



L'hygiène menstruelle

L'apparition de la menstruation marque le début d'une nouvelle phase dans la vie des adolescentes, accompagnée de nouveaux **défis** et de nouvelles **vulnérabilités**.

Chaque mois, environ **1,8 milliard** de personnes, dont des filles, des femmes, des hommes transgenres et des personnes non binaires, vivent avec leur cycle menstruel. Cependant, nombre d'entre elles sont confrontées à la stigmatisation, au harcèlement et à l'exclusion sociale liés à la menstruation. Les nombreuses normes sociales discriminatoires et les tabous culturels fréquents, souvent ancrés dans l'**inégalité entre les sexes**, la **pauvreté** et le **manque d'accès** aux installations sanitaires et aux produits d'hygiène, constituent un obstacle majeur pour des millions de personnes qui souhaitent gérer leur cycle menstruel de manière digne et saine.

Une **bonne hygiène menstruelle** est essentielle au bien-être et à l'**autonomisation** des femmes, des adolescents, des hommes transgenres et des personnes non binaires, car elle joue un rôle crucial dans la réalisation de leur plein potentiel.

Les conséquences négatives d'un manque d'hygiène menstruelle touchent différents aspects de la vie de chaque personne :

- **Santé physique** : une mauvaise hygiène menstruelle peut entraîner de graves risques pour la santé, notamment des infections des voies reproductives et urinaires, qui peuvent conduire à la stérilité et à des complications pendant la grossesse. En outre, le fait de ne pas se laver les mains après avoir changé les produits menstruels peut propager des infections, telles que l'hépatite B et le muguet.
- **Santé mentale** : le manque de moyens pour une gestion hygiénique correcte du cycle menstruel peut entraîner une gêne et un stress psychologique, contribuant



à des sentiments de honte et parfois à des symptômes dépressifs, que les femmes et les jeunes filles ressentent en raison des tabous et de la stigmatisation liés à la menstruation.

- **Vie quotidienne** : une bonne hygiène menstruelle, associée à un accès à du matériel menstruel abordable, peut contribuer à améliorer l'accès des filles et des femmes à l'éducation, ce qui leur ouvre davantage de possibilités en termes d'accès à l'éducation, à l'emploi, aux promotions et à l'entrepreneuriat, permettant ainsi aux femmes de contribuer à l'économie globale au lieu d'être reléguées à la maison.

"Les femmes et les adolescentes ont le droit d'utiliser des matériaux propres pour la gestion de leurs menstruations, ce qui leur permet d'absorber ou de recueillir le sang menstruel afin de pouvoir le changer en toute intimité lorsque cela est nécessaire. En outre, elles doivent avoir accès à des installations sûres et pratiques pour se débarrasser du matériel utilisé. Il est essentiel qu'elles soient informées des faits de base concernant la menstruation et de la manière de la gérer avec dignité, sans gêne ni peur."

(Programme commun OMS/UNICEF de surveillance 2012)

Sources bibliographiques :

<https://www.savethechildren.it/>

<https://www.unicef.org/>

<https://www.worldbank.org/>