

L'hygiène menstruelle ne doit pas être un tabou !

23 octobre 2024 à 13h 29 - [Ousmane CISSE](#)

La menstruation est un écoulement sanguin périodique qui se produit naturellement chez la femme à partir de l'âge de la puberté jusqu'à la ménopause. Elle est aujourd'hui considérée comme un sujet tabou dans la société africaine, bien qu'elle soit un élément naturel important de la biologie féminine.

Pendant cette période, la femme est considérée comme sale, souvent stigmatisée, et quelque fois obligée de subir un isolement forcé, une mobilité restreinte. Parfois, elle est même empêchée de participer à certaines activités. Alors, il faut briser ce tabou autour des menstruations, en enseignant aux filles et femmes de ne plus avoir honte de leurs menstrues et en leur apprenant la gestion d'une bonne hygiène menstruelle.

La gestion de l'hygiène menstruelle est constituée par l'ensemble des stratégies mises en œuvre par les femmes lors des périodes de menstruation. Elle s'intéresse donc à la façon dont les femmes restent propres et en bonne santé pendant les menstrues et comment elles utilisent et se débarrassent des produits qui absorbent le sang. Les hygiènes menstruelles font partie des enjeux majeurs de la santé publique et l'autonomisation des filles et femmes.

Les femmes sont souvent confrontées à des difficultés, notamment le manque d'accès aux matériels d'hygiène menstruelle adéquats. Ce qui peut pousser certaines filles et femmes à utiliser des serviettes hygiéniques qui ne sont pas de bonne qualité, et cela peut porter préjudice à leur santé physique, reproductive, mentale voire émotionnelle. Il y a aussi la pauvreté qui pousse certaines filles et femmes à s'adonner à des relations sexuelles pour acheter des produits hygiéniques. Ce qui est susceptible de mettre en péril leur vie en augmentant le risque d'infection et de violence.

Au-delà du manque de matériel hygiénique, la mauvaise gestion de l'hygiène menstruelle peut affecter le taux de fécondité des femmes. Elle peut aussi être la cause de certaines infections. Ces infections peuvent conduire à des handicaps divers si elles ne sont pas traitées à temps.

La santé menstruelle doit être abordée dans les écoles, parce que les écoles jouent un rôle particulièrement important en informant les filles sur la gestion de l'hygiène menstruelle et en veillant à ce que tous les jeunes élèves comprennent que la menstruation est un processus normal, naturel, et sain. La disponibilité des

produits menstruels dans les écoles permet d'améliorer l'accès aux soins de santé et à l'éducation pour les personnes qui en ont besoin.

Il ne faut pas oublier aussi de faire des sensibilisations dans la communauté, car c'est là que la discussion doit commencer sur ce sujet considéré encore comme un tabou.

En outre, il faut faire des sensibilisations sur ce qu'il faut faire et ne pas faire pendant les menstrues pour informer celles qui ne sont pas suffisamment informées. Ces gestes sont entre autres :

- opter pour des sous-vêtements en coton et non ceux en nylon ;
- la serviette hygiénique ne doit pas aller au-delà de 4 à 6h, donc il faut la changer après chaque 6h afin d'éviter les démangeaisons et les infections ;
- se laver les mains après avoir changé sa serviette avec de l'eau propre et du savon.

Bien qu'il y ait des gestes à faire, il y a aussi des gestes à éviter pendant les menstrues qui sont notamment :

- éviter les rapports sexuels, car cela peut provoquer une évacuation des bactéries dans le vagin ;
- éviter les vêtements trop serrés.

Alors sommes-nous prêt.e.s pour une bonne hygiène menstruelle et à mettre fin au tabou qui entoure les menstrues ? Pour nous, la réponse est évidemment OUI !

Fanta Keita – Contributrice de Génération qui ose