



EL NEEMA
CARES INITIATIVE

LE LIVRET MENSTRUEL DE NEEMA

POUR LES JEUNES FILLES
AFRICAINES



UN PROJET DE SENSIBILISATION DE L'INITIATIVE EL NEEMA CARES

PRÉSENTATION

BONJOUR MA FILLE

01

COMPRENDRE LES MENSTRUATIONS

02

LES MENSTRUATIONS ET LE CORPS D'UNE FILLE

03

QUESTIONS COURANTES POSÉES PAR LES JEUNES FILLES

04

COMPRENDRE SON CYCLE MENSTRUEL

05

COMMENT CALCULER SON CYCLE MENSTRUEL

06

SE PRÉPARER À LA MENSTRUATION

07

TERMES RELATIFS À LA MENSTRUATION

08

MESSAGE DE LA FONDATRICE

09



Bonjour Ma Fille

Je m'appelle Madame Julia. Je suis votre professeur de corps de filles et dans ce livre, je vais vous parler d'une chose très importante qui arrive au corps d'une fille lorsqu'elle grandit.

Alors, sois attentive pendant que tu lis ce livre. Tu peux le lire avec ta mère ou toute autre femme plus âgée en qui tu as confiance. N'oublie pas de partager tout ce que tu apprendras dans ce livre avec d'autres filles comme toi.

Allons-y et amusons-nous à apprendre ensemble!

BONJOUR MA FILLE

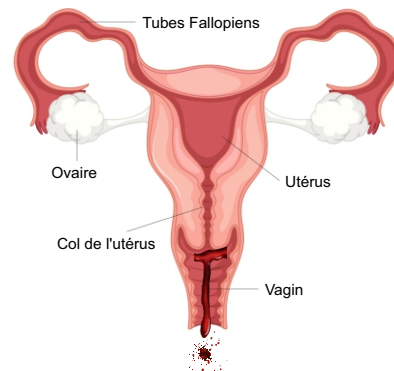
Il y a une chose très importante qui arrive généralement aux filles lorsqu'elles grandissent. Cela commence généralement au moment de la puberté. Cette chose spéciale s'appelle la MENSTRUATION.

La menstruation est un événement mensuel au cours de laquelle l'organe spécial situé dans le ventre d'une fille, appelé l'utérus, libère du sang et des tissus spéciaux de ses parois. Ce sang et ces tissus sortent du corps de la jeune fille par la partie privée de son corps, le vagin.

Lorsque cela se produit, on dit que la jeune fille a ses règles ou qu'elle est en période de menstruation. Les règles surviennent une fois par mois et ne concernent que les filles.

LES MENSTRUATIONS ET LE CORPS D UNE FILLE

Lorsqu'une fille commence à avoir ses règles, c'est le signe que son corps se développe et se prépare à la possibilité d'avoir des enfants, bien qu'elle ne soit pas prête à le faire avant de devenir adulte. Dans le corps d'une fille, des organes spéciaux travaillent ensemble pour que la menstruation se produise. Les plus importants sont présentés ci-dessous.



- 1 **Tubes Fallopiens:** C'est un passage pour le mouvement des ovules.
- 2 **Ovaire:** C'est le centre de production des ovules.
- 3 **Vagin:** Organe sexuel féminin, conduit qui s'étend de l'utérus à la vulve
- 4 **Utérus:** Où grandissent les bébés pendant la grossesse
- 5 **Sang:** Liquide rouge, visqueux, qui s'écoule du vagin pendant les menstruations.



la position réelle de ces organes spéciaux dans le corps d'une fille

QUESTIONS COURANTES POSÉES PAR LES JEUNES FILLES

FILLE: MADAME TITI, COMBIEN DE TEMPS DURENT LES RÈGLES?

2

Madame Julia: Cela peut varier d'une personne à l'autre. Cependant, elles durent généralement de 3 à 7 jours. Certaines personnes peuvent avoir des règles plus courtes ou plus longues. Il est normal que les règles soient différentes d'une personne à l'autre. Lorsque tu commenceras à avoir tes règles, tu apprendras à mieux connaître le fonctionnement de ton propre corps. Si tes règles durent plus de 10 jours, dis-le à un personnel de santé pour être consulté.

1

FILLE: CHÈRE MADAME TITI, QUAND EST-CE QUE J'AURAI MES PREMIÈRES RÈGLES?

Madame Julia: Les premières règles varient d'une personne à l'autre, mais la plupart des filles ont leurs premières règles entre 9 et 16 ans. Beaucoup commencent vers 12 ou 13 ans, mais cela peut être plus tôt ou plus tard. Ton corps le fera quand il sera prêt.

3

FILLE: LES RÈGLES S'ARRÊTERONT-ELLES UN JOUR OU SERONT-ELLES ÉTERNELLES?

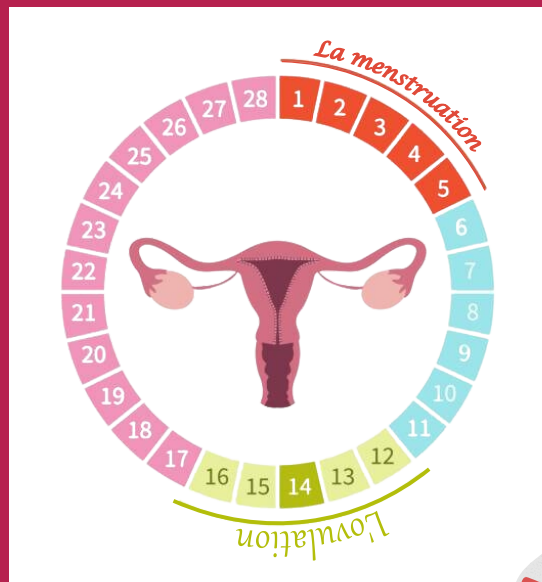
Madame Julia: Oui, les règles s'arrêtent à la ménopause. À ce stade, le cycle menstruel de la femme cesse, les ovaires cessent de produire des ovules destinés à l'utérus, et il n'y a donc plus de flux sanguin mensuel par le vagin. Cependant, avant la ménopause, les règles peuvent s'arrêter en raison d'une grossesse ou d'un problème de santé. En cas de grossesse, c'est une bonne chose et il n'y a pas lieu de s'inquiéter, car les règles reprennent dès la naissance du bébé. Cependant, en cas de problème de santé ou de déséquilibre hormonal, il est conseillé de consulter un médecin.

COMPRENDRE VOTRE CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel est un terme utilisé pour décrire l'ensemble des activités qui se déroulent dans la vie d'une femme et qui la préparent chaque mois à une éventuelle grossesse. Les filles ont plusieurs cycles au cours de leur vie, depuis leurs premières règles jusqu'à l'arrêt des menstruations à la ménopause.

Chaque cycle menstruel commence le premier jour du flux menstruel et se termine le jour précédant le début d'un autre flux menstruel. Cela signifie que le premier jour de chaque menstruation est le premier jour d'un nouveau cycle menstruel. La durée des cycles menstruels varie d'une fille à l'autre, et même la durée de chaque cycle peut être différente chez une même fille. Cependant, la durée moyenne d'un cycle est de 28 jours. Parfois, elle peut être plus courte ou plus longue.

Au début de vos règles, vous observerez et noterez correctement votre expérience afin de comprendre votre propre cycle.



COMMENT CALCULER SON CYCLE MENSTRUEL

Premier jour du cycle:

Le premier jour de votre cycle menstruel est le jour où vous commencez à voir du sang. C'est ce qu'on appelle le « premier jour » de votre cycle.

Dernier jour du cycle:

Notez les jours qui vous séparent de vos prochaines règles. Ce délai varie d'une personne à l'autre, mais il est généralement compris entre 21 et 35 jours. Disons qu'il s'agit de 28 jours pour vous (ce qui correspond à un cycle moyen).

Comment prévoir vos prochaines règles:

Pour savoir quand vos prochaines règles commenceront probablement, ajoutez la durée de votre cycle (28 jours) à la date de début de vos règles actuelles (jour 1). Ainsi, si vos dernières règles ont commencé le 3 septembre, vos prochaines règles pourraient commencer vers le 1er octobre (3 septembre + 28 jours = 1er Octobre).

L'ovulation

Vers le milieu de votre cycle, généralement environ 14 jours avant vos prochaines règles (dans cet exemple, vers le 16 Septembre), votre corps libère un ovule. C'est ce qu'on appelle l'ovulation, et c'est le moment où vous avez le plus de chances de tomber enceinte si vous avez des rapports sexuels non protégés.



Soyez à l'écoute de votre corps. Certaines filles et femmes peuvent ressentir des changements, comme de légères crampes ou des modifications des pertes, au moment de l'ovulation. Cela peut vous aider à mieux connaître votre cycle au fil du temps. N'oubliez pas que le cycle menstruel est différent d'une personne à l'autre. Il vous faudra peut-être un certain temps pour déterminer la durée et les caractéristiques de votre propre cycle. L'utilisation d'un calendrier ou d'une application de suivi des règles peut s'avérer utile pour suivre l'évolution de vos menstruations.

SE PRÉPARER LA MENSTRUATION



Avant que les premières règles n'arrivent, certaines choses se produisent chez la jeune fille, notamment le développement des seins, l'augmentation de la taille, les boutons, les poils pubiens, l'amélioration des traits féminins, les pertes vaginales, les crampes, etc. Après les premières règles, certains signes similaires peuvent également indiquer que les règles mensuelles sont sur le point d'arriver: sensibilité des seins, poussée d'acné, augmentation des pertes vaginales, ballonnements, maux de tête, douleurs dans le bas du dos, fatigue et même fringales.

N'oubliez pas de ne pas être gênée par vos règles. Il n'y a pas de quoi avoir honte; c'est une bonne chose de commencer à voir ses règles et de les voir tous les mois. Tu peux aussi en parler à tes amis. Elles peuvent avoir des conseils ou des histoires à partager.



VOICI COMMENT TU PEUX TE PRÉPARER À TES RÈGLES:

FOURNITURES: Demande à un adulte de t'aider à obtenir des fournitures menstruelles comme des serviettes ou des tampons. Garde-les dans un endroit sûr où tu pourras les trouver facilement en cas de besoin.

NOTE TES MENSTRUATIONS: Tu peux utiliser un calendrier, comme nous l'avons vu plus haut, ou une application de suivi des règles sur ton téléphone.

RESTEZ PROPRE: Prenez des douches régulières, changez votre serviette ou votre tampon au besoin et lavez-vous les mains avant et après.

PLANIFIEZ VOTRE CONFORT: Parfois, vous pouvez ressentir des crampes ou de l'inconfort. Une bouteille d'eau chaude, un exercice doux ou un câlin peuvent aider à soulager l'inconfort.

SOYEZ TOUJOURS PRÊTE: Garde une serviette ou un tampon de rechange dans ton cartable ou ton sac à main au cas où tes règles commenceraient quand tu n'es pas à la maison.

LES TERMES LIÉS À LA MENSTRUATION

Dysménorrhée: La dysménorrhée est un autre grand mot qui signifie avoir des crampes douloureuses pendant les règles. Certaines filles et femmes ressentent des crampes dans le bas-ventre pendant leurs règles. Ces crampes peuvent être inconfortables, voire douloureuses, mais il existe des moyens de les soulager, comme l'utilisation d'une bouteille d'eau chaude ou la prise de médicaments antidouleur prescrits par le médecin.



Serviettes hygiéniques/Tampons: Les serviettes hygiéniques sont comme des coussins doux et absorbants que vous portez dans votre pantalon pour recueillir le sang menstruel et éviter qu'il ne tache vos vêtements, votre siège ou votre lit. Les tampons sont plus petits et sont insérés à l'intérieur de votre corps pour aider à recueillir le sang de vos règles. Tu peux choisir celui que tu préfères lorsque tu as tes premières règles. Tu peux aussi demander à des adultes plus âgés de ton entourage de te recommander des marques à utiliser.



Syndrome prémenstruel (SPM): c'est la façon dont ton corps te donne des signaux avant le début de tes règles. Il arrive que tu te sentes un peu différente une semaine ou deux avant tes règles. Tu peux être d'humeur changeante, avoir des crampes ou les seins sensibles. Ce ne sont que des signes qui indiquent que tes règles sont sur le point d'arriver, et ils disparaissent généralement une fois que tes règles ont commencé.

Aménorrhée: il arrive qu'une fille n'ait pas ses règles en raison de certaines conditions. Cette absence de règles est connue sous le nom d'aménorrhée. Jusqu'à l'âge de 16 ans, il est normal que les jeunes filles n'aient pas de règles. Certaines personnes peuvent commencer à avoir leurs règles et, à un moment donné, constater une absence de règles. Si l'une de ces situations se produit, informe un adulte qui t'emmènera voir un médecin pour s'assurer que tout va bien.

La ménopause: La ménopause est un phénomène qui survient beaucoup plus tard dans la vie, généralement vers la cinquantaine. Il s'agit d'une période où le corps d'une femme n'a plus de règles du tout. C'est un phénomène normal qui survient chez les femmes plus âgées. Lorsque cela se produit, cela signifie que la personne ne sera plus en mesure d'avoir des bébés.

Félicitations pour avoir terminé ce livret de sensibilisation sur la menstruation. Tes connaissances te permettront de protéger ton corps et d'en prendre soin, car tu disposes maintenant d'informations importantes sur ton corps. Je veux que tu comprennes l'importance du respect de soi et du maintien de ta pureté sexuelle. Ton avenir est prometteur et tu dois faire des choix qui t'aideront à vivre la vie de tes rêves. Éviter les grossesses non désirées en évitant les rapports sexuels non protégés avant le mariage vous aidera à rester concentrée sur vos objectifs et à protéger votre bien-être émotionnel. N'oubliez pas que vous avez le droit de refuser des avances sexuelles et que vous devez fixer des limites à vos amis du sexe opposé. Concentrez-vous sur votre éducation, sur votre découverte de vous-même et sur la mise en place de bases solides pour votre avenir. Ne compromettez jamais votre pureté et votre bien-être émotionnel. Restez forte, restez fidèle à vous-même et gardez votre intégrité jusqu'au mariage.



MABEL ADOJO
Fondatrice, Elneema Cares Initiative

Mabel est une passionnée des médias nigériens, une présentatrice, une écrivaine et une conférencière motivée qui s'est donné une mission mondiale en mettant l'accent sur l'autonomisation des filles. C'est une battante silencieuse qui a touché d'innombrables vies, notamment celles d'adolescents, de veuves et de pauvres. Son éloquence, son charisme et sa sagesse inspirent les autres à poursuivre leurs rêves et à surmonter les obstacles de la vie. La philanthropie de Mabel va au-delà de l'argent ; elle s'engage activement auprès des communautés pour créer un impact durable. Sa foi profonde en Dieu la motive, car elle aspire à entendre « BIEN FAIT » de la bouche de son créateur à la fin de sa vie.

À PROPOS DE L'INITIATIVE EL NEEMA CARE

El Neema Cares Initiative est une organisation non gouvernementale qui s'occupe de soins et de services humanitaires destinés principalement aux filles d'âge scolaire et aux veuves sans défense. A El Neema, notre passion nous pousse à être l'éducation de l'homme, car c'est l'un des plus grands cadeaux que nous puissions faire à l'humanité, et un moyen de préserver les connaissances de toute notre race au cours des siècles. Nos principes fondamentaux sont centrés sur l'amélioration des vies humaines par le biais de services humanitaires et d'une éducation de qualité pour les jeunes esprits.

Nos initiatives actuelles comprennent:

- Les veuves sourient à Noël
- Pad a Yarinya Outreach (P.A.Y)
- Pad Scholarship Scheme (PSS)

POUR LE PARTENARIAT ET LE SOUTIEN:

- Numéro de compte: **0826233968**
- Banque: **Guaranty Trust Bank**
- Nom du compte: **El Neema Cares Initiative**

CONTACTEZ-NOUS

 FB: @ElNeema  Elneema_global  +234 813 628 0417

 elneemacaresinitiative@gmail.com



EL NEEMA
CARES INITIATIVE

PAS À VENDRE