

# Manuel à l'attention des organisateurs du Labo GHM





2. Introduction
3. Comment ça marche
5. Matériel pour le Labo GHM
6. Fonctionnement du Labo
8. Groupes de discussion
10. Fabrication et utilisation des serviettes
14. Confection du bracelet

## Légende:

Matériel



Illustrations



Important



Information



Étape par étape



Cette publication est produite conjointement par le Conseil de concertation pour l'approvisionnement en eau et l'assainissement (WSSCC) et ONU Femmes. Le WSSCC est toutefois seul responsable de toute erreur ou omission éventuelle. Les commentaires et les contributions apportés au présent rapport par les représentants des secteurs de l'eau, de l'assainissement et de l'hygiène, de la santé reproductive et sexuelle et de l'éducation en Inde et ailleurs ont été vivement appréciés. Cette publication s'inspire également du matériel existant consacré à ce sujet.

©2019: Conseil de concertation pour l'approvisionnement en eau et l'assainissement

Ce rapport et les autres publications du WSSCC sont également disponibles à l'adresse [www.wsscc.org](http://www.wsscc.org)

Maquette : Original par ACW, Londres, Royaume-Uni; Griot, Dakar, Sénégal.

# INTRODUCTION

Une femme a ses règles en moyenne quatre à six jours par mois pendant près de quarante ans, équivalent à huit années de sa vie. Pourtant, malgré l'effet direct de cet événement précieux sur la moitié de la population mondiale, et son rôle crucial dans le cycle de la vie humaine, les menstruations restent un sujet tabou.

Compte tenu de la honte et du secret que génèrent les menstruations, les besoins dont elles s'accompagnent sont quasiment ignorés dans beaucoup de pays. Les services d'assainissement et d'hygiène ne sont souvent pas adaptés aux besoins des femmes et des filles qui ont leurs règles, et le déficit de compréhension et de connaissance engendre des pratiques non hygiéniques et nocives. Ce silence induit des traumatismes psychologiques, des souffrances et des humiliations. Mais, loin d'être exclusivement une affaire de femmes, la question des règles a aussi une dimension sociale et touche la sphère des droits humains.

Ce manuel est ainsi conçu pour aider les praticiens à organiser, dans le cadre du Labo GHM, des événements destinés à sortir à faire connaître et à faire sortir la question de l'hygiène menstruelle de l'ombre. Il recourt à des méthodes simples mais efficaces pour mieux cerner cette question, dans différentes régions géographiques et dans divers contextes, à travers des méthodes qui peuvent être déployées dans un large éventail d'environnements culturels.



Le but du Labo GHM est simple : faire des menstruations une source de fierté et aider les femmes et les filles à ne plus souffrir en silence. En instaurant des conditions sûres pour une gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) ainsi que pour la réutilisation et/ou l'élimination des produits d'hygiène menstruelle, le Labo permet aux femmes et aux filles de reprendre le contrôle sur une part élémentaire mais fondamentale de leur bien-être.

Pour chaque événement organisé par le Labo, il est impératif de mettre en place, en vue des ateliers, un espace où l'on peut faire travailler efficacement un grand nombre de participants lors de sessions de courte durée. Mais il importe également d'utiliser votre imagination pour élaborer des sessions de formation stimulantes dans un espace holistique très visuel et interactif, propice au partage et à l'apprentissage.

i

## **Chaque Labo dure au minimum trois heures et est divisé en quatre volets :**

- 1) Comprendre les menstruations dans des groupes de discussion.
- 2) Apprendre à gérer les règles, par exemple avec la fabrication de serviettes hygiéniques..
- 3) Briser le silence sur la question en fabricant un bracelet et en prêtant « Serment ».
- 4) Regarder une vidéo présentant les différentes options d'élimination des déchets hygiéniques.

## **Une fois qu'elles ont participé à ces activités, les filles et les femmes:**

- comprennent mieux les aspects biologiques des menstruations.
- connaissent les différents produits existants pour la gestion des règles.
- savent comment éliminer les déchets hygiéniques en toute sécurité.
- ont suffisamment confiance en elles pour briser le silence sur les menstruations et à dépasser les tabous culturels les tabous culturels.

### PUBLIC CIBLE

Le Labo GHM cible principalement les filles et les femmes, certaines sections sont aussi ouvertes aux hommes et aux garçons. Trouver comment attirer ces derniers peut paraître très difficile, mais il faut néanmoins essayer. Les hommes et les garçons sont souvent curieux des « questions féminines », mais ils peuvent avoir peur ou honte de poser des questions. Le Labo leur offre une rare occasion de regarder, d'écouter et d'apprendre dans un environnement où ils ne seront pas jugés.

### COMPÉTENCES DE L'ORGANISATEUR DU LABO

Pour être un bon organisateur de Labo, vous devez bien cerner les enjeux éthiques en lien avec la GHM. Vous devez aussi posséder des compétences en animation, maîtriser les idiomes parlés localement et, si vous ciblez un public uniquement féminin de préférence une animatrice doit vous accompagner les langues et les dialectes locaux.



## Chaque Labo doit disposer de son propre matériel (ou d'un kit standard), qui doit comporter:

- une tente
- des affiches et du matériel de démonstration
- des supports pédagogiques que le formateur utilisera avec les groupes de discussion, notamment la roue des menstruations, le dépliant, des illustrations pour la tente et des supports visuels sur les méthodes d'élimination des produits menstruels
- une mannequin pour montrer comment utiliser les serviettes
- du matériel pour fabriquer des bracelets
- du savon
- une sélection de produits hygiéniques





## MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE POUR LA TENTE

Chaque organisateur de Labo doit se procurer un certain nombre d'objets qui ne sont pas fournis dans le kit : des coussins, des chaises (uniquement pour les filles/femmes/ hommes qui sont dans l'incapacité de s'asseoir par terre), des tapis/daris, de l'eau de boisson, des ventilateurs sur pied, des tables, des écrans/paravents (afin de scinder la tente en trois parties), des coussins cylindriques, une corde à linge pour faire sécher les serviettes, des poubelles, un jupon, divers types de serviettes hygiéniques et des serviettes de toilette.



## OÙ INSTALLER LA TENTE

Trouvez toujours un endroit dégagé bénéficiant d'une bonne visibilité afin d'attirer suffisamment de monde (environ 50 personnes par jour). Privilégiez une surface de préférence plane et sèche, dans un lieu pouvant accueillir la tente (assez vaste et, dans un lieu couvert, présentant une hauteur sous plafond suffisante).





Pour des raisons d'hygiène de confort et de sécurité, mais aussi de courtoisie, veillez à ce que la tente ne bloque pas l'entrée ou la sortie d'un immeuble ou d'un autre espace de manifestation, ni ne gêne la population de quelque autre manière. Veillez également à ce que les personnes dans la file d'attente à l'intérieur ou à l'extérieur de la tente ne courent aucun danger ou risque potentiels.

Enfin, n'oubliez pas de demander une autorisation préalable aux propriétaires de la salle ou du terrain avant d'installer la tente.

## UN GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE

Un Labo GHM est facile à installer et à faire fonctionner. Ce guide vous facilitera le déroulement de la formation en suivant les étapes suivantes:

1. Demandez les participant (e)s de former une file d'attente à l'extérieur de la tente.
2. Lorsque les participant (e)s entrent, deux formateurs les accueillent et forment des groupes de huit participants au maximum (selon les sensibilités communautaires et culturelles, il est peut-être préférable de former des groupes composés uniquement de filles/femmes ou de garçons/hommes).
3. Chaque discussion de groupe doit durer 30 minutes, et il faut prévoir 15 minutes à la fin de chaque session pour que les participant (e)s puissent dissiper leurs doutes ou poser des questions. Les formateurs doivent rendre les sessions aussi interactives que possible en associant les participant (e)s à la discussion et en évaluant leurs connaissances et leur expérience.
4. Conduisez ensuite les participant (e)s à l'atelier de confection des serviettes.
5. La démonstratrice présente la séance de fabrication des serviettes : environ 10 minutes.
6. Les formatrices expliquent comment réutiliser les serviettes et les éliminer correctement : environ 5 minutes.
7. Les participantes se rendent ensuite à l'atelier de confection des bracelets à l'extérieur de la tente. Elles apprennent que ce bracelet particulier symbolise la fierté d'être une femme, et elles célèbrent l'essence de la féminité (« Le Flux »).

## BRISER LA GLACE

Consacrez quelques minutes à vous présenter, à présenter le Labo et à faire connaissance avec les participant (e)s. Les Labos GHM accueillent des personnes d'âge, d'origine sociale, de niveaux d'études, de professions et de religions différents. Ce que vous diront les participants vous donnera non seulement des informations utiles, mais vous permettra aussi d'engager plus facilement la conversation.

### Questions d'introduction types:

- D'où venez-vous ?
- Que faites-vous actuellement ? Vous faites des études ou vous travaillez?
- Où allez-vous à l'école ou à l'université?
- Habitez-vous loin du Labo?
- Comment avez-vous connu le Labo?

Ces informations vous permettent d'enchaîner sur une discussion à propos de ce que les participant(e)s savent déjà sur le cycle menstruel, sur leur utilisation des serviettes et de la façon dont elles éliminent les serviettes usagées (optionnel).

Pour expliquer et illustrer votre propos, utilisez les supports pédagogiques à votre disposition: la roue du cycle menstruel et le dépliant.

Les illustrations du dépliant permettent aux participant (e)s de visualiser les changements qui se produisent lorsque le corps passe de l'enfance à l'âge adulte, et de se sentir à l'aise avec ces changements physiques. Cette approche visuelle et non verbale rend le sujet des menstruations plus facile à aborder.



La roue de la menstruation (mahawari chakka) traite la question du « comment ? » du cycle, que les participants peuvent visualiser. Elle répond aux interrogations sur la douleur, le sang, l'évacuation du tissu de l'endomètre/de la paroi utérine et procure une transition qui permet d'aborder de la conception.

Une fois encore, cette approche progressive ouvre un espace de discussion sur les tabous sociétaux associés aux menstruations.



### Remarque à l'intention des formatrices:

- Veillez à ce que les personnes soient assises à la bonne hauteur pour bien écouter. N'oubliez pas que certains participants n'ont jamais vu leur propre corps en détail, et utilisez des supports visuels pour leur montrer les transformations que connaît le corps lorsque l'individu passe de l'enfance à l'âge adulte.
- Aidez-vous du manuel de formation sur la menstruation (manuel de Maria) pour conduire la séance.





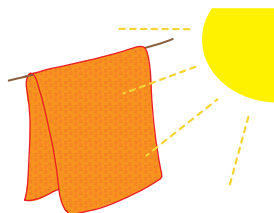
Au cours de cette séance, les participantes apprennent à confectionner des serviettes propres, hygiéniques et écologiques. Elles commencent par examiner des types de tissu et à reconnaître ceux qui sont en coton (jupons, maillots de corps, draps de lit, serviettes de toilette, etc.) et donc susceptibles d'être utilisés.

Pour fabriquer soi-même une serviette hygiénique, voici les 10 étapes à suivre:

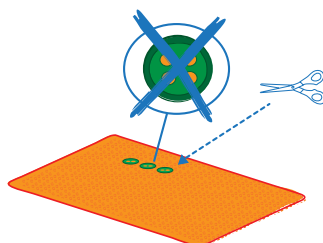
1. Laver un morceau de tissu avec de l'eau chaude et un détergent. Si le tissu est vieux et n'a pas été utilisé depuis longtemps, ancien une solution antiseptique pour le nettoyer/ le désinfecter (n'oubliez pas que nombre des participant(e)s n'ont pas les moyens d'acheter des solutions antiseptiques).



2. Faire sécher le tissu en plein soleil afin qu'il soit débarrasser de tout germe ou organisme causant des infections.



3. **Important:** Veiller à enlever l'intégralité des broderies, crochets, boutons, parties métalliques ou matériaux étrangers, car tout élément restant sur le tissu peut être tranchant et dangereux.

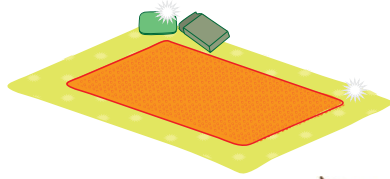


4. Si nécessaire, repasser le tissu pour s'assurer qu'il est soit sec.

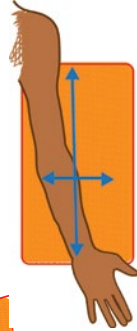




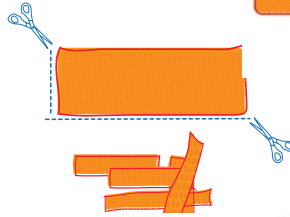
5. Placer le tissu sur une surface propre.



6. Découper le tissu pour qu'il ait une longueur d'environ un bras et une largeur d'un demi-bras (adapter la taille en fonction des critères de confort de chacune).



7. Conserver les chutes de tissu car elles serviront à rembourrer la serviette et à lui assurer un bon confort et une bonne absorption.



8. Placer les chutes au centre de la serviette et replier le tissu pris dans le sens de largeur sur un tiers de la longueur pardessus les chutes, puis rabattre l'autre côté afin d'obtenir un rectangle allongé.



9. Pour terminer, replier les extrémités ouvertes sur la largeur de la serviette.



10. Envelopper les serviettes dans du papier et les ranger dans un endroit propre et sec, dans l'idéal une boîte ou un carton propre. S'assurer que les serviettes sont à l'abri des souris, termites et autres insectes.

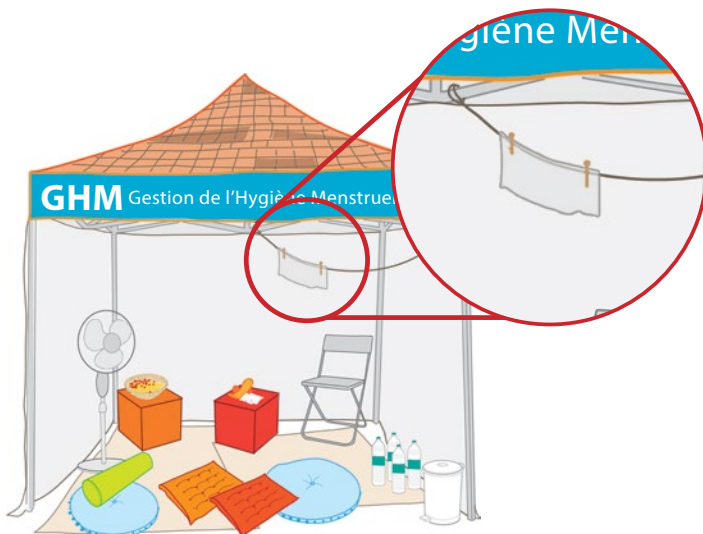


## Utilisation et entretien

Une fois que vous avez expliqué comment confectionner des serviettes hygiéniques, passez à la question de leur utilisation et de leur entretien.

Voici les principaux points à soulever:

- Les serviettes doivent être rangées dans un sac ou un autre endroit accessible deux jours avant la date supposée des règles.
- Selon les besoins, remplacer la serviette 3 à 4 fois par jour au minimum.
- Avoir toujours sur soi du papier ou un sac pour y placer les serviettes usagées.
- Les serviettes usagées doivent être lavées à l'eau froide et au savon pour enlever le sang puis traitées avec un antiseptique (si l'on en a) ou de l'eau bouillie pour supprimer les germes.
- Les faire sécher en plein soleil sur une corde à linge, puis les placer dans un endroit propre et sec jusqu'à ce qu'elles soient totalement sèches. Pour illustrer ce point, suspendez la serviette à la corde à linge dans la tente.



## Élimination

Expliquez aux participantes qu'elles peuvent jeter les chutes de tissu à l'intérieur de la serviette après chaque utilisation et les remplacer. Mais insistez sur le fait que comme pour l'élimination de n'importe quel déchet, et qu'il faut agir de façon responsable!

Donnez les conseils suivants pour l'élimination des chutes de tissu et des serviettes usagées :

- 1.** Creuser un petit trou dans le sol et enterrez les serviettes.
- 2.** Si ce n'est pas possible, envelopper la serviette dans du papier et la jeter dans une poubelle fréquemment vidée (à la maison, privilégier une poubelle extérieure).
- 3.** Si le tissu de la serviette se déchire, se durcit ou ne peut pas être facilement nettoyé, le jeter.

### **Rappelez aux participantes de NE PAS JETER les serviettes:**

- dans une masse d'eau, quelle qu'elle soit.
- à proximité d'une masse d'eau.
- dans un endroit dégagé.
- à proximité d'un terrain de jeux ou d'un lieu de rassemblement de la population.



# CONFECTION DU BRACELET

La dernière activité proposée par le Labo est la confection du bracelet. Il s'agit d'un acte symbolique qui rappellera aussi immédiatement aux participantes la manifestation à laquelle elles ont assisté. Pour faciliter cette session, demandez à deux volontaires de s'installer à l'extérieur du Labo avec deux paniers de perles de deux couleurs différentes (de préférence rouges et jaunes). Jusqu'à 16 participantes vont alors s'asseoir autour des paniers avec les volontaires.

Pour cette activité, demandez à chacune des participantes combien de jours durent leurs règles (faut trancher sur ce chiffre). En fonction de la réponse, demandez à chacune de prendre le nombre correspondant de perles rouges. Par exemple, si ses règles durent 5 jours, la participante prendra 5 perles rouges.

Ensuite, demandez à chacune des participantes de soustraire ce nombre de 28 (qui correspond au nombre de jours du cycle menstruel). Chacune prend ensuite le nombre de perles jaunes correspondant. Par exemple, si ses règles durent cinq jours, la participante prendra  $28 - 5 = 23$  perles jaunes.





Une fois que les participantes disposent de 28 perles chacune, donnez leur un fil de nylon sur lequel les enfilez. Une fois les deux extrémités du fil nouées entre elles, le bracelet est prêt à être porté.

## LE SERMENT

La séance de confection du bracelet, et la manifestation, se clôt sur un « Serment ». Encouragez toutes les participantes à porter leur bracelet, à le montrer et à prêter ensemble le serment suivant :

*Je briserai le silence qui pèse sur les menstruations.*

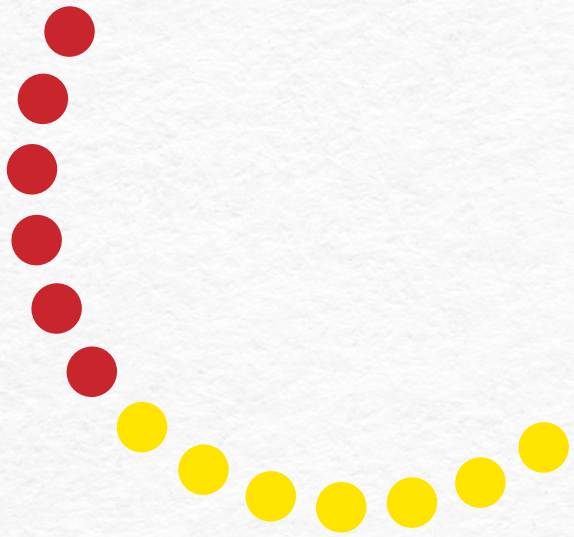
*Je n'éprouverai aucune gêne, j'en serai fière !*

*J'en parlerai à la maison et à l'extérieur.*









## CONSEIL DE CONCERTATION POUR L'APPROVISIONNEMENT EN EAU ET L'ASSAINISSEMENT

15 Chemin Louis-Dunant  
1202 Genève  
Suisse

Téléphone: +41 22 560 8181  
[www.wsscc.org](http://www.wsscc.org)  
[wsscc@wsscc.org](mailto:wsscc@wsscc.org)



@WSSCCouncil



WatSanCollabCouncil



Rejoignez la communauté de pratique WASH



sanitationforall

