



Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Alphabétisation et de la Promotion  
des Langues nationales

# Séquence didactique sur la Santé et l'hygiène menstruelle (SHM)



**ÉCOLES BILINGUES**  
**Niveau 4**



Ministère de l'Education nationale,  
de l'Alphabétisation et de la Promotion  
des Langues nationales

## Programme d'Appui aux Ecoles bilingues du MENAPLN

**Décembre 2022**

# AVANT-PROPOS

Le PAEB met à la disposition des écoles bilingues du matériel didactique innovant, composé de Séquences didactiques (SD) pour les enseignants et enseignantes et de Manuels pour les élèves.

Ce matériel didactique invite les élèves à découvrir – et à maîtriser – de nouveaux outils pour comprendre le monde dans lequel ils vivent, en mettant en relation les contenus scolaires - notamment la lecture, l'écriture, les mathématiques et les sciences – avec leur **culture** et leur **vécu**. Les apprenants ont ainsi une opportunité de se construire de nouveaux repères pour se frayer un chemin dans une société en constante évolution, et de contribuer à la rendre plus humaine et plus juste. Aujourd'hui, plus que jamais, l'humanité a en effet besoin d'enfants et de jeunes engagés dans la construction d'un monde meilleur pour tous. Pour cela, l'école doit devenir un *espace-temps* où l'acquisition de nouveaux savoirs et savoir-faire contribue à donner du sens pour la vie des apprenants.

Avec ce matériel, les apprenants sont également invités à s'investir conséquemment pour participer à l'amélioration de la qualité de l'éducation au Burkina. Si les apprenants et les enseignants trouvent dans ce matériel des ressources pouvant servir à leur développement en tant que citoyens et acteurs de l'éducation, le PAEB aura accompli sa mission.

L'équipe du PAEB

# TABLE DES MATIERES

|   |    |
|---|----|
| AVANT-PROPOS .....  | 1  |
| INTRODUCTION .....  | 4  |
| Un mot sur la séquence didactique .....   | 4  |
| Un mot sur la problématique.....  | 4  |
| Orientations pour la mise en œuvre de la SDD .....                                    | 5  |
| Vue d'ensemble.....   | 0  |
| PHASE 1 : MISE EN SITUATION.....  | 2  |
| Activité 1 : Les changements physiques et physiologiques de Rachelle et Madi .....    | 2  |
| Activité 2 : Instauration de règles de comportement et présentation des projets ..... | 6  |
| PHASE 2 : ATELIERS D'APPRENTISSAGE.....   | 8  |
| Atelier 1 : La puberté .....  | 8  |
| Activité 1.1. Les transformations physiques .....                                     | 8  |
| Activité 1.2. Les transformations émotionnelles .....                                 | 13 |
| Atelier 2 : La menstruation.....  | 14 |
| Activité 2.1. Nos pensées et les pensées des autres sur les règles .....              | 14 |
| Activité 2.2. L'explication scientifique de la menstruation.....                      | 19 |
| Activité 2.3. Le cycle menstruel.....   | 23 |
| Atelier 3 : La gestion de la menstruation .....                                       | 28 |
| Activité 3.1. Anticiper l'arrivée des règles.....                                     | 28 |
| Activité 3.2. Se protéger pendant ses règles.....                                     | 31 |
| Activité 3.3. La fréquentation de l'école.....  | 35 |
| PHASE 3 : RÉALISATION DU PROJET.....  | 39 |
| Projet 1 : L'usage de la brochure GHM "Petit guide pour les filles" .....             | 39 |
| Projet 2 : La fabrication de serviettes hygiéniques .....                             | 41 |
| ANNEXE .....  | 43 |
| Lexique bilingue.....   | 43 |

# TEXTES

|   |    |
|---|----|
| Texte 1. La puberté chez la fille .....   | 11 |
| Texte 2. La puberté chez le garçon .....  | 11 |
| Texte 3. Les transformations dans le corps humain .....                               | 13 |
| Texte 4. Les croyances sur les menstruations au Burkina Faso .....                    | 16 |
| Texte 5. Les croyances sur les menstruations à l'étranger .....                       | 17 |
| Texte 6. La menstruation .....  | 20 |
| Texte 7. Questions sur les règles .....   | 27 |
| Texte 8. Les signes (symptômes) avant et pendant les règles .....                     | 29 |
| Texte 9. Connaître ton cycle menstruel .....  | 30 |
| Texte 10. Matériels de protection et entretien des tissus .....                       | 32 |
| Texte 11. Matériels de protection et disposition des matériels usagés .....           | 33 |
| Texte 12. Conseils d'hygiène et de santé .....  | 33 |
| Texte 13. Sanata et ses menstrues .....   | 35 |
| Texte 14. Conseils pour la gestion des menstrues .....                                | 36 |
| Texte 15. La fabrication et l'entretien de serviettes hygiéniques réutilisables ..... | 41 |

# IMAGES

|   |    |
|---|----|
| Image 1. Les transformations des filles et des garçons .....                  | 2  |
| Image 2. Évolution des changements physiques chez le garçon et la fille ..... | 9  |
| Image 3. Le système reproductif de la femme .....                             | 14 |
| Image 4. Les organes génitaux .....   | 19 |
| Image 5. Le cycle menstruel de Rachelle .....                                 | 23 |
| Image 6. Le cycle menstruel de Clarisse .....                                 | 25 |

*Dans ce document, l'utilisation du genre masculin comme générique a été adoptée afin de faciliter la lecture. Cette démarche n'a aucune intention discriminatoire.*

## **INTRODUCTION**

### **Un mot sur la séquence didactique**

Cette séquence didactique (SD) a été élaborée pour servir de support d'enseignement/apprentissage pour les enseignants des écoles bilingues du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Alphabétisation et de la Promotion des Langues nationales (MENAPLN). Elle est l'adaptation d'une première séquence intitulée « Mon corps change. Enseigner et apprendre pour la vie ! » du Programme pour la Promotion de la Qualité de l'Éducation de base au Tchad (PROQEB), mis en œuvre par Enfants du Monde (EdM). L'élaboration de cette nouvelle séquence didactique s'est aussi appuyée sur la brochure du MENAPLN (2017) intitulée « *La puberté et l'hygiène menstruelle. Petit guide pour les filles* ». La présente séquence didactique vise l'appropriation, par les filles et les garçons, de savoirs, savoir-faire et savoir-être relatifs à la puberté et aux menstruations, afin de favoriser le développement de comportements propices à une bonne gestion des menstrues en milieu scolaire.

L'intérêt de mettre en lien les contenus du programme des écoles bilingues avec cette problématique de santé donne du sens aux apprentissages en ce que cette dernière concerne une situation de vie vécue par les jeunes filles et pouvant impacter leur scolarité. La mise en œuvre de cette SD permettra aux jeunes filles comme aux jeunes garçons, de tirer profit de leurs apprentissages à l'école pour agir sur leur réalité, notamment leurs capacités à préserver leur santé et celle de leurs proches.

Les enseignant-e-s pourront adapter et enrichir cette SD dans le travail avec leurs apprenants, en prenant appui sur leurs connaissances personnelles, sur d'autres supports pédagogiques et/ou en faisant appel à des personnes ressources, notamment les personnels de santé (sage-femmes, infirmiers et infirmières, etc.).

### **Un mot sur la problématique**

Bien qu'au Burkina Faso, des efforts sont fournis pour promouvoir et accroître l'accès, le maintien et la réussite des filles dans les différents ordres d'enseignement, le manque de connaissances sur les menstrues ou de maîtrise du cycle menstruel entraînent des répercussions néfastes sur la fréquentation et le maintien des filles à l'école. Les filles rencontrent généralement des difficultés à trouver des informations sur le sujet et l'environnement scolaire n'offre pas de dispositifs hygiéniques adéquats pour gérer les règles (absence de latrines séparées, des latrines mal entretenues et dépourvues d'eau de nettoyage, etc.). De plus, la menstruation est un sujet tabou, entouré de mythes et croyances. Il y a donc une nécessité urgente à promouvoir un changement de comportement, chez les garçons et les filles, afin que les filles puissent développer leurs qualités et leurs capacités d'autonomie.

Selon une étude conduite par l'UNICEF en 2013<sup>1</sup> au Burkina Faso et au Niger :

- Les enfants (filles et garçons) et spécialement les filles manquent de connaissances et d'informations sur les menstruations. La majorité des filles ne savent pas ce qui se passe lorsqu'elles font face la première fois à la menstruation et c'est avec peur et angoisse qu'elles abordent cette nouvelle étape de leur vie. En effet, 90% des filles interrogées ont indiqué n'avoir pas eu d'informations ou disposer de connaissances avant leurs premières menstrues ;
- 45 % des filles interrogées ont indiqué qu'elles ne sont pas autorisées à mener certaines activités durant leur menstrues ;
- 83% des filles scolarisées participent moins aux activités de classe et 21% préfèrent rentrer à la maison ou choisissent de rester à la maison durant leurs menstrues à cause d'une part de l'absence d'infrastructures d'hygiène et d'assainissement adaptées pour la gestion hygiénique des menstrues en milieu scolaire et d'autre part à cause de tous les tabous et mythes qui entourent les menstrues ;
- 80% des filles interrogées ont indiqué qu'elles n'avaient pas accès à des ouvrages d'assainissements appropriés à l'école ;
- Aucun outil, matériel d'éducation officiel n'est disponible sur la gestion de l'hygiène menstruelle.

Dès lors se pose la problématique de l'hygiène en milieu scolaire associée à celle de la gestion des menstrues par les filles. Sujet assez complexe, personne n'ose véritablement l'aborder en communauté, et surtout pas à l'école ; même quand l'expérience est faite, il demeure tabou.

C'est pour répondre à cette préoccupation que le PAEB a développé la présente SDD. Sa mise en œuvre devrait permettre aux enseignants d'outiller les apprenants à mieux prendre en charge la gestion des menstrues, tout en permettant d'améliorer la qualité de l'éducation.

## **Orientations pour la mise en œuvre de la SDD**

Cette séquence didactique est adaptée d'une séquence déjà produite dans le cadre du ProQEB, mais ses contenus s'inspirent fortement du livret « La puberté et l'hygiène menstruelle, petit guide pour les filles » élaboré par le MENAPLN dans le cadre de la mise en œuvre des activités de promotion de l'hygiène des menstrues en milieu scolaire. Sa réalisation va nécessiter l'utilisation permanente du « Petit guide pour les filles » en vue de favoriser l'appropriation des capacités/compétences par les apprenant-e-s.

En outre, les activités sont fortement inspirées des contenus de sciences destinés aux apprenants des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années des écoles bilingues. C'est donc à juste titre que cette SD constitue un outil efficace de planification.

---

<sup>1</sup>Etude GHM 2013

## ***Projets de classe***

### **Projet 1 : L'usage de la brochure du MENAPLN, (2017) :« *La puberté et l'hygiène menstruelle. Petit guide pour les filles* ».**

Amener les élèves à utiliser la brochure au travers de saynètes, illustrant différentes situations de communication autour d'un sujet traité dans la SD, relevant de la puberté, des menstrues ou de l'hygiène menstruelle. Ces saynètes peuvent être présentées lors d'un événement scolaire ou communautaire.

### **Projet 2 : La fabrication de serviettes hygiéniques.**

Fabriquer des serviettes hygiéniques pour les présenter le jour de la fête de l'école et faire des démonstrations de leur fabrication et usage devant les parents.

## ***Usage de la LO et de la LN***

Dans cette SD, amener les apprenant-e-s à mobiliser deux langues : la langue officielle (LO), à savoir le français, et la langue nationale (LN), le moore. D'autres langues nationales éventuellement parlées dans le milieu peuvent aussi être mobilisées. La SD est rédigée principalement en LO, mais il ne faut pas hésiter à recourir à la LN pour se faire comprendre par les apprenant-e-s. Plus généralement, il est conseillé d'essayer continuellement de déterminer quand la LN peut être un outil de médiation pour que les apprenant-e-s s'approprient un savoir.

Au fur et à mesure que les activités sont déroulées, un lexique bilingue sera constitué. Des moments explicites pourraient être dédiés à l'élaboration du lexique à la fin de chaque atelier. Un exemple de lexique bilingue est proposé en annexe.

## ***Temps estimé des activités***

La durée des activités est mentionnée dans les tableaux d'introduction des activités afin d'aider les enseignants dans l'organisation et le déroulement de celles-ci. Cependant, il s'agit d'une estimation à adapter en fonction des difficultés ou des capacités des apprenants, de l'organisation/gestion de la classe (nombre d'apprenants, disponibilité du matériel, etc.) et de tout autre élément pouvant impacter la durée des activités. Il est en effet important d'avoir une idée assez précise du temps nécessaire pour dérouler l'ensemble des activités de la séquence, afin de planifier l'ensemble des enseignements.

## ***Pictogrammes***

Pour rendre le guidage du travail d'enseignement-apprentissage le plus clair possible, un certain nombre de pictogrammes sont utilisés dans la séquence. Un « pictogramme » est un dessin simplifié désignant une action ou un concept. Dans le cadre de cette SD, les pictogrammes permettent à l'enseignant de saisir rapidement comment mener les activités et ce qui est enseigné-appris dans chacune d'elle.

Il est possible de reproduire ces pictogrammes sur des cartons et les afficher en début d'activité, de manière à ce que les apprenants saisissent clairement ce qu'ils vont devoir faire et apprendre durant l'activité.

Les principaux pictogrammes utilisés dans cette séquence sont :

1) Modalité d'organisation du travail



En groupes

(3 à 4 apprenants sauf indication contraire)



En binôme



En individuel



En plénière

2) Autres pictogrammes courants



Commentaires à l'attention de  
l'enseignant



Constat issu d'un atelier ou  
d'une activité



Références à la brochure GHM « Petit guide pour les filles »

## Vue d'ensemble

| Activités   | Objectifs d'apprentissage  | Matériel nécessaire   |
|---|--|---|
| <b>PHASE 1 : MISE EN SITUATION</b>  |  |   |
| Activité 1 : Les changements physiques et physiologiques de Rachelle et Madi    | Identifier les différentes représentations sur le thème de la puberté  | 1 feuille blanche par apprenant<br>Grandes feuilles<br>1 boîte à questions<br>Image 1 |
| Activité 2 : Instauration de règles de comportement et présentation des projets | S'approprier des règles de comportement établies collectivement<br>Comprendre et adhérer aux projets de la SD  | 1 feuille blanche par apprenant<br>Grandes feuilles                                   |
| <b>PHASE 2 : ATELIERS D'APPRENTISSAGE</b>                                       |  |   |
| <b>Atelier 1. La puberté</b>  |  |   |
| 1.1. Les transformations physiques  | Identifier les différences morphologiques selon les âges<br>Définir la puberté<br>Comprendre et identifier les changements physiologiques à la puberté                               | Image 2<br>Tableau/Cahiers d'exercices, stylo<br>Textes 1 et 2                        |
| 1.2. Les transformations émotionnelles  | Identifier et décrire les changements émotionnels et la variation d'humeur pendant la puberté  | Texte 3<br>Cahier d'exercices, stylo  |
| <b>Atelier 2. La menstruation</b>   |  |   |
| 2.1. Nos pensées et les pensées des autres sur les règles                       | Identifier les représentations des apprenants autour de la menstruation<br>Confronter les représentations des apprenants avec celles d'autres communautés burkinabè et dans le monde | Image 3<br>Textes 4 et 5<br>Tableau, Cahiers d'exercices, stylo                       |
| 2.2. L'explication scientifique de la menstruation                              | Comparer les croyances des communautés et l'explication scientifique de la menstruation  | Image 4<br>Texte 6<br>Tableau, Cahiers d'exercices, stylos                            |
| 2.3. Le cycle menstruel   | Mesurer la durée des règles<br>Définir la périodicité des règles et leur variation<br>Définir le cycle menstruel   | Images 5 et 6<br>Texte 7<br>Tableau, Cahiers d'exercices, stylos                      |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Identifier l'absence des règles comme le signe possible d'une grossesse   |   |
| <b>Atelier 3. La gestion de la menstruation</b>                      |   |   |
| 3.1. Anticiper l'arrivée des règles                                  | Connaître deux manières d'anticiper l'arrivée des règles : les symptômes menstruels et le calendrier menstruel  | Textes 8 et 9<br>Tableau, cahiers d'exercices, stylos       |
| 3.2. Se protéger pendant ses règles                                  | Acquérir les gestes d'hygiène appropriés pendant les périodes de menstruations.<br>Comprendre que si une fille se protège correctement, personne ne peut savoir qu'elle a ses règles.   | Textes 10, 11 et 12<br>Tableau, cahiers d'exercices, stylos |
| 3.3. La fréquentation de l'école                                     | Comprendre la discrimination vécue par les filles à l'école lorsqu'elles ont leurs règles<br>Identifier les problèmes qu'une fille peut rencontrer dans le contexte spécifique de notre école lorsqu'elle a ses règles<br>Comprendre que les règles ne sont pas un obstacle à la fréquentation de l'école | Textes 13 et 14<br>Tableau, cahier d'exercices, stylos      |
| <b>PHASE 3 : RÉALISATION DU PROJET</b>                               |   |   |
| Projet 1. L'usage de la brochure GHM « petit guide pour les filles » | Imaginer et mettre en scène un dialogue entre frère et sœur, mère et fille, élèves et ses camarades traitant d'une situation relative à la menstruation, en utilisant la brochure GHM.  | Brochure GHM « Petit guide pour les filles »                |
| Projet 2. La fabrication de serviettes hygiéniques                   | Fabriquer des serviettes hygiéniques  | Texte 15<br>Coton, tissu, fil, aiguille                     |

# PHASE 1 : MISE EN SITUATION

## Activité 1 : Les changements physiques et physiologiques de Rachelle et Madi

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Identifier les différentes représentations sur le thème de la puberté                 |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | 1 feuille blanche par apprenant<br>Grandes feuilles<br>1 boîte à questions<br>Image 1 |
| <b>Temps estimé</b>              | 30 minutes  |
| <b>Langue(s)</b>                 | LN  |



► Montre l'image ci-dessous et présente les personnages en LN :

*Rachelle et Madi sont deux enfants qui se rendent compte que leurs corps et ceux de leurs camarades ne sont pas comme quand ils étaient enfants. Ils ont changé.*

A Rasell ne a Madi yaa kamb a yiib sēn ges n mik ti bāmb ne b reed-n-tasā yīnsā ka le yaa wa b sēn da yaa kidsā ye. B teemame.

Image 1. Les transformations des filles et des garçons



► Demande aux apprenants en LN :

*D'après vous, quels sont les changements qui se passent chez les filles et les garçons quand ils deviennent une femme et un homme adultes ?*

*Sā n yaa ne yāmba, bōe n teemd kom-pugli wā la kom-dibli wā nengē, b sēn wat n bi n ta n lebg rao la pagā wakato ?*

► Laisse les apprenants s'exprimer en LN, et prend note de ce qu'ils disent au tableau noir.

Réponses possibles :

| Filles   | Garçons  |
|--|--|
| Elles grandissent  | Ils ont de la barbe  |
| Les seins poussent   | Ils vont parler avec une autre voix                                |
| Elles doivent aider la maman à faire d'autres tâches       | Ils ont la pomme d'Adam qui pousse                                 |
| Le bassin s'élargit  | Ils partent en voyage avec les aînés                               |
| Elles aiment leur corps                                    | Ils aiment leur corps  |
| Elles ne partagent plus la même chambre avec leurs parents | Ils ne partagent plus la même chambre avec leurs parents           |
| Elles ont les poils sous les aisselles                     | Ils désirent être en groupe  |
| Elles ont leurs règles                                     | Ils ont des poils sous les aisselles, sur les jambes, sur le pubis |
| Elles sont initiées (excisées)                             | Ils font des rêves érotiques                                       |
| Elles ne veulent plus jouer                                |  |
| Elles font des rêves érotiques                             |  |
| Elles ont de l'acné  |  |

| Kom-pugli                                 | Kom-dibli                               |
|---|---|
| B bitame                                  | B yiisda toεenga                        |
| Bīisā pusdame                             | B koεεgā toeemdame                      |
| B segd n sōnga ma wā t'a maan tuuma taaba | B yiisda koko-yodre                     |
| Sēesā yalgdame                            | B maanda so-togr ne b kēem-dāmba        |
| B nonga b yīngā                           | B nonga b yīngā                         |
| B ka gāe ne b roagdbā ro-yeng pugē ye     | B ka gāe ne b roagdbā ro-yeng pugē ye   |
| B pıgsā pusda kōbdo                       | B nong n vu sull-sulli                  |
| B yāta b pekre                            | B pıgsā, b karsā la b pendā pusda kōbdo |
| B kēesd-b-la bāongo                       | B maanda rao ne pag nonglem zāmsdo      |
| B ka le rat n deemye                      |   |
| B maanda rao ne pag nonglem zāmsdo        |   |
| B yīn-gāongā yiisda namde                 |   |

► Explique que Rachelle et Madi se posent beaucoup de questions, puis demande aux apprenants en LN :

*Pensez-vous qu'il est important qu'ils parlent de ce sujet ?*

*Qui devrait leur parler de cette thématique ? Expliquez pourquoi vous choisiriez cette personne.*

*Qu'est-ce que vous pensez que cette personne devrait dire à Rachelle et Madi ?*

*Est-ce qu'il y a d'autres personnes à qui ils pourraient parler des changements qui leur arrivent et partager leurs sentiments ou poser des questions ?*

*Yāmb tagsdame ti sōmbame ti b gom ne-ba b teengā yell bi ?*

*Yaa ānd n segd n gom ne-b rē yelle ? Wilg-y būmb ning sēn kit ti yāmb yāk yē soabā vōore.*

*Yāmb tagsdame ti bōe la nin-kāng segd n yeel a Rasell ne a Madi ?*

*Rē yīnga neb a taab n be a Rasell ne a Madi sēn tōe n gom ne-ba b toeengā yell bi ? B sēn tōe n tek b taogsg ne b rāmb la b sog-sba b sēn dat n bāng būmb nins bi ?*

► Dis aux apprenants en LN :

*A Rasell ne a Madi sēn pasaagd n sogs b roagdbã bi b zo-rãmbã daar fãa wã yĩnga, tōnd na n sōng-b lame. D na n saaga b sogsgã « n ning-b yãrg pugē »*

*Comme Rachelle et Madi n'osent pas toujours poser des questions à leurs parents ou leurs amis, nous allons les aider en imaginant leurs questions que nous mettrons dans une « boîte à questions » (montrer la boîte aux questions aux élèves, et son emplacement dans la salle).*



► Invite les filles à écrire les questions que Rachelle pourrait se poser et les garçons celles que Madi pourrait se poser.



► Fais une mise en commun en plénière en LN, en recopiant les questions sur une grande feuille. Mets en évidence les différences et les similitudes entre les questions de Madi et celles de Rachelle.

► Fais remarquer aux apprenants que certains changements survenant dans le corps ne sont pas visibles par les autres.

| <i>Réponses possibles :</i>  |   |
|--|---|
| <i>Questions de Rachelle</i>   | <i>Questions de Madi</i>  |
| Pourquoi mes seins poussent ?<br>Pourquoi mes hanches deviennent plus larges ?<br>Pourquoi parfois il y a du sang dans mes culottes ? Est-ce que je suis blessée ?<br>Pourquoi poussent des poils dans mon corps ?<br>Est-ce que je grandis normalement ?<br>Est-ce que c'est normal ce qui arrive à mon corps ? | Pourquoi ma voix change ?<br>Pourquoi poussent des poils sur mon corps ?<br>Pourquoi parfois au réveil il y a du lait dans mon caleçon ?<br>Pourquoi j'ai une boule sur la gorge ? (pomme d'Adam ?)<br>Pourquoi je sens mauvais sous mes bras ? |
| <i>Réponses obtenues :</i>   |   |
|  |   |
| <i>Leoob b sēntōe n kise:</i>  |   |
| <i>A Rasellsogsgo</i>  | <i>A Madisogsgo</i>   |
| Yaa bōe yĩng ti mam bĩisã pUSDē ?<br>Yaa bōe yĩng ti mam sēesã yalgdē ?<br>Yaa bōe yĩng ti wakat ning bi zum mi n be mam kuirsē wã ?<br>Rē yĩnga mam poglame bi ?<br>Yaa bōe yĩng ti mam yĩngã pUSD kōbdo ?<br>Rē yĩngã mam bita wa sēn segde ?<br>Rē yĩngã bũmb ning sēn paam mam yĩngã segdame ?               | Yaa bōe yĩng ti mam koεgã toeeme ?<br>Bōe yĩng ti mam yĩngã pUSD kōbdo ?<br>Bōe yĩng ti mam sã n mi n nek bi bĩisim be mam kuirgē wã ?<br>Bōe yĩng ti mam kokorã tar yodre ?<br>Bōe yĩng ti mam bãgdã tēngr yaa yũugu ?                         |
| <i>Leoob sēn paame :</i>   |   |
|  |   |



► Sépare les garçons et les filles et fais plusieurs groupes de garçons et de filles. Donne la consigne suivante en LN aux différents groupes :

- Groupes de garçons : Ning-y y yamē ti yãmb yaa a Madi zoa, a sogsgã leoob yãmb sēn tōe n guls n kis-a yaa buse ?

- Groupes de garçons : *Imaginez que vous êtes un ami de Madi, quelles réponses à ses questions pouvez-vous lui écrire ?*

- Groupes de filles : Ning-y y yamē ti yāmb yaa a Rasell zoa, a sogsgā leob yāmb sēn tōe n guls n kis-a yaa buse ?

- Groupes de filles : *Imaginez que vous êtes une amie de Rachelle, quelles réponses à ses questions pouvez-vous lui écrire ?*



► En plénière et en LN, demande à une fille de lire les réponses du groupe aux questions de Rachelle. Demande aux garçons s'ils ont des commentaires ou des questions à leur poser.

► Fais de même avec la production des garçons : un garçon lit les réponses, les filles font leurs remarques.

► Anime une discussion en LN et note sur une grande feuille les points d'accord et de désaccord entre les filles et les garçons. Conserve précieusement les feuilles.

► Dis aux apprenants :

Zāmsgā pugē, yāmb na n paama bāng-paals sēn na n sōng-y ti y gūus n ges la y lek a Rasell ne a Madi yīnsā toeeng wεngē sogsgā leobā.

*Au cours de la séquence, vous allez apprendre et acquérir de nouvelles connaissances qui vous aideront à vérifier et compléter les réponses aux questions de Rachelle et Madi sur les changements du corps.*



Les apprenants auront peut-être de nouvelles questions qui apparaîtront au fur et à mesure de la séquence. Ils pourront les rajouter dans la boîte à questions, à n'importe quel moment. Vous vérifierez la boîte régulièrement et traiterez les questions au fur et à mesure des thématiques travaillées au long de la séquence.

## Activité 2 : Instauration de règles de comportement et présentation des projets

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | S'approprier des règles de comportement établies collectivement<br>Comprendre et adhérer aux projets de la SD |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | 1 feuille blanche par apprenant<br>Grandes feuilles   |
| <b>Temps estimé</b>              | 30 minutes  |
| <b>Langue(s)</b>                 | LO  |



► Explique aux apprenants :

*Il n'est pas facile de parler de ces sujets, mais il est important d'avoir des informations correctes et de répondre aux questions que des jeunes comme Rachelle ou Madi se posent. Si on n'en parle pas, les jeunes peuvent avoir de fausses informations, ce qui peut engendrer des comportements nocifs pour leur santé. Pour que la séquence soit un succès et que tout le monde apprenne, il est important de surmonter certaines craintes ou gênes et de s'engager dans les ateliers.*

► Demande aux apprenants de réfléchir à une série de règles qui, selon eux, permettront de les aider à être plus confiants pour parler de ces sujets.

► Écris ces règles sur le tableau noir.

**N.B.** N'hésite pas à ajouter des règles importantes que les apprenants auront peut-être oubliées. Il faut garder ces règles visibles pour l'ensemble des séances et y faire référence selon les besoins tout au long de l'atelier.

- Écouter ce que les autres ont à dire.
- Être aimable et constructif.
- Si quelqu'un ne souhaite pas s'exprimer, il n'est pas obligé.
- Ne pas se moquer de ce que les autres disent.
- Les insultes sont interdites.
- Les opinions et affirmations des garçons et les filles seront valorisées de manière identique.
- Les expériences seront toutes racontées dans un climat d'écoute et de confiance.
- Toute question est la bienvenue et peut être posée à tout moment. Il n'y a pas de question idiote.
- Ce n'est pas grave si l'enseignant et les apprenants rougissent, se sentent gênés, ou ne connaissent pas les réponses à toutes les questions.
- Ne pas juger quelqu'un par rapport à ce qu'il a dit ou fait.

► Echange avec les apprenants pour les amener à adhérer aux projets.

**Projet 1 : L'usage d'une brochure GHM « Petit guide pour les filles ».**

Amener les apprenants à utiliser la brochure GHM « Petit guide pour les filles » au travers de saynètes, illustrant différentes situations de communication autour d'un sujet traité dans la SD, relevant de la puberté, des menstrues ou de l'hygiène

menstruelle. Ces saynètes peuvent être présentées lors d'un événement scolaire ou communautaire.

Il est important de montrer aux élèves la brochure GHM et de leur indiquer où ils peuvent la trouver dans la classe ou dans l'école afin qu'ils se familiarisent avec le document et qu'ils se sentent à l'aise pour la manipuler et la parcourir.

**Projet 2 : La fabrication de serviettes hygiéniques.**

Fabriquer des serviettes hygiéniques pour les présenter le jour de la fête de l'école et faire des démonstrations de leurs usages devant les parents.

## PHASE 2 : ATELIERS D'APPRENTISSAGE

### Atelier 1 : La puberté

#### Activité 1.1. Les transformations physiques

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Identifier les différences morphologiques selon les âges<br>Définir la puberté<br>Comprendre et identifier les changements physiologiques à la puberté |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | Image 2<br>Tableau/Cahiers d'exercices, stylo<br>Textes 1 et 2   |
| <b>Temps estimé</b>              | 60 minutes   |
| <b>Langue(s)</b>                 | LO et LN   |



► Fais un rappel sur les différentes parties du corps en LN.

► Afin de mettre les apprenants plus à l'aise avec le sujet de la puberté et des différents changements physiques et affectifs, demande-leur d'écrire dans leur cahier les synonymes pour chacun des mots suivants que vous aurez écrits au tableau, ainsi que les traductions en langue nationale.

| Français | Synonyme en français | Moore        | Gom-biis a taab ne moore    |
|----------|----------------------|--------------|-----------------------------|
| Homme    | Papa, père           | Raoa         | Baaba, ba                   |
| Femme    | Maman, mère          | Paga         | Ma                          |
| Seins    | Mamelle, ampoule     | Bīisa        |                             |
| Pénis    | Verge, bangala, zizi | Raolem       | Yoore, taoore, lande, lalle |
| Vagin    | Vulve, trou          | Poglem       | Kinde, paare, taoore        |
| Fesses   | Derrière, cul        | Kɪgba, yēdse | Parkila                     |

D'autres termes peuvent être ajoutés au besoin. Les apprenants viennent écrire au tableau leurs réponses.

► Pose ensuite les questions suivantes en LN :

*Êtes-vous gênés de voir, d'écrire ou d'entendre l'un de ces mots ? Pourquoi ?  
Quand utilisons-nous des mots grossiers comme « cul » ou des mots enfantins comme « zizi » et quand utilisons-nous des mots plus conventionnels comme « fesses » ou « pénis » ? Pourquoi ?*

*Utilisez-vous ces mots pour parler des hommes et des femmes en général ?  
Selon vous, qu'est-ce que les hommes ou les femmes ressentent quand on parle d'eux comme cela ?*

*Gom-bi-kāensã a yembr gesgo, bi a gulsg walla wumb yaa būmb sēn namsd yāmb bi ? Bōe yīnga ?*

*Yaa wakat-bug la tōnd put yel-wēn-gom-biis wala « yēdse » la wakat-bug la d put gom-biis nebã fāa sēn nong n putē wala « kɪgba » bi « raolem » ? bōe yīnga ?*

*Yāmb taragom-bi-kāensã n gomd pagb la raop yell bi ?*

*Sã n yaa ne yāmba, pagbã la raopã tagsda wāna, ti b sã n gomd b yell woto ?*

► Explique aux apprenants en LN l'importance d'un comportement et d'actes appropriés lorsqu'il s'agit de parler du corps humain. Rappelle que chacun doit être traité avec respect et dignité, et que les filles et garçons doivent être traités sur un pied d'égalité.

► Pose les questions suivantes pour amener les apprenant-e-s à rappeler ce qu'ils ont vu dans l'activité 1 de la mise en situation (en LO).

- *Quels sont les changements observés chez la fille quand elle grandit ?*
- *Quels sont les changements observés chez le garçon quand il grandit ?*
- *Bi-ribl sã n wa bi, toeeng nins b sãn yãt a nengã yaa buse ?*
- *Bi-pugl sã n wa bi, toeeng nins b sãn yãt a nengã yaa buse ?*



► Demande ensuite aux apprenants d'observer l'image 2, puis donne la consigne suivante en français et en moore ; les réponses peuvent être données en LO et en LN selon le choix des élèves.

*Indiquez les changements (visibles et non visibles) qui sont :*

- *communs chez les filles et les garçons*
- *propres à chaque sexe.*

Image 2. Évolution des changements physiques chez le garçon et la fille





► Fais une mise en commun des réponses de chacun des groupes, des volontaires viennent les noter sur une grande feuille. Si besoin, complète en posant des questions sur des changements qu'ils ne peuvent pas voir. Par exemple : *Qu'arrive-t-il à la voix de Madi vers 15 ans ?*

*Réponses possibles :*

| <i>Transformations chez la fille</i>  | <i>Transformations communes</i>        | <i>Transformations chez le garçon</i>  |
|---|--|--|
| À 6 ans la taille de la fille est plus petite qu'à 10 ans.<br>La fille entre 15 et 20 ans voit ses seins grandir.<br>Des poils poussent sur son sexe. | Les filles et les garçons grandissent. | La voix du garçon à 15 ans n'est plus comme à 10 ans, c'est plus comme la voix de son père.<br>À 10 ans la taille du garçon est plus grande qu'à 6 ans.<br>Le garçon commence à avoir de la barbe. |

► Mène ensuite une discussion avec les apprenants sur le vécu/ressenti de Madi et Rachelle en LN :

B sã n yã b yĩngã sãn toeme maand-b-la bõe ? Rẽ yaa bũmb sãn namsd-b bi ? bõe yĩnga ?

*Comment se sentent-ils lorsqu'ils voient leur corps changer ? Sont-ils gênés ? Pourquoi ?*

► Amène ensuite les apprenants à comprendre que la gêne, les craintes, ou le mal-être que peuvent vivre Madi et Rachelle pendant cette période peuvent être provoqués par les remarques, moqueries, insultes de leurs camarades sur leur corps. Souligne l'importance du respect et de la solidarité. Explique que tous ces changements sont parfois difficiles à vivre pour certains adolescents.

► Demande ensuite aux apprenants : *comment s'appelle le passage de l'enfance à l'âge adulte ? Si possible, amène les apprenants à donner les termes en français et en moore. Compare le sens de ces termes, repère les différences et les similitudes dans les différentes langues.*

*Réponses attendues : Nin-yuum-sugre(ned sãn pa le yaa biig n yaool n pa ta kasem me manesem)*

*Réponses attendues : la puberté ou l'adolescence.*

Tu peux orienter ou développer les réponses des élèves autour des éléments suivants : La puberté est un mot scientifique qui signifie précisément les changements du corps lorsque la personne devient adulte. L'adolescence renvoie à la période de vie que traverse les adolescents et adolescentes : c'est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte.

► Rappelle en moore que tu vas parler davantage de cette étape tout au long de la séquence. Les apprenants auront la possibilité de poser leurs questions à tout moment, et ceci de manière orale ou anonyme à travers la boîte à questions.



Récolte les questions des apprenants au fil de la séquence et insère-les dans les activités qui les aborderont.

Par exemple, si la question « à quel âge une fille a-t-elle ses règles ? » est posée, tu pourras la traiter durant l'activité 4.3.



► Explique aux apprenants qu'ils vont approfondir leur connaissance sur la puberté chez la fille et le garçon. Demande-leur de lire les Textes 1 et 2.



### Texte 1. La puberté chez la fille

#### La puberté

De 8 à 16 ans, il y a des changements qui commencent dans le corps des jeunes. Ces changements s'appellent **la puberté**. La puberté est une étape du développement qui est atteinte lorsque les organes de la reproduction deviennent fonctionnels.

La puberté prépare le corps des enfants à devenir des adultes, c'est-à-dire être capable de faire des enfants.

Quels sont les changements physiques possibles chez la fille ?

- Elle grandit en taille ;
- Les seins poussent et grossissent ;
- Les hanches deviennent plus larges ;
- Des poils poussent sur son corps et surtout sur les aisselles et le pubis ;
- La voix change ;
- Elle commence à avoir ses règles (menstrues) ;
- Des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps ;
- Elle peut transpirer plus et avoir des odeurs plus fortes.



**C'est important de garder une bonne hygiène après avoir commencé la puberté.** Par rapport aux enfants les adultes ont plus d'odeurs corporelles et plus de gras dans la peau et les cheveux. Avec une bonne hygiène quotidienne tu te sentiras mieux dans ton corps.

Source : *La puberté et l'hygiène menstruelles. Petit guide pour les filles, p. 2-3.*

### Texte 2. La puberté chez le garçon

Chez les garçons entre 12 et 16 ans, il y a des changements qui commencent dans leurs corps. Ces changements s'appellent aussi la puberté ou l'adolescence.

Ainsi, les changements physiques possibles chez le garçon sont :

- les seins se développent ;
- la poitrine s'élargit ;
- la voix se casse et devient grave, profonde ;
- le garçon grossit et devient grand ;
- des poils apparaissent sur tout le corps et particulièrement au niveau du sexe, des aisselles, du visage (la barbe et les moustaches), les favoris ;
- les épaules deviennent plus larges ;
- les muscles deviennent robustes et forts ;
- la pomme d'Adam se développe ;
- le pénis et les testicules commencent à grossir ;

- les éjaculations nocturnes commencent.

**Tout comme chez la fille, il est important pour le garçon de garder une bonne hygiène lorsque la puberté survient.**

Sources : groupe de concepteurs du PAEB.



► Après la lecture, demande aux apprenants d'échanger sur leur compréhension du texte et de répondre aux questions suivantes :

1. À quel âge intervient la puberté chez la fille et chez le garçon ? Combien de temps dure-t-elle ?
2. Pourquoi et comment apparaissent ces changements ?
3. Donnez des exemples de changements physiques qui se produisent à la puberté chez la fille et le garçon.

► Fais un constat collectif en LO et LN avec les apprenants.

|   |  |
|---|--|
|    | <p>La puberté est une étape du développement qui est atteinte lorsque les organes de la reproduction deviennent fonctionnels. Elle commence entre l'âge de 8 et 16 ans chez la fille et chez les garçons entre 12 et 16 ans, mais cela peut varier selon chaque personne.</p> <p>Les signes de la puberté sont la croissance en taille, l'apparition des poils, le développement des organes génitaux, l'apparition des seins et des menstrues chez la fille, la barbe et l'éjaculation nocturne chez le garçon. Les adolescents ont une forte odeur corporelle, il faut alors une bonne hygiène quotidienne.</p>            |
|  | <p>Nin-yuum-sugr yaa ninsaal bwungã sasa ning a rog-teedã sën tumde. Nin-yuum-sugr sungda yuum a 8 n dabd 16 ti sã n yaa bi-pugla, n sungd yuum 12 n dabd yuum 16 ti sã n yaa bi-ribla. La rë tõe n teemame, sën tũud ne ned fãa yalë, ti ne d fãa pa a to ye.</p> <p>Bũmb nins sën kõt nin-yuum-sugr kaset-dãmb yaa nedã woglem paasgã, yaa a yĩngã kōbd yibã, yaa a raolmã bi a poglmã wils bwungã, bi-puglnengë yaa a bĩisã pusbã la a pekrã waoongã, bi-ribl nengë yaa a toεngã yibã la a sën gãe yung n duut raolmã koomã. Nin-yuum-suk yĩng tara yũug wusgo. Woto a segd n sooda koom daar fãa t'a yĩngã yit sōma.</p> |

### Activité de prolongement

Demander aux apprenants de poser les questions suivantes à leurs grands frères/grands sœurs/cousines.

- *Ton corps a beaucoup changé ; tu n'as plus un corps d'enfant. Comment te sens-tu par rapport à cela ?*
- *Est-ce que ces changements ont modifié quelque chose dans la relation avec tes pairs, tes parents ?*
- *Fo yĩngã toema wusgo ; fo yĩngã pa le yaa bi-bilf yĩng ye. Rë maanda foo bõe ?*
- *Rë yĩnga toem-kãens toema bãmb foo ne f reed-n-taasã la f roagdbã vum-n-taarã pugë bi ?*

## Activité 1.2. Les transformations émotionnelles

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Identifier et décrire les changements émotionnels et la variation d'humeur pendant la puberté |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | Texte 3<br>Cahier d'exercices, stylo  |
| <b>Temps estimé</b>              | 60 minutes  |
| <b>Langue</b>                    | LO et LN  |



► En se basant sur ce qui a été vu dans l'activité précédente, demande aux apprenants de discuter et de réfléchir à d'autres changements qui ont lieu pendant la puberté, qui ne sont pas physiques, mais plus affectifs :

*Imaginez ce que Rachelle et Madi peuvent ressentir en grandissant. Quels sont les sentiments qu'ils peuvent avoir à propos d'eux-mêmes ? Quels sont les changements dans leur relation avec leurs pairs, avec leurs parents ? Etc.*

*Bõe n maand bāmb mensā ? toeng nins sēn tõe n zīnd bāmb ne b reed-n-taasā la b roagdbā vum-n-taar wεεngē yaa buse ?*



► Demande à chaque groupe d'écrire ses propositions sur une grande feuille de papier, puis pose la question suivante : *Les émotions et les sentiments sont-ils les mêmes entre les filles et les garçons pendant la puberté ?*

► Fais lire le texte 3 aux apprenants.

### Texte 3. Les transformations dans le corps humain

Pendant la puberté, les hormones, éléments chimiques produits par le corps, sont responsables des transformations physiques des adolescents, mais elles ont aussi un rôle sur les variations d'humeur et les émotions. Il peut arriver que les adolescents soient hypersensibles ou que leur humeur change facilement. Vivre les transformations de leur corps n'est pas facile et les jeunes développent parfois des angoisses et sont plus sensibles. Ils peuvent se mettre en colère ou se sentir tristes et déprimés plus souvent.

Il est aussi normal de ressentir des sentiments sexuels envers une autre personne. Le principal signe de ce sentiment est une érection du pénis chez le garçon, et l'humidité du vagin chez la fille.

*Source : Mon corps qui change (2011). Institute for reproductive health. Georgetown University*

► Amène une discussion en posant la question suivante : *Selon le texte, que provoquent les hormones chez le jeune ?*

► Fais un constat collectif dans les deux langues avec les apprenants.



À la puberté, les adolescents vont développer une plus grande sensibilité et de nouveaux sentiments comme les variations d'humeur, la colère et la tristesse. Tout comme les transformations physiques, ces changements émotionnels sont déclenchés par des hormones qui sont produites par le corps humain.



Nin-yuum-sugr sasa, nin-yuum-sugsā na n talla manesem-dāmb sēn let taab wala sū-sāams la sū-noodo.wa b yīngā wils sēn teemd to-to wā, manesem-dāmbā toengā me yaa ninsaal yīngā bōn-bundi n wat ne-ba.

## Atelier 2 : La menstruation

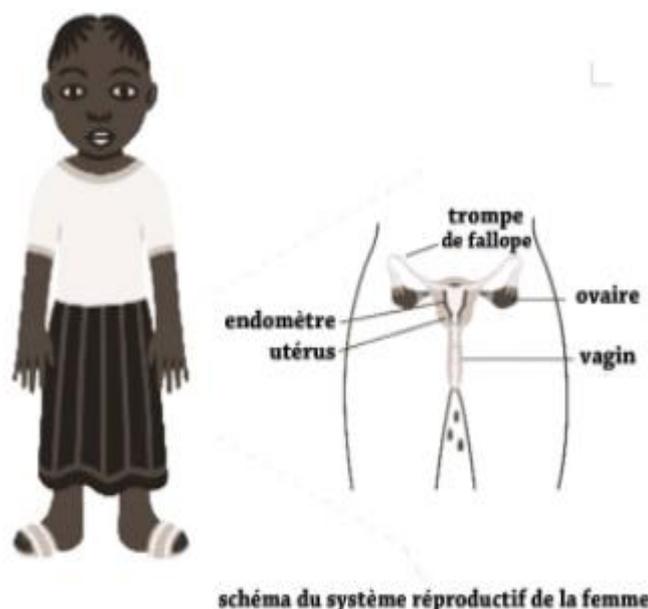
### Activité 2.1. Nos pensées et les pensées des autres sur les règles

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Identifier les représentations des apprenants autour de la menstruation<br>Confronter les représentations des apprenants avec celles d'autres communautés burkinabè et dans le monde |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | Image 3<br>Textes 4 et 5<br>Tableau, Cahiers d'exercices, stylo  |
| <b>Temps estimé</b>              | 60 minutes   |
| <b>Langues</b>                   | LO et LN   |



► Demande aux apprenants d'observer l'image 3.

Image 3. Le système reproductif de la femme



Source : concepteurs DG-AEF

► Engage une discussion ouverte autour des questions suivantes :

- *Qu'arrive-t-il à Rachelle ?*
- *Que représente le schéma à côté de Rachelle ?*

*Regardez bien sur le schéma, entre les jambes :*

- 1. Qu'est-ce qu'on voit ?*
- 2. Avez-vous déjà entendu parler des règles ?*
- 3. Qu'est-ce qu'on vous a dit ?*
- 4. Connaissez-vous un autre nom pour les règles ?*
- 5. Comment s'appellent-elles dans votre ou vos langue(s) ? Ça veut dire quoi ?*

- *Bõe n paam a Raselle ?*
- *Naand sên be a Rasell seegã bilgda bõe ?*

### Ges-y naandã zug geyã suka

1 bõe la b ne yã ?

2 yãmb zoe n wuma b sën gomd pag pekr yell bi ?

3 b togsa yãmb ti pekr yaa bõe ?

4 yãmb mii pekr yuur a to bi ?

5 b boond-a-la wãn-wãn yãmb buudã gomd pugë ? Rë rat n yeelame ti bõe ?

#### Réponses attendues en français et en moré :

| Français  | Moore  |
|---|--|
| ✓ <i>Rachelle est malade, elle est blessée.</i>   | ✓ <i>A Rasell pa keem ye. A poglame.</i>   |
| ✓ <i>C'est un dessin qui montre ce qui se trouve à l'intérieur de la fille ou de la femme.</i>  | ✓ <i>Yaa desë sën wilgd bũmb nins sën be bi-pugl la pag pugë .</i>                                       |
| 1. <i>On voit un liquide, du sang, le sexe, la matrice d'une fille, les règles, les menstrues, etc.</i>                                       | 1. <i>B nee bõn-koom, zum, poglmã, bi-pugl sën tar pekr kın-doogo, pekrã, ti ketë.</i>                   |
| 2. <i>Oui/Non</i>   | 2. <i>N-ye /Ayo</i>  |
| 3. <i>Les règles sont du sang qui sort de la matrice de la fille, entre les jambes, c'est du sang qui sort où la fille urine ou pisse....</i> | 3. <i>Pekr yaa zum sën yit bi-puglã kın-doogë a geyã suka, yaa zum sën yit bi, bi-puglã rvutame ?</i>    |
| 4. <i>Oui, les menstrues</i>  | 4. <i>N-ye, yaa pekre</i>  |
|   | 5. <i>Mooré : pekre, kiuugu, toaka...Gurende : kiana, Fulfulde : Hayla, Dioula : koli, Kalolabow ...</i> |

► Poursuis la discussion autour des questions suivantes :

*Est-ce que vous savez ce que sont les règles ?*

*D'où viennent les règles des filles ?*

*À quel âge commencent les règles d'une fille ? Avec quelle fréquence se présente cette situation ?*

*À quoi servent les règles ?*

► Note soigneusement les réponses des apprenants au tableau de manière à pouvoir les analyser plus tard.



► Ensuite, forme des groupes de filles et des groupes de garçons de 3-4 apprenants. Donne la consigne suivante aux groupes :

« *Dans la province du Yagha, les filles n'ont pas le droit d'utiliser les puits ouverts pendant leurs règles car le puits peut sécher ou se remplir de sang. Est-ce que, dans votre village, il y a aussi des choses qu'une fille qui a ses règles n'a pas le droit de faire ? Faites une liste de tout ce qu'une fille réglée n'a pas le droit de faire et expliquez pourquoi* ».



► Fais ensuite une mise en commun et, si nécessaire, pose des questions qui permettent de faire ressortir les interdits de la communauté autour des règles et les croyances justifiant ces interdits. Organise les réponses des élèves dans le tableau ci-dessous, tout en précisant que les explications données pour justifier ces contraintes sont des **croyances**. Des exemples de contraintes et de croyances

existantes dans les régions de l'Est, du Nord et des Cascades du Burkina Faso sont donnés dans le tableau ci-dessous.

| <i>Contraintes imposées aux femmes pendant leurs règles</i>  | <i>Croyances associées aux règles</i>   |
|--|---|
| Éviter l'interaction avec les hommes initiés<br>Ne pas prier ou jeûner chez les musulmans<br>Ne pas emprunter certaines voies ou traverser certains bosquets<br>Ne pas se rendre sur les lieux sacrés. | Une fille qui a ses règles est considérée comme « impure », « sale ».   |
| Interdiction de verser l'eau de lavage du matériel de protection des menstrues sur la voie publique.   | Si une fille verse sur la voie l'eau de lavage de son matériel de protection des menstrues et un homme marche dessus, le flux menstruel de la fille peut augmenter ; si un homme initié s'en rend compte, il peut jeter un sort à la fille. |
| Interdiction d'utiliser les puits ouverts pendant les menstruations.   | Le puits peut sécher ou se remplir de sang lorsqu'une fille qui a ses règles y vient chercher de l'eau.   |

*Source : la gestion de l'hygiène menstruelle à l'école. Etude de 2016. Burkina Faso*

► Demande aux apprenants de lire le texte 4 et demande-leur de compléter le tableau ci-dessus (croyances associées aux règles et contraintes imposées).

#### Texte 4. Les croyances sur les menstruations au Burkina Faso

Dans la communauté **Mossi**, un homme initié ne doit pas consommer des aliments préparés ou de l'eau puisée par une femme lorsque celle-ci a ses règles. Braver ces interdits peut avoir des conséquences dramatiques pour l'homme, qui risque de perdre ses pouvoirs, de tomber malade et d'en mourir.

Par ailleurs, une femme ne doit pas partager le même lit qu'un homme pendant cette période. Cependant, elle peut préparer à manger pour ses jeunes enfants. Sans être isolée pendant ses règles, la femme est tenue à l'écart de tout ce qui touche aux hommes. Les interdits liés aux menstruations ne se limitent pas à la sphère familiale, mais s'appliquent aussi à la communauté et à tous les hommes initiés. Dès lors, les activités commerciales s'en trouvent également impactées. Une femme ayant ses règles ne peut pas vendre des aliments préparés, surtout cuits. Elle ne peut pas travailler dans les champs de coton, d'arachide ou de haricot, au risque de faire périr les plantes.

Dans certaines localités du Burkina Faso, les femmes en menstrues étaient mises aux premiers rangs lors des guerres de conquêtes pour anéantir le pouvoir des adversaires. Le sang des règles contribuait à fabriquer le poison des flèches empoisonnées.

*Source : <https://www.unicef.org/fr/recits/des-filles-%E2%80%93-et-des-gar%C3%A7ons-%E2%80%93-d%C3%A9mystifient-les-r%C3%A8gles-dans-cinq-pays-%C3%A0-travers-le-monde> (adapté à des fins didactiques) et étude GHM 2016 Burkina Faso.*

► Une fois ce tableau complété, présente aux élèves le texte 5. Demande aux élèves de relever l'ensemble des croyances et puis d'identifier les similarités/différences avec celles du Burkina Faso en comparant les deux tableaux.

## Texte 5. Les croyances sur les menstruations à l'étranger

Dans beaucoup de pays, les femmes qui ont des règles font l'objet de nombreuses interprétations et sont traitées différemment.

En **Éthiopie**, on pense que les filles qui commencent à avoir leurs règles ne sont pas vierges. Leurs parents pensent qu'elles ont eu des rapports sexuels ou qu'elles ont été violées. En **Ouganda**, même une femme mariée ne parle pas de ses règles ni de celles de ses filles. En **Inde**, les femmes et jeunes filles qui ont leurs règles sont considérées comme impures et intouchables. Elles ne doivent pas entrer dans les lieux de cultes. Elles sont mises à l'écart dans une hutte et exposées à la chaleur, au froid et aux menaces des animaux.

Par contre, chez les **Amérindiens**, la femme est louée pour ses règles qui lui donnent le savoir et le pouvoir de donner la vie.

Source : <https://www.unicef.org/fr/recits/des-filles-%E2%80%93-et-des-gar%C3%A7ons-%E2%80%93-d%C3%A9mystifient-les-r%C3%A8gles-dans-cinq-pays-%C3%A0-travers-le-monde> (adapté à des fins didactiques).



► Fais une mise en commun en relevant toutes les croyances mentionnées dans le texte (voir les réponses attendues à la page suivante).



► Notez ce qui est dit des filles qui ont leurs règles dans les pays ou populations cités dans le texte.

► Relevez les ressemblances et différences par rapport à ce qui est dit au Burkina Faso.

► Explique aux apprenants que chaque communauté considère les règles d'une certaine manière. Les significations accordées aux règles varient d'un groupe à un autre.

► Fais un constat collectif avec les apprenants.



Les règles des femmes sont représentées de différentes manières selon les communautés. Certaines communautés pensent que les règles rendent les filles non vierges, sales (souillées), ne leur permettent pas de faire certaines activités et les maltraitent. D'autres voient à travers les règles une source de savoir et de fécondité ; dans ce dernier cas, la fille est valorisée quand elle a ses règles.



Buud wusg tagsg yaa toor-toor pag pekr wængẽ. Buud kēer tagsdame ti pag pekr wilgdame t'a pa ned sēn pa mi rao ye. t'a yaa rēgdo, rē kitame ti b gidgd-a tuum kēer maanego, hal ti pagā tōe n paam namsg menga a pekrā yīnga. Buud kēer rīka pag pekr wala būmb sēn wat ne bāngr la rogem. Wakat-kānga bi-pugl sēn tar pekr tara waoore.

## Réponses attendues

| <i>Croyances au Burkina Faso et contraintes imposées</i>   | <i>Croyances à l'étranger et contraintes imposées</i>  | <i>Similitudes</i>  | <i>Différences</i>  |
|--|--|---|---|
| Interdiction à un homme initié de consommer des aliments préparés ou de l'eau puisée par une femme en règles   | En <b>Éthiopie</b> , une fille qui commence à avoir ses règles a eu un rapport sexuel ou a été violée.   | Au Burkina Faso, en <b>Éthiopie, en Ouganda et en Inde</b> , la femme menstrues est sujette de mépris. Plusieurs interdits pèsent sur elle. | Par contre, chez les <b>Amérindiens</b> , la femme en règles est valorisée. Il en est de même dans certaines localités du Burkina Faso. |
| Interdiction à une femme de partager le même lit avec un homme pendant ses règles.   | En <b>Ouganda</b> , une femme mariée ne parle pas de ses règles ni de celles de ses filles.  |   |   |
| Une femme en règles est tenue à l'écart de tout ce qui touche aux hommes.  | En <b>Inde</b> , les femmes et jeunes filles qui ont leurs règles sont considérées comme impures et intouchables. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elles ne doivent pas entrer dans les lieux de cultes.</li> <li>• Elles sont mises à l'écart.</li> </ul> |   |   |
| Interdiction à une femme ayant ses règles de vendre des aliments préparés.   | Chez les <b>Amérindiens</b> , la femme est louée. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles donnent le savoir.</li> <li>• Les règles donnent le pouvoir de donner la vie.</li> </ul>   |   |   |
| Interdiction à une femme en règles de travailler dans les champs de coton, d'arachides ou de haricot.  |  |   |   |
| Dans certaines localités du Burkina Faso, les femmes en menstrues étaient mises aux premiers rangs lors des guerres de conquêtes pour anéantir le pouvoir des adversaires. |  |   |   |
| Dans d'autres localités du Burkina Faso, le sang des règles contribuait à fabriquer le poison des flèches empoisonnées.  |  |   |   |

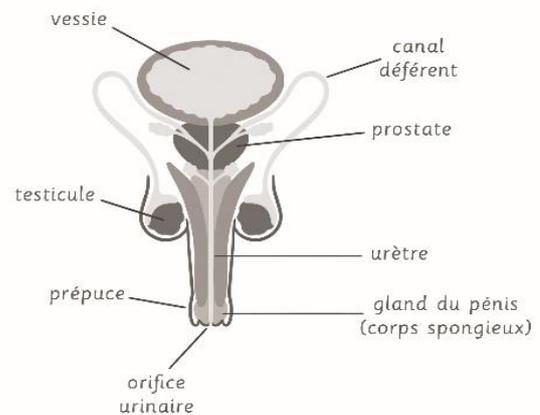
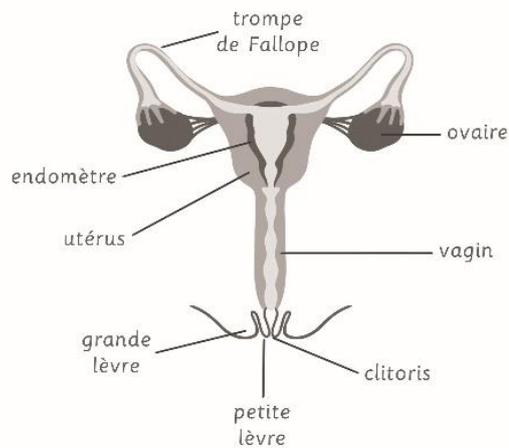
## Activité 2.2. L'explication scientifique de la menstruation

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Comparer les croyances des communautés et l'explication scientifique de la menstruation |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | Image 4<br>Texte 6<br>Tableau, Cahiers d'exercices, stylos                              |
| <b>Temps estimé</b>              | 60 minutes  |
| <b>Langue</b>                    | LO et LN  |



► Fais un rappel sur les règles de comportement établies durant la phase 1 avant de montrer l'image 4.

Image 4. Les organes génitaux



► Demande aux apprenants (utiliser la LN si les élèves ont des difficultés à répondre) :

*D'après vous, que représentent les images ?*

*À votre avis, d'où viennent les règles ?*



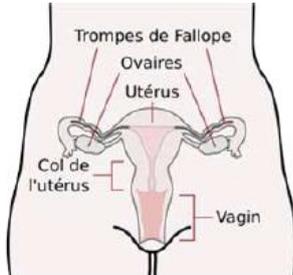
► Demande aux apprenants de lire le texte 6.



## Texte 6. La menstruation

### Avoir ses règles – une étape naturelle quand on grandit

Les **règles**, appelées aussi les **menstrues**, c'est du sang qui coule de l'utérus à travers le vagin.



Système reproductif des femmes

Cela peut durer 3 à 7 jours selon les personnes.

Chaque mois, les règles reviennent : c'est un cycle.

Les filles commencent à voir leurs règles entre l'âge de 12 et 16 ans, mais les règles peuvent arriver avant ou après.

Les règles reviennent chaque mois jusqu'à l'âge de 50 ans ou plus. Du début à la fin de la grossesse, les règles s'arrêtent.



C'est important de comprendre ce que sont les règles avant qu'elles n'arrivent pour la première fois. Cela t'aidera à ne pas avoir peur et te permettra de mieux gérer tes règles quand elles viendront.

C'est bien d'en parler à ta mère, ta tante, ta grand-sœur, ta grand-mère, ou un autre adulte en qui tu as confiance. Ces personnes sont les mieux placées pour te guider et t'apprendre comment te protéger.

**Quand tu vois le sang chaque mois, il ne faut pas avoir peur !  
Ce n'est pas une maladie, c'est une fonction du corps et c'est naturel.**

#### Description du cycle menstruel

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Description de l'appareil génital féminin</b>   | Il comprend :<br>le vagin ;<br>le col de l'utérus ;<br>l'utérus ;<br>les ovaires ;<br>les trompes de Fallope.                           |  |
| <b>Ce qui se passe pendant le cycle</b>  | <b>Jour 1:</b><br>Démarrage de vos règles   |  |
|  | <b>Jour 7</b><br>Fin des saignements  |  |
|  | <b>Jour 7 - 14</b><br>Un ovule commence à se former. La muqueuse de l'utérus est épaisse et riche en nutriments et en sang c'est le nid |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque mois, le corps d'une femme produit un ovule.</li> <li>Au milieu de votre cycle (entre le 12-16<sup>ème</sup> jour et selon la durée du cycle), l'un de vos ovaires libère l'ovule. C'est ce qu'on appelle "la ponte ovulaire" ou « l'ovulation ».</li> <li>L'ovule se déplace dans l'utérus à travers la trompe de Fallope. A la même période, vos tissus corporels et vos cellules</li> </ul> | <b>Jour 14</b><br>Les hormones (substance biologique) provoquent la production de l'ovule à partir de l'ovaire, c'est ce qu'on appelle  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| sanguines commencent à fabriquer "un nid" pour accueillir l'œuf (ovule fécondé). Tout ceci se passe à l'intérieur de vous sans que vous ne le sentiez. | ponte ovulaire ou ovulation.  |  |
|  | <b>Jour 15 - 24</b><br>L'ovule traverse la trompe de Fallope, qui, s'il est fécondé, continuera à travers la trompe de Fallope jusqu'au nid qui se trouve dans l'utérus : c'est la nidation |  |
|  | <b>Jour 25</b><br>Si l'ovule n'est pas fécondé le nid se détache de l'utérus et coule sous forme de règles.   |  |

**Quand tu vois le sang chaque mois, il ne faut pas avoir peur ! Ce n'est pas une maladie, c'est une fonction du corps et c'est naturel.**

Source : La puberté et l'hygiène menstruelle. Petit guide pour les filles. P 4-5-6-7.

► Si besoin, explique les mots difficiles en LN, en les écrivant au tableau. Les apprenants pourront les rajouter dans leur lexique.



► Organise les apprenants en groupes et demande-leur de répondre aux questions suivantes :

*De quoi parle ce texte ?*

*Quand apparaissent les règles ?*

*Pourquoi les filles ont-elles des règles chaque mois ?*

*Pendant combien de temps durent les règles des filles ?*



► Demande au rapporteur de chaque groupe de présenter les réponses de son groupe et de les écrire au tableau.

*Réponses attendues :*

| Questions   | Réponses   |
|---|--|
| De quoi parle ce texte ?                                | Les règles, les menstrues  |
| Quand apparaissent les règles ?                         | Les règles commencent généralement chez les filles entre 9 et 14 ans. Elles peuvent toutefois différer. Certaines filles peuvent commencer les menstruations plus tôt, avant 9 ans alors que d'autres peuvent commencer plus tard, après 16 ans par exemple.   |
| Pourquoi les filles ont-elles les règles chaque mois ?  | Chaque mois, l'un des ovaires de la femme libère l'ovule. C'est ce qu'on appelle « la ponte ovulaire » ou « l'ovulation ». L'ovule se déplace dans l'utérus à travers la trompe de Fallope qui s'il est fécondé, continuera jusqu'au nid qui se trouve dans l'utérus : c'est la nidation ou le début d'une grossesse. Si l'ovule n'est pas fécondé, le nid se détache de l'utérus et coule sous forme de règles. |
| Pendant combien de temps durent les règles des filles ? | Elles durent entre 3 et 7 jours.   |



► Demande aux apprenants de comparer les représentations des communautés burkinabè des règles avec l'explication scientifique, en posant la question suivante en LN :

*Bõe welgr n be b sën wilgd pekr sën yaa bũmb ning Burkĩna Faso wã ne sën be sebrã pugẽ wã ?*

*Quelles différences constatez-vous entre ce qui est dit des règles au Burkina Faso et le texte 6 ?*

Réponse attendue :

| Représentation socioculturelle des règles au Burkina Faso  | Explication scientifique des règles (texte 6)   |
|--|---|
| Les règles sont considérées au Burkina Faso comme quelque chose d'impur, de sale.<br>Burkina Faso rāmb rīka pag pekr wa būmb sēn yaa rēgdo | Les règles sont la libération de sang de l'utérus par le vagin d'une femme. C'est le sang qui sort du vagin de la femme. C'est un phénomène naturel qui montre que la femme peut avoir une grossesse, un bébé.<br><br>Pekr yaa zum sēn yit pag poglmē. Yaa būmb sēn segd ne paga, sēn wilgd t'a tōe n dīka puga, sēn wilgd t'a tōe n paama biiga. |



► Procède à un échange avec les élèves en LN autour de la question suivante :

*Sã n yaa ne yãmba, pekr yaa būmb sēn segd n gidg kom-pugli ti b ra maan tuum kēer bi ? pekr sã n pa segd n gidg kom-pugli ti b ra maan tuum kēere yaa bōe yīnga ti pa segd n gidge ?*

*Selon vous, les règles doivent-elles empêcher les filles de faire certaines activités ? Sinon, expliquez pourquoi ?*

Amène les apprenants à comprendre que les croyances culturelles sur les menstruations empêchent les filles de faire de nombreuses activités comme notamment d'aller à l'école. Elles sont traitées différemment et souvent injustement par le simple fait qu'elles ont leurs menstruations. Explique que les menstruations sont un phénomène naturel qui est indispensable pour la procréation.

► Fais un constat collectif avec les apprenants.



Les règles sont un phénomène où chaque mois le corps de la femme élimine le sang, produit par la destruction d'un ovule (l'œuf) non fécondé, par le vagin.

En général, c'est entre 9 et 16 ans que les filles ont les règles, mais celles-ci peuvent arriver plus tôt ou plus tard. Lorsque les règles vont apparaître ou qu'elles sont déjà apparues, les filles peuvent tomber enceintes.

Les règles sont un phénomène biologique et naturel. Les sociétés peuvent les considérer de façon négative ou positive mais elles sont un changement de l'organisme féminin qui prépare les filles à la fécondité, c'est-à-dire à pouvoir concevoir un bébé.



Pekr bi kiuug yaa būmb sēn yit sabab ti kiuug fāa bi pag yīng yiisd zum. zı-kāng yaa pagā gell sēn ka seg raobōn-bulli, t'a pusg n lebg zum n yoog n yi pagā poglmē.

Naoor wusgo, yaa bi-pugl sēn wat n tar yuum a 9 n dabd a yuum 16 la a yāt a pekre. La pekrā tōe n waame ti yuum a wae wā pa ta, a leb n tōe n waa yuum piig la a yoobā poore. Pekrā sā n na n wa bi a sā n zoe n wa, bi-pugl tōe n dıka puga.

Pekr yaa būmb sēn be pag vum pugē. Buud kēer rikd-a-la wa la bōn-yooko, ti kēer rikd-a wala bōn-sōngo. La būmb sēn be, pekr yaa būmb sēn toemd pag yīnga, n segend-a sēn na ylē t'a tōog n paam bi-pēelga.

### Activité 2.3. Le cycle menstruel

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Mesurer la durée des règles<br>Définir la périodicité des règles et leur variation<br>Définir le cycle menstruel<br>Identifier l'absence des règles comme le signe possible d'une grossesse |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | Images 5 et 6<br>Texte 7<br>Tableau, Cahiers d'exercices, stylos  |
| <b>Temps estimé</b>              | 60 minutes x 2  |
| <b>Langue</b>                    | LN/LO   |



► Fais un rappel sur les règles et recueille les représentations des élèves à propos du cycle menstruel en posant les questions suivantes en LN :

*Pag pekr wata wakat wān fāa ?*

*Rē yīnga pag tōe n bānga a pekr waoong raar bi ? Bōe yīnga ?*

*Yāmb mii rabaar pagbā sēn tōe n tall n geel b pekrā waoong raar bi ?*

*À quelle fréquence arrivent les règles ?*

*Est-ce qu'une femme peut prévoir quel jour vont survenir les règles ? Pourquoi ?*

*Connaissez-vous une méthode utilisée par les femmes pour calculer quand arrivent les règles ?*

► Demande aux apprenants d'observer attentivement l'image 5.

#### Image 5. Le cycle menstruel de Rachelle

Sous les conseils du centre de santé, Rachelle a décidé de cocher dans un calendrier, pendant 6 mois, les jours où elle avait ses règles. Voici le résultat.

| JANVIER  |              |              |              |               |          |        | FÉVRIER  |              |              |              |              |              |        | MARS     |              |              |              |              |          |        | AVRIL    |               |              |               |               |          |        |
|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|--------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------|----------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------|--------|
| dimanche | lundi        | mardi        | mercredi     | jeudi         | vendredi | samedi | dimanche | lundi        | mardi        | mercredi     | jeudi        | vendredi     | samedi | dimanche | lundi        | mardi        | mercredi     | jeudi        | vendredi | samedi | dimanche | lundi         | mardi        | mercredi      | jeudi         | vendredi | samedi |
|          |              | 1            | 2            | 3             | 4        | 5      |          |              |              |              |              | 1            | 2      |          |              |              |              |              | 1        | 2      |          |               |              |               |               | 5        | 6      |
| 6        | <del>7</del> | <del>8</del> | <del>9</del> | <del>10</del> | 11       | 12     | 3        | <del>4</del> | <del>5</del> | <del>6</del> | <del>7</del> | <del>8</del> | 9      | 3        | <del>4</del> | <del>5</del> | <del>6</del> | <del>7</del> | 8        | 9      | 7        | <del>8</del>  | <del>9</del> | <del>10</del> | <del>11</del> | 12       | 13     |
| 13       | 14           | 15           | 16           | 17            | 18       | 19     | 10       | 11           | 12           | 13           | 14           | 15           | 16     | 10       | 11           | 12           | 13           | 14           | 15       | 16     | 14       | 15            | 16           | 17            | 18            | 19       | 20     |
| 20       | 21           | 22           | 23           | 24            | 25       | 26     | 17       | 18           | 19           | 20           | 21           | 22           | 23     | 17       | 18           | 19           | 20           | 21           | 22       | 23     | 21       | 22            | 23           | 24            | 25            | 26       | 27     |
| 27       | 28           | 29           | 30           | 31            |          |        | 24       | 25           | 26           | 27           | 28           |              |        | 24       | 25           | 26           | 27           | 28           | 29       | 30     | 28       | <del>29</del> |              |               |               |          |        |
|          |              |              |              |               |          |        |          |              |              |              |              |              |        | 31       |              |              |              |              |          |        |          |               |              |               |               |          |        |

| MAI      |               |               |               |               |              |        | JUIN     |               |               |               |       |          |        | JUILLET  |               |               |               |       |          |        | AOÛT          |               |               |          |       |               |               |
|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|----------|---------------|---------------|---------------|-------|----------|--------|----------|---------------|---------------|---------------|-------|----------|--------|---------------|---------------|---------------|----------|-------|---------------|---------------|
| dimanche | lundi         | mardi         | mercredi      | jeudi         | vendredi     | samedi | dimanche | lundi         | mardi         | mercredi      | jeudi | vendredi | samedi | dimanche | lundi         | mardi         | mercredi      | jeudi | vendredi | samedi | dimanche      | lundi         | mardi         | mercredi | jeudi | vendredi      | samedi        |
|          |               |               | <del>1</del>  | <del>2</del>  | <del>3</del> | 4      |          |               |               |               |       | 1        | 1      | 2        | 3             | 4             | 5             | 6     |          |        |               |               | 1             | 2        | 3     |               |               |
| 5        | 6             | 7             | 8             | 9             | 10           | 11     | 2        | 3             | 4             | 5             | 6     | 7        | 8      | 7        | 8             | 9             | 10            | 11    | 12       | 13     | 4             | 5             | 6             | 7        | 8     | 9             | 10            |
| 12       | 13            | 14            | 15            | 16            | 17           | 18     | 9        | 10            | 11            | 12            | 13    | 14       | 15     | 14       | 15            | 16            | 17            | 18    | 19       | 20     | 11            | 12            | 13            | 14       | 15    | 16            | 17            |
| 19       | 20            | 21            | 22            | 23            | 24           | 25     | 16       | 17            | 18            | 19            | 20    | 21       | 22     | 21       | <del>22</del> | <del>23</del> | <del>24</del> | 25    | 26       | 27     | 18            | 19            | 20            | 21       | 22    | <del>23</del> | <del>24</del> |
| 26       | <del>27</del> | <del>28</del> | <del>29</del> | <del>30</del> | 31           |        | 23       | <del>24</del> | <del>25</del> | <del>26</del> | 27    | 28       | 29     | 28       | 29            | 30            | 31            |       |          |        | <del>25</del> | <del>26</del> | <del>27</del> | 28       | 29    | 30            | 31            |
|          |               |               |               |               |              |        | 30       |               |               |               |       |          |        |          |               |               |               |       |          |        |               |               |               |          |       |               |               |

► Pose les questions suivantes :

1. Que représentent les croix rouges dans l'image ?
2. Quel jour de la semaine arrivent les règles de Rachelle au mois de février ? Quel jour se terminent-elles ?
3. Combien de jours durent les règles de Rachel au mois de mars ? Combien de jours durent ses règles au mois d'août ?

Réponses attendues :

1. Les croix rouges dans l'image représentent les jours où Rachelle a ses règles.
2. Au mois de février, les règles de Rachelle arrivent un lundi et elles se terminent un vendredi.
3. Au mois de mars, les règles de Rachelle durent 4 jours. Au mois d'août, ses règles durent 5 jours.

► Explique aux apprenants en LO et en LN :

Les règles reviennent chaque mois : on appelle cela le cycle menstruel. Le cycle débute le premier jour des règles (lorsque le saignement commence) et il se termine au début des règles suivantes. Par exemple, dans le cas de Rachelle, le premier cycle menstruel de l'année a commencé le 7 janvier et il s'est terminé le 3 février.

Yaa kiuug fãa la pag pekr wata : pekrã sungda zumã kaogr pipi raarã, n baasd pekr ning sën wate. D sã n na n dik makr ne a Raselle, a yuumdã pipi pekrã singa yuum-vëkr kiuug rasem a 7 raare, n ti baas wao-fugdã kiuug rasem a 3 raare.

► Demande aux apprenants :

1. Quand commence le cycle menstruel de Rachelle au mois de février ? Quand se termine-t-il ?
2. Combien de jours dure le cycle menstruel de Rachelle entre les mois de février et mars ?

3. Quand commence le cycle menstruel de Rachelle au mois de juin ? Quand se termine-t-il ?
4. Combien de jours dure le cycle menstruel de Rachelle entre les mois de juin et juillet ?

Réponses attendues :

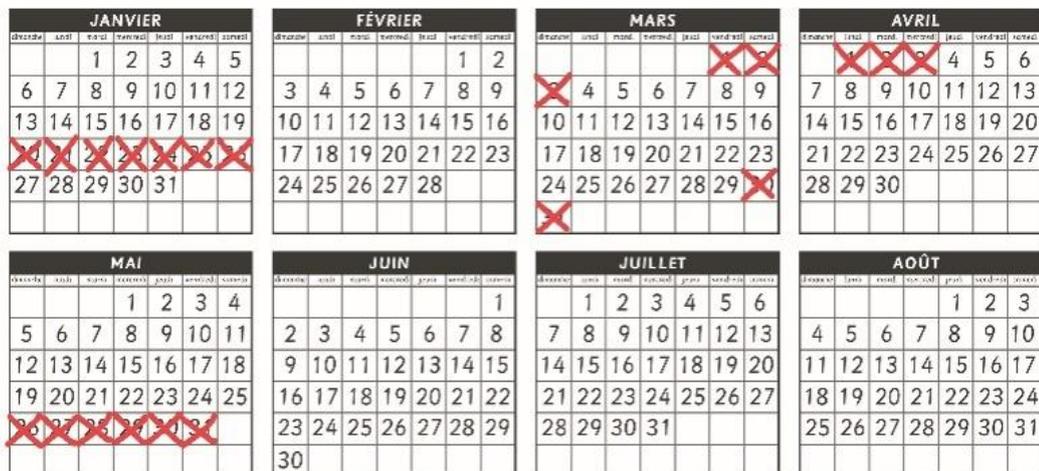
1. Le cycle menstruel de Rachelle commence le 4 février et il se termine le 3 mars.
2. Entre février et mars, le cycle menstruel de Rachelle dure 28 jours.
3. Le cycle menstruel de Rachelle commence le 24 juin et se termine le 21 juillet.
4. Entre juin et juillet, le cycle menstruel de Rachelle dure 28 jours.

► Explique aux apprenants en LO et en LN :

En général, le cycle menstruel d'une femme dure 28 jours, mais certaines femmes ont des cycles irréguliers. Au début de son cycle, lorsque la femme a ses règles, elle saigne entre 3 et 7 jours. Il peut y avoir des différences d'une femme à l'autre.

Wakat wusgo, pag pekr kaoosga rasem 28, la pagb kēer pekr waoong ray yōsda taaba. Pag kiuug singr t'a sā n yā a pekre, a zumā kaoogda rasem a 3 n dabd a 7. La pag ne to suka zumā kaoogrā rasem sōorā tōeeme pa a yembr ye.

Image 6. Le cycle menstruel de Clarisse.



► Organise les apprenants en groupes et donne-leur la consigne suivante :

Observez attentivement l'image 6 et répondez aux questions suivantes :

1. Que remarquez-vous sur la durée des règles de Clarisse ?
2. Que remarquez-vous sur la durée du cycle menstruel de Clarisse ?
3. Que remarquez-vous sur la fréquence des règles de Clarisse ?
4. Entre janvier et mai, Clarisse a eu des cycles menstruels irréguliers ; ensuite, à partir de juin, elle n'a pas eu de règles pendant trois mois. Elle ne sait pas

*quoi en penser : pourquoi ses cycles menstruels sont-ils irréguliers ? Pourquoi n'a-t-elle plus ses règles ? Doit-elle s'inquiéter ? Consultez le Texte 7 et cherchez des informations pouvant aider Clarisse à répondre aux questions qu'elle se pose.*

► Circule parmi les groupes et assure-toi que les apprenants ont bien compris les consignes et qu'ils ont bien répondu aux trois premières questions. Aide-les au besoin afin de repérer dans le texte 7 les paragraphes où ils pourront trouver des informations pertinentes.



► Organise une mise en commun des travaux des groupes. Lorsqu'ils partagent leur réponse à la question 4, assure-toi que les apprenants citent les sections du *Petit guide pour les filles* où ils ont trouvé les informations avancées.

*Réponses attendues :*

- 1. La durée des règles de Clarisse est très différente d'un mois à l'autre. Par exemple, en janvier, ses règles ont duré 7 jours, alors qu'en mars elles ont duré 3 jours.*
- 2. La durée du cycle menstruel de Clarisse est aussi très différente d'un mois à l'autre. Par exemple, entre janvier et février, son cycle dure 40 jours, lors qu'au mois de mars son cycle dure 29 jours.*
- 3. À partir du mois de juin, Clarisse n'a plus ses règles.*
- 4. Avoir des cycles irréguliers, ce n'est pas grave ! À la page 6 du Petit guide pour les filles, il est marqué : « pour une même femme, le nombre de jours entre les règles peut ne pas être le même chaque mois ». Il est également précisé que pour les jeunes filles, la durée et la fréquence des règles changent pendant quelques mois. Clarisse ne doit donc pas s'inquiéter d'avoir des cycles irréguliers.  
Le fait de ne plus avoir de règles pendant 3 mois doit cependant alerter Clarisse : si elle a eu des rapports sexuels, cela pourrait signifier qu'elle est enceinte. À la page 7 du Petit guide pour les filles, il est marqué : « Si on a eu des rapports sexuels, l'absence des règles pourrait signifier une grossesse ».*



## Questions sur les règles

### Pourquoi la femme a ses règles ?

Les règles font partie du système de reproduction de la femme. Avoir tes règles montre que tu te développes vers l'âge adulte et que tu peux tomber enceinte et devenir mère. Les règles permettent au corps de la femme de se préparer à porter une grossesse et assurer ainsi la procréation.

#### ATTENTION :

- Voir les premières règles ne signifie pas que tu dois commencer à avoir des rapports sexuels. Tu n'y es pas obligé. Tu peux choisir cette étape importante de ta vie toi-même plus tard.
- Tu peux tomber enceinte si tu as des rapports sexuels non protégés, mais ton corps n'est pas complètement prêt avant au moins 18 ans. Une grossesse avant 18 ans est dangereuse pour la mère et le bébé.
- Tu peux attraper une maladie (IST / VIH / SIDA) lors de rapports sexuels non protégés.

### Les règles viennent à quelle fréquence ?

Le temps écoulé entre le premier jour des règles (lorsque le saignement commence) aux prochaines règles est généralement de 28 jours. Cette durée peut être plus long ou plus court selon les personnes. Pour une même femme, le nombre de jours entre les règles peut ne pas être le même chaque mois.

Pour les jeunes filles, la durée et la fréquence des règles changent pendant les premiers mois. Cela prend un peu de temps pour que le corps s'adapte à ce nouveau changement.

Si on a eu des rapports sexuels, l'absence des règles pourrait signifier une grossesse.

### Est-ce que les règles font mal ?

Généralement les règles ne font pas mal. Cependant, certaines filles peuvent avoir avant ou pendant leurs règles des symptômes comme :

- des douleurs et crampes au bas-ventre ;
- des seins qui gonflent et font mal ;
- des maux de tête, de la fatigue, ou des vertiges ;
- des ballonnements de ventre ;
- des sautes d'humeurs (énervement, tristesse).

Normalement ces symptômes ne sont pas graves, mais si c'est grave tu peux te rendre dans un centre de santé.

Avant les règles, ces symptômes peuvent avertir une fille que les règles vont venir bientôt et l'aider à se préparer.

### Est-ce que les autres peuvent deviner que j'ai mes règles ?

Si tu te protèges bien, personne ne peut deviner à moins que tu ne leur dises. Le jour où tu as tes premières règles c'est une bonne idée d'en parler à un adulte : ta mère, ta grand-mère, ou un autre adulte en qui tu as confiance.

Source : La puberté et l'hygiène menstruelle. Petit guide pour les filles. P6-7



► Fais un constat collectif avec les apprenants.



Le cycle menstruel, c'est la période comprise entre chaque début des règles chez une femme. En général un cycle dure 28 jours, et les femmes saignent entre 3 et 7 jours lors de chaque cycle ; chaque femme est différente ! Certaines femmes peuvent avoir des cycles irréguliers ; cela est normal, notamment lors de l'adolescence. Si une femme n'a plus ses règles pendant 2 ou 3 mois d'affilé, elle doit se questionner : si elle a eu des rapports sexuels, elle pourrait être enceinte.



Pag kiuug yaa wakat ning sēn be pekr ne a to suka. Wakat wusgo, pag kiuug kaoosda rasem 28. Kiuugā pugē pagā zum kaoogda rasem a 3 n dabd a 7. Pagbā pa taab ye. pagb kēer kiuug tōeeme n pa wat wakat-yeng wakat fāa ye. rē yaa būmb sēn segde, sēn yud fāa pagā bi-bulem sasa wā. Pag sā n wa maan kiis a yiib n dabd a tāab n pa yāt a pekre, a segd n suka a menga : sā n mikame t'a kēe ne raoa, tōe n yu pugā.

## Atelier 3 : La gestion de la menstruation

### Activité 3.1. Anticiper l'arrivée des règles

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Connaître deux manières d'anticiper l'arrivée des règles : <ul style="list-style-type: none"><li>- les symptômes menstruels</li><li>- le calendrier menstruel</li></ul> |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | Textes 8 et 9<br>Tableau, cahiers d'exercices, stylos   |
| <b>Temps estimé</b>              | 30 minutes  |
| <b>Langues</b>                   | LO et LN  |



► Fais un rappel des cas de Rachelle et Clarisse, étudiés dans l'activité précédente en LN.

► Pose la question suivante aux apprenants en LN :

*Sã n yaa ne yãmba, a Rasell ne a kalrus pekr sã n wa, bõe la yĩngã wumda ? zabd-b lame bi ?*

*Selon vous, qu'est-ce que Rachelle et Clarisse ressentent dans leur corps lorsqu'elles ont leurs règles ? Est-ce que ça fait mal ?*

► Explique aux apprenants en LN :

*Naoor wusgo pag pekr pa zabd-a ye. La bũmb sãn be, kom-pugli kãer pekr sãn wat n kolg bi b pekrã sasa, b yãta pekrã waoong kaset-dãmba. Rẽ sõngd-b lame ti b tõog n bãng ti pekrã waoong kolgame n paam n kogl b mense.*

*En général les règles ne font pas mal ! Cependant, certaines filles ont avant ou pendant leurs règles certains symptômes. Ainsi, elles peuvent prévoir l'arrivée de leurs règles et bien se protéger.*



► Demande aux apprenants de lire individuellement le texte 8 et de répondre aux questions suivantes :

1. *Quelles parties du corps peuvent faire mal ou gêner la fille avant ou pendant ses règles ?*
2. *Est-ce que toutes les filles ressentent la même chose ?*
3. *Quels conseils pourrait-on donner à une fille si elle a très mal au bas ventre ?*



## Texte 8. Les signes (symptômes) avant et pendant les règles

### Est-ce que les règles font mal ?

Généralement les règles ne font pas mal. Cependant, certaines filles peuvent avoir avant ou pendant leurs règles des symptômes comme :

- des douleurs et crampes au bas-ventre ;
- des seins qui gonflent, démangent et font mal ;
- des maux de tête, de la fatigue, ou des vertiges ;
- des ballonnements de ventre ;
- des sautes d'humeurs (énervement, tristesse).

Normalement ces symptômes ne sont pas graves, mais si tu as très mal, tu peux te rendre dans un centre de santé.

Avant les règles, ces symptômes peuvent avertir une fille que les règles vont venir bientôt et l'aider à se préparer.

### Si tu as des douleurs au bas ventre :

- Mets une serviette chaude sur le bas ventre quand tu es au repos.
- Essaie de faire quelques exercices et de garder ton corps actif.
- Bois une tasse d'eau chaude.
- Parle à un agent de santé au sujet de médicaments contre la douleur.

Source : La puberté et l'hygiène menstruelles. Petit guide pour les filles, p.9 et 17.



► Organise une mise en commun et fais ressortir les points suivants :

Réponses attendues :

1. Avant ou pendant leurs règles, certaines filles peuvent ressentir des douleurs ou des gênes au bas-ventre, dans les seins ou encore dans la tête.
2. Les symptômes diffèrent d'une fille à l'autre, chaque fille peut apprendre à reconnaître les symptômes qui lui sont propres.
3. Si une fille a très mal au bas ventre lors de ses règles, elle ne doit pas s'inquiéter car ce n'est pas grave. Afin de se soulager, elle peut mettre une serviette chaude sur le ventre, faire de l'exercice, boire de l'eau chaude, ou se rendre dans un centre de santé afin qu'on l'aide à gérer la douleur.

► Pose la question suivante aux apprenants :

*Nous avons vu que certaines filles n'ont pas de symptômes avant leurs règles. Selon vous, comment est-ce que ces filles peuvent anticiper l'arrivée de leurs règles afin de bien se préparer ?*

*Tōnd yāame ti kom-pugli kēer pa yāt b pekr waoong kaset-dāmb ye. Sā n yaa ne yāmba, kom-pugl-kāens maanda wān-wān n tōog n beool n segl b pekrā waoongo ?*

Au besoin, rappelle aux apprenants la méthode étudiée lors de l'activité précédente (activité 2.3) :

*Regardez à nouveau l'image 5. À votre avis, est-ce que Rachelle peut savoir quel jour vont arriver ses règles au mois de septembre ?*

*Leb-y n ges-y naand a 5 soabā yasa. Sā n yaa ne yāmb taogsgo rē yīnga a Rasell tōe n bānga a pekrā sēn wat bōn-biwung kiuugā pugē raar ninga ?*

Réponse attendue :

*Afin de connaître la date d'arrivée de ses règles, une fille peut remplir un calendrier ; cela lui permettra d'identifier la durée de son cycle menstruel et d'anticiper le suivant.*

► Propose aux apprenantes qui ont déjà leurs règles de tenir un calendrier menstruel afin de prévoir quand vont arriver les règles et être prêtes. Invite-les à utiliser le calendrier fourni dans le texte 9 sans signaler ou nommer les jeunes filles qui pourraient être concernées.



## Texte 9. Connaître ton cycle menstruel

### Connaître ton cycle menstruel

Voici quelques façons de savoir quand tes prochaines règles vont venir chaque mois :

**1. Avoir un calendrier menstruel.** Chaque fois que tes règles arrivent, tu peux cocher (X) sur un calendrier sur les jours où les règles apparaissent.

| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |

| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     | 1   | 2   |
| 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
|     |     |     |     |     |     |     |

Compte le nombre de jours entre les premiers jours de chaque période des règles pour avoir une idée sur la durée de ton cycle menstruel.

Pour certaines filles, le nombre de jours entre les règles n'est pas la même chaque mois - surtout pendant la période de la puberté - et ce calendrier peut ne pas être précis à 100% pour elles.

**2. Suivre les signes de ton corps.** Avant le début des règles, certaines filles observent des symptômes comme des douleurs au bas ventre et des seins qui gonflent. Fais attention à ton corps pour noter si tu as ces signes.

Tu peux utiliser ce calendrier pour suivre ton cycle menstruel. Remplis les dates de chaque mois et marque les jours de tes règles. Tu peux couper cette page si tu veux la garder.

| Janvier |     |     |     |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Lun     | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|         |     |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |

| Février |     |     |     |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Lun     | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|         |     |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |

| Mars |     |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Lun  | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |

| Avril |     |     |     |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Lun   | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|       |     |     |     |     |     |     |
|       |     |     |     |     |     |     |
|       |     |     |     |     |     |     |
|       |     |     |     |     |     |     |
|       |     |     |     |     |     |     |
|       |     |     |     |     |     |     |

| Mai |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |

| Juin |     |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Lun  | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |
|      |     |     |     |     |     |     |

Source : La puberté et l'hygiène menstruelles. Petit guide pour les filles, p. 18-19.



► Fais un constat collectif avec les apprenants.

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Il y a deux manières d'anticiper l'arrivée des règles :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) en identifiant les symptômes prémenstruels (par ex. ballonnement du bas ventre, gonflement des seins, maux de tête) ;</li> <li>2) en tenant un calendrier menstruel.</li> </ol> |
|  | <p>Manesem sēn tōe beool pag pekr waong yaa a yiibu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Yaa pagā sēn na n tōog n bāng a pekrā waong kaset-dāmbā (makre wala a pendā wukrā, a bīisā wīkrā, zu-zabā) ;</li> <li>2) Yaa pagā sēn na n get a pekrā kit sebre.</li> </ol>         |

### Activité 3.2. Se protéger pendant ses règles

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Acquérir les gestes d'hygiène appropriés pendant les périodes de menstruations.<br>Comprendre que si une fille se protège correctement, personne ne peut savoir qu'elle a ses règles. |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | Textes 10, 11 et 12<br>Tableau, cahiers d'exercices, stylos   |
| <b>Temps estimé</b>              | 60 minutes  |
| <b>Langue</b>                    | LO et LN  |



► Fais un rappel du cas de Rachele, étudié dans l'activité 2.3, en LN, tout en amenant les apprenants à expliciter la durée de ses règles et la durée de son cycle menstruel. Lance ensuite un débat autour de la question suivante en LN :

*Rē yīnga sã n yaa ne yãmba, a Rasell pekrã sã n wa, neb a taabã tõe n bãngame bi ? ....*

*Est-ce que, selon vous, les autres peuvent se rendre compte lorsque Rachele a ses règles ?*



Assure-toi qu'à la fois les filles et les garçons répondent à la question. Laisse aux apprenants suffisamment de temps pour s'exprimer, c'est important que leurs représentations et leurs craintes sur cette question soient clairement posées.

Au besoin, questionne les apprenants qui pensent que tout le monde se rend compte lorsqu'une fille a ses règles. Tu peux donner l'exemple de certaines femmes de leur entourage qui ont un travail, comme une enseignante : est-ce que l'enseignante manque au travail une fois par mois ? Non ! Est-ce que vous voyez son sang menstruel ? Non !

► Explique aux apprenants :

*Si une fille se protège correctement afin que son sang menstruel n'imprègne pas ses vêtements, vous ne vous rendez pas compte qu'elle a ses règles, à moins qu'elle décide de vous le dire ! Nous allons enquêter aujourd'hui sur la manière dont les filles peuvent se protéger pendant leurs règles.*



► Répartis les apprenant-e-s en 3 groupes. Remets le texte 10 au groupe 1, le texte 11 au groupe 2, et le texte 12 au groupe 3. Au besoin, tu peux aussi créer six groupes et donner chaque texte à deux groupes.

► Invite les groupes à lire le texte qui leur a été désigné et donne-leur les consignes suivantes (traduis en LN au besoin afin de faciliter la compréhension de tous les élèves).

Rachelle est inquiète : elle craint que tout le monde se rende compte lorsqu'elle aura ses règles. Aide Rachelle en lisant le texte qui t'a été confié. Quels conseils peux-tu donner à Rachelle afin de bien se protéger pendant ses règles ?

Yur n tar a Raselle : a yaeesda nebã fãa na n wa bãng t'a pekrã waame. Karem gom-sigdim ning b sën kō foo wã n sōng a Raselle. Yaa sagl-bus la fo tōe n kō a Rasell t'a tōog n kogl a meng neer a pekrã wakato ?



## Texte 10. Matériels de protection et entretien des tissus

### Quoi faire lorsque les règles arrivent ? L'hygiène menstruelle

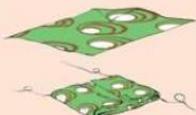
#### Matériels de protection

Il y a plusieurs matériels que les filles et femmes utilisent pour absorber / retenir le sang des règles.

#### Matériels réutilisables

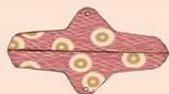
##### Tissu

Un morceau de pagne propre, plié plusieurs fois et déposé au fond du slip ou attaché de façon traditionnelle avec une cordelette.



##### Serviette artisanale

Serviette fabriquée localement



#### Matériels jetables

##### Serviette hygiénique ou coton

Les serviettes hygiéniques / coton sont parfois disponibles dans les boutiques



#### Entretien des matériels de protection

Tu dois changer ton matériel de protection au moins toutes les 3 à 4 heures pour rester propre, pour éviter les taches et les infections et pour te sentir bien.

Les tissus doivent être lavés régulièrement après chaque utilisation et il ne faut pas les partager avec d'autres personnes.

Lave tes tissus sales séparément de tes vêtements avec de l'eau et du savon. Discute avec ta mère ou tes sœurs plus âgées sur l'endroit où tu peux sécher tes tissus. C'est mieux de les sécher au soleil pour tuer les microbes, ou de les bouillir ou les laver avec l'eau de javel.



**C'est TRES IMPORTANT** de garder tes tissus et tes slips propres pour éviter les microbes et pour que tu te sentes bien.

Source : *Petit guide pour les filles*, p. 10-11.

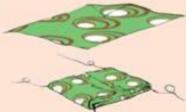
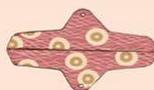


## Texte 11. Matériels de protection et disposition des matériels usagés

### Quoi faire lorsque les règles arrivent ? L'hygiène menstruelle

#### Matériels de protection

Il y a plusieurs matériels que les filles et femmes utilisent pour absorber / retenir le sang des règles.

| Matériels réutilisables   | Matériels jetables   |
|---|--|
| <p><b>Tissu</b><br/>Un morceau de pagne propre, plié plusieurs fois et déposé au fond du slip ou attaché de façon traditionnelle avec une cordelette.</p>  <p><b>Serviette artisanale</b><br/>Serviette fabriquée localement</p>  | <p><b>Serviette hygiénique ou coton</b><br/>Les serviettes hygiéniques / coton sont parfois disponibles dans les boutiques</p>  |

### Conseils pour la disposition des matériels de protection usagés

Pour les **matériels jetables**, comme les serviettes hygiéniques, il faut les jeter après chaque utilisation. Pour les **matériels réutilisables**, comme les tissus, il faut les laver à chaque usage et les jeter après 6 mois.



Voici quelques conseils pour la disposition des matériels de protection usagés :

- Les jeter ou enterrer dans un endroit où des animaux et des enfants ne peuvent pas les trouver.
- Ne jamais les jeter en brousse sans l'enterrer, dans un cours d'eau (fleuve, lac, etc.), ou dans une toilette à chasse.
- Si tu es loin de ta maison, tu peux les mettre dans un sachet et les garder jusqu'au moment où tu trouves un bon endroit pour les jeter.
- Si tu ne sais pas où les jeter, parle avec une femme plus âgée.



## Texte 12. Conseils d'hygiène et de santé

### Conseils d'hygiène

Une bonne hygiène est toujours très importante mais c'est encore plus le cas quand tu as tes règles. Voici quelques conseils pour que tu restes en bonne santé et que tu te sentes bien :

- **Lave-toi au moins 2 fois par jour avec du savon** et sèche bien les parties entre les jambes. Ça peut t'aider à rester propre et de sentir bien.
- **Garde tes tissus et sous-vêtements propres.** Change-les régulièrement, plusieurs fois par jour (chaque 3 à 4 heures). Lave-les après chaque utilisation ; si possible les laver avec l'eau de javel ou les bouillir, et les sécher au soleil.
- **Assure-toi que la latrine reste propre après ton utilisation.**



### Conseils de santé

Pendant tes règles tu peux avoir un excès ou un manque d'appétit et tu peux te sentir fatiguée. Pour te sentir mieux, il faut :

- **Manger équilibré** en incluant des fruits et des légumes.
- **Faire un peu d'exercice physique**, par exemple la marche.
- **Dormir bien**, au moins 7-8 heures par nuit



Le lavage trop fréquent ou trop intensif du vagin et l'usage de déodorants ou de produits antiseptiques sont à éviter car ils peuvent favoriser la survenue d'infections.

#### Si tu as des douleurs au bas ventre :

- Mets une serviette chaude sur le bas ventre quand tu es au repos.
- Essaie de faire quelques exercices et de garder ton corps actif.
- Bois une tasse d'eau chaude.
- Parle à un agent de santé au sujet de médicaments contre la douleur.

Source : Petit guide pour les filles, p. 12-13



► Organise une mise en commun des réponses des groupes afin d'aboutir à une liste complète de conseils à donner aux filles réglées, compilant les apports des trois textes. Certains conseils reviennent dans les deux textes, il n'est pas nécessaire de les écrire deux fois.

*Réponses attendues :*

*On peut donner les conseils suivants à Rachele afin de bien se protéger pendant ses règles :*

- ✓ *Utilise un matériel de protection pour retenir le sang des règles ; tu peux utiliser soit un tissu (matériel réutilisable), soit une serviette artisanale ou une serviette hygiénique (matériel jetable).*
- ✓ *Change ton matériel de protection toutes les 3-4 heures afin de rester propre et en bonne santé.*
- ✓ *Si tu utilises des tissus :*
  - *lave-les après chaque utilisation ;*
  - *idéalement, il faut les faire bouillir ou les laver à l'eau de javel ;*
  - *ne les partage pas avec d'autres personnes ;*
  - *sèche-les au soleil ;*
  - *jette-les après 6 mois.*
- ✓ *Si tu utilises des serviettes artisanales ou hygiéniques :*
  - *jette-les après chaque utilisation ;*
  - *jette-les à un endroit où les animaux et les enfants ne peuvent pas les trouver ;*
  - *ne les jettes pas dans un cours d'eau ; ni dans les toilettes ;*
- ✓ *Lave 2 fois par jour les parties entre tes jambes avec de l'eau et du savon et sèche-toi bien ; fais attention à ne pas mettre du savon ni d'autres produits déodorants ou antiseptiques dans le vagin car cela peut favoriser la survenue d'infections.*
- ✓ *Afin de te sentir bien, mange équilibré, fais de l'exercice et dors suffisamment.*
- ✓ *Si tu as des doutes, parle-en à une femme plus âgée, elle pourra t'aider.*

► Fais un constat collectif avec les apprenants.



Si une fille se protège correctement, personne ne pourra savoir qu'elle a ses règles. Le matériel de protection permet de retenir le sang des règles : on peut utiliser soit un tissu (réutilisable), soit une serviette hygiénique ou artisanale (jetable). Dans les deux cas, c'est très important de changer son matériel toutes les 3-4 heures et de bien suivre les conseils d'entretien. En cas de doute, une fille peut toujours en parler à une femme plus âgée, qui lui expliquera comment faire.



Bi-pugl sã n kogend a meng wa sãn segde, ned pa tõe n bãng t'a tara pekr ye. koglgã teedã sõngd n koka pekrã zuma. Bi-puglã tõe n talla fuug peend sãn tõe n pekd n foodẽ n kogl a menga. A leb n tõe n talla pekr lamd sãn ningd n yãkd n lobd n kogl a menga. Manesem a yiibã fãa pugẽ, bi-puglã segd n tekda a koglgã teogã lær a tãab bi a naas fãa, la a kelgd saglsã neere. Sãmbis sã n wa beẽ, bi-puglã tõe n goma ne pag yuum sãn yud-a, t'a wilg-a a sãn segd n maanega.

### Activité 3.3. La fréquentation de l'école

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Comprendre la discrimination vécue par les filles à l'école lorsqu'elles ont leurs règles<br>Identifier les problèmes qu'une fille peut rencontrer dans le contexte spécifique de notre école lorsqu'elle a ses règles<br>Comprendre que les règles ne sont pas un obstacle à la fréquentation de l'école |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | Textes 13 et 14<br>Tableau, cahier d'exercices, stylos  |
| <b>Temps estimé</b>              | 60 minutes  |
| <b>Langue</b>                    | LO et LN  |



► Fais un rappel en LN des principaux conseils que vous avez dégagés lors de l'activité précédente afin d'aider les filles à se protéger pendant leurs règles. Explique aux apprenants qu'aujourd'hui vous allez discuter des règles à l'école.



► Crée des groupes de travail et distribue les textes 13 et 14 aux groupes. Invite-les à traiter les consignes suivantes :

*Lis le texte 13 et donne trois raisons qui ont poussé Sanata à abandonner l'école. Pour chaque raison avancée, dis ce que Sanata et ses camarades peuvent faire afin qu'elle reste à l'école. Tu peux te servir du Texte 14 afin de t'aider à trouver des solutions, mais tu peux aussi trouver des solutions toi-même !*

#### Texte 13. Sanata et ses menstrues

Sanata est une fille de 13 ans. En classe, elle a été surprise de constater la présence de sang venant de ses organes génitaux. Elle n'a pas emporté du matériel de protection. Sanata a eu envie d'aller dans les latrines, mais il n'y a pas de latrines pour se changer et l'école ne dispose pas de point d'eau. Malheureusement, l'enseignant l'a interrogée au tableau pour la correction d'un exercice. Se levant, tous les élèves ont vu une tache de sang sur sa robe et se sont moqués d'elle. Sanata a pleuré. Elle a eu honte et a décidé d'abandonner l'école.



## Texte 14. Conseils pour la gestion des menstrues

### Conseils pour la gestion de l'hygiène menstruelle à l'école

Très souvent, des filles manquent certains cours ou des jours entiers d'école à cause de leurs règles. Mais, si tu suis ces conseils tu peux rester à l'école pendant les règles en toute confiance !

- **Protège-toi** avec du matériel de protection avec lequel tu te sens à l'aise.
- **Amène du matériel de protection supplémentaire** pour que tu puisses te changer à l'école. Si c'est un matériel réutilisable, amène aussi un sachet pour garder l'ancien (après l'avoir lavé, si possible).
- **S'il n'y a pas de place à l'école pour te changer, parles-en avec les personnes de ressource, ta mère** ou avec une enseignante pour savoir où tu peux le faire ; tu pourrais aller chez une tante ou une amie qui n'habite pas loin de l'école.
- **Suis la fréquence de ton cycle menstruel ou les signes du corps** qui montrent que les règles vont venir (voir p.14). Quand tu sais que les règles vont venir, amène ton matériel de protection avec toi à l'école.
- **Aide tes camarades.** Si tu vois une fille avec une tache de sang, dis-le-lui discrètement.

Source : *Petit guide pour les filles*, p. 13.



► Organise une mise en commun des travaux des groupes sans changer la disposition de la classe (les élèves vont être amenés à travailler dans les mêmes groupes plus tard) ; ci-dessous des exemples de réponses possibles.

*Réponses possibles :*

| Problèmes rencontrés par Sanata   | Ce que Sanata et ses camarades peuvent faire afin d'éviter que Sanata quitte l'école.   |
|---|---|
| Sanata a été surprise de constater l'arrivée de ses règles.                                   | Sanata pourrait suivre son cycle menstruel à l'aide d'un calendrier, ou faire attention aux signes de son corps, afin de prévoir l'arrivée de ses règles et se préparer convenablement.   |
| Sanata n'avait pas de matériel de protection sur elle.  | Sanata pourrait toujours porter du matériel de protection sur elle.   |
| Sanata ne pouvait pas se changer car il n'y avait pas de lieu adapté pour le faire à l'école. | Sanata aurait pu en parler à son enseignant-e ou à une autre personne de confiance afin de trouver ensemble un endroit pour se changer.   |
| Sanata ne pouvait pas se laver car il n'y avait pas de point d'eau à l'école.                 | Sanata et ses camarades pourraient soulever ce problème auprès de leur enseignant-e ou de leur directeur-trice d'école, ou d'une personne ressource de confiance ; on pourrait mettre de l'eau et du savon à disposition des filles dans des seaux. |
| Les élèves se sont moqués de Sanata en voyant une tache rouge sur sa robe.                    | Les camarades de Sanata n'auraient pas dû se moquer d'elle ! Au contraire, ils auraient dû se montrer soutenant et lui signaler discrètement que sa robe était tâchée.  |



► Explique aux apprenants en LN :

Wala a Sanata, kom-pugli wusg basda kaorengā b sēn wat n yā b pipi pekrā, ti bala lekollā lebgda zu-loεεg ne-ba. Rē wā ka būmb sēn sakde, n yaa būmb sēn pa segd ye. tōnd yāame ti pekrā yaa būmb sēn segd sēn paamd pagbā fāa. Tōnd zoe n yāa a Sanata sēn paam zu-loees ninsā, masā tōnd na n tika d gom-sigdmā n tagsa zu-loees nins kom-pugli wā sēn tōe n paam tōe lekollē wā zugu.

Tout comme Sanata, beaucoup de filles quittent l'école lorsqu'elles ont leurs premières règles parce qu'elles rencontrent des problèmes à l'école. Cela n'est pas acceptable, c'est injuste ! Nous avons vu que les règles sont un phénomène naturel qui survient chez toutes les femmes.

*Nous avons déjà vu quels ont été les problèmes rencontrés par Sanata, nous allons maintenant réfléchir aux problèmes que les filles peuvent rencontrer dans notre école, au vu de notre contexte.*



► Demande aux élèves de se réunir dans les mêmes groupes de travail et invite-les à traiter les consignes suivantes :

Tik a Sanata yellā n sōdg zu-loees nins tōnd lekollē kom-pugli wā sēn tōe n paam b pekr sasa. Bilg tum ning sēn tōe n tɪp zu-loεεg fāa.

En t'inspirant du cas de Sanata, liste les problèmes que les filles peuvent rencontrer dans notre école lorsqu'elles ont leurs menstruations. Pour chaque problème identifié, propose des solutions.



► Organise une mise en commun du travail des groupes. Au tableau noir, organise les réponses des élèves dans un tableau comme celui présenté ci-dessous, que tu pourras compléter/modifier avec les apports des élèves.

*Réponses possibles :*

| Tōnd lekollē kom-pugli wā sēn segd zu-loees ninsi                                  | Zu-loeesā tito /tuum sēn tōe n maane   |
|--|--|
| Kom-pugli kēer pa tar kogl-m-meng teed ye  | B segd n kōo lekollā kom-pugli wā kogl-m-meng teedo. Kom-pugli wā pekrā sā n wa kolge b segd n zāada b kogl-m-meng teedo   |
| Tōnd lekollā pa tar we-kεεng zīig kom-pugli wā sēn tōe n ti kē n toem b teedā ye . | B segd n mee zīig sēn yaa yilemd n kō kom-pugli wā ti b paamd n toemd b teedo  |
| Tōnd lekollā pa tar koom zīig ye. kom-pugli wā pa tōe n so ye.                     | B segd n ninga safānde, koom, la puus-laas zī-soondi pusē ti karen-biisā tōe n paam n pegsd b yānde. B tōeeme me n kō koom la safānd ti karen-biisā paam n pegsd b nusi                                    |
| Karen-biisā yaanda kom-pugli nins sēn tar-b pekrā                                  | B segd n sagla karen-biisā ti b bāng ti yaa kom-pugli wā yaoolgā n wat ne b kaorengā vaalgā. B segd n daoolā kom-dibli wā ti b sōngd kom-pugli nins sēn vaand-b kaorengā, sēn na yilē ti b ra pa poorē ye. |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Zumã waoongã lingda kom-pugli wã | B segd n sagla kom-pugli wã ti b gũusd d kiuugã, la b gũusd bãn nins sãn kõt kaset ti b pekrã waoong kolgame wã. Ti b pekrã waoong sã n kolge, bi b wat ne b kogl-m-meng teedã lekollẽ wã. |
|----------------------------------|--|

| <b>Problèmes rencontrés par les filles dans notre école</b>               | <b>Solutions/Actions envisagées</b>  |
|---|--|
| Certaines filles n'ont pas de matériel de protection.                     | Doter l'école de kits d'urgence.<br>Prendre avec soi du matériel de protection à l'approche des règles.  |
| Notre école ne dispose pas de latrines où les filles puissent se changer. | Construire un espace privé et propre pour les filles afin qu'elles puissent se changer.  |
| Notre école manque de point d'eau, les filles ne peuvent pas se laver.    | Doter l'école en savon, seau, bouilloire dans les coins spécifiques pour se laver les parties intimes (l'eau aussi pour se laver les mains avec du savon).   |
| Les élèves se moquent des filles qui ont leurs règles.                    | Sensibiliser les élèves sur l'impact des moqueries qui participent à l'absentéisme scolaire des filles.<br>Inciter les garçons à aider les filles qui ont manqué les cours les à rattraper.                        |
| Les filles sont surprises lorsque le sang arrive.                         | Sensibiliser les filles à suivre la fréquence du cycle menstruel ou les signes du corps qui montrent que les règles vont venir. Quand les règles sont proches, amène le matériel de protection avec toi à l'école. |

► Fais un constat collectif avec les apprenants.

|   |   |
|---|---|
|  | Pekr waoong pa bũmb sãn tõe n tik n pa kẽng lekoll ye. Tõnd ned fãa tõe sõnga kom-pugli nins sãn tar-b pekrã, n teel-b ti b pa lekollẽ wã.  |
|  | La survenue des menstrues ne doivent pas empêcher d'aller à l'école. Chacun de nous pouvons aider les filles qui ont leurs menstrues, en les soutenant pour qu'elles n'abandonnent pas l'école. |

## PHASE 3 : RÉALISATION DU PROJET

### Projet 1 : L'usage de la brochure GHM "Petit guide pour les filles"

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Imaginer et mettre en scène un dialogue entre frère et sœur, mère et fille, élèves et ses camarades traitant d'une situation relative à la menstruation, en utilisant la brochure GHM. |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | La brochure GHM  |
| <b>Temps estimé</b>              | 60 mn X 2  |
| <b>Langues</b>                   | LO et LN   |



► Dis aux élèves qu'ils vont imaginer des saynètes qui seront créées et jouées par eux-mêmes, en suivant des situations de communication différentes. Ces saynètes les inviteront à utiliser la brochure GHM ; le but étant qu'ils se familiarisent avec cette brochure et ses contenus et qu'ils soient à l'aise pour la demander et la consulter selon leurs besoins.

- **Situation 1** : un frère s'inquiète des maux de ventre de sa sœur. Imaginer un dialogue entre eux deux dans lequel la sœur se sert du livret pour expliquer à son frère que les douleurs sont normales.
- **Situation 2** : imaginer une discussion entre une mère et sa fille : la fille pose une question sur la gestion des protections.
- **Situation 3** : Une élève n'est pas venue à l'école à cause de ses règles, ses amies s'inquiètent. Imaginer une discussion entre l'élève absente et ses amies qui la conseillent et racontent comment elles s'y prennent pour gérer leurs règles.
- **Situation 4** : Deux jeunes filles de la classe se tordent de douleur sur leurs chaises ; elles ont des symptômes prémenstruels désagréables (maux de ventre, fatigue, etc.). Deux jeunes garçons observent discrètement la scène. Imaginer la réaction des garçons et l'échange qui a lieu entre les jeunes filles et les jeunes garçons<sup>2</sup>.

► Mets les élèves en groupe et attribue une situation de communication à chaque groupe : soit la même situation de communication à tous les groupes (si les élèves ne sont pas suffisamment autonomes), soit une situation de communication différente par groupe (si les élèves sont plutôt autonomes).

► Concernant l'usage des langues dans les saynètes, propose à certains groupes d'utiliser le français et à d'autres groupes d'utiliser le moore, tout en les autorisant à avoir recours à l'autre langue (par exemple pour utiliser un mot ou une expression spécifique). Encourage les élèves à s'appuyer sur le lexique bilingue constitué au fil des activités, et affiché au mur.

---

<sup>2</sup>D'autres exemples pertinents au regard du contexte local, peuvent être proposés par les élèves ou l'enseignant.e.

► Pour aider les élèves à préparer leur saynète, note les questions ci-dessous au tableau et demande aux élèves d'y répondre pour préparer leur dialogue. Propose les questions en français aux groupes qui préparent le dialogue en français et les questions en moore aux groupes qui préparent le dialogue en moore.

*Dis et écris au tableau : Dans le dialogue que vous allez créer,*

- *Qui parle ? A qui ?*
- *Où se passe la situation ?*
- *Quel est le problème rencontré ?*
- *A quel endroit allez-vous trouver l'information nécessaire dans la brochure GHM pour résoudre le problème ?*
- *Comment allez-vous utiliser la brochure dans votre dialogue ?*
- *Comment se termine le dialogue ?*
- *Quel(s) message(s) important(s) souhaitez-vous retenir de ce dialogue ?*

*Yeel la f guls tabloë wã : gomd-n-taar yãmb sën na n bulã pugë*

- *Änd n gomd ne ända ?*
- *Yellã maanda ye ?*
- *Zu-loεεg sën segã yaa bugo ?*
- *Yaa zĩ-bug la yãmb na n ti yã kibar sën segd sebrã pugë n paam n welg zu-loεεgã ?*
- *Yãmb na n tuma ne sebrã wãn-wãn y gomd-n-taarã pugë ?*
- *Gomd-n-taarã baasda wãn-wãna ?*
- *Sagl-tirs yãmb sën dat n bĩng y yamë gomd-n-ta-kãngã pugë yaa buse ?*



► Les élèves réfléchissent par groupe puis mettent en commun leurs propositions dans la langue qui leur a été indiquée. Assure-toi que les réponses sont cohérentes. Passe dans les groupes pour t'assurer que les élèves comprennent bien ce qui est attendu et les aider ainsi à développer leur dialogue, en leur posant des questions et en leur suggérant des idées sans les donner toutes faites.

## Projet 2 : La fabrication de serviettes hygiéniques

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Objectifs d'apprentissage</b> | Fabriquer des serviettes hygiéniques    |
| <b>Matériel nécessaire</b>       | Texte 15<br>Coton, tissu, fil, aiguille |
| <b>Temps estimé</b>              | 30mnx3                                  |
| <b>Langue</b>                    | LO et LN                                |

La deuxième activité du projet consiste à fabriquer une serviette hygiénique afin d'améliorer la gestion de la menstruation des filles et réduire leur absentéisme scolaire lorsqu'elles ont leurs règles. La fabrication des serviettes hygiéniques se réalisera pendant les activités pratiques de production et de culture selon le cas de l'activité ci-dessous. Des personnes ressources pourraient être sollicitées pour apprendre la fabrication et le port des serviettes aux élèves.

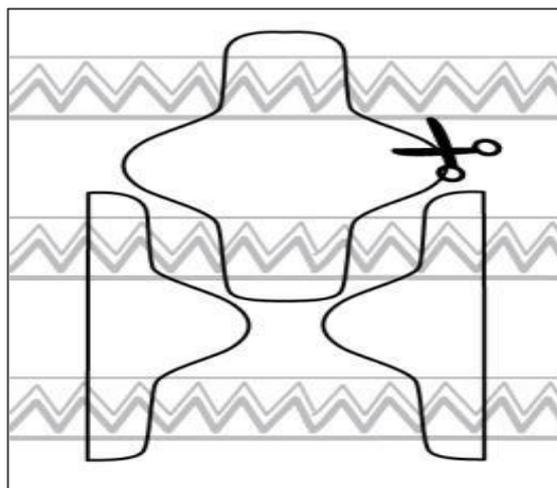
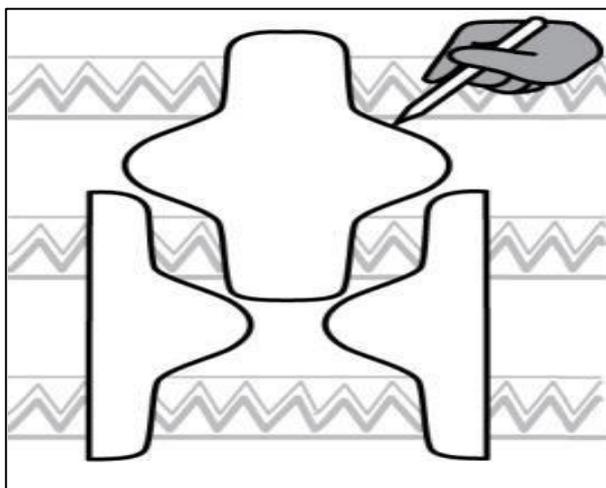


► Demande aux apprenant-e-s d'apporter le matériel nécessaire (cf. Texte 10). Suite à leur fabrication, des serviettes hygiéniques et le Texte 11 pourront être présentés par les apprenants lors de la journée porte ouverte autour du thème de la santé sexuelle et reproductive.

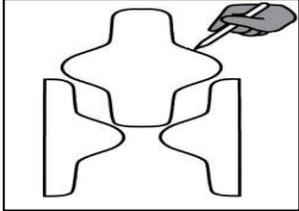
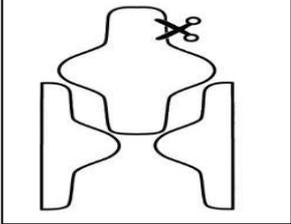
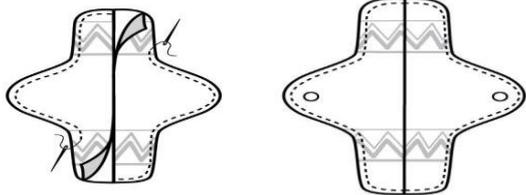
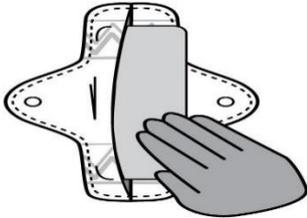
### Texte 15. La fabrication et l'entretien de serviettes hygiéniques réutilisables

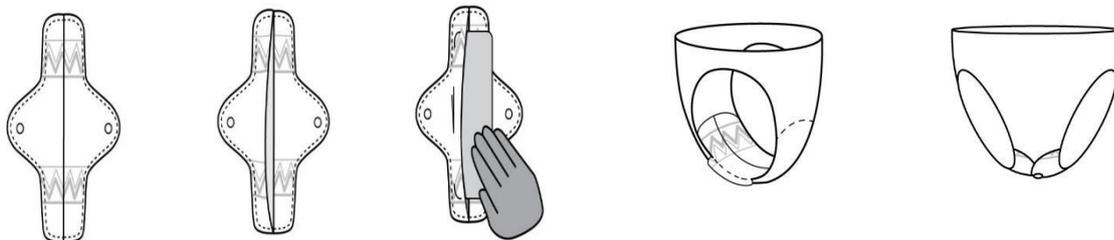
#### **Matériel nécessaire :**

- Les patrons ci-dessous
- Des morceaux de tissus assez grands pour les patrons
- Plusieurs pages d'environ 50 cm par 50 cm
- Un morceau de plastique 5 cm par 15 cm (comme les femmes utilisent au marché pour couvrir du sucre, etc.)
- Des ciseaux
- Du fil à coudre
- Une aiguille



**Instructions :**

|  |  |
|--|--|
| <p>1. Avec la craie ou un crayon, dessiner le contour des patrons sur des papiers cartonnés.</p>   |    |
| <p>2. Avec une paire de ciseaux, couper le tissu de la forme des patrons. Deux formes hexagonales et deux bandes courtes.</p>  |     |
| <p>3. Découper le pagne en 16 rectangles.</p>  |  |
| <p>4. En utilisant les patrons en carton, tracer les trois morceaux sur l'un des rectangles de pagne. Découper les trois morceaux de tissu obtenus.</p>                    |  |
| <p>5. Placer les deux demi-pièces sur la pièce entière et coudre les bords. Ne pas coudre le centre.</p>   |   |
| <p>6. Mettre un morceau de laine, un morceau de tissu en coton ou du coton dans la serviette. Remplacer ce morceau absorbant toutes les 3-4 heures, selon vos besoins.</p> |  |



**N.B. :** Chaque fille doit avoir 3-5 serviettes hygiéniques réutilisables et 10-15 morceaux de laine ou coton. L'intérieur (c'est-à-dire le morceau de laine ou de coton) doit être lavé chaque fois que vous le retirez. L'extérieur (c'est-à-dire le pagne) doit être lavé chaque jour. A la fin des règles, laver, stériliser à l'eau bouillante, sécher au soleil toutes les serviettes, tous les morceaux et ranger dans un lieu propre et sûr.

# ANNEXE

## Lexique bilingue

|  |   |
|--|---|
| Puberté/adolescence                                | Bi-bulem / yuum-sugre                             |
| Règles/menstrues                                   | pekre   |
| Ovule  | Gelle / pag-rogem-bulli                           |
| Ovulation  | Gel lobre   |
| Hygiène menstruelle                                | Pag yilemd baoob a pekr wakato                    |
| Santé et hygiène menstruelle                       | Pag laaft la yilemd baoob a pekr wakato           |
| Hanches  | Kulga/kiuulgo                                     |
| Transpirer   | midigri   |
| Odeur corporel                                     | Yīng yūugu  |
| Utérus   | Rogd-wuugo  |
| Vagin  | Kinde   |
| Relations sexuelles                                | Kēed-n-taare                                      |
| Processus naturel                                  | Rog-n-mik nao-kēnde                               |
| Cycle menstruel                                    | kiuug   |
| Poils  | kōbdo   |
| Pubis  | kɪn-būmbri  |
| Ovaire   | Gel-lobda   |
| Nidation   | Gell tablgo                                       |
| Hormones   | Hormon rāmba/ Pagā-yīnkoom                        |
| Phénomène naturel                                  | Rog-n-mikdmā                                      |
| Douleurs et crampes                                | Yīn-toom  |
| Bas ventre   | pende   |
| Matériel de protection                             | Kogl-m-meng teedo                                 |
| Jetable/ Usage unique                              | Vugr tall n tuum teoogo                           |
| Matériel réutilisable                              | Tall naoor wusg n tuum teoogo                     |
| Conseil pour l'entretien du matériel de protection | kogl-m-meng teoog zāab wεngē saglgo               |
| Conseils d'hygiène à l'école pendant les menstrues | Lekollē sagls bi-pugl yolgemd baoob a pekr wakato |
| Endomètre  | Gel-vak ko-bundem                                 |

