

Sensibilisation et gestion de l'hygiène menstruelle en milieux du travail et scolaires dans la ville province de Kinshasa

par Didier Kutakani, Jérémie Kisudikila Likuikila & Charles Mwaley A Mandev

Résumé

L'hygiène menstruelle et sa gestion méritent une attention particulière de tous pour une santé saine et équilibrée, mais également pour porter une attention soutenue à notre environnement, d'autant plus que la mauvaise prise en charge de cet état féminin crée un déséquilibre par l'indisposition physique de la femme et, par ricochet, de son partenaire, affectant ainsi le milieu vital et environnemental. De la sorte, la gestion menstruelle est un devoir nécessaire dans le but d'obtenir cette quiétude susceptible d'inciter de grandes mutations sociales. L'homme étant le centre nerveux de tous les changements, sa sérénité physique et mentale constitue le fer de lance pour maintenir ce dernier sain. La gestion de l'hygiène menstruelle, apparemment un problème simple, doit être prise très au sérieux car l'ensemble des facteurs systémiques semble la bannir ; or, les menstruations sont liées à la santé, à l'égalité des sexes, à l'éducation, à l'émancipation et aux droits égaux de la nature humaine. Sensibilisons toutes les couches de la population congolaise en général à bannir les pratiques inhumaines qui avilissent l'être humain dans son sens profond, telles que : le mysticisme, les préjugés, le tabou, la discrimination de la femme par l'homme autour des menstruations, qui sont par ailleurs un processus biologique naturel lié à la vraie nature de la femme, par lequel nous venons à la vie.

Introduction

De prime abord, nous allons illustrer par quelques définitions certains concepts importants du sujet pour faciliter la compréhension. Il s'agit des concepts tels que : menstruations, qui est le processus d'élimination des tissus de l'utérus et du rejet du sang, qui commence effectivement avant l'adolescence et prend fin principalement à la ménopause. La ménopause est comprise comme un processus non seulement biologique, mais aussi une procédure sociale (OMS, 2023).

Ainsi, une journée internationale de l'hygiène menstruelle a été instaurée, visant à promouvoir la santé et l'hygiène menstruelles chez toutes les femmes dans le cadre d'une plateforme mondiale de plaidoyer.

Dans de nombreux cas, les menstruations peuvent avoir des inconvénients socioéconomiques majeurs. Les femmes sont conscientes que les règles les empêchent effectivement de participer à leurs activités, presque près de 83 pour cent d'entre elles.

A l'occasion de la journée internationale de l'hygiène menstruelle, célébrée chaque 28 mai à travers le monde, nous en profitons pour sensibiliser les hommes et les femmes de nos différents services, de nos milieux scolaires et de nos milieux de vie quotidienne, mieux encore de notre pays, la République Démocratique du Congo, où la question des menstruations demeure peu abordée ou reste encore un grand tabou. Nous voulons que les intellectuels congolais prennent en compte et considèrent cette journée, non comme une journée de moindre importance, mais comme nécessaire et adéquate pour assurer une santé saine, un bien-être équilibré et une égalité des chances pour tous dans nos milieux de vie quotidiennes. Il est essentiel de redoubler d'efforts pour renforcer les mesures d'hygiène menstruelle et éviter les conséquences néfastes sur la santé de tous. Cette question doit être prise en compte par toutes les couches de nos populations, nos

autorités politiques, ceux qui forment la jeunesse, ainsi que les responsables des familles.

1. La santé et l'hygiène

La santé et l'hygiène menstruelle sont des facteurs systémiques primordiaux qui relient les menstruations à la santé, à l'égalité des sexes, à l'éducation, à l'émancipation et aux droits égaux. En d'autres termes, c'est une manière de rester propre pendant les périodes avant et après les règles. (Unesco, 2021).

Il est important de comprendre que les règles (menstruations) sont un processus biologique par lequel la femme s'affirme dans sa nature de femme procréatrice de la vie. Tandis que l'hygiène et la santé menstruelle sont des mécanismes sociaux, politiques et économiques qui permettent de les gérer en toute sécurité, pour que ce processus biologique ait le moins d'impact possible sur leur vie, comme l'affirme CROFTS, T. (2010).

1.1. Mysticisme et préjugés autour des menstruations

Plusieurs cultures dans le monde ont une considération déshumanisante de la femme autour des menstruations, alors que c'est par ce processus lié à sa nature que la femme donne la vie, nous engendre. Les menstruations ont des inconvénients économiques et sociaux majeurs. Près de 83 % des femmes estiment que leurs règles les empêchent de participer à des activités, et près de 70 % affirment qu'elles ont manqué le travail ou l'école en raison de leurs règles (OMS, 2022).

Même l'ouvrage le plus lu au monde, qu'est la Bible, dans les écrits sur la femme dans la coutume juive, démystifie la femme pendant qu'elle est en menstruation et la considère comme « impure » durant toute la période de ses menstruations. Elle ne peut rien faire, ni se présenter devant le public masculin, ni préparer de la nourriture

pour sa famille, ni parler à son mari, etc. Elle est privée de son droit à la parole en public et doit rester cachée dans sa propre chambre jusqu'à sa purification à la fin de ses menstruations, par un bain intime (Lévitique 15:19-31). Une amende transactionnelle due à ses flux de sang est payée, équivalente à un couple de tourterelles ou à deux jeunes pigeons. Son impureté durera au moins sept jours, et la purification par le sacrificateur se fait au huitième jour pour qu'elle redevienne pure aux yeux de tous.

L'hygiène menstruelle pose des problèmes sérieux partout dans le monde. Dans certaines régions rurales du Népal au Venezuela par exemple, les femmes et les filles sont contraintes à cette pratique appelée « *chhaupadi* », qui est une forme d'exil menstruel où les femmes sont placées dans des huttes et doivent y rester isolées jusqu'à la fin de leurs règles. Dans ce *chhaupadi*, l'hygiène menstruelle est presque inexistante dans ces huttes faites de boue, avec peu ou pas de ventilation, ce qui a causé de nombreux décès de femmes dans des conditions défavorables, à cause de leurs menstruations, comme le démontre Tjon Ten. (2007).

Les femmes sont stigmatisées, et les tabous qui entourent les règles des femmes sont prévalents presque partout dans le tiers-monde ou dans certaines régions. Les préjugés et tabous liés aux menstruations varient en intensité selon la loi et la culture. Grosso modo, les femmes sont confrontées à une stigmatisation généralisée. La réalité découle de la discrimination et de l'exclusion des femmes des événements sociaux et religieux, ainsi que de leur foyer (OMS, 2022).

Les préjugés entourant les règles et les produits d'hygiène menstruelle compliquent les discussions ouvertes et honnêtes, le progrès et la vraie considération sur la façon d'améliorer l'accès à l'hygiène menstruelle. Il naît chez les femmes un sentiment de gêne et de répugnance souvent lié aux menstruations, d'autant plus que

certaines cultures considèrent les menstruations comme étant sales et honteuses.

Bien que les menstruations ne soient pas vécues de la même façon par toutes les cultures et personnes, il est important de savoir comment gérer adéquatement les règles.

Dans les grands hôtels modernes, il est rare de trouver des femmes en cours de menstruation travaillant à la cuisine ou servant les clients, car ces derniers craignent que leurs affaires ne souffrent à cause de cette prétendue « impureté », perçue comme une collaboration avec le monde diabolique. C'est ce qu'a déclaré un homme d'affaires sénégalais de passage au Grand Hôtel de Kinshasa lors d'une interview le 14 mars 2023, de 13 heures à 14 heures, à la Gombe, dans la ville-province de Kinshasa.

Également, dans la culture traditionnelle Suku, par exemple, les grands-pères chargés d'éduquer les jeunes gens à devenir responsables de leurs futures familles étaient instruits par ceux-ci à ne jamais vouloir voir la nudité de la femme durant ses menstruations. Encore plus, ils devaient éviter de passer la nuit dans le même lit qu'elle pendant ses menstruations, de peur que cela ne provoque une malédiction lors de leurs activités comme la chasse, la pêche, la cueillette, etc., entraînant un manque de réussite. Ces hommes de la culture Suku considèrent la femme en menstruation comme un être maudit collaborant avec le monde obscur, selon la déclaration d'un vieux grand-père Suku du village de Kongu Langa (2022), dans le secteur de Lobo, territoire de Feshi. Ainsi, les menstruations étaient considérées comme sales, honteuses et répugnantes.

2. Briser les tabous autour des menstruations

Au niveau des établissements scolaires, il est important d'organiser des forums entre élèves, filles et garçons, et de leur permettre de poser des questions et de s'adresser à des personnes qui

peuvent les aider à répondre aux questions en rapport avec les menstruations, sans tabou et sans jugement.

Il est également possible de permettre aux élèves de mettre par écrit leurs questions, car parfois, les jeunes n'ont pas le courage de lever la voix en public à propos de ces questions. Elles se sentent, dans un premier temps, embarrassées et gênées, puis elles deviennent curieuses, ont soif d'information, et se sentiront prêtes à décortiquer les problèmes qui les concernent. Elles pourront alors lever leurs doutes sur leur personnalité auprès de personnes capables de répondre et de briser les idées fausses sur l'hygiène menstruelle.

2.1. Attitude de la femme face aux menstruations

Chez la plupart des femmes, lorsqu'elles sont en menstruations, elles se sentent indisposées et ont des attitudes négatives envers leur propre corps. Elles se sentent étrangères à cet état, qui les fait se déprécier, et se demandent pourquoi elles sont femmes. Parfois, elles ont honte que les autres sachent qu'elles sont en menstruation. Cet état les gêne très souvent lorsqu'elles se trouvent dans un milieu public. Elles sont généralement très prudentes pour éviter que leurs menstruations ne se remarquent, surtout devant les hommes. Elles évitent durant cette période d'effectuer des tâches qui secoueraient leur corps, de peur que leurs menstruations jaillissent en grande quantité devant une foule, ce qui risquerait de les disqualifier et de les faire passer pour malpropres.

Elles se contrôlent minutieusement et s'habillent lourdement pour empêcher le sang de se manifester devant le public. Elles placent régulièrement des serviettes hygiéniques pour absorber ce sang et se sentir à l'aise, qu'elles soient assises ou debout. Comme signes précurseurs des menstruations, les femmes ressentent des douleurs à la tête, au bas-ventre, au dos, aux seins, une fatigue générale, et parfois, durant la période même, les menstruations sont douloureuses, les mettant dans un état de malaise généralisé. Elles sont parfois

complexées, moins gentilles, peu souriantes, un peu colériques, honteuses, et évitent les contacts avec le milieu extérieur.

3. Gestion de l'hygiène menstruelle

La définition de l'hygiène menstruelle selon l'OMS (2022) et l'UNICEF (2018) implique l'utilisation de savon et d'eau pour se laver le corps au besoin et l'utilisation des produits conçus pour bien absorber et recevoir le sang des règles, qu'il faut changer en toute intimité, un aspect capital durant les menstruations. L'accès à des installations sécurisées est essentiel pour permettre une gestion hygiénique des produits menstruels souillés. Ils fournissent les indices fondamentaux liés aux cycles menstruels, ainsi que la manière de les gérer avec dignité, sans inconfort ni crainte.

Il existe quatre éléments primordiaux dans la gestion de l'hygiène menstruelle :

- a) Être à la base d'une éducation solide sur la menstruation.
- b) Avoir accès à du savon antiseptique ou antibactérien et à de l'eau purifiée pour une meilleure protection contre les germes, avec des composants tels que :
 - Cloroxylénol¹ ;
 - Terpinéol² ;
 - Alcool absolu³ (naturel).
- c) Avoir accès aux produits d'hygiène pour la gestion des règles.
- d) Être capable d'éliminer les déchets menstruels en toute sécurité.

¹cloroxylénol est un antiseptique topique utilisé pour désinfecter des parties du corps infectées, telles que des coupures et des éraflures. Sa formule est C₈H₉ClO.

²Terpinéol est un alcool mono terpénique que l'on retrouve dans des végétaux comme la lavande, la marjolaine, le genévrier, le romarin ou le niaouli. Il dégage un parfum pur, qui peut être utilisé sur le corps pour masquer les odeurs qui apparaissent au moment des règles.

³l'alcool absolu « de nature » qui est un élément chimique pur qui permet à l'utilisateur d'éliminer de nombreux microbes sur le corps humain. Nous pourrions modifier l'alcool absolu en le combinant avec des gouttes de solution bouillante.

La gestion de l'hygiène menstruelle se compose donc de quatre éléments principaux :

1. Accès aux produits d'hygiène menstruelle.
2. Accès à du savon et de l'eau.
3. Accès à une élimination sécuritaire des déchets menstruels.
4. Accès à l'éducation sur les menstruations.

3.1. Développer une sensibilisation sur la menstruation

Les autorités, qu'il s'agisse des parents ou des responsables administratifs et politiques, devraient prévoir des formations sur les règles pour tous. Informer et sensibiliser les acteurs afin qu'ils comprennent pourquoi les règles se produisent, comment elles fonctionnent, quand les prévoir et comment les gérer à travers les éléments essentiels de l'éducation. Informer les concernés sur la signification des règles dans la vie de tous contribuerait à la réussite pour l'égalité, la compréhension et la cohabitation pacifique dans une communauté plus humaine que jamais.

3.2. Avoir accès au savon antiseptique et à l'eau purifiée pour une meilleure protection contre les germes

A l'échelle mondiale, déclare l'Unicef, plus de 4 milliards de femmes n'ont pas accès à des serviettes d'hygiène gérées en toute sécurité. Avoir accès au savon et à l'eau pour se laver les mains correctement après avoir utilisé les toilettes ou manipulé les produits d'hygiène menstruelle est extrêmement important. L'eau permet de réduire de nombreuses infections sur le corps, comme les maladies respiratoires aiguës, les maladies diarrhéiques et surtout le risque de contracter la COVID-19 (Unicef-RDC, 2018).

3.3. Faciliter l'accès aux produits d'hygiène menstruelle

3.3.1. Typologie des serviettes hygiéniques

L'accès aux produits d'hygiène est un problème sérieux pour les femmes et les jeunes filles, en raison de la pauvreté croissante dans les pays en développement, comme en Afrique, en Amérique du Sud et même dans certains pays dits développés. Ces produits incluent, par exemple, des serviettes hygiéniques de la marque Lister, jetables après un usage unique. Bien avant cela, les femmes et les jeunes filles étaient stigmatisées, et les menstruations étaient un tabou. Celles-ci se sentaient gênées d'être ce qu'elles étaient et ne pouvaient en parler à personne, surtout pas à des hommes. Acheter des produits d'hygiène en public était une source de honte. Il existe également les tampons tampax. Mais ces tampons n'étaient pas utilisés par les femmes non mariées à cause de croyances culturelles sur la virginité. Il y a aussi eu la ceinture hygiénique dans les années 1960-1970, remplacée ensuite par les serviettes autoadhésives.

Les tampons tampax sont des serviettes hygiéniques plus confortables. Ayant une forme cylindrique adaptée aux femmes, ils offrent une meilleure protection et un meilleur ajustement grâce à des ailes qui s'élargissent à partir de la forme originale.

En ce qui concerne les produits menstruels, il faut aussi penser aux médicaments contre les douleurs, aux poubelles spécifiques et à d'autres produits de gestion des déchets menstruels.

3.4. faciliter l'élimination sécurisée des déchets menstruels

Les parents et les autorités doivent créer des poubelles spécifiques, des toilettes publiques pour femmes en menstruation, et des boîtes en acier inoxydable pour éliminer les produits souillés. Il serait également utile de créer des entreprises spécialisées dans la

récupération de ces déchets, avec des camions pour les transporter et les incinérer dans des lieux appropriés.

3.5. Gestion traditionnelle de l'hygiène menstruelle.

Dans les communautés traditionnelles, la gestion de l'hygiène menstruelle posait de graves problèmes de santé pour les femmes. Dépourvues de moyens pour acheter des produits hygiéniques, les femmes utilisaient des matériaux inappropriés pour se protéger. Certaines continuaient à utiliser ces pratiques dangereuses, comme la boue, les déchets de noix de palme, des feuilles non analysées, des tissus usés, ou encore des peaux d'animaux, entraînant des risques pour leur santé reproductive.

Certaines femmes ne se protégeaient même pas et préféraient s'isoler jusqu'à la fin de leurs règles, faute de solutions. Cette situation persiste encore dans certaines zones rurales, où les femmes restent sans apport du mari qui s'enfouit et des parents qui en ont marre de s'occuper de leurs filles pendant la menstruations Ils en voient une dépense supplémentaire insupportable.(Mengi, 2023).

Une mauvaise gestion de l'hygiène menstruelle peut entraîner des infections urinaires et affecter la santé reproductive des femmes. Les jeunes filles comme les femmes mariées peuvent éviter d'aller à l'école ou au travail par peur des moqueries, à cause du manque d'installations sanitaires et de serviettes hygiéniques.

4. Recommandations pour une meilleure gestion de l'hygiène menstruelle

Il est nécessaire de créer des infrastructures d'élimination hygiénique et de promouvoir des politiques stratégiques pour garantir l'approvisionnement en eau et assurer la propreté des lieux où sont jetés les déchets menstruels.

Les autorités scolaires doivent accorder la priorité à l'éducation sur la santé menstruelle pour répondre aux besoins des jeunes filles pendant leur scolarité. Les garçons et les filles devraient également être sensibilisés à ces questions, afin de réduire la honte et la gêne liées à la menstruation.

Les enseignants et les responsables scolaires devraient aussi être formés pour aider les filles et leur fournir un soutien, au lieu de les malmenner avec des paroles injurieuses.

Pour que les autorités scolaires atteignent cet objectif d'améliorer la gestion de l'hygiène menstruelle, elles ont besoin de soutien, compte tenu des nombreuses priorités concurrentes, telles que le manque d'attention portée à la gestion de l'hygiène menstruelle, ainsi que des compétences et ressources continues pour pouvoir y remédier. Les parents et les autorités du pays devraient également s'en préoccuper, car cela représente un droit fondamental pour les parents et les autorités politico-administratives de s'y atteler, pour le bien-être de nos enfants en pleine scolarité.

Une visite de curiosité scientifique nous a conduits dans certaines écoles où nous n'avons trouvé aucun encadrement pour aider les jeunes filles à gérer et à prendre conscience de l'importance de l'hygiène menstruelle. Ces dernières se débrouillent seules, sont souvent gênées d'être des filles et se plaignent d'être nées femmes. Aucune poubelle hygiénique, ni produits d'hygiène menstruelle, ni même des toilettes équipées d'eau et de produits d'hygiène adaptés aux filles, ne sont mis en place. Aucun encadrement spécifique par les autorités scolaires n'est prévu pour garantir la sécurité physique et morale de ces jeunes filles en âge scolaire.

Nous devons tous comprendre que les règles sont une fonction naturelle du corps, et il est inacceptable que les filles soient stigmatisées parce qu'elles ont leurs règles, ou qu'elles manquent l'école parce qu'elles ne peuvent pas se procurer des produits

d'hygiène menstruelle, qui sont une nécessité et non un luxe, comme on les considère souvent.

4.1. Mauvaise gestion des menstruations et ses effets physiques et mentaux

Dans certaines régions rurales des pays en développement, les personnes menstruées sont contraintes d'utiliser des substituts comme des coques de bois, de la boue, ou encore de vieux chiffons souillés pour absorber le sang menstruel. La pauvreté est l'une des raisons principales pour lesquelles les femmes utilisent des méthodes non hygiéniques pour gérer leurs menstruations. Cette mauvaise gestion de l'hygiène menstruelle peut entraîner des répercussions graves sur la santé physique et mentale.

Selon Christina Tesoro (2019), le sang des règles ne cause pas directement les IST, mais il est important d'être attentif aux flux sanguins, à l'alimentation et aux besoins en fer pour détecter une éventuelle anomalie. Une infection bactérienne peut se manifester lorsque les règles provoquent une irritation des muqueuses et exacerbent les symptômes. Le stress et l'alimentation peuvent également jouer un rôle important. Connaître son corps et noter tout changement anormal peut aider à consulter un spécialiste en cas de besoin. Les menstruations peuvent aggraver une IST déjà présente, comme l'herpès génital. Les règles ne sont pas une source de plaisir : elles peuvent provoquer fatigue, maux de tête, douleurs abdominales, ballonnements, crampes, etc. Ces symptômes sont parfois similaires à ceux causés par une infection sexuellement transmissible (IST).

Conclusion

En conclusion, l'information et la formation sur les menstruations et leur gestion quotidienne sont cruciales pour tout le monde : hommes, femmes, jeunes et enfants. La menstruation est un processus biologique normal, et c'est à travers elle que la femme

affirme sa capacité à procréer. Il ne devrait pas être question de discriminer une femme en raison de ses menstruations, de la stigmatiser, de la mépriser ou de la considérer comme impure durant cette période, pour ensuite la valoriser en dehors de cette période.

Soyons plus humains dans notre considération de la femme et aidons-la à mieux se gérer et se protéger durant ses menstruations. Nous nous adressons particulièrement aux parents, les invitant à s'impliquer dans la gestion de l'hygiène menstruelle de leurs filles, en leur fournissant eux-mêmes les produits nécessaires, au lieu de laisser les jeunes filles se débrouiller seules, souvent avec des solutions improvisées et inadéquates.

Notre souhait est que, chaque année, au mois de mars, hommes et femmes s'organisent pour sensibiliser les jeunes filles et les autres femmes à ce sujet, afin de prévenir les problèmes de santé liés à une mauvaise gestion des menstruations. Des conférences-débats pourraient être organisées pour mieux instruire la population à ce sujet durant ce mois. Il est également du devoir de l'homme, en tant que partenaire, d'accompagner et d'assister la femme durant toute la période des menstruations.

Bibliographie

Tesoro, C. (2019, juin-juillet). Les conséquences du sang des menstruations. *Revue Européenne de la santé pour tous*, (112), Paris.

UNESCO. (2022, avril). Les règles sur la gestion menstruelle.

Organisation mondiale de la santé [OMS]/Europe. (2022). La santé des femmes pour tous.

La Bible. Lévitiques 15:19-31.

Crofts, T. (2010). *La gestion de l'hygiène menstruelle à l'école*. p. 14.

UNICEF/RDC. (2018). *La gestion de l'hygiène menstruelle*. République Démocratique du Congo, pp. 15-17.

PMA. (2020). *6ème série sur la gestion de l'hygiène menstruelle (2017-2020)*.

Tjon Ten V. (2007). *Menstrual hygiene : A neglected condition for the achievement of several Millennium Development Goals*. Europe External Policy Advisors, The Netherlands.

Conversations :

Kongu Langa. (2022, 17 juin). Propos recueillis de 10h00 à 11h00 à Kongu Langa.

Mengi, T. (2022, 12 mai). Propos recueillis de 15h33 à 16h10 à Masina, Kinshasa.