

Le Centre de l'Eau, de l'Ingénierie et du Développement (Water, Engineering and Development Centre - WEDC) est l'un des principaux établissements d'enseignement et de recherche au monde et a pour mission de développer les connaissances et les capacités en eau et assainissement, utilisées dans un but de développement durable et pour des actions d'aide d'urgence.

Nous nous engageons à proposer des solutions appropriées, efficaces et éprouvées pour l'amélioration des services essentiels et des infrastructures de base en faveur des populations des pays à revenus faibles et moyens. Avec plus de 40 années d'expérience, nous offrons des conseils experts et des possibilités de formation de qualité pour les professionnels du secteur.

Créé en 1971, WEDC est basé au sein de l'Ecole d'Ingénierie Civile et de Construction de l'Université de Loughborough, une des meilleures universités au Royaume-Uni. Faire partie d'une université telle que Loughborough assure notre indépendance et la qualité de nos formations.

Notre caractère distinctif est notre rayonnement auprès des praticiens du terrain. Nous utilisons notre base de connaissance (bibliothèque numérique) et nos travaux de recherche appliquée pour développer les capacités des individus et des organisations à travers le monde, pour promouvoir l'intégration d'activités sociales, techniques, économiques, institutionnelles et environnementales comme fondations d'un développement durable.

Visitez notre site internet pour vous informer sur nos postgraduats et nos programmes de formation professionnelle (nos Certificats, Diplômes et Master of Science existent en présentiel ou à distance)

Visitez notre site internet pour vous informer aussi sur nos activités de recherche, notre service de conseil, nos conférences internationales et notre large gamme d'informations et de ressources, en téléchargement gratuit à partir de notre bibliothèque numérique.

<http://wedc.lboro.ac.uk>



**Water, Engineering and Development Centre
The John Pickford Building
School of Civil and Building Engineering
Loughborough University
Leicestershire LE11 3TU UK**

t: + (0) 1509 222885
f: + (0) 1509 211079
e: wedc@lboro.ac.uk
w: <http://wedc.lboro.ac.uk>

ISBN 978 1 84380 187 0



Traduit par le Département Technique
et Qualité des Programmes,
SOLIDARITÉS INTERNATIONAL.

Revu par Hélène Juillard.

technicaldepartment@solidarites.org
www.solidarites.org



La gestion de l'hygiène menstruelle à l'école

Ce guide donne un aperçu des problèmes rencontrés, dans les pays à faible revenu, par les écolières qui ont leurs menstruations. Le guide se concentre principalement sur l'Afrique subsaharienne, mais de nombreux enjeux qui y sont soulevés restent pertinents dans la plupart des pays à faibles revenus, même s'il existe des différences contextuelles entre les croyances et les pratiques populaires. Ce guide passe également en revue des solutions simples comme l'utilisation de serviettes hygiéniques à bas prix, et propose des pistes pour inclure la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) dans les programmes d'eau, d'hygiène et d'assainissement (EHA).

Contenu de ce guide

Problèmes rencontrés par les écolières en période menstruelle	1
Restrictions culturelles et religieuses	2
Considérations pratiques pour la GHM	6
GHM et secteur de l'EHA	14
Références	15



Ce guide tient également compte de la façon dont les croyances culturelles et le manque d'instruction affectent les pratiques en matière d'hygiène féminine à la fois à la maison et à l'école.

© WEDC, Loughborough University, 2015

Auteur: Tracey Crofts Relectrice: Sue Coates et Julie Fisher

Illustrations: Rod Shaw et Ken Chatterton

Conçu et produit par WEDC Publications et Solidarités International

Ce guide fait partie d'une série de ressources documentaires à but formatif, disponibles à l'achat en version imprimée ou en téléchargement gratuit depuis la bibliothèque numérique accessible sur le site internet du WEDC. Tout élément de cette publication, y compris les illustrations (à l'exception d'éléments empruntés à d'autres publications dont WEDC ne détient pas les droits d'auteur) peut être, sans l'autorisation de l'auteur ou de l'éditeur, copié, reproduit ou adapté pour répondre aux besoins locaux, à condition que le matériel soit distribué gratuitement ou à prix coûtant, et non à des fins commerciales, et que la source soit dûment citée. Nous vous remercions d'envoyer une copie des documents pour lesquels des textes ou illustrations auront été utilisés à l'adresse suivante.

Publié par WEDC, Loughborough University

ISBN 978 1 84380 187 0

Pour accéder à la liste complète des guides publiés, veuillez consulter :

<http://wedc.lu/wedc-guides>

Revu par Hélène Juillard.

Depuis plus de 30 ans, l'association d'aide humanitaire SOLIDARITÉS INTERNATIONALE est engagée sur le terrain des conflits et des catastrophes naturelles. Sa mission est de secourir le plus rapidement et le plus efficacement les personnes dont la vie est menacée, en couvrant leurs besoins vitaux : boire, manger, s'abriter.

Mots-clés: menstruations, hygiène

Se former avec WEDC

Étudiez avec une des meilleures universités du Royaume-Uni, parmi les plus titrées, et participez à une expérience de formation de qualité.

Obtenez une qualification indépendante, respectée et reconnue.

WEDC vous offre une large variété de formations dans tous les champs de la gestion de l'eau et de l'environnement, de l'ingénierie des déchets et de la gestion des infrastructures en urgence.

Vous pouvez apprendre selon différentes méthodes et à différents niveaux, soit en venant à WEDC, soit depuis chez vous ou votre lieu de travail.

Choisissez parmi nos programmes de troisième cycle et obtenez un Certificat, Diplôme ou Master of Science (MSc), ou optez pour une recherche en vue d'un Doctorat (PhD).

Pour répondre à vos besoins particuliers de développement professionnel, vous pouvez aussi constituer votre propre parcours à partir d'une large gamme de modules indépendants. Vous pouvez également nous contacter pour développer un programme qui répondent aux besoins de vos équipes.

Consultez notre site pour obtenir plus d'informations sur nos opportunités de formation.

Programmes de troisième cycle

- [Infrastructure en situations d'urgence](#)
- [Gestion de l'Eau et de l'Environnement](#)
- [Ingénierie de l'Eau et des Déchets](#)

Autres cours et programmes

- [Cours spéciaux pour les groupes](#)
- [Perfectionnement professionnel](#)
- [Thèses de Doctorat](#)



appropriées (c'est-à-dire des serviettes). Elles sont embarrassées des fuites de sang éventuelles qui pourraient se produire si des produits moins protecteurs sont utilisés (Scott et al., 2009).

b) La dysménorrhée (ou période de douleur) provoque chez les écolières un sentiment de mal être. S'il n'y pas d'endroit pour se reposer à l'école ou si des médicaments analgésiques ne sont pas disponibles immédiatement, les filles préfèrent rester seules à la maison (Crofts, 2010).

c) Des installations sanitaires et un approvisionnement en eau non appropriés dissuadent les écolières si elles ne peuvent pas se nettoyer ou se changer en toute intimité (WaterAid, 2009).

En réalité, l'absentéisme dû aux menstruations est probablement lié à une combinaison de l'ensemble des facteurs ci-dessus. Les écolières peuvent aussi manquer l'école pour d'autres raisons non liées aux menstruations, comme prendre soin d'un parent malade, aider à la récolte ou être malade du paludisme ou de diarrhées.

Quand une écolière manque un nombre importants de leçons, ses performances académiques se dégradent ce qui peut entraîner un abandon total de l'école. Le décrochage scolaire précoce chez les filles affecte la santé, la taille et le niveau d'éducation de la prochaine génération.

Les mariages précoces, les grossesses et le risque d'abus sexuels de la part des professeurs ou d'autres camarades sont d'autres facteurs, également liés à la maturation sexuelle et qui impactent sur le décrochage scolaire.

Restrictions culturelles et religieuses

Tabous dans beaucoup de cultures, le déroulement et la gestion des menstruations restent des sujets obscurs. L'éducation physiologique est en général peut abordée à l'école. En effet, les professeurs de sciences sont en grande majorité des hommes, peu à l'aise pour aborder un tel sujet, notamment s'ils n'ont pas reçu de formations spécifiques pour ce faire. A la maison, les conseils, traditionnellement prodigués par les tantes et les grand-mères, sont souvent insuffisants. Cela est en partie dû à la dispersion des familles par rapport à leur zone d'origine, en particulier avec les migrations croissantes vers les villes ces deux dernières décennies. Les femmes les plus âgées, souvent considérées comme "sages", sont aussi souvent analphabètes, et peuvent raconter ou renforcer des mythes biologiquement incorrects.

Les restrictions culturelles et les rôles discriminatoires liés au genre exacerbent les difficultés des femmes pendant les menstruations. Les idéologies familiales ou tribales déterminent l'étendue des contraintes et limites rencontrées par les

Références

CROFTS, T. 2010 *Will They Cotton On? An Investigation into Schoolgirls Use of Low-cost Sanitary Pads in Uganda*, unpublished MSc Dissertation, WEDC, Loughborough University, UK

CROFTS, T. and FISHER, J. (2012) 'Menstrual Hygiene in Ugandan schools: Investigating Low-Cost Sanitary Pads', *The Journal of Water, Sanitation and Hygiene for Development*, 2, 1, 50-58

HOUSE, S., MAHON, T., CAVILL, S. forthcoming. *Menstrual Hygiene Matters! To all: A Menstrual Hygiene Manual*. London: WaterAid

REED, R.A. and SHAW, R.J. 2008. *Sanitation for Primary Schools in Africa*, WEDC, Loughborough University, UK

SCOTT, L., DOPSON, S., MONTGOMERY, P., DOLAN, C. and RYUS, C. 2009. *Impact of Providing Sanitary Pads to Poor Girls in Africa*, Saïd Business School, Oxford University, Oxford. (Awaiting publication)

TJON TEN, V. 2007. *Menstrual Hygiene: A Neglected Condition for the Achievement of Several Millennium Development Goals*. Europe External Policy Advisors, The Netherlands

WATERAID, 2009. *Is Menstrual Hygiene and Management an Issue for Adolescent School Girls? A Comparative Study of Four Schools in Different Settings of Nepal*, Nepal, WaterAid

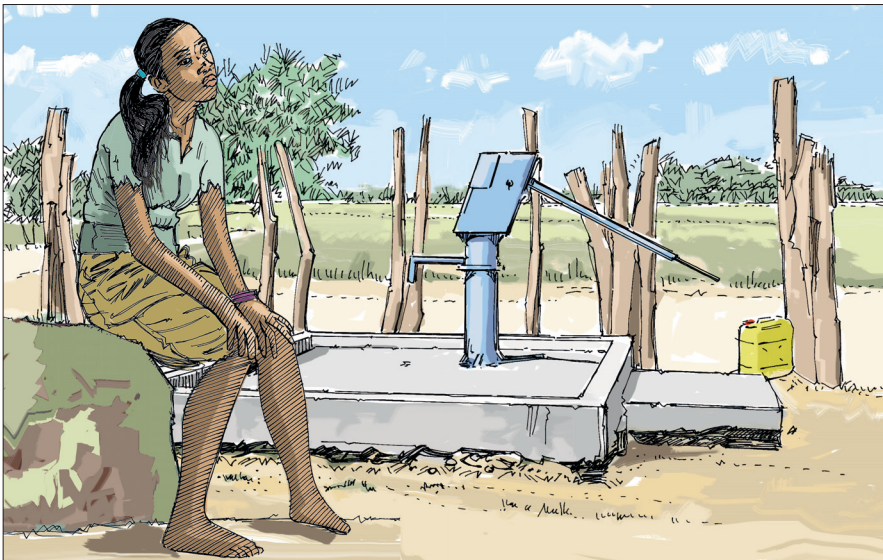
WIKIA, 2010. *How to Make a Reusable Menstrual Pad* 'How to' series on Wikipedia. Available through www.en.wikipedia.org/wiki/Sanitary_napkin (Accessed 19/8/10)

et en

- délivrant l'instruction de la GHM aussi bien aux filles qu'aux garçons pour favoriser une meilleure compréhension et réduire les stigmates sociaux.

GHM et secteur de l'EHA

La GHM a longtemps été négligée par les acteurs de l'EHA. Cependant, les gouvernements, les institutions et les ONGs se sont aperçus que la que la réalisation d'au moins trois Objectifs de Développement du Millénaire (ODM) serait freinée si les questions de menstruations n'étaient pas prises en compte (Tjon Ten, 2007) : les taux de décrochage scolaire des filles resteront élevés et la dignité des écolières sera compromise.



Il existe peu d'études empiriques sur la GHM pour le moment, surtout en Afrique sub-saharienne. Les études qui existent ont été menées de manière isolée et/ou n'ont pas été largement publiées. En conséquence, il n'existe pas encore d'approche coordonnée pour la GHM ni de recommandations pour les professionnels de l'EHA. Ceci est également valable dans les contextes d'urgence, où les standards humanitaires largement reconnus et appliqués sur les besoins mensuels des femmes restent peu développés. Beaucoup de travail reste à faire pour comprendre les besoins en GHM et les pratiques des femmes dans les pays à faible revenu. Briser le silence sur un tabou – un réel problème pour des millions d'écolières – est une première étape dans cette direction.



Figure 1. Les femmes peuvent être interdites de toute activité en communauté pendant leurs règles

écolières. A l'heure actuelle, les rituels traditionnels sont souvent associés à la ménarche (la première période de menstruations). Dans certaines zones rurales cependant, les femmes doivent suivre un rituel spécifique chaque mois.

Les frontières entre les croyances religieuses, culturelles et éthiques au sujet de l'hygiène menstruelle ont tendance à s'effacer, à tel point que des communautés se réclamant de la même religion peuvent avoir des pratiques GHM différentes en raison de divergences socio-économiques ou géographiques.

Par exemple, des femmes musulmanes pieuses peuvent être interdites de toute activité en communauté pendant leurs règles et doivent éviter les contacts avec les hommes car les excréments corporelles

comme le sang sont considérées comme "impures". La "pureté" peut être retrouvée par un nettoyage de tout le corps ("ghusl") quand les saignements s'arrêtent. Cependant, d'autres communautés musulmanes peuvent adopter une approche plus libérale, permettant une plus grande liberté de mouvements pendant les menstruations et adaptant les rituels aux conditions environnementales (e.g. les impératifs du lavage sont adaptés si l'eau est rare).

En conséquence, il n'y a pas deux communautés ayant exactement les mêmes pratiques ou attitudes de GHM, les professionnels de l'EHA devront donc aborder la GHM au cas par cas. Le tableau 1 souligne quelques exemples de mythes qui existent parmi la tribu Buganda en Uganda.

Hypothèse quant aux sous-vêtements

Quand on se réfère aux serviettes hygiéniques et autres produits de protection, on suppose que les écolières ont accès à des sous-vêtements.

Cependant, dans des contextes extrêmement pauvres, dans des camps de déplacés ou de réfugiés ou dans des communautés très rurales, les filles peuvent ne pas être habituées à porter des culottes. Il est donc vital que les professionnels de l'EHA effectuent des recherches sur l'utilisation des sous-vêtements avant d'encourager l'usage de serviettes hygiéniques.



Faits essentiels sur la menstruation

- La menstruation est l'élimination mensuelle du surplus des parois de l'utérus des femmes en âge de procréer.
- Les règles se produisent, en moyenne, tous les 28 jours.
- Les saignements des règles durent habituellement 5 à 7 jours, mais peuvent durer plus ou moins longtemps.
- La perte moyenne de sang pendant la menstruation est de 35 millilitres.
- En cas de perte excessive de sang (80 ml ou plus), on parle de *ménorragie*.
- Il est habituel que les femmes ressentent des crampes abdominales chaque mois.
- Les douleurs menstruelles graves sont appelées *dysménorrhée*.
- 1 femme sur 10 souffre de dysménorrhée, ce phénomène est plus répandu chez les femmes âgées de moins de 30 ans.
- *La ménarche* est le nom donné aux premières règles d'une jeune femme, elle se produit habituellement autour de l'âge de 12 ans.
- *La ménopause*, vécue par les femmes habituellement âgées de 45 – 55 ans, se produit quand les menstruations cessent.

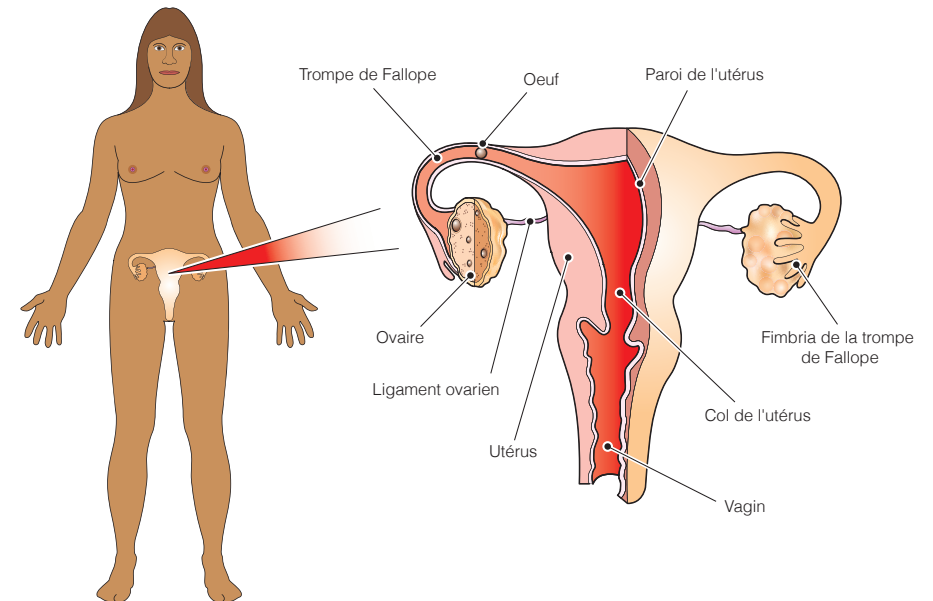


Figure 4. Coupes des organes reproducteurs de la femme

4. Instruction

Les élèves ont besoin de recevoir des informations au sujet de la GHM qu'elles soient d'ordre biologique ou pratique sur la façon de gérer les menstruations d'une manière discrète et hygiénique. Cet enseignement fait significativement défaut dans la plupart des écoles africaines. Les professionnels de l'EHA peuvent faire face à ce problème en :

- établissant des clubs de jeunes autour de l'hygiène, où les étudiantes plus âgées partagent leurs connaissances au sujet de la GHM avec les plus jeunes ;
- formant les professeurs sur comment aborder de façon appropriée les faits biologiques ;
- fournissant des supports de communication et d'information sur la GHM ;
- séparant l'enseignement de l'éducation sexuelle de la formation sur la GHM, pour éviter des gênes liées à des raisons éthiques ou religieuses ;
- renforçant les relations entre les écoles et les personnels de santé, ces derniers doivent être encouragés à visiter les écoles et proposer des services de consultation ;

Le Cycle Menstruel

Le cycle menstruel se produit au niveau du système reproducteur féminin au cours d'une période de 28 jours en moyenne. Un cycle peut cependant durer entre 20 et 40 jours et toujours être considéré comme normal.

Chaque mois, les tissus des parois de l'utérus se développent en préparation de l'ovulation, où un œuf (ovule) est libéré d'un des deux ovaires. L'ovule se déplace jusqu'à l'utérus.

Si l'ovule est fécondé, les parois de l'utérus constituent de la nourriture pour l'embryon et le cycle s'interrompt jusqu'à ce que la femme ait accouché. Si l'œuf n'est pas fécondé, il se désintègre avec les couches extérieures des parois de l'utérus et est expulsé du vagin avec le sang. Cette libération est appelée la phase de menstruation et dure, en moyenne 5 – 7 jours.

Le cycle menstruel peut être affecté par d'importants problèmes de santé ou des maladies. Les intervalles entre les cycles peuvent s'étendre et/ou les menstruations peuvent durer seulement quelques jours ou continuer pendant plus d'une semaine. En général, la malnutrition entraîne des phases de menstruation plus courtes.

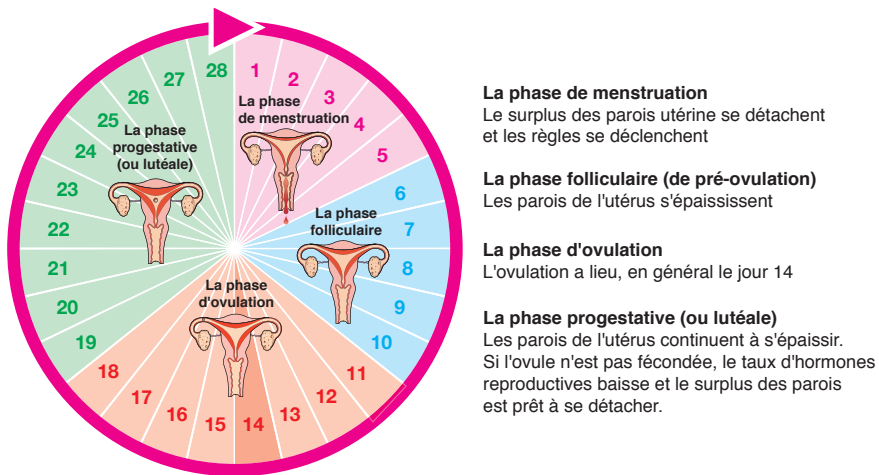


Figure 4. Le Cycle Menstruel

Table 1. Exemples de mythes culturels sur les menstruations au Sud de l'Ouganda

Contraintes imposées aux femmes pendant leurs règles	Croyances associées
Confinement dans une pièce ou un abri séparé pendant les menstruations pour éviter l'interaction avec les hommes	Une femme qui a ses règles est "impure"
Interdiction de cuisiner, collecter de l'eau, balayer ou de faire toute tâche domestique	Les objets, en particulier la nourriture et la boisson, touchés par une femme en période de menstruation, sont contaminés. L'utilisateur/ le consommateur devient maudit
Interdiction de traverser les routes et de marcher librement	Traverser la route augmente le flux menstruel de la femme
Interdiction de passer dans les jardins où certains légumes poussent (p. ex. potirons ou arachides)	Le produit va pourrir ou la récolte sera mauvaise
Interdiction d'entrer dans un enclos à bétail dédié aux vaches enceintes	Les vaches n'iront pas à terme
Interdiction d'utiliser les puits ouverts	Le puits peut sécher ou se remplir de sang
Les femmes doivent cacher les tissus menstruels et les articles de protection	Ceux qui voient de tels tissus, en particulier s'ils sont tâchés de sang, seront maudits. Les femmes dont les articles de protection sont reniflés par des chiens deviennent infertiles.

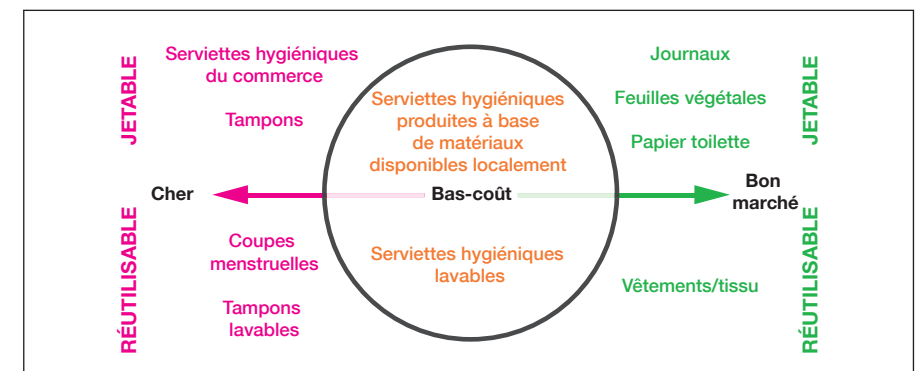


Figure 2. Les serviettes à bas prix permettent de combler un fossé économique

Considérations pratiques pour la GHM

Il existe quatre façons pour les professionnels de permettre aux écolières de surmonter quelques unes des difficultés mentionnées plus haut :

1. La promotion de serviettes hygiéniques à bas prix ;
2. La conception d'installations sanitaires adaptées aux femmes ;
3. L'amélioration de l'accès à des médicaments antidouleurs ; et
4. L'amélioration des connaissances et du niveau d'éducation et de l'accès à des services d'orientation.

Elles seront abordés successivement, avec un accent particulier mis sur les serviettes hygiéniques à bas prix.

1. Serviettes hygiéniques à bas prix

Le besoin

Les serviettes hygiéniques disponibles dans le commerce sont trop chères pour la plupart des écolières africaines. Un paquet de 10 serviettes coûte en moyenne US\$1.35, ce qui dépasse largement le revenu journalier d'un de leur parent, en supposant que ce dernier travaille.

Des morceaux de chiffons, parfois sales, voir même provenant des ordures, peuvent être utilisés comme protection menstruelle. Ils peuvent être peu hygiéniques s'ils ne sont pas lavés minutieusement avant et après utilisation.

Ils peuvent causer des irritations et fuient souvent en raison de leur faible pouvoir absorbant. Les serviettes hygiéniques à bas prix sont conçues pour combler le fossé entre ces deux types de produits, comme montré à la Figure 2.

Les options

Il existe deux types de serviettes hygiéniques : lavables et jetables. Un exemple de chaque type est illustré dans ce guide : Afripads et Makapads. Le tableau 2 résume le travail d'autres producteurs de serviettes hygiéniques à bas prix actuellement manufacturées en Afrique sub-Saharienne. Une autre alternative à moindre coût consiste à enseigner aux filles comment coudre leurs propres serviettes hygiéniques à base de matériel de récupération. Cela est notamment encouragé par le « Forum for African Women Educationalists » (FAWE). Les serviettes faites-maison peuvent être de toute taille et de toute forme mais peuvent être volumineuses en raison de la quantité de matériel requise pour les rendre suffisamment absorbantes.

Considérations environnementales

Les serviettes à bas prix produites localement sont plus respectueuses de l'environnement que les serviettes industrielles car elles contiennent moins de produits chimiques (tels que les gels super absorbants polyacrylates)

Les deux types de serviettes à bas prix ont d'autres avantages :

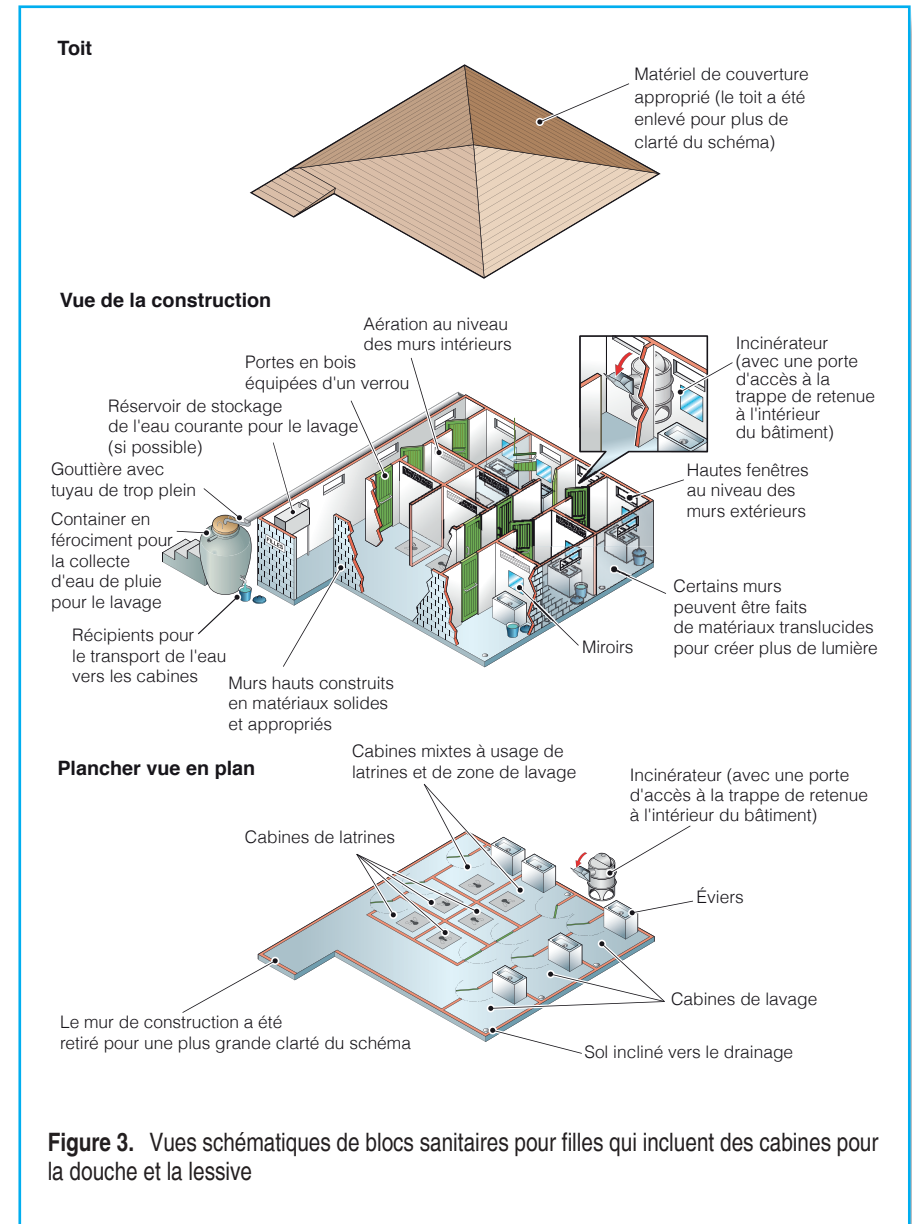


Figure 3. Vues schématiques de blocs sanitaires pour filles qui incluent des cabines pour la douche et la lessive

Afripads

Produit :

Serviettes réutilisables, lavables, faites en coton cultivé et doublure en tissu étanche. Chaque kit menstruel Afripad contient un mélange de bases de serviettes, à doublures larges et étroites, un livret d'instruction et un sac imperméable pour transporter les serviettes sales.



Avantages

- Doux et confortables à porter
- Les ateliers de fabrication peuvent être mis en place facilement même en zone rurale
- Le coût de revient correspond à un dixième du prix des serviettes commerciales si les Afripads sont utilisées pendant un an

Inconvénients

- Pas aussi absorbant que les serviettes commerciales
- Repose sur des importations de tissus de Chine
- Les usagers doivent avoir accès à de l'eau et du savon pour le lavage

Région : Masaka, Uganda

Site internet: www.afripads.com

Makapads

Produit :

Serviettes hygiéniques jetables faites de morceaux de papier ramolli et de papyrus enfermés entre des couches de polyéthylène. Une fois le papyrus coupé, la peau verte est pelée et la partie blanche utilisée pour la fabrication de la serviette.



Avantages

- Utilise principalement des matériaux localement disponibles
- Les couches absorbantes sont biodégradables
- Correspond à un tiers du prix des serviettes commerciales

Inconvénients

- Processus de fabrication complexe
- Nécessite de l'électricité pour la réalisation du joint thermique et la stérilisation
- Trop fin et trop étroit pour les écolières avec un flux important

Région : Technologie pour Demain, Université de Makere, Kampala, Ouganda

Serviettes cousues, réutilisables

Le processus de fabrication est simple et n'utilise pas d'électricité ou de ressources fossiles. Les installations de gestion des déchets nécessaires sont minimales.

Serviettes jetables

Les matériaux naturels absorbants sont biodégradables. En outre, les matériaux étant disponibles localement, peu de carburant est nécessaire pour le transport.

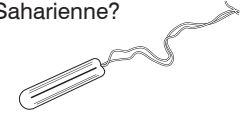
2. Les installations sanitaires respectueuses des femmes

Pour rendre les installations sanitaires des écoles plus respectueuses des usagères en période de menstruation, les points suivants doivent être pris en compte (Figure 3) :

- Construire des installations comprenant à la fois des latrines et une zone de lavage afin que les filles n'aient pas à marcher entre plusieurs blocs.
- Aménager un mixte de cabines au sein d'une même unité :
 - une cabine pour la latrine pour l'urination et la défécation ;
 - des cabines de douche avec un sol en pente et des trous pour le drainage des eaux usées ;
 - de grandes cabines comprenant à la fois une dalle d'accroupissement pour la défécation/urination et une zone de lavage

Question...

Peut-on promouvoir l'utilisation de tampons et de coupes menstruelles en Afrique sub-Saharienne?



Réponse...

Pas pour le moment, pour des raisons culturelles et pratiques :

- Culturellement, des articles à insérer peuvent ne pas être acceptés. Des mythes suggèrent qu'ils interfèrent avec les organes reproducteurs de la femme et que leur usage provoque la perte de virginité.
- En pratique, une mauvaise hygiène peut déboucher sur des infections urinaires ou vaginales. L'insertion d'articles non stériles ou des méthodes d'insertion non stériles entraînent des risques pour la santé, d'autant plus important si l'accès à des traitements médicaux est limité.
- De plus, les tampons sont rares et considérés comme des articles de luxe utilisés par les femmes modernes principalement dans les zones urbaines. Il y a un lien entre la rareté, les besoins et la production non locale qui affectent le prix des tampons et des coupes menstruelles. Leurs prix élevés les rendent inabordable pour les femmes issues de familles à faible ou moyen revenu.

- Construire des murs hauts avec des matériaux solides et sans trou.
 - S'assurer que les cabines ont des portes disposant d'un loquet pour garantir l'intimité.
 - Fournir de l'eau à partir soit d'un système de canalisation soit d'un réservoir de stockage dans le bloc et des canaux/tuyaux de drainage pour les eaux usées.
 - Envisager l'installation d'un incinérateur dans le bloc (ou une chute vers un incinérateur situé à l'extérieur du bloc) disposant d'un mécanisme de trappe de retenue.
 - Concevoir les cabines afin qu'elles soient lumineuses et bien ventilées (même si toute fenêtre doit être située plus haut que la taille d'un adulte).
 - Accrocher des miroirs afin que les filles puissent vérifier leur apparence (et encourager la confiance en soi).
 - Établir des rotations pour le nettoyage, des plans de maintenance et des contrôles pour s'assurer qu'ils soient respectés.
 - S'assurer que les ressources soient mises à disposition pour encourager les bonnes pratiques d'hygiène (p. ex. savon, papier toilette, récipients et bassines pour porter l'eau jusqu'aux cabines).
 - Construire des fosses pour les latrines qui ont une capacité supplémentaire pour prendre en compte les déchets solides qui y sont déposés.
- De plus, si les écoles hébergent des étudiants, les blocs de sanitaires doivent aussi comprendre :
- une pièce pour laver les tissus menstruels ; et
 - des lignes de séchage ou des crochets, idéalement exposés au soleil, situés plus haut que la hauteur d'un adulte mais sous la hauteur des murs.

3. Traitement antidouleur

Pour un coût relativement faible, la disponibilité de traitement antidouleur augmenterait significativement le bien être de beaucoup d'écolières chaque mois.

Quelques ONGs mettent actuellement en place ce type d'interventions consistant à rendre disponible des traitements antidouleur. Cependant, plus d'investigations sont nécessaires afin de vérifier :

- la stratégie de distribution la plus efficace (p. ex. à travers des centres de santé, les enseignantes femmes expérimentées, les magasins locaux) ;
- les mécanismes de financement durables pour des comprimés subventionnés ; et
- les comprimés les plus appropriés pour la GHM dans les pays à faible revenu.

Table 2. Exemples d'autres producteurs de serviettes hygiéniques à bas prix en Afrique Sub-Saharienne

Article / Programme	Organisation	Lavable / Jetable	Matériaux bruts	Pays
Campagne SHE 28 ¹	Entreprises pour une santé durable (SHE)	Jetable	Fibres de régimes de bananes	Kigali, Rwanda
Kits sanitaires réutilisables ²	Huru International	Lavable	Coton et tissus étanches	Kabondo, Kenya
Serviettes hygiéniques produites localement ³	Forum for African Women Educationalists (FAWE)	Lavable	Vêtements et draps usés (les filles apprennent à coudre à partir de morceaux usés)	Lango, Uganda

Sites internet: ¹www.sheinnovates.com ²www.huruinternational.org ³www.fawe.org

Comment fabriquer une serviette hygiénique simple

1. Couper trois formes (comme ci-dessous à gauche) dans un tissu doux et respirant comme le coton. Leur longueur doit être d'environ 24 cm et leur largeur aux extrémités d'environ 8 cm.
2. Joindre les 3 morceaux en les cousant au niveau des bords. Ne pas coudre les côtés droits qui se superposent ensemble.
3. Dans du tissu absorbant, comme de la flanelle ou du tissu de sweat-shirt, couper un rectangle de 22 cm sur 28 cm.
4. Plier le tissu absorbant 4 fois afin qu'il mesure 11 cm sur 7 cm et le placer à l'intérieur du revêtement.

