

LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

BENIN • KENYA • SÉNÉGAL • TOGO



© Association Sages-Femmes Sans Frontières

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, UNE PROBLÉMATIQUE MULTIDIMENSIONNELLE

Dans le monde, environ 1,8 milliard de personnes ont leurs menstruations chaque mois, et pourtant on estime que 500 millions d'entre elles n'ont pas accès à des produits menstruels, à des installations sanitaires ou à des informations adaptées.

Selon l'Institut national d'études démographiques (Ined), la précarité menstruelle désigne **l'ensemble des obstacles qui empêchent les personnes menstruées de vivre leurs règles dans des conditions dignes**. Cette précarité peut s'expliquer par des raisons économiques, mais aussi par une absence d'accès à des infrastructures d'hygiène adéquates ou encore par un manque d'informations alimentant des tabous encore largement associés aux règles.

Ces facteurs ont des conséquences importantes sur la vie des femmes et des jeunes filles. En effet, la précarité menstruelle peut avoir des effets sur **l'absentéisme et le décrochage scolaire**. À long terme, cela limite l'accès à des **opportunités professionnelles et sociales**, freine l'autonomie et perpétue les **inégalités** entre les genres. Un rapport de l'Unicef sorti en 2024 montre

qu'une école sur trois dans le monde ne dispose pas de poubelles pour les déchets menstruels dans les toilettes des filles. Il faut également ajouter à ces freins les **risques sanitaires** et les impacts néfastes sur la **santé mentale** (stress, honte, isolement).

Sur le terrain, par leur proximité avec les acteurs et une connaissance fine des enjeux locaux, des porteurs de « microprojets » agissent afin d'**améliorer le vécu des menstruations par des milliers de filles et de femmes**.

Partant du constat aujourd'hui connu que la **dignité menstruelle repose sur trois piliers principaux** (infrastructures adaptées, accessibilité à des produits menstruels, connaissance et information), cinq associations, agissant au Sénégal, au Togo, au Bénin et au Kenya, dans des contextes ruraux et périurbains, ont partagé leur expérience sur la question.

Alors, à quoi faut-il penser lorsqu'on met en place un projet visant à lutter contre la précarité menstruelle ? Quelles sont les bonnes pratiques ? Comment anticiper certains obstacles ? Que faut-il éviter ?

• Une approche intégrée basée sur trois piliers



INFORMATION



PROTECTIONS MENSTRUELLES



INFRASTRUCTURES ADAPTÉES



FICHE RÉALISÉE PAR
Manon Blanc & Céleste
Deput-Rampon, La Guilde
Marina Ogier, CARE France

AVEC LA CONTRIBUTION DE
Actions d'Autopromotion
de Développement Durable /
Casamasanté /
Des Unes aux autres /
Halo - help 4all /
Sages-Femmes Sans
Frontières



FAVORISER L'ACCÈS À L'INFORMATION SUR LA SANTÉ ET L'HYGIÈNE MENSTRUELLES

• Sensibiliser graduellement pour ne pas brusquer

Aborder la santé menstruelle dans des contextes où les **règles** restent **taboues** peut parfois se heurter aux normes sociales, culturelles ou religieuses. Il apparaît donc essentiel de privilégier une approche de sensibilisation permettant d'instaurer progressivement un **climat de confiance et de libérer la parole**. Les acteurs recommandent par exemple de commencer par des **thématiques générales**, comme le corps humain, la puberté, l'hy-

giène ou le bien-être, **avant d'aborder des sujets plus intimes** liés aux menstruations ou à la santé sexuelle. Cette progression facilite l'adhésion des bénéficiaires et réduit les situations de gêne ou de rejet.

Les actions de sensibilisation peuvent également être **intégrées à des activités du quotidien** qui ne portent pas directement sur les règles, comme la pratique sportive.

LE SPORT, UN LEVIER D'ÉDUCATION



© Association Sages-Femmes Sans Frontières

Au Bénin, l'association **Sages-Femmes Sans Frontières** et ses partenaires agissent pour la promotion de la santé et des droits des adolescents en matière de sexualité et de reproduction de manière transversale via différentes actions. Dans le centre MIMA, sur la commune d'Abomey, ils offrent à des jeunes de 6 à 18 ans l'opportunité d'allier pratique sportive collective, loisirs et éducation non formelle en mobilisant des **activités sportives et ludiques** comme **soutien d'éducation** à la santé sexuelle et reproductive. Ainsi, de courtes discussions autour des menstruations sont proposées au début ou à la fin des séances de sport, ce qui permet d'impliquer des jeunes parfois réticents à participer à des ateliers de prévention plus formels. Ces séances sont encadrées par des coachs formés sur ces sujets. Sur une année, ce sont plus de 500 jeunes qui ont été sensibilisés à travers cette pratique.

D'autres approches peuvent intégrer ces échanges dans des **ateliers artistiques**, des **temps d'écoute** ou des **espaces dédiés au bien-être des adolescentes**.

“ Les cycles de formation sont importants pour les jeunes déscolarisés ou les jeunes apprentis qui sont souvent à l'écart de ces possibilités d'informations ”

Association Des Unes Aux Autres

Enfin, les associations soulignent l'importance d'**adapter en permanence** les contenus, les formats et les méthodes d'animation aux retours des bénéficiaires et des partenaires. Les actions de sensibilisation doivent s'inscrire dans la **durée** et être **répétées**

régulièrement, car elles impliquent des changements dans les représentations sociales et les comportements. L'enjeu n'est pas de bousculer ces mœurs locales, mais d'adapter l'approche éducative aux réalités du terrain.

• Les garçons et les hommes, souvent oubliés, pourtant décisifs

Les associations défendent l'importance d'impliquer **les hommes et les garçons** dans les activités de sensibilisation. Souvent oubliés des projets d'hygiène menstruelle, ce sont pourtant eux qui occupent majoritairement les **positions d'autorité et de décision** dans les familles et les communautés, notamment sur la gestion financière du foyer. Des hommes qui connaissent le sujet peuvent alors **mieux accompagner** leurs conjointes, leurs filles ou leurs sœurs et **favoriser l'autonomie** de celles-ci dans l'achat de protections hygiéniques ou dans les choix liés à la santé reproductive. De même, des garçons qui comprennent

le fonctionnement biologique des règles, peuvent contribuer à faire **diminuer la stigmatisation** dans le cadre scolaire.

Dans certains contextes, on constate qu'une **sensibilisation différenciée** entre les filles et les garçons peut favoriser un climat de confiance leur permettant de s'exprimer plus librement.

“ Nous ne pouvons pas changer les choses sans intégrer les garçons dans ce travail ”

Association Casamasanté

• Pérenniser la sensibilisation grâce à des relais formés

La **formation d'enseignants** ou de **référénts communautaires** constitue un **levier de durabilité des actions de sensibilisation**. Au-delà de la transmission de connaissances, ces acteurs jouent un rôle clé dans la création d'un environnement sécurisant, dans l'écoute des jeunes et dans l'orientation vers des services adaptés. Il est donc important de **renforcer les compétences à la fois sur les contenus**, mais aussi sur les **méthodes pédagogiques participatives** permettant d'aborder des sujets sensibles de manière inclusive. Les acteurs mettent également en évidence l'intérêt d'inscrire ces formations dans les cadres éducatifs officiels et de faire **valider les modules pédagogiques par les autorités compétentes**. Cette reconnaissance institutionnelle favorise la cohérence des messages diffusés, leur adhésion par les communautés et une meilleure pérennité des actions.

Utilisés par l'**association Des Unes aux Autres**, au Bénin, les guides pédagogiques de **Wash United** constituent un outil pour accompagner les animateurs à former les jeunes filles, les garçons et les parents, à l'éducation menstruelle. Ils sont **gratuits** et disponibles dans de **nombreuses versions régionales** et linguistiques sur la plateforme yes.period.



© Association Sages-Femmes Sans Frontières

GUIDES PÉDAGOGIQUES DE WASH UNITED



- **POUR LES FILLES** (2 sessions de 45 min): la personne qui anime raconte au groupe l'histoire d'une jeune fille qui leur ressemble. L'histoire est enrichie d'activités pédagogiques ludiques, rendant ainsi l'apprentissage simple et agréable.
- **POUR LES GARÇONS** (2 sessions de 45 min): les jeunes découvrent les changements liés à leur propre puberté, développent une meilleure compréhension des menstruations et apprennent à devenir des alliés respectueux et bienveillants, à travers l'histoire d'un jeune garçon qui découvre comment soutenir sa sœur lors de ses premières règles.
- **POUR LES PARENTS** (1 session d'1h30): des temps de réflexion et des exercices aident les parents à repenser la manière dont les menstruations sont abordées à la maison, afin d'être un soutien à leurs filles et de créer un environnement favorable.



SOUTENIR L'ACCESSIBILITE AUX PROTECTIONS MENSTRUELLES

L'**accès à des protections hygiéniques** est un fort enjeu dans ce type de projet. Il faut d'abord avoir en tête qu'il n'existe pas de réponse matérielle unique: les protections réutilisables ne sont qu'une option parmi d'autres (serviettes, cup, tampons...), et les exemples présentés ci-dessous n'ont pas vocation à être exhaustifs.

L'essentiel est de permettre aux personnes menstruées de faire un **choix éclairé, adapté aux dynamiques culturelles locales**. Ce choix suppose un **accompagnement attentif** par des référents formés et une **collaboration étroite** avec les structures de santé, les maisons des femmes ou encore les écoles du **territoire**.

• Développer des partenariats privés et publics pour garantir l'accès durable aux produits

Via un partenariat pluriannuel, l'**association Halo Help 4All** s'appuie sur l'**entreprise sociale ougandaise AFRIpads** qui assure la production, le stockage et la distribution de kits menstruels dans de nombreux pays africains. Chaque pack est composé de cinq serviettes réutilisables, de deux culottes en coton, de pochettes et d'un livret pédagogique. Dans ce cas, la **dis-**

tribution des kits s'effectue en parallèle de séances d'information sur l'hygiène menstruelles organisées chaque année auprès de collégiennes/lycéennes, avec pour objectif qu'une fois sorties de l'établissement les jeunes filles puissent adopter ce mode de protection et pourront à leur tour s'en procurer de manière autonome dans les points de ventes au Kenya.

Cette solution, même limitée dans le temps, permet d'avoir une visibilité sur plusieurs années et, en parallèle, d'explorer des possibilités de **prolongement du partenariat** ou encore de **dialoguer avec les pouvoirs publics** afin d'envisager une prise en charge. Sur ce point, l'**association Casamasanté**,

confrontée au coût élevé des protections hygiéniques au **Sénégal**, insiste sur la nécessité d'**engager les autorités administratives** locales dans le financement, au moins partiel, des protections pour les jeunes filles qui n'ont pas les moyens de s'en procurer.

• Renforcer l'autonomisation des femmes par la production locale

Un autre levier consiste à agir sur l'**autonomie économique des femmes**, pour leur permettre de se procurer elles-mêmes les protections dont elles ont besoin en leur ouvrant l'accès à des opportunités économiques.

Partant souvent de **compétences préexistantes** et d'**habitudes déjà ancrées**, certains acteurs choisissent de **soutenir des couturières locales** dans la **fabrication** de serviettes réutilisables. Cette approche articule ainsi lutte contre la précarité menstruelle et renforcement de l'autonomie économique des femmes.

Pour que ce type d'activité génératrice de revenus soit **viable** :

- ne pas limiter les ateliers à la seule fabrication de serviettes mais les intégrer à une gamme de produits plus large ; cela permet de **diversifier les productions et générer de nouveaux débouchés**.
- **privilégier un approvisionnement local** en matière première et équipement. Si, en raison de contraintes de coût, de qualité ou de disponibilité, importer des fournitures s'avère nécessaire, il est essentiel d'anticiper un modèle logistique qui préserve l'autonomie des productrices à long terme.

SOUTENIR UNE FILIÈRE LOCALE DE COUTURE



© Association Des Unes aux Autres

Dans le cadre de l'**amélioration de la qualité de vie des jeunes filles et des femmes à Tchaourou au Bénin**, l'**association Des Unes aux Autres** et son partenaire ADEF ont accompagné **18 jeunes couturières** titulaires du CQM (Certificat de Qualification au Métier) dans la mise en place d'une **activité génératrice de revenus structurée**. En bénéficiant de **formations techniques à la production de serviettes réutilisables** ainsi qu'à la **gestion entrepreneuriale**, ces femmes ont pu renforcer leurs compétences déjà acquises et en apprendre de nouvelles, leur permettant ainsi de **diversifier leurs productions**. Au bout de six mois, elles ont pu acheter leur propre machine à coudre et développer leur activité.

Grâce à la promotion des kits de serviettes auprès d'établissements scolaires, de centres de santé, d'ONG et de commerces de proximité, les **pistes de débouchés** se sont multipliées et ont permis de couvrir les besoins des différents publics.

Un des enjeux dans ce type d'initiative est de définir un **prix de vente** qui soit à la fois accessible et qui permette l'autonomie de ces couturières. Ici, le kit de 4 serviettes réutilisables est vendu autour de 1000 FCFA, ce qui, intégré à une offre plus large (trousses, éventails, vêtements...) permet aux couturières d'atteindre la rentabilité.

Un projet axé sur la fabrication ou la distribution de protections menstruelles doit s'accompagner d'une **communication** claire sur leur **usage**, leur **lavage** et leur **séchage**, ainsi que d'un **accès**

aux installations sanitaires nécessaires à leur entretien, afin de limiter les **risques d'infection** et de prolonger la **durée de vie des serviettes**.



DEVELOPPER DES INFRASTRUCTURES SANITAIRES ADAPTÉES

Les **conditions matérielles** dans lesquelles se déroulent les menstruations jouent un rôle déterminant sur le vécu des personnes. Durant la période de leurs règles, des jeunes filles sont souvent amenées à quitter leur **école**, faute d'infrastructures adéquates. Si elles travaillent dans les **champs**, les femmes n'ont pas toujours la possibilité d'accéder à des toilettes pour se changer. Parfois,

même dans les **foyers**, ces conditions ne sont pas réunies. Afin de garantir la **dignité** des personnes menstruées, il est primordial d'assurer l'accès à des **espaces sécurisés** (toilettes non mixtes, verrous), alimentés en **eau propre** et **savon**, pouvant être accompagnés d'une zone de repos. Penser en amont les modalités d'**entretien de ces infrastructures**, neuves ou rénovées, est essentiel pour garantir leur **durabilité**.

MODÈLE DE TOILETTES ECOSAN

Dans les contextes où l'**accès à l'eau est restreint**, les toilettes sèches ECOSAN peuvent constituer une alternative pertinente, expérimentée notamment par l'**association Actions d'Autopromotion de Développement Durable** (2a2d). Ce dispositif **peu consommateur en eau** et bénéfique pour la **fertilité des sols, consiste à séparer** les urines des fèces et à transformer les déchets organiques en éléments de compostage biologique pour les agriculteurs locaux. Ce système répond donc à un triple enjeu : hygiénique, environnemental, alimentaire. Attention, le **modèle ECOSAN** suppose cependant une procédure stricte d'**entretien** et une **adhésion totale de la communauté**. Un dispositif de lavage des mains reste indispensable dans ce cadre-là.

EN SAVOIR PLUS sur les toilettes ECOSAN, consultez le guide Re-alliance.

© Association Terre Citoyenne et Solidaire



“ La gestion de l'hygiène menstruelle est forcément liée à l'eau ”

Association Actions d'Autopromotion de Développement Durable

EN SAVOIR PLUS sur la mise en œuvre de projets d'accès à l'eau, l'hygiène et l'assainissement : visitez le site du Programme Solidarité Eau.



UN ENJEU À ANTICIPER, LE DIAGNOSTIC, COMPLEXE MAIS ESSENTIEL

Bien qu'indispensable à la réussite d'un projet, l'**étude préalable** s'avère parfois complexe à réaliser. Cette phase, bien que **coûteuse**, est rarement financée par les bailleurs et demande une forte **mobilisation**. Il est pourtant essentiel de ne pas la négliger, d'autant plus lorsque les initiatives touchent aux **normes sociales**, comme c'est le cas des projets liés à la santé et l'hygiène menstruelle. Ce diagnostic doit permettre d'identifier les **besoins réels** des bénéficiaires, mais aussi les **freins**

sociaux, culturels, économiques et matériels susceptibles d'influer sur la réussite du projet.

Le recours à des **méthodes participatives** — entretiens individuels, groupes de discussion, temps d'échange non mixtes, observations de terrain — permet de recueillir la parole des bénéficiaires et de mieux comprendre leurs pratiques et attentes. Pour cela, il est important de **mobiliser les différents acteurs clés**.

ACTEURS CLÉS À MOBILISER

Les autorités éducatives et sanitaires

Les établissements scolaires

Les professionnels de santé

Les organisations de la société civiles locales

Les leaders communautaires

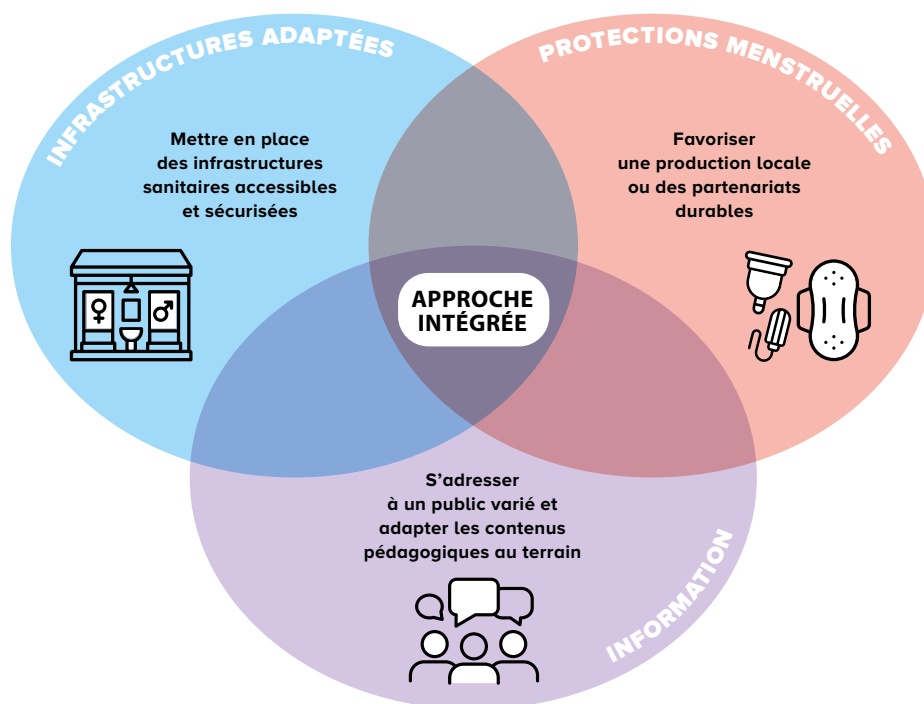
Les familles



La mobilisation et la concertation des différents acteurs locaux sont essentielles tout au long du projet afin de répondre au mieux aux besoins exprimés et d'ancrer les actions dans la durée.

CONCLUSION

La dignité menstruelle, véritable enjeu de justice sociale et de santé publique



3 ERREURS À ÉVITER

Mettre les garçons de côté

Il ne faut pas oublier ceux qui seront de futurs pères et de futurs maris, ce sujet les concerne aussi.

Imposer des solutions

Le projet doit s'adapter au contexte dans lequel il s'inscrit et prendre en compte les réalités locales.

Ne pas penser sur le long terme

Les réflexions sur la durabilité du projet et des actions sont essentielles dès sa conception.

La lutte contre la précarité menstruelle nécessite des approches ancrées dans les **réalités locales**, construites avec les **acteurs du territoire** et pensées dans une logique de **pérennité**, notamment à travers l'intégration progressive de la question menstruelle dans les **politiques publiques**. Parce qu'ils touchent à l'intime, aux **normes sociales** et aux **tabous**, ces projets demandent un **diagnostic initial approfondi** et une **forte capacité d'adaptation** au terrain.

NB : Cette fiche est issue d'un atelier de partage d'expériences organisé auprès d'associations partenaires de La Guilde et ne saurait être exhaustive quant aux modes d'action et aux contextes d'interventions. Elle s'adresse aux acteurs de la solidarité internationale qui souhaitent mieux connaître les enjeux, les leviers d'actions, les écueils à éviter pour favoriser l'accès à l'hygiène menstruelle dans les projets.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Rapport UNICEF sur l'eau, l'hygiène et l'assainissement dans les écoles, publié en mai 2024 : tinyurl.com/c92wyzbc
- Campagne CARE France #RespectezNosRegles. 3 illustratrices brisent le tabou des règles tinyurl.com/3p3umnep / Vidéo : tinyurl.com/ye2xe8ud
- Promouvoir la santé et l'hygiène menstruelles - Impact et apprentissages de deux projets en Éthiopie et à Madagascar : tinyurl.com/yeexvw5w
- Plateforme des guides Hygiène menstruelle de Wash United yes-period.org
- Concevoir et utiliser des toilettes ECOSAN : guide Re-alliance tinyurl.com/ytr3b2wd
- Guide sur les protections menstruelles (anglais), UNICEF : tinyurl.com/mtesc9md
- Manuel de formation de formateurs : tinyurl.com/3kd64t6f
- Outils pédagogiques du ps-Eau : tinyurl.com/23z36xjw

© La Guilde

Réalisation : mai 2026

Conception graphique : fannyallemand.com

Photos : Droits réservés, p. 5 : illustration d'après celle de Syahrul pour Adobestock. Pictogrammes Noun Project, p. 1-2-3-4-6 : D'après ceux de © Suparlek Laipawat / Loritas Medina / Good Wife

La plateforme territorialisée des microprojets (PTMP) est un programme de La Guilde (association reconnue d'Utilité Publique) soutenu par l'Agence française de développement. pole-microprojets@la-guilde.org - 01 45 49 03 65

