dessin 5b – femme qui conseille une fille

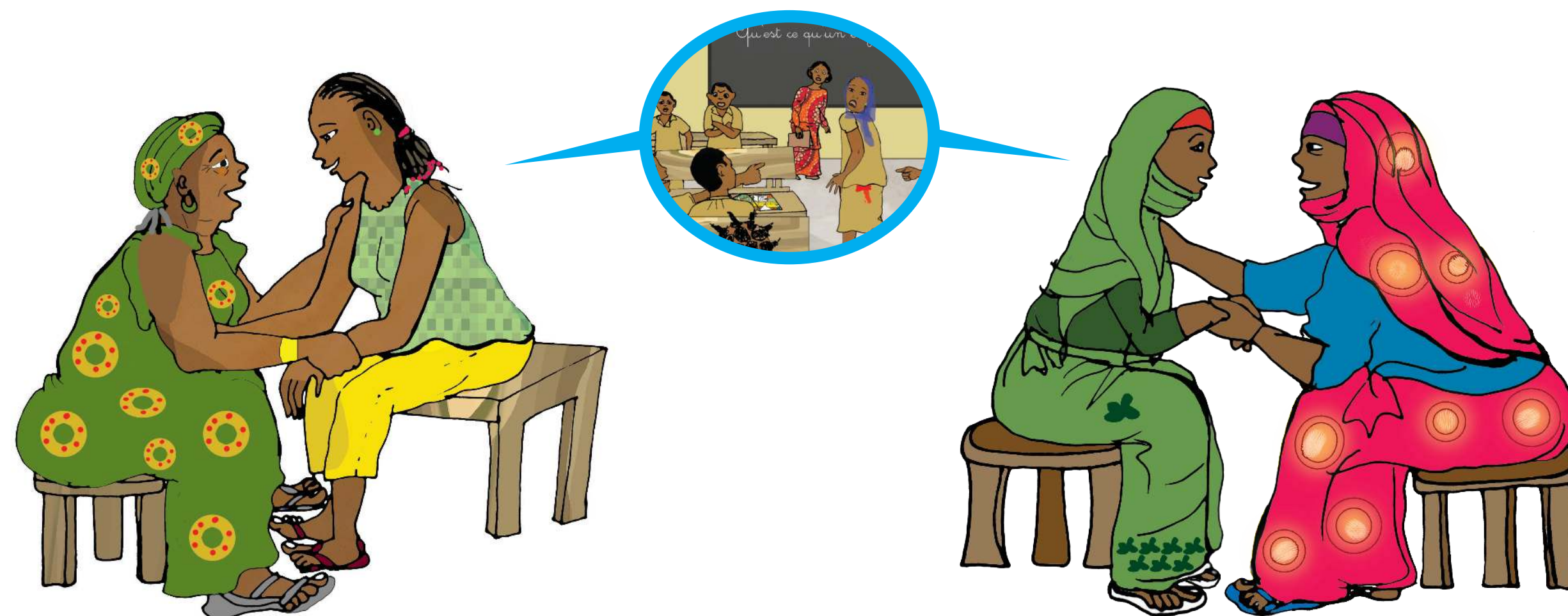
Description : L'image 5b montre une fille qui a eu ses premières règles à l'école, elle demande des conseils auprès d'une femme plus âgée. La femme lui explique que c'est normal et la réconforte.

Consignes

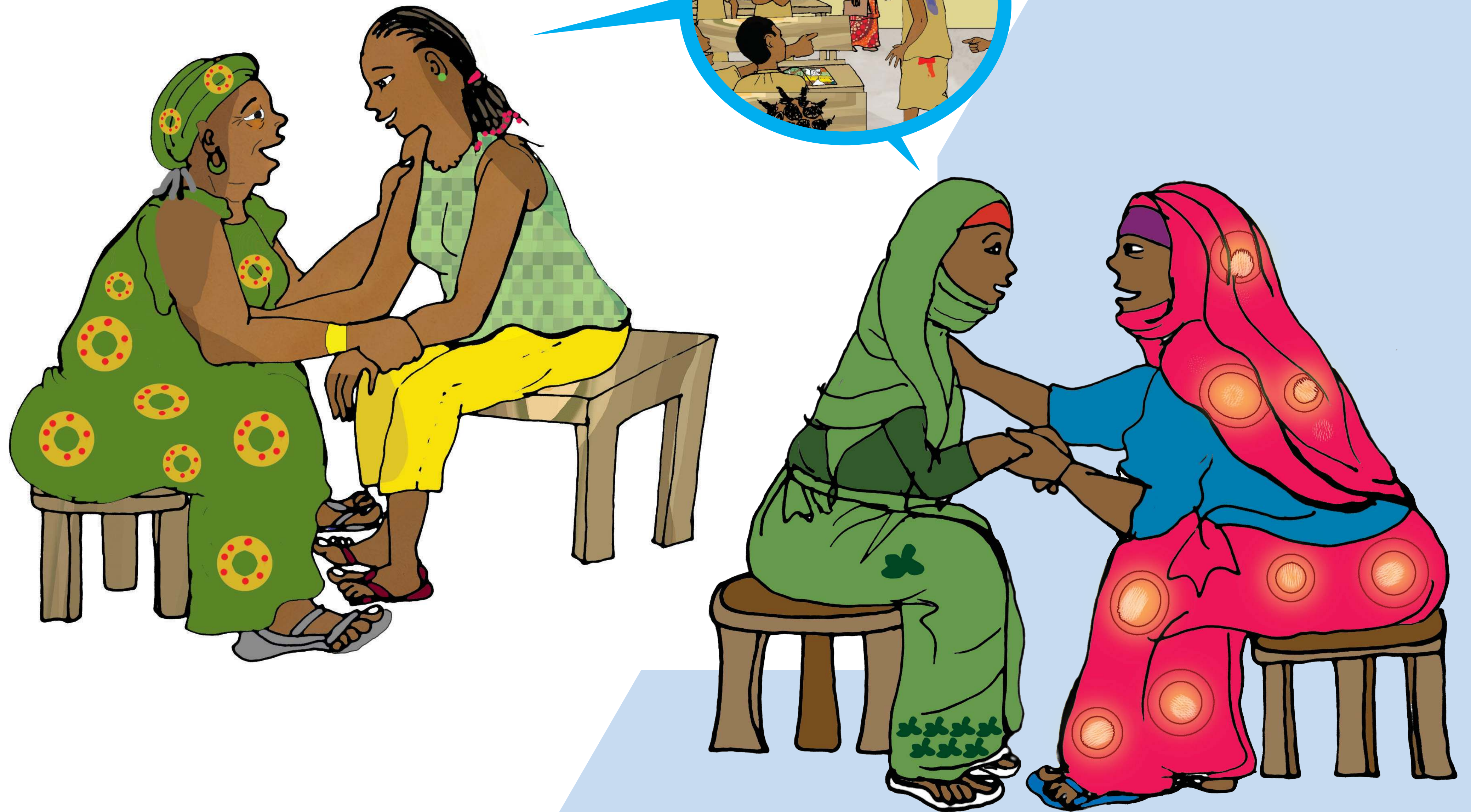
- Demander aux filles si l'une d'entre elles a vécu une situation pareille ?
- Demander aux filles qui peut les conseiller dans leurs communautés ?
- Quels rôles est-ce que les garçons peuvent jouer dans le soutien des filles ?

Points importants à couvrir :

Quand une fille a ses règles à l'école, elle peut ressentir la honte, la peur et la confusion si elle n'a pas été informée en avance sur la puberté et la menstruation. Si elle est taquinée ou harcelée, elle peut éviter l'école pour toujours, et gâcher son avenir. Les camarades de classe et les enseignants doivent la soutenir. L'école devra avoir les moyens en place pour l'aider (garnitures et pagnes d'urgence, endroit de repos et de nettoyage, enseignants formés).



5b



6. MOYENS POUR SE PROTEGER PENDANT LES RÈGLES

Montrer le Dessin 6 – Garnitures

Description : L'image 6 montre des moyens possibles pour gérer les règles. Par exemple :

- Garnitures jetables achetées en boutique/au marché
- Garnitures réutilisables/lavables en pagne ou en tissu.

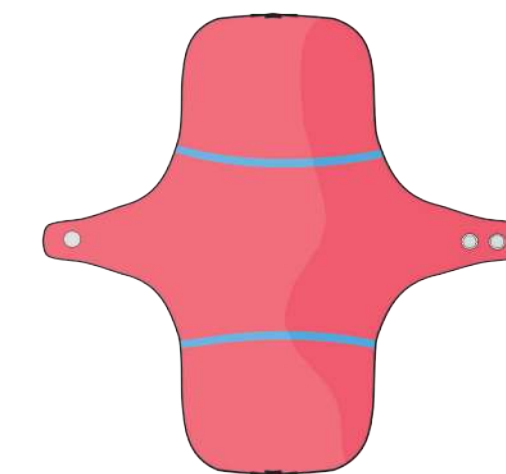
Consignes

- Demander aux élèves ce que c'est ?
- Demander aux filles si elles utilisent ou connaissent d'autres moyens pour se protéger ?
- Demander aux élèves si ils sont intéressés à confectionner les garnitures réutilisables/lavables en pagne ou en tissu ?

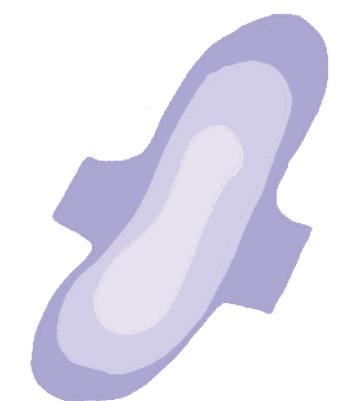
Points importants à couvrir :

Conseils pratiques pour l'entretien des garnitures

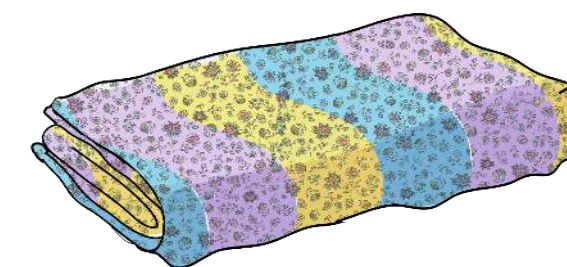
- Il y a plusieurs modèles de garnitures comme des tissus en coton, le pagne, etc.
- Les filles doivent changer les garnitures au moins toutes les 3 à 4 heures pour rester propres, pour éviter des tâches de sang sur les habits, pour éviter les infections et pour se sentir bien;
- Les linges et tissus souillés doivent être lavés séparément des vêtements avec de l'eau et du savon. Les garnitures à sécher sont mis au soleil pour assurer un bon séchage.



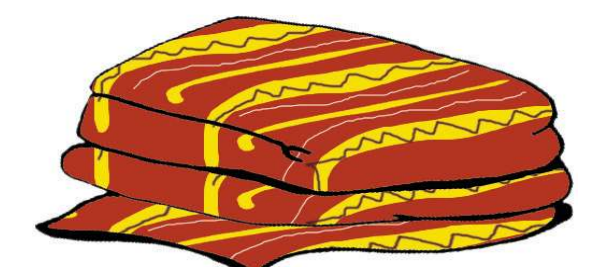
garniture réutilisable/lavable



Garniture jetable

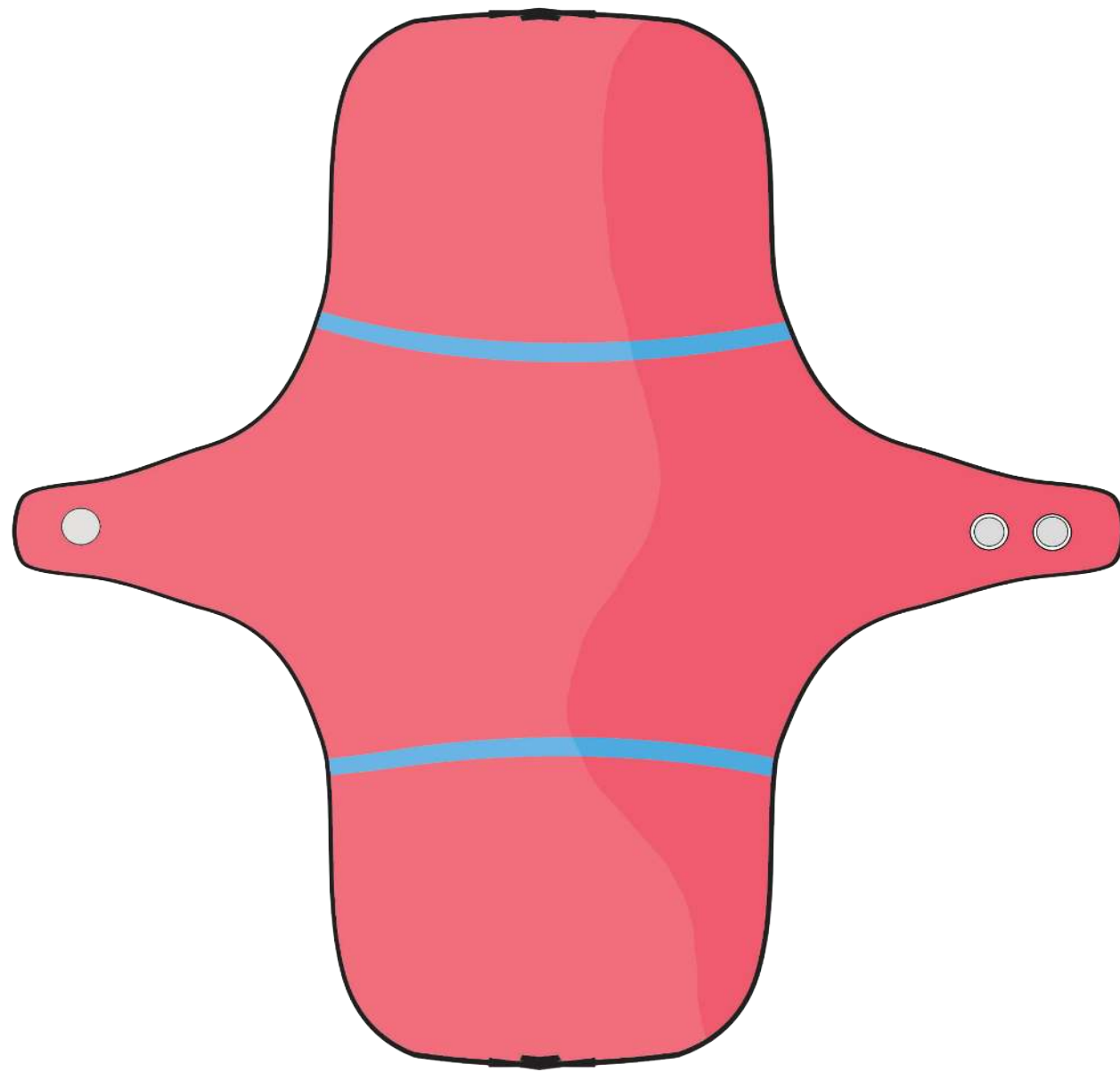


Tissu en coton plié

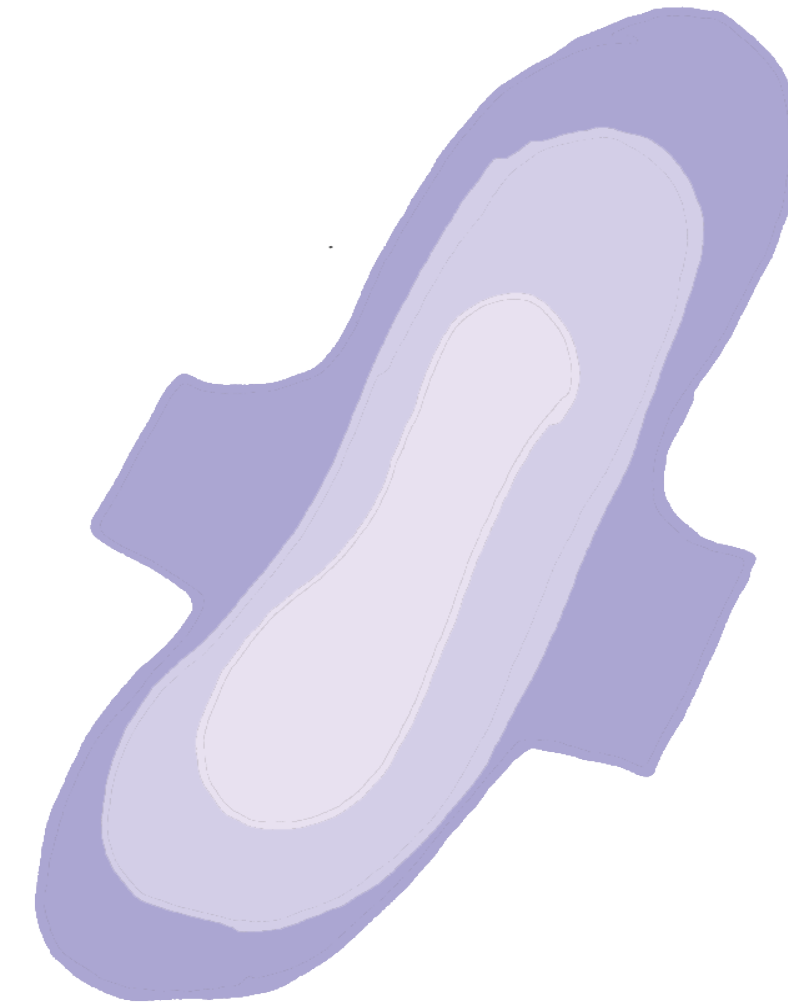


Pagne

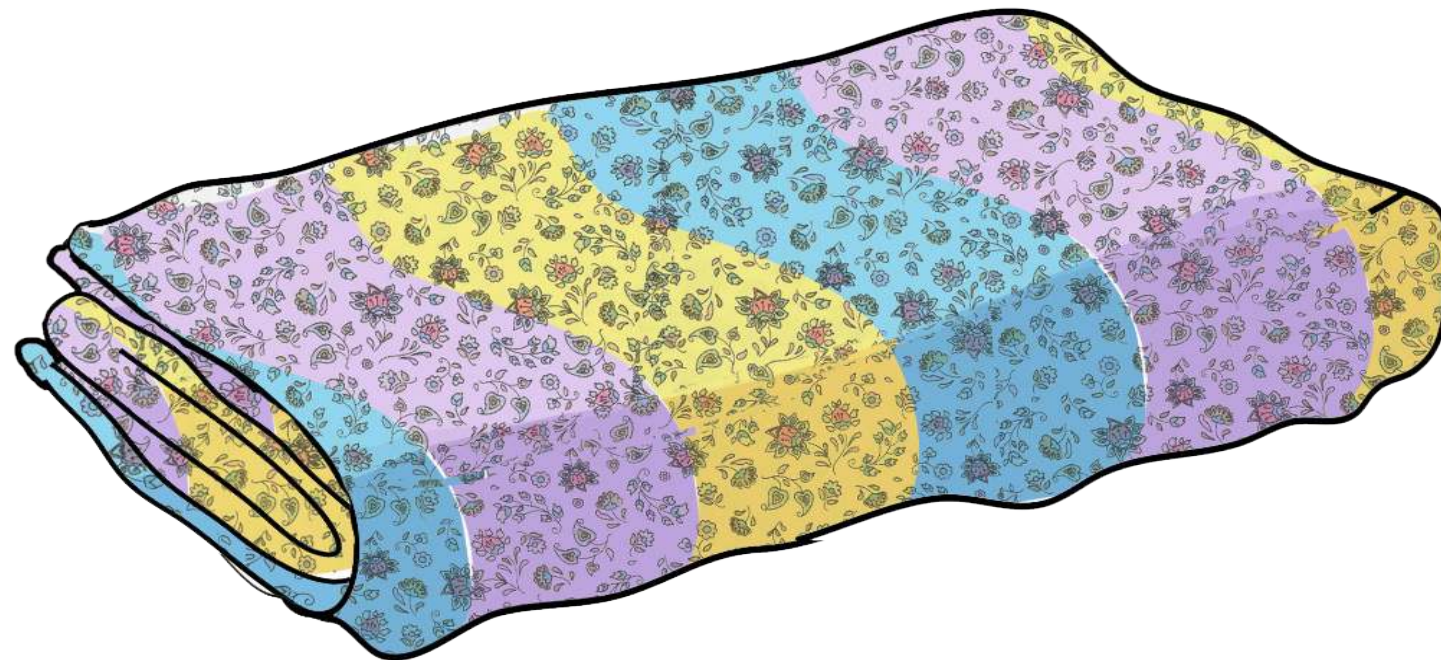
Fin de la leçon 2



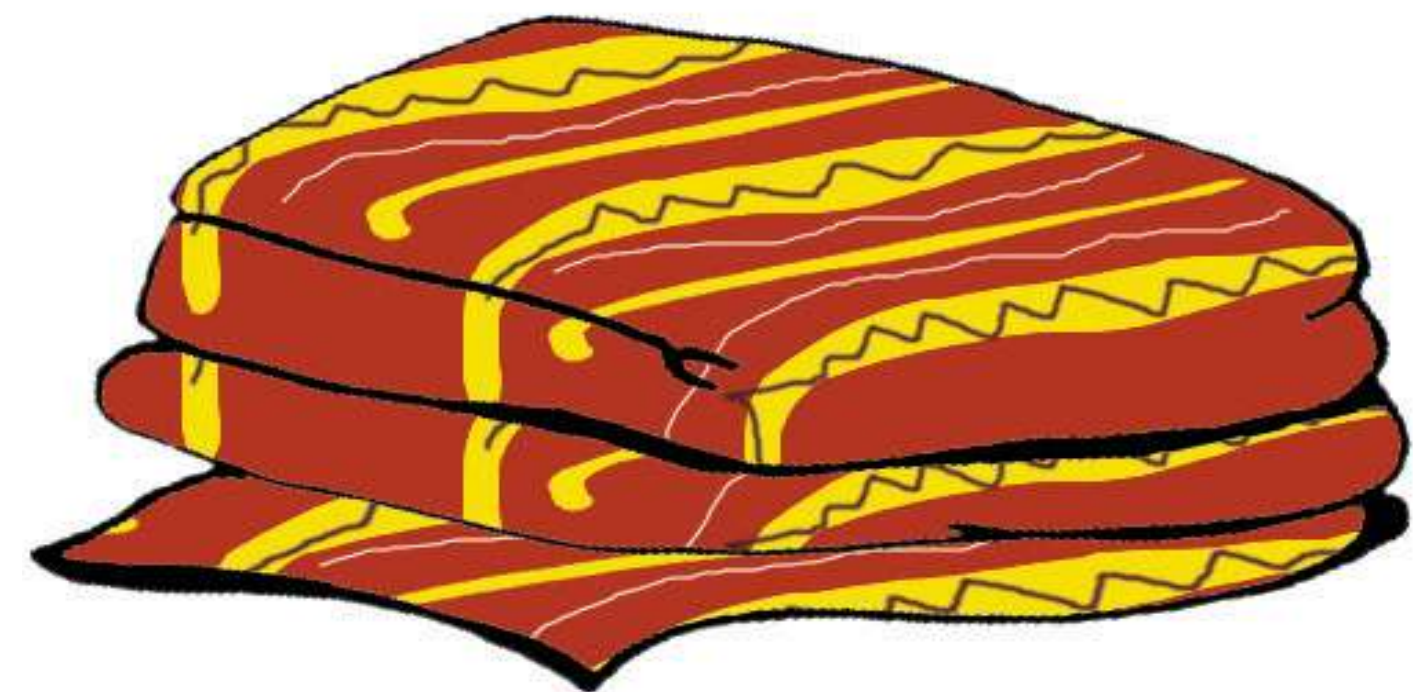
garniture réutilisable/lavable



Garniture jetable



Tissu en coton plié



Pagne

LEÇON 3 : LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre ce que c'est que la gestion de l'hygiène menstruelle à l'école;
- Gérer ses règles à l'école aisément en toute dignité.

Déroulement de la leçon

- Rappeler la leçon précédente :
 - *Qu'est-ce que c'est que la puberté ?*
 - *Quels sont les changements physiques normaux chez les filles ? chez les garçons ?*
 - *Qu'est-ce que c'est que la menstruation ?*
 - *Qu'est-ce qu'une fille doit faire quand elle a ses règles ?*
 - *Comment les garçons doivent se comporter quand leurs camarades filles ont leurs règles ?*
- Introduire le thème de la leçon 3;
- Présenter chaque image une à une et laisser les enfants observer;
- Poser les questions derrière l'image et gérer la discussion avec les enfants en restant dans les thèmes;
- A la fin de la leçon, poser les questions de réinvestissement pour vérifier si les enfants ont bien compris la leçon;
- Faire le résumé des points essentiels du thème.

L'enseignant doit lire les points essentiels de chaque image et préparer sa fiche pédagogique avant la leçon.

Leçon 3

La gestion de l'hygiène menstruelle

7. LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE À L'ÉCOLE

Montrer le Dessin 7a

Description : L'image 7a montre des filles arrivant à l'école bien préparées pour gérer leurs règles. Une fille a des garnitures dans son sac.

Consignes

- Demander aux enfants d'observer l'image.
- Poser la question : pour permettre aux filles et enseignantes de gérer leurs règles aisément, de quoi une école a-t-elle besoin ?

Points importants à couvrir :

L'école devrait avoir :

Infrastructures :

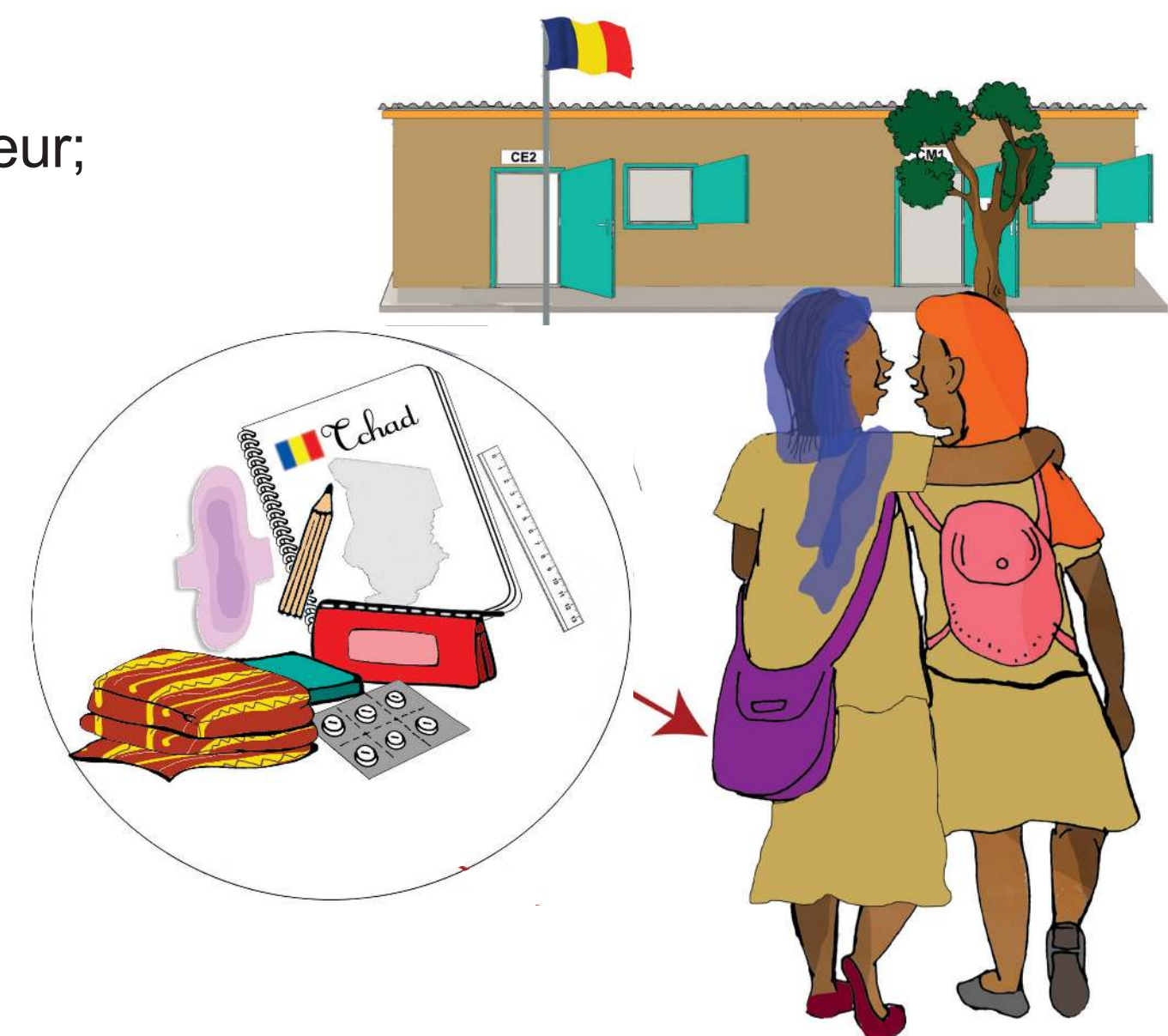
- Latrines séparées garçons/filles avec portes qui peuvent être verrouillées de l'intérieur;
- Espace dans les latrines pour changer les garnitures et se nettoyer;
- Accès à l'eau dans les latrines et pour le lavage des mains au savon.

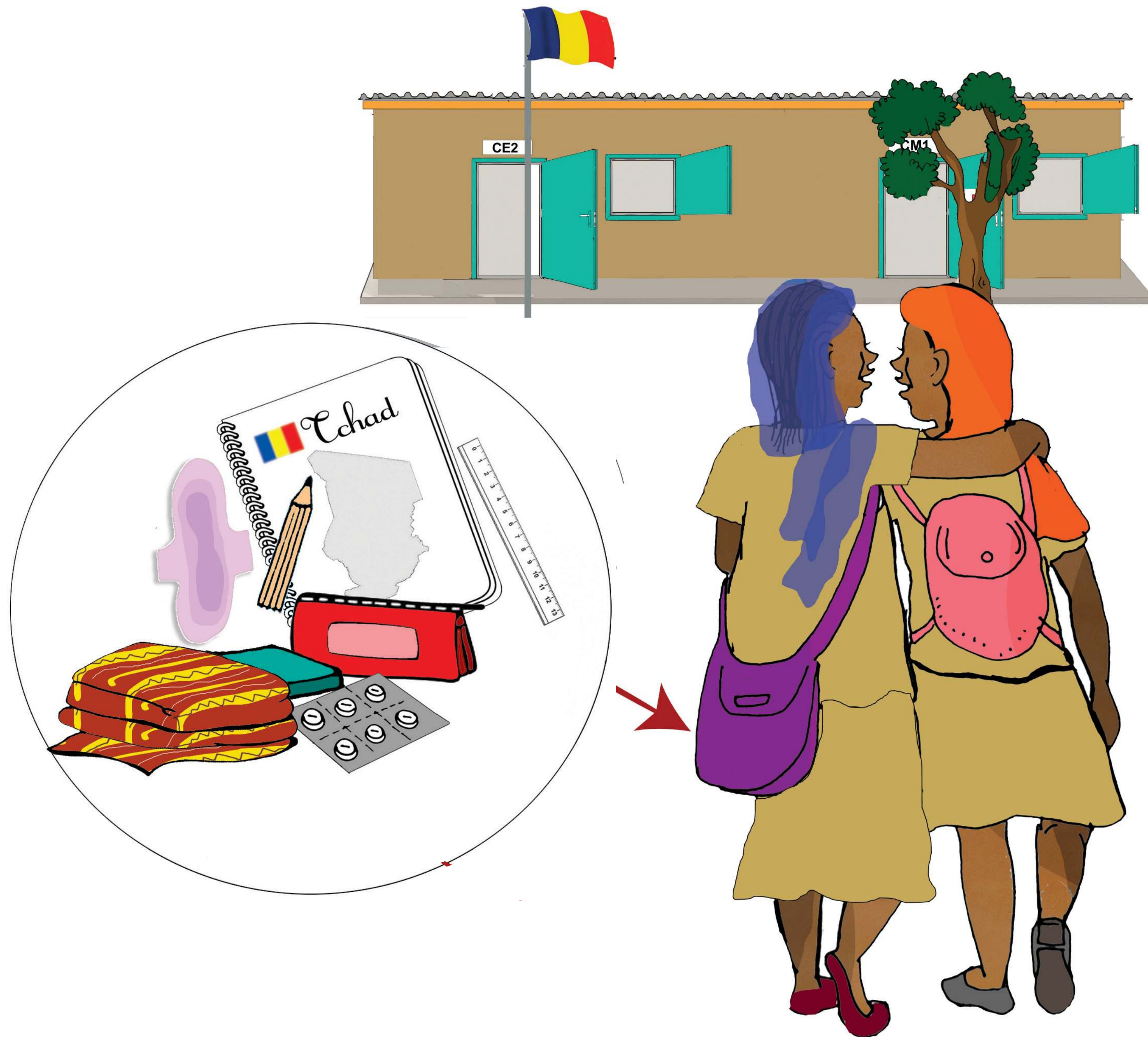
Produits :

- Stock de garnitures d'urgence, modèle au choix;
- Paracétamol pour soulager les douleurs : ventre, dos.

Education et soutien psychosocial

- Recyclage des enseignants sur la puberté et la GHM et comment les enseigner;
- Leçons sur la puberté et la menstruation, y compris la GHM;
- AME ou autres femmes formées pour être le point d'écoute pour les filles;
- Education et mobilisation de la communauté à travers les organisations de femmes, APE/AME pour briser les tabous, mythes et fausses histoires;
- Célébration annuelle de la Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle le 28 Mai.





7. LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE À L'ÉCOLE

Montrer le Dessin 7b et 7c

Description : Les images 7b et 7c montrent une école « amie de la GHM » avec les produits, les infrastructures et le soutien nécessaire aux filles.

Consignes

- Demander aux enfants d'observer et de décrire les images ?
- Qu'est-ce que nous pouvons faire en tant qu'élèves et enseignants pour avoir une école amie de la GHM sans beaucoup de moyens ?

Petites actions faisables pour la GHM :

- Prévoir un coin dans les latrines où une fille peut se nettoyer;
- Déposer des seaux d'eau, savon et sakhanes à l'intérieur des latrines des filles;
- Faire un petit stock de slips et garnitures à la direction en cas d'arrivée des règles par surprise;
- Entretenir les latrines avec les APE/AME;
- Sensibilisation des filles et parents sur la GHM;
- Intégration des petites cotisations d'inscription en faveur de la GHM (kits, stock d'urgences);
- Formation des élèves à la fabrication des garnitures avec des matériaux locaux;
- Achat des comprimés de paracétamol;
- Associer le personnel de santé sur la puberté et la menstruation.





7. LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE À L'ÉCOLE

Montrer le Dessin 7b et 7c

Description : Les images 7b et 7c montrent une école « amie de la GHM » avec les produits, les infrastructures et le soutien nécessaire aux filles.

Consignes

- Demander aux enfants d'observer et de décrire les images ?
- Qu'est-ce que nous pouvons faire en tant qu'élèves et enseignants pour avoir une école amie de la GHM sans beaucoup de moyens ?

Petites actions faisables pour la GHM :

- Prévoir un coin dans les latrines où une fille peut se nettoyer;
- Déposer des seaux d'eau, savon et sakhanes à l'intérieur des latrines des filles;
- Faire un petit stock de slips et garnitures à la direction en cas d'arrivée des règles par surprise;
- Entretenir les latrines avec les APE/AME;
- Sensibilisation des filles et parents sur la GHM;
- Intégration des petites cotisations d'inscription en faveur de la GHM (kits, stock d'urgences);
- Formation des élèves à la fabrication des garnitures avec des matériaux locaux;
- Achat des comprimés de paracétamol;
- Associer le personnel de santé sur la puberté et la menstruation.





8. LA GHM À L'ÉCOLE - UN SOUCI POUR TOUS ET TOUTES

Montrer le Dessin 8a – La GHM à l'école – Un souci pour tous et toutes

Description : L'image 8a montre une classe où une fille s'est tâchée car elle a ses règles. Quelques garçons la taquent. D'autres la défendent et rappellent le bon comportement des garçons vis-à-vis de leurs camarades filles.

Consignes

- Est-ce que la GHM à l'école est une affaire de filles seulement ?
- Pourquoi oui ? Pourquoi non ?

Points importants à couvrir :

- Les garçons peuvent être des champions de la GHM pour leurs camarades de classe, leurs sœurs, leur tantes, cousines, mères etc;
- Quand une fille a ses règles à l'école, elle peut ressentir la honte, la peur et la confusion. Les garçons ne doivent pas les taquiner;
- Si elle est taquinée ou harcelée, elle peut éviter l'école pour toujours, et gâcher son avenir;
- Les camarades de classe y compris les garçons et les enseignants doivent la soutenir.



Fin de la leçon 3

Leçon de morale:

Qu'est ce qu'un enfant mal éduqué?



8. LA GHM À L'ÉCOLE - UN SOUCI POUR TOUS ET TOUTES

Montrer le Dessin 8b – La GHM à l'école – Un souci pour tous et toutes

Description : L'image 8b montre un enseignant qui fait une leçon sur la GHM.

Consignes

- Est-ce que la GHM à l'école est une affaire de filles seulement ?
- Pourquoi oui ? Pourquoi non ?

Points importants à couvrir :

- Les filles ont le droit d'être à l'aise à l'école et ne pas être sanctionnées pour un phénomène naturel;
- Tout le monde est responsable pour assurer que les droits des garçons et des filles sont respectés;
- Les garçons peuvent être des champions de la GHM pour leurs camarades de classe, leurs sœurs, leur tantes, cousines, mères etc.





Sommaire

Une bonne gestion de l'hygiène menstruelle à l'école veut dire que les filles (et les enseignantes) ont **l'éducation, la formation, les infrastructures, les produits, et le soutien** nécessaires pour gérer leurs règles à l'école.

*Adaptée de la Boîte à Images sur l'Hygiène Menstruelle des Républiques du Mali et du Niger par les groupes thématiques
« Outils et Promotion de l'Hygiène » et « Gestion de l'hygiène Menstruelle »
Relue et validée par un comité composé de membres de l'Alliance Nationale pour les Ecoles Saines
appuyé des directions techniques du Ministère de l'Education Nationale et de la Promotion Civique,
du Ministère de la Santé Publique, du Ministère de l'Environnement, de l'Eau et de la Pêche,
de l'ONG locale Ecole Saine, Ménage Sain, de l'ONG International Aid Services (IAS) et de l'UNICEF au Tchad
© Copyright: Ministère de l'Education Nationale et de la Promotion Civique (MENPC), 2019, Tchad*

