

# GUIDE PRATIQUE DU GROUPE DE DIALOGUE



**KVINNA  
KVINNA**

Conçu par:  
Dr. Tyne LWESSO

Guide pratique de Droit à la Santé Sexuelle et de la Reproduction  
Conçu par Dr. SIYANGU LWESSO Tyne

## Table des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	4
<b>Section I : GENERALITES</b> .....	4
<b>MODULE I : Egalité des genres</b> .....	6
<b>MODULE II : Violences basées sur les genres</b> .....	10
<b>Module III. Sante sexuelle et reproductive</b> .....	16
<b>MODULE IV : Cadre juridique de la SSR</b> .....	17
<b>Protocole de Maputo</b> .....	18
<b>Section II : LE CORPS HUMAIN ET SON DEVELOPPEMENT</b> ...	20
<b>Module I. Puberté et Adolescence</b> .....	20
<b>Module II. Cycle menstruel</b> .....	23
<b>Module III. Hygiène menstruelle</b> .....	30
<b>Section III : SEXUALITE ET PRATIQUES SEXUELLES</b> .....	42
<b>Module I. Sexualité Responsable</b> .....	42
<b>Module II. Sexualité non responsable</b> .....	46
<b>1. Grossesse précoce et non désirée</b> .....	47
<b>2. Avortement</b> .....	52
<b>3. Contraception</b> .....	54
<b>4. Les MST/VIH/SIDA</b> .....	65
<b>Comment se protéger des IST/VIH ?</b> .....	71
<b>Conclusion</b> .....	73

## INTRODUCTION

Cette version révisée du guide pratique du « groupe de dialogue » a été conçue en vue de faciliter les membres du groupe dans leurs réunions ainsi que dans les séances de formations et de sensibilisation de leurs pairs (autres jeunes et adolescents.es).

La première version a été publiée en 2022, mais présentait quelques insuffisances sur le plan de l'utilisation par le groupe de dialogue, c'est pourquoi, cette version est développée en tenant compte des remarques de membre de groupe de dialogue, de l'expériences tirées de la mise en œuvre du projet en 2022, l'expression des besoins en santé sexuelle et reproductive des jeunes d'Uvira et de Fizi et les normes du UNFPA pour une éducation à la santé sexuelle complète.

Ce guide est produit dans le cadre du projet : « **Preventing gender based violence by promoting sexual and reproductive health rights of young people in Fizi and Uvira** » qui poursuit la réalisation des objectifs du programme CIVSAM qui aborde les dynamiques des genres et les pratiques socioculturelles qui contribuent à la perpétuation des violences basées sur le genre (VBG).

Ce projet est mis en place par le Cercle d'Echanges pour le Développement des Jeunes dans la région des Grands Lacs, « CEDEJ-GL » en sigle, avec l'appui de la Fondation **Kvinna till Kvinna**. Le CEDEJ-GL est une organisation des jeunes basée à Uvira en RD Congo avec une représentation à Goma, déterminée à contribuer à l'émergence d'une jeunesse intègre et engagée pour un accès aux droits de manière égalitaire, une participation à la gestion de la chose publique en qualité de

citoyens responsables et la lutte contre la pauvreté et les inégalités sociales.

L'objectif de ce guide est de fournir aux jeunes et adolescents.es membres des groupes de dialogue les connaissances et compétences nécessaires à identifier les cas des violences basées sur les genres vécus dans leur milieu, les éviter et amener les autres jeunes et adolescents.es à adopter des comportements qui challengent les pratiques et normes qui perpétuent les VBGs au sein des communautés à travers l'approche de la paire éducation.

Chez CEDEJ-GL, nous espérons que vous trouverez ce manuel bénéfique et nous vous souhaitons bon succès.



## **Comment utiliser le guide ?**

Ce guide comprend 3 sections qui suivent un ordre qui permettra au lecteur d'avoir la compréhension des concepts le plus utilisé dans le cadre de la prévention des VBGs ; la maîtrise du développement du corps humain et la connaissance des notions pertinentes pour développer une sexualité responsable. Au-delà des sections, le guide comporte 9 modules repartis dans les 3 sections.

Il y a 3 catégories d'activités principales, elles concernent :

- Renforcement des capacités sur les DSSR
- Identification des cas de VBG
- Sensibilisation des autres jeunes et adolescents.es pour le changement

## Section I : GENERALITES

### MODULE I : Egalité des genres

#### 1. Les genres et le sexe

**Les genres** : renvoient aux rôles, aux comportements, aux expressions et aux identités que la société construit pour les hommes, les femmes, les filles et les garçons.

**Le sexe** : revoie aux caractéristiques biologiques qui définissent un être humain comme étant féminin ou masculin.

#### Tableau comparatif sexe et genre

Naturellement et du point de vue social, le Genre est différent du Sexe.

GENRE	SEXE
1. Construction sociale et psychologique qui se réfère à la classification sociale en " <i>masculin</i> " et en " <i>féminin</i> "	1. Caractéristiques physiques visibles liées aux chromosomes et aux organes génitaux différenciant les mâles et les femelles dans leurs fonctions procréatrices
2. Acquis après la naissance	2. Il est naturel et inné
3. Varie dans le temps, dans l'espace et selon la culture, l'âge et les religions	3. IL est biologique et non changeable
4. Se poursuit par la socialisation, l'éducation en famille et à l'école mais également par les institutions de l'état et des politiques	4. IL est universel et scientifiquement vérifiable
5. Défini par les attentes de la communauté et de ses normes ; il est également changeable	5. Il est immuable

6. Détermine les rôles et les responsabilités sociales, les comportements ainsi que les valeurs et normes attribuées aux hommes et aux femmes.	
--	--

## Egalité

Pour les êtres humains, l'égalité est le principe qui fait que tous doivent être traités de la même manière, avec la même dignité, qu'ils disposent des mêmes droits et sont soumis aux mêmes devoirs.

En matière de Genre et Développement, il est donc question d'égalité de chance et d'équité d'impact. Ainsi, l'égalité n'a un sens que si elle s'accompagne de la notion d'équité.

## Equité

En matière sociale, une répartition équitable ne correspond pas à l'égalité au sens strict. C'est une "juste mesure", un équilibre, qui permet de rendre acceptable une forme d'inégalité lorsque l'égalité ne serait pas acceptable.

## 2. Egalité des genres

Est un concept fondamental qui vise à atteindre l'égalité des droits, des opportunités et des responsabilités entre les femmes et les hommes. Elle implique l'éradication des discriminations et des inégalités basées sur le genre, ainsi que la promotion de l'égalité des chances pour tous les individus, indépendamment de leur genre. L'égalité de genre repose sur le principe selon lequel tous les individus doivent pouvoir exercer leurs droits fondamentaux et développer leur potentiel, quelque soient leur sexe ou leur identité de genre.

## Les défis de l'égalité des genres

Malgré les progrès réalisés, l'égalité des genres reste un défi mondial. Les femmes sont souvent confrontées à des obstacles tels que :

- ✓ La violence fondée sur le genre ;
- ✓ Les inégalités économiques ;
- ✓ La sous-représentation dans les postes de pouvoir ;
- ✓ Les stéréotypes de genre ;

Les femmes des communautés marginalisées sont souvent confrontées à des niveaux de discrimination encore plus élevés.

## Stéréotypes des genres

Les stéréotypes de genre sont des croyances préconçues et généralement simplistes sur les rôles et les comportements appropriés pour les hommes et les femmes. Ils peuvent limiter les opportunités et les choix des individus en fonction de leur sexe, et perpétuer l'inégalité des genres.

Par exemple, le stéréotype selon lequel les femmes sont plus adaptées aux tâches domestiques a souvent été utilisé pour justifier leur exclusion des sphères publiques et politiques.

## Discrimination basée sur le genre

La discrimination basée sur le genre existe lorsque les individus sont traités de manière injuste en raison de leur sexe. Cela peut prendre différentes formes, telles que la violence sexuelle, les inégalités salariales, la discrimination dans l'embauche et les promotions, et les restrictions sur l'accès à l'éducation et aux soins de santé, entre autres.

## Les conséquences des inégalités des genres

### a) Conséquences sur les individus

#### Pour les femmes et filles :

- ✓ Les limitations dans leurs possibilités d'éducation, de carrière et d'autonomie économique ;
- ✓ Les violences basées sur les genres, notamment la violence domestique et les agressions sexuelles ;
- ✓ La restriction des choix de vie et des opportunités des individus, qu'il s'agisse de l'orientation professionnelle, du rôle parental ou de l'expression de soi ;

#### Pour les hommes

- ✓ Les pressions pour correspondre à des normes de masculinité restrictives et toxiques.

### b) Conséquences sur la société

- ✓ L'inégalité des genres entrave le développement économique et social d'un pays. L'exclusion des femmes du marché du travail limite le potentiel économique global.
- ✓ Le manque de représentation équitable des femmes dans la prise de décision politique et dans les instances dirigeantes limite la diversité des perspectives et des voix dans les processus de prise de décision.
- ✓ L'inégalité des genres peut perpétuer les cycles de pauvreté et d'inégalité intergénérationnelle.

## Éducation et égalité des genres

L'accès à l'éducation est un aspect crucial de l'égalité des genres. Il est essentiel de garantir que les filles et les femmes

aient les mêmes opportunités d'apprentissage que les garçons et les hommes pour réduire les disparités.

L'égalité des genres est un objectif fondamental pour une société juste et équitable. Bien que des progrès aient été réalisés, il reste encore beaucoup de travail à faire pour éliminer les obstacles et les discriminations basées sur le genre. Par une action collective, des politiques éclairées, une éducation inclusive et la promotion d'une culture de l'égalité des genres, nous pouvons continuer à progresser vers une société plus équitable et inclusive pour tous. Il est essentiel de reconnaître les réalisations et de continuer à travailler pour un avenir plus égalitaire pour tous les genres.

## MODULE II : Violences basées sur les genres

### Définition des violences basées sur le genre

Les violences basées sur le genre désignent les actes ou comportements violents perpétrés à l'encontre d'une personne en raison de son genre. Elles sont principalement dirigées contre les femmes et les filles, mais peuvent également toucher les hommes. Ces violences sont caractérisées par le fait qu'elles sont motivées par le sexe ou fondées sur des normes et des rôles de genre préétablis.

### Les différents types de violences basées sur le genre

Les violences basées sur le genre prennent de nombreuses formes.

Formes	Manifestations
<p><b>La violence physique :</b></p> <p>Est un acte ayant pour intention ou conséquence la douleur et/ou une blessure physique.</p>	<p>Battre, brûler, porter des coups de pied, donner des coups de poing, mordre, mutiler ou tuer, utiliser des objets ou des armes, la traite des êtres humains et l'esclavage,</p>
<p><b>Les violences verbales (y compris le discours de haine) :</b></p> <p>Est une violence exprimée par des mots, des propos, des cris qui sont insultants, blessants, infériorisant, méprisants et/ou dégradants, qui affectent la personne ou les groupes qui les subissent et qui peuvent porter atteinte à leur intégrité psychologique</p>	<p>Les critiques (en privé ou en public), la moquerie, les insultes particulièrement blessantes, les reproches au sujet de personnes aimées, la menace d'autres formes de violence contre la victime ou une personne qui lui est chère</p>
<p><b>La violence psychologique :</b></p> <p>Est tout acte ou propos qui a pour principal objectif de blesser l'intégrité ou la dignité de l'autre</p>	<p>L'isolement ou l'internement, la rétention d'informations, la désinformation ou encore les menaces, les actes se référant à des actes de violence antérieurs, ou l'ignorance et la négligence intentionnelles d'une autre personne, la mise à l'écart des jeunes femmes ou des jeunes hommes qui n'agissent pas selon les rôles traditionnels de genre, intimidation, etc.</p>
<p><b>La violence sexuelle :</b></p> <p>Est la pénétration vaginale, anale ou orale non consentie, à caractère sexuel, du corps d'autrui avec toute partie du corps ou avec un objet ; les autres actes à caractère sexuel non consentis sur autrui ; et le fait de contraindre autrui à se livrer à des actes à</p>	<p>Le viol, les rapports sexuels avec un mineur ou non consentuel entre mineurs de moins de 18 ans, les mariages forcés et précoces, le harcèlement et mutilation sexuels, le proxénétisme, l'incitation des mineurs à la débauche, l'esclavage sexuel, l'exploitation et trafic</p>

<p>caractère sexuel non consentis avec un tiers.</p>	<p>d'enfant des fins sexuelles, la prostitution e la grossesse forcée, le mariage force, la zoophilie et le trafic d'enfants, la stérilisation forcée, la pornographie mettant en scène des enfants, la prostitution d'enfants, la transmission délibérée des infections sexuellement transmissible et incurables</p>
<p><b>La violence socio-économique :</b></p> <p>Est un acte de domination et de contrôle qui consiste à <b>priver une personne d'argent</b> ou à <b>l'empêcher de répondre à ses besoins</b> ou encore à <b>contrôler et surveiller ses activités économiques</b> afin de l'empêcher d'atteindre son autonomie financière.</p>	<p>Priver la victime de ses revenus, lui interdire d'avoir un revenu propre (statut de « femme au foyer », travail non rémunéré dans l'entreprise familiale) ou l'empêcher de travailler au moyen de violences physiques ciblées.</p>

## Causes et facteurs de risque des violences basées sur le genre

Les violences basées sur le genre sont le résultat de multiples facteurs.

- **Les facteurs culturels :**

**Les conceptions patriarcales et sexistes** confèrent une légitimation à la violence afin d'assurer la domination et la supériorité des hommes. Parmi les autres facteurs d'ordre culturel figurent :

- **Les stéréotypes et les préjugés** fondés sur le genre,
- Les attentes normatives à l'égard de la **féminité et de la masculinité** ;

- La perception de la famille comme une sphère privée placée **sous l'autorité masculine** ;
- Une **acceptation générale de la violence** dans la sphère publique et/ou sa reconnaissance comme un moyen acceptable pour résoudre un conflit et s'affirmer ;
- Le concept de propriété, à son tour, légitime le contrôle de la sexualité des femmes qui, en vertu de nombreux codes juridiques, **a été jugé essentiel pour assurer un héritage patrilinéaire** ;
- Dans certaines sociétés, les normes traditionnelles autorisent de punir des femmes soupçonnées de porter atteinte à *l'honneur familial* en se livrant à des rapports sexuels interdits ou en se mariant et en divorçant sans le consentement de la famille ;

### ● Les facteurs juridiques

Insuffisance des lois réprimant les autres types de violences basées sur les genres, hormis la loi la loi n°06/018 du 20 juillet 2006 modifiant et complétant le décret du 30 janvier portant code pénal congolais qui réprime les infractions se rapportant aux violences sexuelles.

### ● Les facteurs économiques

Le **manque de ressources économiques** place généralement **les femmes en situation de grande vulnérabilité** à la violence. Dans cette situation s'installent des **schémas de violence et de pauvreté**, qui se perpétuent et réduisent fortement pour les victimes la possibilité de s'en sortir. Lorsque le chômage et la pauvreté touchent les hommes, certains peuvent être tentés d'affirmer leur masculinité par des actes de violence.

- **Les facteurs politiques**

Suite à leur **sous-représentation au pouvoir et en politique, les femmes ont moins de possibilités d'orienter le débat et d'influer sur les changements politiques, ou de favoriser des mesures** pour combattre la violence fondée sur le genre et soutenir l'égalité. Dans certains contextes, l'importance de la violence basée sur le genre est sous-estimée et la violence familiale ne bénéficie pas non plus de suffisamment de ressources et d'attention.

En conclusion, les violences basées sur les genres sont un fléau qui demande une action concertée au niveau individuel, communautaire et institutionnel. La lutte contre ces violences est essentielle pour garantir la dignité et les droits fondamentaux de toutes les personnes, indépendamment de leur genre.

### **Conséquences des violences basées sur les genres**

Les conséquences des violences basées sur le genre sont dévastatrices, tant pour les victimes que pour la société dans son ensemble. Ces violences entraînent des conséquences physiques, psychologiques, sociales et professionnelles graves pour les personnes touchées.

### **Sur le plan physique et psychologique pour les victimes**

- Les traumatismes physiques, tels que des blessures, des fractures et des lésions, peuvent entraîner des séquelles à vie.
- Les conséquences psychologiques sont également importantes, avec des symptômes de troubles anxieux, de dépression, de trouble de stress post-traumatique, d'estime de soi réduite et de tentatives de suicide. Ces

violences peuvent engendrer un sentiment de peur constant et de danger, et perturber la santé mentale et émotionnelle des victimes.

### **Sur le plan social et professionnel des victimes**

Les violences basées sur le genre ont un impact profond sur la vie sociale et professionnelle des victimes. Les victimes peuvent se retrouver isolées socialement, car elles ont peur de parler de leur situation ou de demander de l'aide. Elles peuvent également subir des discriminations et des préjugés dans leur environnement de travail, ce qui peut entraîner une perte d'emploi, une diminution des revenus et une précarité économique. Ces violences peuvent également causer une rupture des liens familiaux et amicaux, et empêcher les victimes de s'engager pleinement dans leur communauté.

### **Conséquences pour la société dans son ensemble**

Les violences basées sur le genre ont des conséquences néfastes pour l'ensemble de la société. Elles créent un climat de peur et d'insécurité, nuisant à la cohésion sociale et à la confiance mutuelle. Ces violences ont un impact économique, notamment en raison des pertes de productivité causées par les traumatismes et les absences au travail des victimes. De plus, elles perpétuent les inégalités de genre et entravent le développement social et économique équitable.

### **Importance de la lutte contre les violences basées sur le genre**

#### **✓ Sur le plan individuel :**

Individuellement, ces violences causent des préjudices à court et à long terme pour les victimes, allant de la douleur et des

blessures physiques, aux traumatismes psychologiques et aux conséquences sociales néfastes.

✓ **Sur le plan collectif :**

Collectivement, ces violences perpétuent les inégalités de genre et entravent le plein épanouissement des personnes, ainsi que le développement d'une société égalitaire et juste.

La prévention des violences basées sur le genre nécessite un engagement ferme et une approche globale. En renforçant l'autonomisation des femmes à travers l'éducation, l'emploi, la promotion de l'égalité des genres et le leadership féminin, nous pouvons créer des sociétés plus justes, égalitaires et pacifiques. Des études de cas et des bonnes pratiques montrent que des stratégies efficaces peuvent être mises en œuvre pour prévenir ces violences. Cependant, il est important de continuer à développer des initiatives communautaires et des programmes innovants pour lutter contre les violences basées sur le genre. En travaillant ensemble, nous pouvons construire un monde où tous les individus, indépendamment de leur genre, peuvent vivre dans la dignité, la sécurité et l'égalité.

### **Module III. Santé sexuelle et reproductive**

La santé sexuelle et reproductive concerne la santé physique, mentale et sociale des individus en rapport avec leur vie sexuelle et reproductive. Cela inclut des aspects tels que la planification familiale, la prévention et le traitement des infections sexuellement transmissibles, la santé maternelle et infantile, ainsi que les aspects psychologiques et sociaux liés à la sexualité.



## Qu'est-ce que la santé sexuelle et reproductive

Selon l'OMS, Une bonne santé sexuelle et reproductive est un état de bien-être total sur le plan physique, mental et social, relativement à tous les aspects du système reproductif. Dans cet état, les personnes sont en mesure de profiter d'une vie sexuelle satisfaisante et sûre et ont la capacité de procréer et de décider si elles désirent le faire ou non, ainsi que quand et comment. La santé sexuelle et reproductive des femmes est liée à de nombreux droits fondamentaux, tels que le droit à la vie, le droit de ne pas être soumis à la torture, le droit à la santé, le droit au respect de la vie privée, le droit à l'éducation et l'interdiction de la discrimination.

### MODULE IV : Cadre juridique de la SSR

Le cadre juridique en matière de droit à la santé sexuelle et reproductive se réfère à l'ensemble de lois et de réglementations visant à garantir l'accès équitable, le respect des droits et la protection des individus dans les domaines de la santé sexuelle, de la planification familiale, de l'avortement sécurisé et des autres services essentiels liés à la santé reproductive. De cet ensemble nous pouvons citer : Les **normes internationales des droits de l'homme** ; les **conventions internationales** ; les **constitutions nationales** ; les **lois spécifiques** ; les **Jurisprudences**. Etc.

Ces instruments reconnaissent le droit à la santé en général ainsi que le droit à la liberté de pensée, de conscience, de religion, de la non-discrimination, et de prendre des décisions libres et éclairées concernant la reproduction et la sexualité.

Dans ce module, nous allons nous focaliser sur le protocole de MAPUTO car ce dernier parle spécifiquement de la SSR.

## Protocole de Maputo

Ce protocole est un instrument juridique régional adopté le 11 juillet 2003 à Maputo, la capitale du Mozambique. Il s'agit d'un protocole additionnel à la Charte africaine des droits de l'homme et des peuples, élaboré par l'Union africaine et a été ouvert à la signature des États membres en 2003.

À ce jour, le Protocole de Maputo a été signé par **49 États membres de l'Union africaine** dont la RD Congo en 2013 et en 2018 elle l'a ratifié. Ce qui signifie que ce protocole est applicable en RDC.

### 1. Objectif du protocole de Maputo

Ce protocole a pour objectif principal de garantir et protéger les droits des femmes en Afrique dans divers domaines, y compris la santé sexuelle et reproductive. Il reconnaît le droit des femmes à la dignité, à la vie, à l'intégrité physique et mentale, à la santé et à l'autonomie sur leur propre corps.

### 2. De la santé sexuelle et reproductive dans le protocole

**A son article 14**, le Protocole de Maputo consacre le droit à la santé sexuelle et reproductive des femmes en exigeant aux Etats :

**a) D'assurer le respect et la promotion des droits de la femme à la santé, y compris la santé sexuelle et reproductive. Ces droits comprennent :**

- ✓ Le droit d'exercer un contrôle sur leur fécondité ;

- ✓ Le droit de décider de leur maternité, du nombre d'enfants et de l'espacement des naissances ;
- ✓ Le libre choix des méthodes de contraception ;
- ✓ Le droit de se protéger et d'être protégées contre les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH/SIDA ;
- ✓ Le droit d'être informées de leur état de santé et de l'état de santé de leur partenaire, en particulier en cas d'infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH/SIDA, conformément aux normes et aux pratiques internationalement reconnues ;
- ✓ Le droit à l'éducation sur la planification familiale.

**b) De prendre toutes les mesures appropriées pour :**

- ✓ Assurer l'accès des femmes aux services de santé adéquats, à des coûts abordables et à des distances raisonnables, y compris les programmes d'information, d'éducation et de communication pour les femmes, en particulier celles vivant en milieu rural ;
- ✓ Fournir aux femmes des services pré et postnatals et nutritionnels pendant la grossesse et la période d'allaitement et améliorer les services existants ;
- ✓ Protéger les droits reproductifs des femmes, particulièrement en autorisant l'avortement médicalisé, en cas d'agression sexuelle, de viol, d'inceste et lorsque la grossesse met en danger la santé mentale et physique de la mère ou la vie de la mère ou du fœtus.

## Section II : LE CORPS HUMAIN ET SON DEVELOPPEMENT

### Module I. Puberté et Adolescence

L'adolescence est une période de transition marquante dans la vie humaine, caractérisée par des changements physiques, psychologiques, sociaux et émotionnels profonds qui influencent la façon dont les adolescents perçoivent le monde et se comportent. Le développement psychosocial et affectif de l'adolescent est donc un sujet extrêmement important à étudier, car cela nous permet de mieux comprendre et de soutenir les jeunes à mesure qu'ils grandissent et se développent. Au cours de l'adolescence, les jeunes acquièrent des compétences sociales et émotionnelles clés qui leur permettent de naviguer dans le monde avec plus d'autonomie et de confiance.

Ils développent également leur identité personnelle, en explorant leurs intérêts, leurs valeurs et leurs croyances fondamentales, et en forgeant des relations avec les autres qui les aideront à se soutenir mutuellement dans les années à venir.

En tant que tel, le développement psychosocial et affectif de l'adolescent est un domaine riche et complexe qui continue d'être le sujet de recherches et de discussions passionnantes dans les milieux académiques et professionnels.



#### Qu'est-ce que la Puberté

La puberté est une période de transition pendant laquelle le corps passe de l'état d'enfant à celui d'adulte (le corps et les organes sexuels des filles et des garçons se développent, les rendant capables de procréer).

Cette période de transition peut prendre plusieurs années. Il est important de se rappeler que la puberté ne signifie pas « être adulte ».



### Quand commence la puberté

La puberté commence généralement entre 8 et 16 ans. Lorsque cette période commence à 8 ans, on la qualifie de puberté précoce ; et lorsqu'elle démarre à 16 ans, c'est une puberté tardive. Ces différences d'âge dans le développement de la puberté sont souvent sans gravité.



### Quels sont les changements qui se produisent dans le corps durant la puberté ?

Durant la puberté, ces changements sont d'ordre physique, physiologique et psychologique. Ils apparaissent en raison d'une modification hormonale dans le corps. Les hormones, ce sont des substances chimiques produites par le corps et transportées dans le sang.



La puberté est très variable d'un individu à l'autre. Elle ne se produit pas au même moment pour tous les adolescents et adolescentes. Le corps de chacun et de chacune se développera à son propre rythme.

CHANGEMENT	FILLE	GARCON
<b>PHYSIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les seins poussent et commencent à grossir ;</li> <li>- Les poils apparaissent au niveau du pubis et des aisselles</li> <li>- La vulve change, les petites lèvres qui s'agrandissent et le clitoris augmente de volume ;</li> <li>- Les hanches deviennent plus larges ;</li> <li>- Apparition des boutons sur le visage et le corps ;</li> <li>- Les jeunes filles grandissent en taille, peuvent grossir et leurs muscles se développent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentation rapide de la taille chez certains ;</li> <li>- Les boutons au visage chez certains</li> <li>- L'augmentation de la masse musculaire ;</li> <li>- L'apparition des poils sur le pubis et aux aisselles ;</li> <li>- L'apparition de poils sur le visage (barbe/moustache)</li> <li>- l'Accroissement du pénis et des testicules ;</li> <li>- Apparition des premières érections.</li> </ul>
<b>PHYSIOLOGIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La voix change ;</li> <li>- Des pertes blanches apparaissent (un liquide léger clair ou blanc, sans odeur, qui s'écoule par le vagin, qui est tout à fait normal et qui annonce souvent l'arrivée des premières règles) ;</li> <li>- Transpiration (la sueur) devient plus abondante et odorante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éjaculations inconscientes de sperme (liquide clair ou blanchâtre qui sort du pénis avec l'éjaculation) chez les garçons. Ces premières éjaculations signifient que le garçon peut enceinter en cas de relation sexuelle non protégée ;</li> <li>- Le Changement de voix qui devient grave pour les garçons (mue)</li> </ul>
<b>PSYCHOLOGIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les adolescentes peuvent ressentir de l'anxiété, de l'inquiétude, ou des angoisses ;</li> <li>- L'apparition du désir sexuel (qui peut aussi apparaître même avant la puberté) ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les adolescents peuvent ressentir de l'anxiété, de l'inquiétude, ou des angoisses y Les modifications corporelles se produisant à la puberté peuvent influencer la personnalité des adolescents, leurs émotions et leurs</li> </ul>

	<p>- L'expression d'un sentiment d'indépendance ou d'opposition vis-à-vis des adultes/parents, notamment le sentiment de honte qu'ils (ou d'autres personnes) voient leur corps nu.</p>	<p>pensées, avec parfois, des complexes dus aux changements rapides dans leur corps y L'un des plus grands changements psychologiques et hormonaux de la puberté est l'apparition du désir sexuel (qui peut aussi apparaître même avant la puberté). Ce désir peut provoquer des attirances physiques envers d'autres personnes, des fantasmes ou rêves érotiques y L'affirmation de la personnalité devient plus forte et on voit apparaître l'expression d'un sentiment d'indépendance ou d'opposition vis-à-vis des adultes/parents, notamment le sentiment de honte qu'ils (ou d'autres personnes) voient leur corps.</p>
--	---	---

## Module II. Cycle menstruel

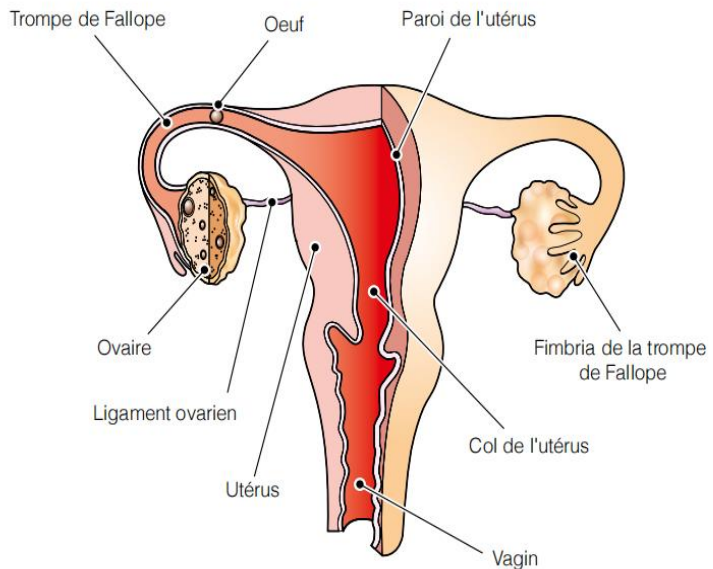
Le cycle menstruel est un processus naturel et cyclique qui se produit chez les femmes en âge de procréer. Il se produit généralement tous les 28 jours, bien que la durée du cycle puisse varier d'une femme à l'autre. Le cycle menstruel est influencé par des facteurs tels que l'âge, la santé générale, le stress, la nutrition et les niveaux hormonaux. Comprendre le cycle menstruel peut aider les femmes à mieux comprendre leur fertilité et leur santé reproductive.



## Qu'est-ce que les menstrues ?

Les menstrues (ou règles) désignent un écoulement périodique par le vagin composé de muqueuse utérine et de sang et qui survient chez les adolescentes, les jeunes filles et les femmes entre la puberté et la ménopause.

Elles peuvent durer 3 à 10 jours selon les personnes. Les règles reviennent en moyenne tous les 28 jours. Chaque mois à partir de la puberté, l'utérus se prépare à une éventuelle grossesse. La grossesse est le résultat de la rencontre entre un ovule et un spermatozoïde, C'est la fécondation de l'ovule. Pour accueillir cette éventuelle grossesse, l'utérus se prépare en fabriquant plus de muqueuse utérine appelée « endomètre ». Si l'ovule n'est pas fécondé, l'utérus élimine cet endomètre qui ne sert plus. Cela provoque un saignement qui coule par le vagin. Le volume des pertes menstruelles est compris entre 50 et 60 millimètres de sang, mais varie selon les personnes et les cycles.





## Quels sont les effets des menstruations

Les menstruations peuvent provoquer des douleurs pelviennes (bas ventre) et dorsales, Seins gonflés et douloureux, Acné hormonale

Humeur dépressive ou anxiété, Colère ou irritabilité, Difficultés de concentration, Insomnie, Prise de poids, Gonflement des seins, Douleurs, crampes, ou maux de tête. Ces signes peuvent occasionner quelques désagréments, mais ils ne sont pas graves et durent quelques jours par cycle. Toutefois, s'ils devenaient difficiles à vivre, il est conseillé de consulter une ou un agent de santé.



## C'est quoi un cycle menstruel

Un « cycle » peut aller entre 25 à 35 jours (dure en moyenne 28 jours) et comprend notamment la production de l'ovule, l'ovulation, et ensuite soit la fécondation de l'ovule et l'implantation d'un embryon dans l'endomètre, soit, si l'ovule n'est pas fécondé, l'élimination de l'endomètre par les saignements (les menstrues). Dans ce deuxième cas (de non-fécondation de l'ovule), le cycle recommence.

Pour comprendre comment fonctionne le cycle menstruel, il faut commencer par comprendre le rôle des hormones sexuelles féminines qui sont les responsables de tout le processus et sont sécrétées au niveau de l'hypophyse (**FSH** : L'hormone Folliculo stimulante et **LH**) et des ovaires (œstrogènes et progestérone).



## Quelles sont Les phases d'un cycle menstruel

### → *Phase menstruelle*

Cette phase dure en moyenne 5 jours (du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> jour du cycle) et peut aller jusqu'à 10 jours, C'est la menstruation en tant que tel, donc l'écoulement du liquide menstruel et correspond à la desquamation de l'endomètre à cause de l'absence de nidation ou implantation embryonnaire.

### → *La Phase folliculaire*

La phase folliculaire, aussi connue sous le nom de *phase proliférative* ou *pré-ovulatoire*, correspond au processus de croissance des follicules ovariens qui dure depuis le début de la menstruation jusqu'à l'ovulation.

L'augmentation de l'hormone folliculo-stimulante (FSH) agit sur plusieurs de ces follicules primordiaux qui commencent à grandir et à migrer vers la surface de l'ovaire. On parle de **recrutement** d'une cohorte de follicules sous l'action de la FSH.

Seul l'un d'entre ces follicules arrivera à maturation complète et deviendra un follicule **pré ovulatoire final** (*follicule de De Graaf*)

Les œstrogènes produits pendant cette phase proliférative contribuent aussi à l'apparition d'une glaire cervicale plus fluide et visqueuse, ce qui favorise l'entrée des spermatozoïdes. Les œstrogènes ont aussi une influence sur l'endomètre et favorisent son épaissement

→ **Phase ovulatoire**

Aux alentours du 14<sup>e</sup> jour du cycle menstruel, l'hypophyse produit une augmentation des niveaux de LH (hormone lutéinisante), connue comme le *pic de LH* qui provoque l'ovulation.

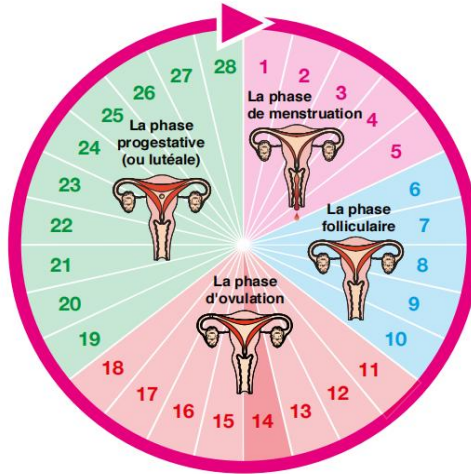
La période fertile ou fenêtre de fertilité de la femme correspond aux jours proches de l'ovulation. Les jours fertiles se trouvent vers la moitié du cycle menstruel. Pendant cette période, les probabilités de grossesse sont plus importantes si des relations sexuelles non protégées ont lieu

→ **Phase lutéale**

Aussi appelée *phase progestative* ou *post-ovulatoire*, commence juste après l'ovulation et dure jusqu'à la fin du cycle menstruel, c'est-à-dire jusqu'au retour des règles.

À ce moment, la progestérone est chargée de modifier la **glaière cervicale**. La progestérone agit aussi sur l'endomètre, qui devient plus épais et spongieux en raison de sa plus grande **vascularisation**. Grâce à cela, l'endomètre devient réceptif pour recevoir l'embryon et qu'une éventuelle nidation ait lieu.

Le follicule vide dégénère et se transforme en **corps jaune** ou corps lutéal. Il est alors responsable de la production d'œstrogène et de progestérone, les deux hormones qui agissent sur l'endomètre.



### → Phase prémenstruelle et nouveau cycle

Si l'ovule libéré n'est pas fécondé par un spermatozoïde, le corps jaune disparaît. La sécrétion d'œstrogènes et de progestérone diminue donc de façon progressive.

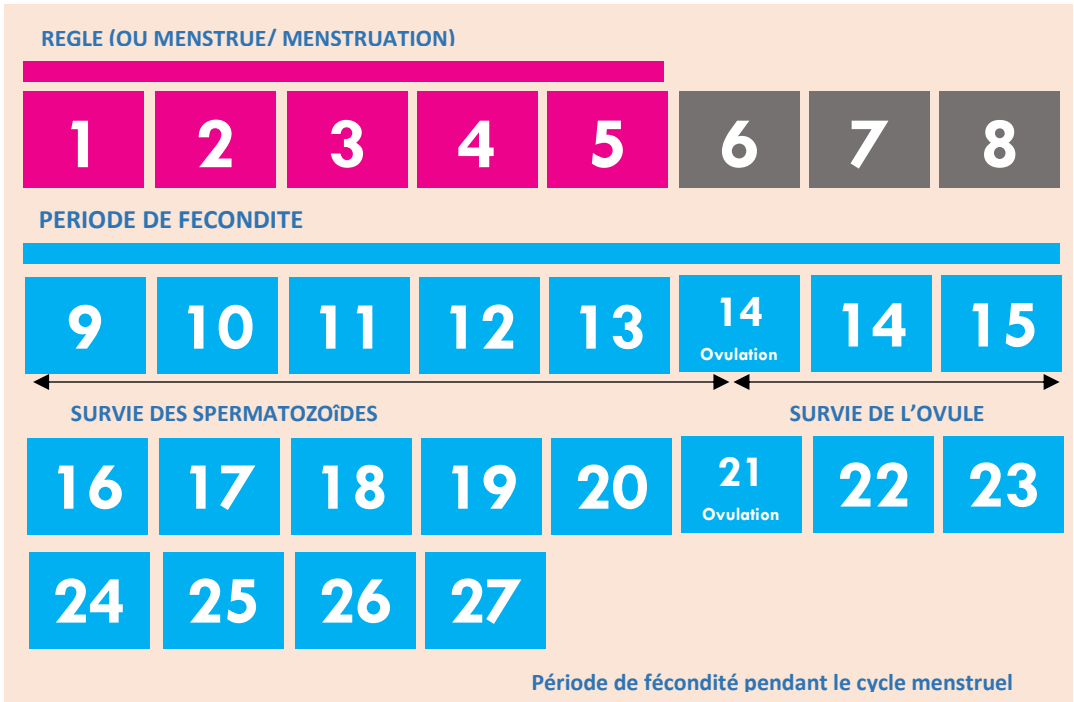
La diminution des hormones sexuelles provoque la desquamation de l'endomètre qui s'élimine par le vagin : c'est la **menstruation**.



### Comment faire le calcul du cycle menstruel pour ne pas tomber enceinte ?

Contrairement à la marche à suivre lorsqu'on souhaite un enfant, il faut éviter d'avoir des rapports sexuels pendant la phase ovulatoire et les jours qui précèdent. Il faut savoir que les spermatozoïdes peuvent survivre 3 à 5 jours parfois même 7 jours dans l'appareil reproducteur de la femme. En revanche, la durée de vie de l'ovule est plus courte, de 24 à 48 heures au maximum.

*La durée de survie des spermatozoïdes dans le corps de la femme dépend de nombreux facteurs, tels que le moment du cycle menstruel où les rapports sexuels ont eu lieu, la fertilité et la santé des spermatozoïdes, et la présence ou non de glaire cervicale fertile.*



### i) Le désir féminin pendant l'ovulation

Les hormones sont bien impliquées dans le désir féminin.

De nombreuses études ont pu prouver que la libido augmentait à la fin des règles et atteignait son sommet au milieu du cycle pendant les jours de l'ovulation.

Normal : 8 heures avant l'ovulation, les estrogènes connaissent un pic de sécrétion. Cela a pour conséquence d'augmenter le désir sexuel et l'envie d'intimité avec son partenaire.

L'activité sexuelle augmenterait au milieu du cycle, juste avant l'ovulation, entre le dixième et le quinzième jour du cycle.

## ii) 6 signes que le corps d'une femme/fille est en période d'ovulation

- ✓ La glaire cervicale ;
- ✓ Hausse de la température corporelle ;
- ✓ Augmentation de la libido ;
- ✓ Des seins tendus et/ou lourds ;
- ✓ Quelques douleurs abdominales ;
- ✓ Changement de position pour le col de l'utérus (le col de l'utérus se tend et s'ouvre et remonter plus haut).

## Module III. Hygiène menstruelle

L'hygiène menstruelle est un aspect important de la santé et du bien-être des femmes et des filles. Elle consiste à prendre soin de son corps pendant les règles en utilisant des produits hygiéniques prévenir les infections.

Malheureusement, l'hygiène menstruelle est souvent négligée dans de nombreuses régions du monde, en particulier dans les pays en développement, où de nombreuses femmes et filles n'ont pas accès à des produits hygiéniques de qualité ou à des installations sanitaires adéquates pour se laver et se changer. Cette situation peut avoir des conséquences négatives sur la

santé, la dignité et la participation des femmes et des filles à la vie sociale et économique.

Pour promouvoir l'hygiène menstruelle, il est important de sensibiliser les filles et les femmes à l'importance de prendre soin de leur corps pendant les règles et de leur fournir des produits hygiéniques abordables et de qualité. Il est également important de travailler à la réduction de la stigmatisation menstruelle et des tabous associés aux règles, afin de garantir que les femmes et les filles puissent vivre leur menstruation avec dignité et sans discrimination.

### **i) Quels sont les matériels de protection ?**

Les personnes en période des menstrues ont toujours besoin d'un accès à des produits d'hygiène de base (savon et protections hygiéniques), d'un lieu sur et privé pour se changer, se laver et jeter les protections usagées.

Plusieurs types de matériels peuvent utiliser par, les femmes, les jeunes filles et les adolescentes Pendant les menstruations, les femmes, les jeunes filles et les adolescentes pour recueillir ou absorber l'écoulement du sang. Grâce à cela, elles peuvent continuer leurs activités (aller à l'école, au travail)

Ces matériels de protection sont de deux types distincts : les protections externes, portées contre la vulve, et les protections internes, placées dans le vagin. Ces protections peuvent être réutilisables ou à usage unique. Le mieux pour les femmes, les jeunes filles et les adolescentes, est d'utiliser le type de protection avec lequel elles se sentent le plus à l'aise, parmi ceux auxquels elles ont accès et en fonction de leurs activités ou du lieu où elles se trouvent.

### a) Les matériels de protections externes

#### ✚ **Les serviettes hygiéniques ou cotex jetables (à usage unique)**

Ce sont des matériels absorbants, placés à l'intérieur du slip contre la vulve. Ils recueillent le sang qui s'écoule du vagin et nécessitent d'être changés toutes les quatre à six heures, ou plus fréquemment si besoin. Les serviettes hygiéniques jetables se fixent, parfois grâce à une bande adhésive (collante), sur le slip.



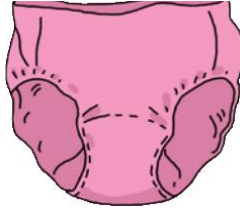
#### ✚ **Les serviettes hygiéniques lavables réutilisables (duré de vie d'environ 5ans)**

Morceau de tissu, Morceau de pagne, Serviette artisanale. Ce sont des matériels absorbants, placés à l'intérieur du slip contre la vulve. Ils recueillent le sang qui s'écoule du vagin et nécessitent d'être changés toutes les quatre à six heures, ou plus fréquemment si besoin.



### **La culotte menstruelle**

Elle ressemble aux sous-vêtements féminins classiques, comme les slips, le fond de la culotte est composé d'un revêtement absorbant multicouche. Elle est généralement lavable.

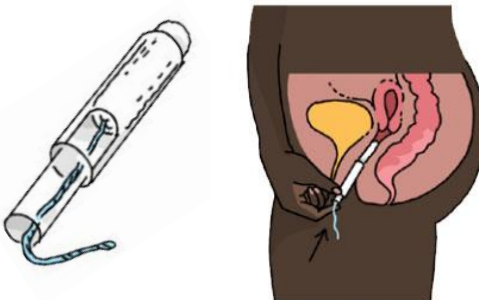


La culotte menstruelle peut être portée toute une journée, seule ou en complément d'une autre protection

### **b) Les matériels de protections internes**

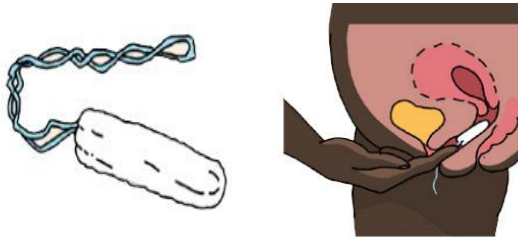
#### **Tampon hygiénique avec applicateur en carton ou en plastique.**

Le tampon hygiénique est placé à l'intérieur d'un dispositif composé de deux tubes. On pousse le tampon en faisant coulisser les tubes, ce qui diminue les risques d'infection en évitant tout contact entre les doigts et la vulve. Le tampon avec applicateur peut être plus facile d'utilisation que le tampon sans applicateur. Il est conseillé de se laver les mains avant et après son insertion.



### **Tampon hygiénique sans applicateur**

Le tampon hygiénique est enveloppé dans une pellicule de plastique et correspond à un petit bâtonnet de viscosité et de coton jetables. Après avoir enlevé la pellicule de plastique, on pousse le tampon hygiénique avec le doigt pour le faire entrer dans le vagin. Il est conseillé de se laver les mains avant et après son insertion.



### **La coupe Menstruelle**

C'est un matériel en matière souple (silicone médical, latex, ...) qui dispose d'une tige ou d'un anneau pour en faciliter le retrait. Il existe différentes tailles adaptées au flux ou au fait d'avoir déjà accouché ou non. Ce matériel peut être utilisé pendant 5 à 10 ans. La coupe menstruelle propre est pliée et insérée dans le vagin. Elle s'y déplie ensuite seule. Son bord rond se plaque aux parois vaginales et contre le col de l'utérus. Elle peut être humidifiée au préalable avec de l'eau ou du lubrifiant à base d'eau pour glisser plus aisément. Elle peut être conservée en place jusqu'à 6 heures d'affilée. Pour la vider, on la retire en pinçant la base de la coupe. Elle est alors vidée, rincée puis peut être réinsérée.

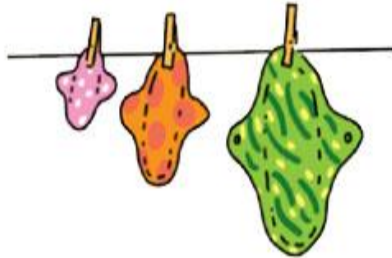




## Comment entretenir les matériels de protection ?

L'entretien des matériels de protection lors des menstruations dépend du type de matériel utilisé.

**MATÉRIEL RÉUTILISABLE** (Serviettes hygiéniques artisanales, Morceaux de tissus ou de pagne, utilisés comme serviettes hygiéniques, Culotte menstruelle).



Il est bien de laver ces matériels régulièrement après chaque utilisation avec de l'eau et du savon, et de sécher au soleil le matériel lavé. Il est également conseillé de ne pas mélanger le matériel utilisé avec ses vêtements ou ceux d'autres personnes lors du lavage.

C'est mieux de ne pas les partager avec quelqu'un d'autre (ce sont des matériels personnels) La stérilisation entre deux cycles Pour éliminer les microbes, il y a plusieurs solutions après le lavage : Tremper le matériel lavé dans de l'eau très chaude, ou faire bouillir, puis faire sécher au soleil. La coupe menstruelle notamment doit être bouillie pendant 5-7 minutes avant et après chaque cycle, afin de les réutiliser pour la prochaine période des menstrues, garder les matériels propres.

**MATÉRIEL À USAGE UNIQUE** : (Serviette hygiénique à usage unique, Tampons hygiéniques).



Se débarrasser du matériel usagé dans un endroit sécurisé : Il est conseillé de ne pas le jeter dans les toilettes car cela peut boucher les canalisations et les faire déborder. Il est conseillé de ne pas le jeter dans un cours d'eau (fleuve, lac, marigot, etc.) Il est conseillé de ne pas le jeter dans la brousse Jeter correctement les serviettes hygiéniques et les tampons Si l'on venait à se changer dans des toilettes .certaines toilettes publiques sont équipées d'une petite poubelle avec un couvercle, conçue pour jeter les produits d'hygiène féminine .Si ce n'est pas le cas, on peut utiliser une autre poubelle (avec un couvercle) Si l'on venait à se changer sans accès aux toilettes ,Enterrer les protections usagées dans un endroit où des animaux ou une tierce personne ne peuvent pas les trouver .Les enterrer en brousse ,Les mettre dans un sachet ou leurs emballages en plastique et les garder jusqu'au moment où l'on trouve un bon endroit pour les jeter (poubelle, ou pour les enterrer) y Enrouler le matériel hygiénique dans plusieurs couches de papier hygiénique et le garder jusqu'au moment où l'on trouve un bon endroit pour le jeter.

### **La communication avec les autres**

Il est très important que l'on communique avec les jeunes filles avant l'arrivée de leurs règles, afin d'éviter le cas échéant, qu'elles en aient peur ou honte.

Il est également important de les informer pour qu'elles puissent se sentir préparées, à la fois psychologiquement, mais aussi de façon pratique : pour comprendre les différentes

options de matériel de protection, et pour s'en procurer en amont. Dès les premières menstrues, les jeunes filles peuvent se renseigner auprès d'une personne proche (homme ou femme) qui pourra leur donner plus d'informations et les conseiller.

Les garçons peuvent également s'informer sur les menstrues et aider les filles parce que les menstrues ne sont pas une maladie ; c'est normal et naturel. Une fille qui a son vêtement taché de sang des menstrues n'est pas malade, et ce n'est pas une raison pour se moquer.

**Voici quelques conseils pour que les jeunes filles se sentent bien et qu'elles puissent garder une bonne hygiène pendant leurs règles :**

- Se protéger avec du matériel de protection hygiénique avec lequel on se sent à l'aise ;
- Laver normalement la partie externe du sexe (vulve et lèvres) à l'eau et au savon doux (non-parfumé) au moins deux fois par jour ;
- Changer les sous-vêtements tous les jours et les protections hygiéniques régulièrement pour éviter les désagréments (les mauvaises odeurs, les infections ou taches des vêtements), surtout quand les menstrues sont abondantes ;
- Utiliser une serviette hygiénique plus épaisse pour la nuit, ce qui permet de se protéger des fuites et d'éviter de tacher les draps ou les vêtements ;
- Choisir des sous-vêtements en coton pas trop serrés pour rester à l'aise et au sec ;

- S'essuyer de l'avant vers l'arrière après avoir fait ses besoins pour éviter de transférer des bactéries vers le vagin ;
- S'assurer que les toilettes restent propres après leur utilisation, à la maison et à l'extérieur ;
- Se protéger avec un préservatif masculin ou féminin lors des rapports sexuels, surtout pendant les règles ;
- Ne pas se tracasser de l'odeur du vagin pendant les menstrues parce qu'il est complètement normal que le vagin ait une odeur (légère et sans danger). Toutefois si une odeur forte persiste malgré les mesures de propreté, il est conseillé d'avoir un avis médical, car il peut s'agir d'une infection ;
- Manger des fruits et des légumes, et ne pas manger trop de gras et de sucre. Faire un peu d'exercice physique, par exemple la marche ;
- Dormir suffisamment, au moins 7-8 heures par nuit ;
- Ne pas utiliser les gels douche, savons ou bains moussants parfumés, qui peuvent assécher le vagin, à cause des produits chimiques utilisés ;
- Ne pas laver l'intérieur du vagin (ce qu'on appelle la « toilette interne ou toilette intime ») même pendant les règles. Ce n'est pas indiqué car cela peut déséquilibrer la flore vaginale, et exposer à des infections ;
- Éviter les vêtements serrés ou faits de matières qui augmentent la chaleur et l'humidité. Cela crée un environnement propice à la multiplication des bactéries ;

- Amener avec soi du matériel de protection hygiénique supplémentaire pour pouvoir se changer en dehors de chez soi. Si c'est un matériel réutilisable, amener aussi un sachet pour garder l'ancien. Si on est pris de court sans matériel, on peut en parler à une amie, ou à une enseignante (à l'école), ou utiliser un morceau de pagne ou de papier toilette, le temps d'aller chercher d'autres matériels. S'il n'y a pas d'endroit pour se changer, on peut en parler à une personne plus âgée ou avec une enseignante pour savoir où le faire, ou aller chez une tante ou une amie qui n'habite pas loin de l'endroit où on se trouve.

### **c) Les tabous et fausses croyances**

#### *i) Pourquoi les menstrues sont-elles taboues ?*

Dans beaucoup de sociétés, les menstrues sont un sujet dont « on » ne parle pas : en société, à l'école, en famille, au sein d'un couple, etc ; car elles sont perçues comme relevant du sacré, du religieux, de l'intimité, du personnel, du mystique, etc. Les règles en effet sont largement associées à un sentiment de honte et de dégoût. Elles sont identifiées à une saleté à cacher, en particulier des hommes.

Et pourtant, les menstrues sont naturelles et font partie du quotidien de millions de femmes partout dans le monde.

Les tabous empêchent nos sociétés de prendre véritablement en compte le besoin et la nécessité pour les femmes de bien vivre leur santé menstruelle.

Ceci a des conséquences sur la vie quotidienne des femmes et des filles lors de leurs menstruations :

- De nombreuses filles ne savent rien de la menstruation au moment où elles ont leurs premières

règles, et ne savent ni comment se procurer ni utiliser les protections ;

- Insuffisamment informés sur la puberté et l'arrivée des règles, les filles et garçons adolescents peuvent prendre des risques au niveau des rapports sexuels non-protégés
- De nombreuses filles et femmes se sentent obligées de cacher leurs matériels d'hygiène menstruelle, et le fait d'avoir leurs règles ;
- Beaucoup réduisent ou annulent des activités extérieures ou des déplacements

## *ii) Pourquoi faut-il briser ce tabou ?*

Les menstrues sont un phénomène naturel, que la majorité des femmes rencontre pendant une longue partie de leur vie.

Afin de respecter les droits humains des filles et des femmes, il est indispensable de briser ce tabou, en informant les femmes et les hommes des caractéristiques liées à leur sexe pour :

aider les filles à se préparer psychologiquement à avoir leurs règles ; faire disparaître la stigmatisation ; permettre aux filles de ne pas avoir peur, ni honte ; permettre aux filles de savoir comment anticiper et gérer leurs règles sans honte, et de pouvoir se procurer des protections hygiéniques ; diminuer l'absentéisme à l'école des filles qui ont leurs menstrues (absentéisme pouvant conduire à la déscolarisation), prévenir les grossesses précoces chez les adolescentes ; lutter contre les fausses croyances et permettre aux filles d'accéder à une information fiable.

### *iii) Les fausses croyances et les informations erronées*

Dans le monde entier, des conceptions religieuses, culturelles et traditionnelles ont fait naître plusieurs croyances et informations sur les menstrues qui s'avèrent aujourd'hui non vérifiées. Ce sont de fausses croyances et des informations erronées. Ceci a un impact direct sur la vie quotidienne des femmes, les conduisant à être écartée de la vie quotidienne normale durant cette période, ou à ne pas avoir le droit de toucher certains aliments, à ne pas se nettoyer les parties génitales ou ne pas utiliser de protections hygiéniques.

La date du 28 mai est instituée pour rompre le silence, de sensibiliser au sujet de la santé et de l'hygiène menstruelles et de lutter contre toutes les formes de contraintes imposées aux femmes, aux jeunes filles et aux adolescentes à cause de leurs menstrues. Les menstrues sont physiologiques (naturelles) et ne doivent donc pas être la cause de stigmatisation.

### *iv) Voici quelques préjugés sur les menstrues*

Les femmes doivent réaliser un rituel de purification à la fin de leur cycle, Si la fille ou la femme se lave la nuit pendant les règles, elle risque d'avoir un enfant handicapé ,Il est possible d'avoir ses règles pendant une grossesse , Il n'y a pas de risque d'être anémiée (carence en fer) lorsqu'on saigne beaucoup pendant les menstrues , Avoir des rapports sexuels pendant les menstrues provoque l'albinisme , Les premiers rapports sexuels peuvent déclencher des règles , Quand les saignements sont sous forme de caillot c'est dangereux , Les Pendant les menstrues, on ne peut pas avoir de rapports sexuels, Avoir des rapports sexuels pendant les menstrues peut rendre l'homme impuissant/malheureux/vulnérable/riche.

## Section III : SEXUALITE ET PRATIQUES SEXUELLES

### Module I. Sexualité Responsable

La sexualité est un aspect fondamental de notre être humain. Elle est présente dès la naissance et se développe tout au long de notre vie. La sexualité englobe l'ensemble des caractéristiques physiques, biologiques, psychologiques et culturelles qui définissent notre identité sexuelle et nos relations avec les autres. Elle est bien souvent associée à la reproduction et à l'expression de l'amour et de l'affection.

Cependant, aborder la question de la sexualité est souvent délicat et peut susciter des craintes et des tabous, en particulier chez les jeunes. C'est pourquoi il est important d'avoir une approche constructive et bienveillante pour permettre aux jeunes de comprendre leur corps, leurs émotions et leurs relations, tout en mettant en place des pratiques et des comportements responsables et respectueux.

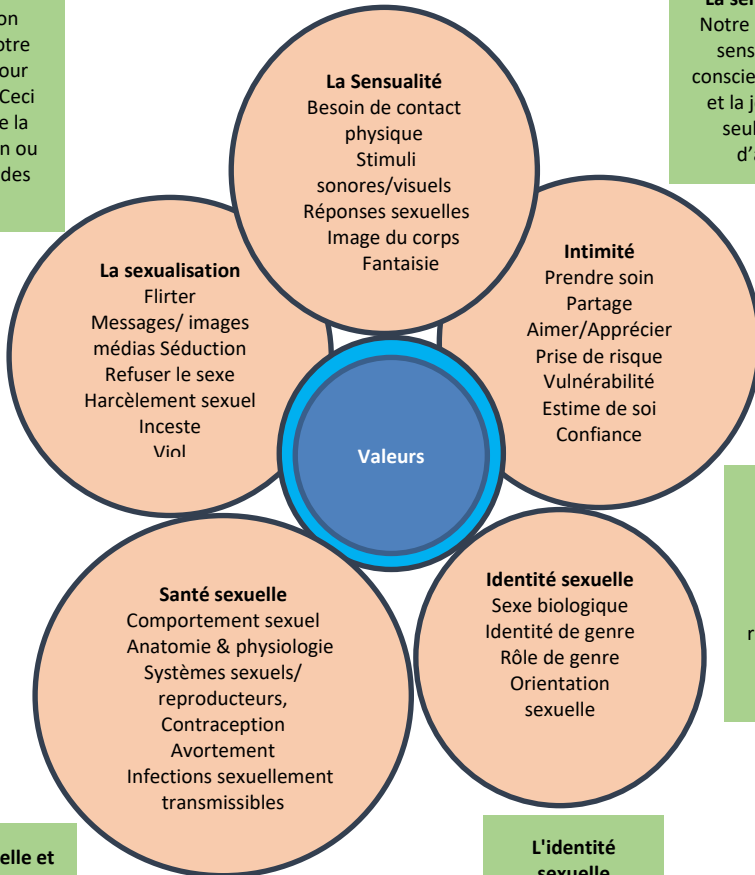
Dans ce module, nous aborderons donc la sexualité sous différents angles, en explorant notamment les aspects anatomiques et physiologiques, les enjeux sociaux et culturels, les pratiques et les comportements responsables, ainsi que les modalités de communication et de négociation dans les relations intimes et affectives. Nous espérons ainsi contribuer à une meilleure compréhension et une meilleure appréhension de la sexualité, dans le respect de chacun et de ses choix de vie.

**La sexualisation**

Notre façon d'utiliser notre sexualité pour notre bien. Ceci peut inclure la manipulation ou le contrôle des autres.

**La sensualité de**

Notre corps et ses sensations (la conscience, le désir et la jouissance, seul ou avec d'autres)



**La Sensualité**  
Besoin de contact physique  
Stimuli sonores/visuels  
Réponses sexuelles  
Image du corps  
Fantaisie

**Intimité**  
Prendre soin  
Partage  
Aimer/Apprécier  
Prise de risque  
Vulnérabilité  
Estime de soi  
Confiance

**La sexualisation**  
Flirter  
Messages/ images médias  
Séduction  
Refuser le sexe  
Harcèlement sexuel  
Inceste  
Viol

**Santé sexuelle**  
Comportement sexuel  
Anatomie & physiologie  
Systèmes sexuels/ reproducteurs,  
Contraception  
Avortement  
Infections sexuellement transmissibles

**Identité sexuelle**  
Sexe biologique  
Identité de genre  
Rôle de genre  
Orientation sexuelle

**L'intimité**  
Notre façon de sentir et exprimer le besoin de rapprochement à quelqu'un d'autre.

**La santé sexuelle et la reproduction**

C'est l'anatomie et fonctionnement des organes reproducteurs, l'activité sexuelle et les conséquences pour notre santé et stratégies de protection.

**L'identité sexuelle**  
Notre façon de nous percevoir en tant qu'être sexuel.

La sexualité est liée à multiples aspects. On a catégorisé ces aspects sous cinq thèmes majeurs.

Chaque thème majeur est mentionné dans un cercle. Dans chaque cercle, quelques exemples des aspects (positifs et négatifs) liés à ce thème sont donnés.

Au milieu, le dernier (6ième) cercle concerne « les valeurs ». Les valeurs sont un élément extrêmement important de la notion de sexualité. C'est pour cette raison que c'est placé au centre des autres cercles : les valeurs sont indissolublement liées à tous les autres aspects de la sexualité. En plus, les valeurs influencent la façon dont quelqu'un voit les différents thèmes majeurs et leurs aspects : comme les valeurs diffèrent d'une personne à une autre, aussi les interprétations et visions des aspects de la sexualité diffèrent.

La sexualité est une notion très large, qui ne se limite pas aux rapports sexuels. Chaque individu a des différentes perceptions, compréhensions, expériences et expressions de sa sexualité, car les valeurs personnelles sont au cœur de la sexualité. Donc chaque personne a sa sexualité, aussi ceux qui ne sont pas sexuellement actifs. Aussi les enfants ont leur sexualité : ils ont leur corps, leur identité, leur façon d'exprimer et recevoir de l'affection et du rejet, ils ont leur limite qui doivent être protégés, etc. C'est pour cela que la sexualité est aussi quelque chose qu'on peut aborder dans les écoles primaires et maternelles.

## Définition fonctionnelle de la sexualité

La sexualité est un aspect central de la nature humaine durant toute la vie et comprend : le sexe biologique, les rôles et identités liés au genre, l'orientation sexuelle, l'érotisme, le plaisir, l'intimité et la reproduction.

### *Bref, c'est tout ce qui est relatif au sexe*

- ✓ Elle s'exprime dans les pensées, les fantasmes, les désirs, les croyances, les attitudes, les valeurs, les conduites, les pratiques, les rôles et les relations ;
- ✓ La sexualité est influencée par l'interaction des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels ;



## Qu'est-ce que la Sexualité Responsable

Elle est **responsable** quand elle réfère à la capacité de prendre des décisions éclairées en matière de la protection pour soi et pour l'autre.



## Pourquoi parler de la sexualité responsable

- ✓ Elle aide aux jeunes à développer leurs capacités à prendre des décisions afin d'adopter des comportements sexuels sains et sécuritaires ;
- ✓ Elle offre un environnement favorable à l'adoption de comportement sain et responsable en matière de sexualité que ce soit au niveau de l'école ; au sein de la famille et même dans la communauté ;
- ✓ En Prévention

Elle Permet d'agir précocement pour prévenir certaine problématique comme la transmission des MST, la grossesse non désirée, la violation dans les relations amoureuses, des interventions sont mises en place pour réduire les facteurs de risque (ex. : âge précoce de la première relation sexuelle, partenaires sexuels multiples, manque de connaissances).

## **Module II. Sexualité non responsable**

Dans notre société moderne, la question de la sexualité est omniprésente et suscite souvent beaucoup d'intérêt et de débats. La sexualité est une part essentielle de l'identité humaine et représente un moyen d'expression, de plaisir et de connexion avec les autres. Cependant, il est important de reconnaître que la sexualité peut également être associée à des risques et des conséquences potentielles.

Lorsqu'il est question de sexualité non responsable, il s'agit de référencer les comportements et les décisions qui peuvent comporter des dangers pour notre santé physique, mentale et émotionnelle. Cela peut inclure des pratiques sexuelles sans protection, la non-communication avec son partenaire sur les attentes et les limites, l'exploitation sexuelle ou l'abus de pouvoir, entre autres.

Il est crucial de comprendre que la sexualité non responsable peut entraîner des conséquences graves, telles que les infections sexuellement transmissibles (IST), les grossesses non désirées, les traumatismes émotionnels et les relations malsaines. Par conséquent, il est essentiel d'adopter une

approche responsable de notre sexualité, en prenant en compte la santé et le bien-être de tous les individus impliqués.

Dans ce module, nous aborderons les différentes facettes de la sexualité non responsable et explorerons les moyens de promouvoir et de pratiquer une sexualité responsable et respectueuse. En développant une compréhension approfondie des risques et en acquérant les connaissances nécessaires pour prendre des décisions éclairées, nous pourrons contribuer à créer des relations saines et épanouissantes, tout en préservant notre santé et notre bien-être.



### Quels sont les risques liés à une sexualité non responsable

Les infections par le virus de l'immunodéficience humaine (**VIH**), les infections sexuellement transmissibles (**IST**) et les infections de l'appareil reproducteur et leurs effets indésirables (comme le cancer et l'infertilité) ; les grossesses non désirées et l'avortement ;

### Grossesse précoce et non désirée

La grossesse précoce et la grossesse non désirée sont des sujets importants à aborder lorsqu'il s'agit de sexualité non responsable. La grossesse précoce se réfère à une grossesse qui survient chez les adolescentes, souvent avant qu'elles ne soient prêtes physiquement, émotionnellement et socialement à assumer le rôle de parent.

Les grossesses non désirées, quant à elles, se produisent lorsque la conception survient sans que les individus concernés aient l'intention de devenir parents à ce moment-là. Cela peut être dû à une absence de contraception, à une mauvaise utilisation de la contraception ou à un échec de la contraception.

Les grossesses précoces et non désirées peuvent avoir de graves conséquences sur la santé et le bien-être des personnes concernées. Elles peuvent entraîner des complications médicales pour la mère et le fœtus, mettre en péril la poursuite des études, limiter les opportunités futures, entraîner des problèmes économiques et affecter la relation de couple.

Il est essentiel de discuter de ces sujets afin d'informer les individus sur les risques associés à une sexualité non responsable et sur la manière d'éviter les grossesses non désirées. L'éducation sexuelle adéquate, l'accès à des méthodes de contraception efficaces et le développement de compétences en matière de communication et de prise de décision peuvent tous contribuer à prévenir les grossesses précoces et non désirées.

En incorporant ces informations dans notre module, nous visons à sensibiliser les individus sur les enjeux liés à la grossesse précoce et non désirée, ainsi qu'à fournir des ressources et des connaissances pour promouvoir une sexualité responsable, respectueuse et éclairée.



### Qu'est-ce qu'une grossesse

Une Grossesse est caractérisée par l'absence de règles chez une femme à l'âge de procréer activement sexuelle.

Elle est non désirée quand elle est contractée au moment non voulu par l'un et/ou deux partenaires.



### Qu'est ce qui peut occasionner une grossesse précoce/ non désirée ?

- Viol ;
- Manque d'information ;
- Faible niveau de scolarité ;
- Problèmes socioculturels ;
- Manque d'échange entre parent et enfant au sujet de la sexualité ;
- Pauvreté ;
- Echec de contraception.



### Quelles sont les conséquences d'une grossesse précoce et/ou grossesse non désirée ?

Les conséquences d'une grossesse précoce et/ou non désirée peuvent être nombreuses et variées, tant pour la

mère que pour l'enfant à naître. Voici quelques-unes des conséquences les plus courantes :

- **Risques pour la santé de la mère** : Les adolescentes sont souvent physiologiquement moins développées que les femmes adultes, ce qui les expose à un risque accru de complications médicales pendant la grossesse, telles que l'hypertension artérielle, le diabète gestationnel, les infections urinaires. Avortement clandestin avec toutes ses conséquences, retard et/ou absence des consultations prénatales et les problèmes de développement du fœtus.
- **Impact sur l'éducation** : La grossesse précoce peut souvent interférer avec la poursuite des études. Les adolescentes enceintes sont confrontées à des défis tels que l'absentéisme scolaire, le manque de soutien académique et l'obligation de prendre soin de leur enfant, ce qui peut entraîner une diminution des chances de poursuivre des études supérieures ou d'accéder à des opportunités professionnelles.



- **Risques psychosociaux** : Une grossesse précoce peut avoir un impact émotionnel et psychologique significatif sur une adolescente. Elle peut se sentir

stigmatisée, isolée ou manquer de soutien familial ou social adéquat. Les pressions sociales et les jugements peuvent augmenter le stress et la détresse émotionnelle, affectant ainsi la santé mentale et le bien-être général de la mère adolescente.

- **Défis financiers** : Les grossesses précoces peuvent entraîner des difficultés financières pour la mère adolescente et sa famille. Elle peut être confrontée à des obstacles pour trouver un emploi stable et soutenir financièrement son enfant, ce qui peut entraîner une plus grande précarité économique.
- **Impact sur le développement de l'enfant** : Les enfants nés de mères adolescentes peuvent également être affectés sur le plan social, émotionnel et éducatif. Ils peuvent être plus susceptibles de faire face à des difficultés académiques, à des problèmes de santé et à un risque accru de pauvreté, du fait des ressources limitées dont dispose souvent une mère adolescente.

Il est important de souligner que ces conséquences ne sont pas inévitables et peuvent être atténuées avec un soutien adéquat, une éducation sexuelle complète, l'accès à des soins prénataux appropriés et des programmes de soutien adaptés aux besoins des mères adolescentes. Ainsi, une approche de prévention et de soutien globale est essentielle pour réduire les conséquences négatives d'une grossesse précoce.

## Avortement

L'avortement est un sujet complexe et controversé qui peut engendrer des opinions et des émotions fortes. Toutefois, quels que soient les opinions, il reste une réalité que l'avortement est un choix que certaines femmes/filles font pour diverses raisons. Les raisons pour lesquelles une femme peut choisir l'avortement peuvent être variées, y compris la santé de la femme, la santé du fœtus, ou la situation personnelle. Comprendre les options d'avortement disponibles et les facteurs qui peuvent influencer cette décision peut aider les femmes à faire des choix éclairés concernant leur santé reproductive.



### Qu'est-ce que l'avortement ?

L'avortement est l'interruption volontaire ou involontaire d'une grossesse avant la naissance du fœtus. Il peut être pratiqué de manière médicamenteuse ou chirurgicale, selon le

stade de la grossesse et les conditions médicales de la personne concernée.

Quelles que soient les opinions et les croyances de chacun à propos de l'avortement, il est important de comprendre que c'est une décision personnelle qui peut avoir des conséquences médicales, émotionnelles et sociales importantes. C'est pourquoi il est important de fournir aux femmes l'accès à des informations précises et impartiales, ainsi qu'à des soins de santé adaptés, pour leur permettre de faire des choix éclairés et responsables.



### Quels sont les types d'avortement ?

- *Avortement thérapeutique* ;
- *Avortement spontané* ;
- *Avortement provoqué ou criminel* (Interruption volontaire de la Grossesse en cours par des produits pharmaceutique/ indigènes ou par l'utilisation des instruments médicaux.





## Quels sont les conséquences d'une IVG ?

- ✓ Hémorragie abondante qui peut nécessiter la réalisation d'une aspiration ou curetage en urgence ;
- ✓ Rétention d'une partie de l'œuf ;
- ✓ Perforation utérine ;
- ✓ Infection ;
- ✓ Hystérectomie (ablation de l'utérus) ;
- ✓ Hémorragie ;
- ✓ Décès ;
- ✓ Béance du col qui conduira aux avortements spontanés à répétition dans le temps ;
- ✓ Traumatisme ;



### 1. Contraception

La contraception est un sujet important et largement discuté de nos jours. Cette pratique consiste à utiliser des méthodes et des dispositifs pour prévenir la grossesse. L'objectif principal de la contraception est de permettre aux individus de planifier leur famille de manière responsable, en évitant les grossesses non désirées et en préservant leur santé.

La contraception offre aux femmes et aux hommes un large éventail d'options pour contrôler leur fertilité. Parmi les méthodes les plus couramment utilisées, on trouve les contraceptifs hormonaux tels que les pilules, les patchs et les injections, ainsi que les dispositifs intra-utérins (DIU) et les préservatifs.

Outre la prévention des grossesses non désirées, la contraception joue également un rôle essentiel dans la lutte contre les maladies sexuellement transmissibles (MST) en offrant une protection contre le VIH/SIDA et d'autres infections.

Cependant, il est important de noter que le choix de la méthode contraceptive doit être personnalisé en fonction de besoin et de la santé de chaque individu. Il existe des discussions et des débats constants sur les avantages, les inconvénients et les effets secondaires de chaque méthode, ce qui souligne l'importance de consulter un professionnel de la santé pour prendre des décisions éclairées.

En conclusion, la contraception est un outil essentiel pour permettre aux individus de décider du moment et du nombre d'enfants qu'ils souhaitent avoir, tout en protégeant leur santé reproductive. L'accès à une contraception sûre et efficace est un droit fondamental qui contribue à l'autonomisation des femmes et à une société plus équilibrée.



### **Comment prévenir une grossesse non désirée ?**

#### ***Au niveau de la famille :***

Encourager une franche communication entre parents et jeunes dans le domaine de la sexualité.

**Au niveau des jeunes :**

- Promouvoir l'EVF dans les écoles et cercles de jeunes ;
- Impliquer les jeunes dans la prise en charge des problèmes de sexualité.

**Au niveau des structures sanitaires :**

- Mettre les méthodes contraceptives à la disposition des jeunes ;
- Faire une large diffusion de l'information ;
- Ecouter les jeunes et leur permettre de s'exprimer.

**Au niveau de la nation :**

- Education des jeunes filles,



**Qu'est-ce que la contraception ?**

La contraception, également connue sous le nom de contrôle des naissances, est une méthode ou un dispositif utilisé pour prévenir la grossesse.

Et/ou l'Ensemble de moyens qu'on utilise pour prévenir la grossesse



**Qui peut utiliser la contraception ?**

Toutes les femmes et filles à l'âge de procréer qui ne veulent pas tomber enceinte ou retarder la grossesse peuvent utiliser n'importe lequel des contraceptifs disponibles selon leur choix et leur admissibilité.



### **Comment fonctionne la contraception ?**

Les contraceptifs agissent d'une ou plusieurs manières pour prévenir la grossesse, telles que :

- ✓ Séparer les spermatozoïdes et l'ovule ;
- ✓ Arrêt de la production d'œufs ;
- ✓ Arrêter le sperme et l'ovule combinés se fixant à la paroi interne de l'utérus ;
- ✓ Arrête l'entrée des spermatozoïdes dans le corps de la femme ;
- ✓ Ralentir le mouvement des spermatozoïdes dans le corps de la femme, prenant ainsi plus de temps pour atteindre l'ovule ;



### **Quel est l'avantage socio-économique de la contraception chez les jeunes et ados ?**

- L'utilisation de contraceptifs permet d'éviter les effets négatifs sur la santé des grossesses non désirées et des avortements à risque ;
- L'utilisation de contraceptifs aide à prévenir la morbidité maternelle ;
- Améliore l'estime de soi et la qualité de vie des femmes et des filles, l'accès à l'éducation et les possibilités d'emploi et de création de revenus ;
- Il présente des avantages importants pour la santé et l'éducation des femmes et des enfants et contribue ainsi à une productivité accrue et au bien-être économique tant au niveau des ménages que de la société ;
- Permet de prévenir des naissances non désirées et la réduction des taux de mortalité et de morbidité

maternelles et infantiles peuvent aussi réduire le fardeau des systèmes de santé ;

- Le subventionnement des services de santé reproductive, y compris les contraceptifs, permet aux gouvernements de promouvoir la santé de manière plus stratégique et d'allouer plus efficacement les fonds publics.

?

### Où trouver les contraceptifs ?

Ils sont disponibles dans des structures sanitaires et les pharmacies ou se donne gratuitement dans les centres de santé publique.

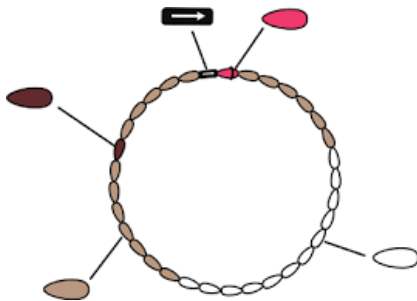
?

### Quelles sont les formes de méthodes contraceptives ?

Il existe deux formes de méthodes :

#### A) Méthodes temporaires (réversible)

##### i) Méthode naturelle



- L'abstinence (est la méthode la plus sûre et la conseillée pour les jeunes et ado.) ;
- Utilisation du collier du cycle ;

- Coït interrompu ou méthode du retrait ;
- Courbe de température ;
- Méthode de calendrier ;

## **ii) Méthodes artificielles**

Il existe plusieurs types des méthodes artificielles, à l'instar :

### **a) Condoms (Capote, préservatif)**

#### **- Condom pour les hommes (capote, préservatif)**

Un condom est un étui étroit et fin que l'homme recouvre sur le pénis pendant le rapport sexuel. L'étui retient le sperme de l'homme afin qu'il ne s'introduise dans le vagin ou l'utérus de la femme.



Un condom utilisé correctement est une méthode à court terme modérément efficace pour empêcher la grossesse, il est également l'une des méthodes qui empêche des infections sexuellement transmises et le HIV/SIDA. Il est important de le porter correctement chaque fois qu'on a un rapport sexuel.

***Si le condom se déchire pendant le sexe, il est conseillé de prendre la pilule contraceptive d'urgence dans un délai de 72 heures si possible, ou à un maximum de 5 jours, pour empêcher la grossesse non désirée.***

## - Condoms féminins

Le condom féminin est un tube en caoutchouc mince qu'on introduit dans le vagin et couvre les lèvres extérieures de la vulve.

Il est placé dans le vagin avant le sexe et l'anneau externe sera visible.



***Des condoms féminins et masculins ne devraient pas être utilisés au même moment parce que cela augmente les chances de se déchirer.***

## b) Pilules contraceptives orales

Les pilules contraceptives orales empêchent la libération des œufs des ovaires et réduisent la mobilité du sperme pour empêcher la conception.

Ces pilules sont fortement efficaces si elles sont prises régulièrement et les chances de tomber enceinte sont limitées, mais il faut les prendre régulièrement et avec constance, de préférence aux mêmes heures chaque jour.

Vous ne devez PAS utiliser de contraceptifs oraux combinés (COC) si vous :



- Souffrez de migraines ;
- Avez eu ou avez actuellement un cancer du sein ;
- Souffrez d'hypertension artérielle

### c) Implants

Il s'agit de 1 ou 2 tiges molles courtes placées sous la peau à la face interne du bras qui libèrent l'hormone progestative pour empêcher la grossesse. Ils peuvent être obtenus dans des cliniques privées et les centres de santé publics.

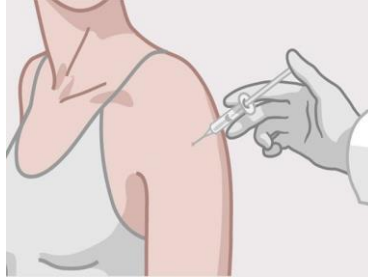


**Attention** : N'utilisez pas d'implants si vous avez des problèmes hépatiques (jaunisse, cirrhose). Les implants sont des méthodes contraceptives à long terme très efficaces qui durent 3 à 5 ans.

### d) Contraceptif injectable

Les injectables de contrôle des naissances parfois appelées **Depo-Provera (Sayana)**, l'injection de **Depo**, ou le **DMPA** et l'**enanthate** de **Norethisterone (Net-En)** contiennent la progestérone.

L'injection est donnée toutes les 12 semaines pour **DepoProvera** et 8 semaines pour **NET-EN**.



#### e) Dispositifs intra-utérins (DIU)



Le **DIU** est un petit dispositif en cuivre, en forme de « T » qui est placé dans la matrice (utérus) par un prestataire qualifié. Il est parfois appelé « stérilet ».

Les DIU offrent une protection allant de 5 à 10 ans, selon le type que vous utilisez ;

#### f) Contraception d'urgence PCU

Il est acceptable de prendre des pilules de planification familiale d'urgence, même si vous n'utilisez pas normalement des pilules pour la planification familiale. Parce que vous les prenez pendant une courte période.

Vous pouvez utiliser des pilules d'urgence ou des pilules contraceptives régulières pour prévenir une grossesse dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé.

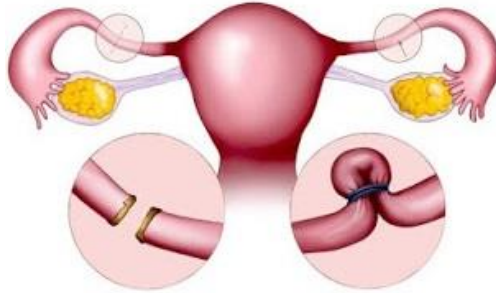
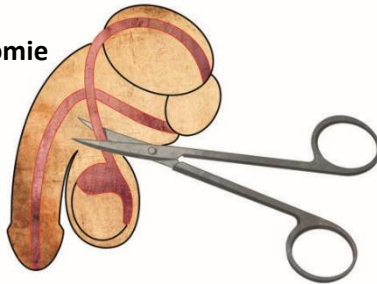


**Avec un paquet de 28 pilules**, utilisez l'une des 21 premières pilules pour la contraception d'urgence. N'utilisez pas les 7 dernières pilules dans un paquet de 28 jours, car ces pilules ne contiennent aucune hormone.

La pilule du lendemain (également connue sous le nom de Pilule d'urgence, PCU, ou parfois plan B, alèze et d'autres noms de marque) empêche la grossesse de se produire et ne cause pas un avortement. Elle empêche la fertilisation d'un œuf ou l'attachement d'un œuf fertilisé à la paroi de la matrice (utérin).

Il peut être efficace à empêcher une grossesse jusqu'à 5 jours après le rapport sexuel non protégé, mais plus tôt il est pris et est plus efficace. La **PCU** est une option sûre et privée pour des filles et des femmes de tous les âges.

### **iii) Méthodes permanentes de contraception (Irréversibles)**

→ **Ligature des trompes**→ **Vasectomie**

La stérilisation, appelée **ligature tubaire** pour les femmes et la vasectomie pour les hommes, est une option pour les personnes qui veulent arrêter ou choisir de ne pas avoir des enfants. ***Cette méthode est très déconseillée aux jeunes et Ados.***



**Quelle est l'efficacité des autres méthodes de contraception ?**

Toutes les méthodes contraceptives sont efficaces pour prévenir les grossesses non désirées. L'efficacité dépend de l'utilisation correcte et cohérente de la méthode de contraception.



### **Quelle méthode contraceptive peut-on utiliser après un avortement médicamenteux ou l'accouchement ?**

Toutes les méthodes contraceptives hormonales peuvent être utilisées immédiatement après un avortement médicamenteux. Les DIU et la stérilisation féminine doivent être retardés jusqu'à ce qu'il soit certain que l'avortement est réussi et que vous n'êtes plus enceinte.



### **Est-il sécuritaire d'utiliser la contraception pendant l'allaitement ?**

Oui, certaines méthodes peuvent être utilisées en toute sécurité pendant l'allaitement. Les pilules progestatives, les implants, les DIU et les préservatifs peuvent être utilisés. Les injectables doivent être retardés de 6 semaines après l'accouchement et les pilules contraceptives orales combinées doivent être retardées de 6 mois si vous allaitez complètement ou presque complètement.

## **2. Les MST/VIH/SIDA**

La prise en charge des infections sexuellement transmissibles est un sujet essentiel pour toute personne sexuellement active, qu'elle soit adolescente ou adulte. Comprendre les risques et les mesures de prévention des IST est crucial pour maintenir une santé sexuelle responsable.



### **Qu'est-ce que les IST ?**

Les infections sexuellement transmissibles sont des maladies infectieuses transmises par des rapports sexuels non protégés.

Elles sont causées par des agents infectieux viraux, bactériens et parasitaires.



### **Pourquoi parler des IST ?**

Les IST ont de profondes répercussions sur la santé sexuelle et reproductive dans le monde.

Chaque jour, plus d'un million de personnes contractent une IST. En 2020, l'OMS estimait à 374 millions le nombre de personnes ayant contracté l'une des quatre IST suivantes : chlamydie (129 millions), gonorrhée (82 millions), syphilis (7,1 millions) et trichomonase (156 millions). D'après les estimations, plus de 490 millions de personnes vivaient avec un herpès génital en 2016 et 300 millions de femmes ont une infection à PVH, principale cause de cancer du col de l'utérus et de cancer anal chez les hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes. On estime que 296 millions de personnes vivent avec l'hépatite B chronique dans le monde.



### **Comment se transmettent les MST/IST et quel est l'agent causal ?**

On connaît plus de 30 bactéries, virus et parasites différents qui se transmettent par contact cutané lors d'un rapport sexuel vaginal, anal ou oral. Certaines infections sexuellement transmissibles peuvent aussi se transmettre de la mère à l'enfant, pendant la grossesse, à l'accouchement et lors de l'allaitement. Pour la plus grande part, l'incidence des IST est liée à huit agents pathogènes. Sur ces huit infections, quatre peuvent être guéries : la syphilis, la gonococcie, la chlamydie et la trichomonase. Les quatre autres sont des infections

virales incurables : l'hépatite B, le virus de l'herpès (HSV), le VIH et le papillomavirus humain (PVH).



### Quels sont les facteurs de risque ?

#### ➤ Facteurs biologiques

##### **Age :**

- ✓ La muqueuse vaginale et le tissu cervical des jeunes femmes sont immatures, ce qui le rend plus vulnérables aux IST ;
- ✓ Mariage précoce et activité sexuelle précoce ;

##### **Sexe**

- ✓ L'agent infectieux pénétrant dans le corps très facilement par les muqueuses superficielles telles que la muqueuse vaginale ;
- ✓ La surface des muqueuses qui entre en contact avec l'agent infectieux est plus grande chez les femmes que chez les hommes ;

##### **Statut immunitaire**

- ✓ Le statut immunitaire de l'hôte ;
- ✓ Certains IST augmentent le risque de transmission du VIH ;
- ✓ Le VIH à son tour facilite la transmission de certaines IST et aggrave les complications causées par les autres IST en affaiblissant le système immunitaire ;

##### **Facteurs comportementaux**

- ✓ Changement fréquent des partenaires ;
- ✓ Avoir plus d'un partenaire sexuel ;

- ✓ Avoir des rapports sexuels non protégés avec des partenaires occasionnels ;
- ✓ Abus d'alcool ;

#### **Facteurs sociaux**

- ✓ Les femmes ont peu de pouvoir de décider des pratiques, par exemple l'utilisation de préservatifs ;
- ✓ Effets de médias (film) ;
- ✓ Manqué d'information ;
- ✓ Les mythes ;
- ✓ Les homosexuels ;



#### **Comment se manifestent les MST/IST ?**

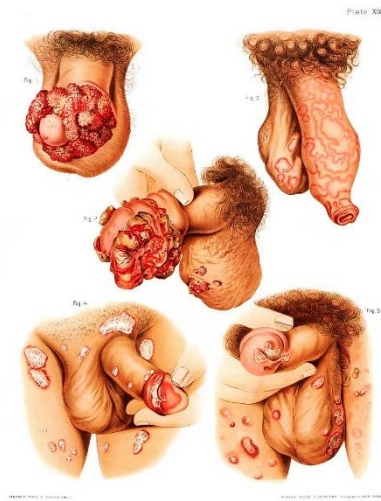
Les infections sexuellement transmissibles (IST), également appelées maladies sexuellement transmissibles (MST), sont souvent asymptomatiques. L'unique façon de savoir si vous êtes porteur d'une IST est le dépistage. Au moindre doute, il est essentiel d'y avoir recours, surtout si vous êtes dans l'une des situations plus à risque suivantes :

- Vous avez eu des rapports sexuels non protégés ;
- Vous avez plusieurs partenaires sexuels ;
- Vous avez déjà été soigné pour une IST.

#### **Elles se manifestent par :**

- ✓ Ecoulements vaginaux
- ✓ Saignements vaginaux après le rapport sexuel et entre les menstruations
- ✓ Douleur pendant le rapport sexuel (dyspareunie)
- ✓ Ecoulement anormaux par le pénis ou l'anus

- ✓ Picotements ou sensations de brûlure en urinant (Miction douloureuse)
- ✓ Douleurs testiculaires ou anales
- ✓ Plaie ou éruption cutanée au niveau génitale
- ✓ Fièvre
- ✓ Douleur au bas ventre et parfois lombaire etc.



## Blennorrhagie



## Syphilis



## Quelles sont les conséquences des IST ?

Elles peuvent être immédiates, les IST peuvent avoir de graves effets.

- ✓ Certaines IST, comme l'herpès, la gonorrhée et la syphilis, peuvent augmenter le risque de contracter le VIH ;
- ✓ La transmission d'une IST de la mère à l'enfant peut entraîner un décès néonatal, un faible poids de naissance, la prématurité, une septicémie, une conjonctivite du nouveau-né ou des malformations congénitales ;
- ✓ L'infection à PVH est à l'origine du cancer du col de l'utérus et d'autres cancers ;
- ✓ L'hépatite B a provoqué d'après les estimations 820 000 décès en 2019, principalement par cirrhose et par carcinome hépatocellulaire ;
- ✓ Les IST comme la gonorrhée et la chlamydie sont des causes majeures d'inflammation pelvienne et de stérilité chez les femmes ;
- ✓ Destruction d'organes ;
- ✓ Rétrécissement urétral ;
- ✓ Inflammation de la prostate ;
- ✓ Rétrécissement, obstruction des trompes et de fois la formation des adhérences ainsi survient des complications telles que des douleurs chroniques pelviennes, des GU et une fertilité réduite ;
- ✓ La stigmatisation dont sont victimes les personnes atteintes d'une IST peut également s'avérer traumatisante ;
- ✓ Stérilité
- ✓ Décès



## Comment se protéger des IST/VIH ?

**L'abstinence.** C'est la Voie la plus sûre et la plus conseillée pour les jeunes et ado.

**Le Rapport sexuel** protégé (préservatif masculin ou féminin) Lorsqu'ils sont utilisés correctement et avec constance, les préservatifs constituent l'une des méthodes de protection les plus efficaces contre les IST, y compris le VIH. Quand c'est possible, les préservatifs devraient être utilisés pour tout rapport sexuel vaginal ou anal.

**Les vaccins** sûrs et particulièrement efficaces contre deux IST virales : l'hépatite B et l'infection à PVH. Ces vaccins représentent une avancée majeure dans la prévention des IST.

**LIG** masculine médicalisée volontaire,

**Dépistage des IST** entre chaque partenaire et après des rapports non protégés si vous craignez d'avoir été infecté ou réinfecté

**Parler à** votre partenaire des risques potentiels de contracter des IST ;

***Toute personne sexuellement active peut contracter une IST, mais le risque est majoré pour celles qui changent souvent de partenaire ou n'utilisent pas de préservatif. Le fait d'avoir été traité avec succès contre une IST ne vous immunise pas contre l'infection.***



## Comment traiter les IST

*On dispose actuellement de traitements efficaces pour plusieurs IST.*

- On peut généralement guérir trois IST bactériennes (chlamydie, gonorrhée et syphilis) et une IST d'origine parasitaire (trichomonase) avec des antibiothérapies.
- Les médicaments les plus efficaces pour le traitement de l'herpès et de l'infection à VIH sont des antiviraux qui, bien qu'ils ne puissent guérir la maladie, peuvent en moduler l'évolution.
- Les médicaments antiviraux peuvent aider à combattre le virus de l'hépatite B et ralentir les dommages hépatiques.

## Conclusion

Le droit à la santé sexuelle et reproductive est un élément essentiel pour garantir le bien-être et l'autonomisation des individus. Il englobe une gamme de droits, tels que l'accès à des services de santé de qualité, à des informations complètes et à des moyens de contraceptions sûrs et efficaces. Ce droit permet aux personnes de prendre des décisions éclairées concernant leur corps, leur vie sexuelle et leur reproduction. Il est crucial de promouvoir et de protéger ce droit, en accordant une attention particulière aux groupes marginalisés et vulnérables, afin de parvenir à une société plus égalitaire et inclusive. En garantissant le droit à la santé sexuelle et reproductive, nous favorisons la santé, le bien-être et le respect des droits fondamentaux de tous les individus.