

girls only



UN GUIDE INCONTOURNABLE SUR LES MENSTRUATIONS ET LA PUBERTÉ
POUR CHAQUE PETITE FILLE



SERVIETTES
HYGIÉNIQUES GRATUITES!

L'équipe

PadHer est une organisation à but non lucratif dirigée par des femmes basée à Lagos, au Nigeria, et à Nairobi, au Kenya. Notre organisation éduque les jeunes écolières des communautés mal desservies sur les menstruations et la puberté à l'aide de bandes dessinées afin qu'elles puissent mieux gérer leurs règles et acquérir la confiance dont elles ont besoin pour prendre le contrôle de leur avenir et réussir. Chaque bande dessinée est livrée avec des serviettes hygiéniques réutilisables gratuites (3 serviettes) pour aider à lutter contre la pauvreté menstruelle en Afrique et un bracelet menstruel gratuit pour les aider à suivre où elles en sont dans leur cycle.



Chika Nwaogu
Fondateur /PDG

Thelma Ahamba
Directeur des Opérations et des Partenariats

Elvinah Nyambaso
Directeur régional (Afrique de l'Est)

Deborah Henshaw
Directeur régional (Afrique de l'Ouest)

Camilla Jussab
Directeur régional (Afrique centrale)

Kelebohile Dalaseni
Directeur régional (Afrique du sud)

Karen Ashraf
Directeur régional (Afrique du Nord)

Serah Wambui
Responsable pays (Kenya)

La menstruation est une partie naturelle et saine de la vie. Environ la moitié de la population féminine est en âge de procréer, ce qui représente environ 26 % de la population mondiale. Chaque mois, la plupart des filles ont leurs règles pendant trois à sept jours. Bien que les menstruations soient normales, elles sont encore stigmatisées dans le monde.

Le manque de connaissances sur les menstruations peut conduire à des idées fausses et à la discrimination. Cela peut également empêcher les filles de participer aux activités normales de l'enfance. Les adolescentes se voient refuser la possibilité d'en savoir plus sur les menstruations et de développer des habitudes saines en raison de la stigmatisation, des tabous et des mythes.

"Girls Only" a été créé pour le rendre **gratuit, amusant, facile et confortable** pour enseigner aux jeunes écolières comme vous la menstruation et la puberté.

Les menstruations sont normales. Chaque fille en fait l'expérience à un moment donné de sa vie, il n'y a donc pas de quoi avoir honte ou embarrasser. Alors rappelez-vous toujours...C'est normal, point!™

Donner.

AIDEZ-NOUS À ATTEINDRE PLUS D'ÉCOLIÈRES DANS LES COMMUNAUTÉS MAL DESSERVIES EN FAISANT UN DON AUJOURD'HUI. VISITEZ: [PADHER.ORG/DONATE](https://padher.org/donate)

Crédits

ÉDITEURS: WANJIRU KINUTHIA, BRENDA JEBET ROTICH | ILLUSTRATEUR: CHIKA NWAOGU
GYNÉCOLOGUE, MÉDECIN-CONSEIL: DR. JACKSON KINYUA MWANGI
AUTEUR, DIRECTEUR ARTISTIQUE ET DIRECTEUR DE PRODUCTION: CHIKA NWAOGU
ASSOCIÉ DE PROJET ET DE RECHERCHE: SHEILA OMONDI



rencontrer le personnages



AMANDA

AMANDA EST LE PERSONNAGE PRINCIPAL DE CETTE SÉRIE DE BANDES DESSINÉES. ELLE A 12 ANS ET ELLE A EU SES PREMIÈRES RÈGLES. LES MATIÈRES PRÉFÉRÉES D'AMANDA SONT LES MATHÉMATIQUES ET LES SCIENCES. AMANDA VEUT ÊTRE INGÉNIEUR.



JOSHUA

JOSHUA EST LE FRÈRE CADET D'AMANDA. IL A 10 ANS ET ADORE DANSER. LA MATIÈRE PRÉFÉRÉE DE JOSHUA EST L'ANGLAIS, ET IL VEUT ÊTRE ÉCRIVAIN QUAND IL SERA GRAND.

JOSHUA EST INCLUS DANS "GIRLS ONLY" PARCE QUE NOUS PENSONS QUE LES GARÇONS DEVRAIENT AUSSI EN SAVOIR PLUS SUR LES RÈGLES. JOSHUA POSE LES QUESTIONS COURANTES QUE LES GARÇONS POSENT SUR LES RÈGLES.



SANDRA

SANDRA A 8 ANS ET ADORE CHANTER. SA MATIÈRE PRÉFÉRÉE EST L'INFORMATIQUE, ET ELLE ADORERA ÊTRE PROGRAMMEUSE INFORMATIQUE QUAND ELLE SERA GRANDE.



DR. JOY

LE DR JOY EST LA SŒUR AÎNÉE D'AMANDA ET ELLE EST MÉDECIN. ELLE A 28 ANS ET ADORE ENSEIGNER À AMANDA ET À SES FRÈRES ET SŒURS LES RÈGLES ET LA PUBERTÉ.



MÈRE

MME ABIGAIL COKER, AFFECTUEUSEMENT APPELÉE "MAMAN" PAR SES ENFANTS, EST LA MÈRE D'AMANDA, DU DR JOY, DE JOSHUA ET DE SANDRA. ELLE EST UNE PETITE COMMERÇANTE ET AIME TELLEMENT SES ENFANTS.



PÈRE

M. COKER EST LE PÈRE D'AMANDA, DU DR JOY, DE JOSHUA ET DE SANDRA. IL EST BANQUIER. SON PLAT PRÉFÉRÉ EST LE RAGOÛT DE RIZ ET DE POULET.



"GIRLS ONLY" M'A AIDÉ À MIEUX COMPRENDRE LES MENSTRUATIONS.
— Beryl (10 années, Nairobi)

paid
her

it's normal,
Period!™

Droits d'auteur ©2021 Africa54, Tous droits réservés.

Cette bande dessinée est une œuvre de fiction qui peut être basée sur une expérience personnelle.

CLAUDE DE NON-RESPONSABILITÉ: Le contenu de cette bande dessinée est fourni à des fins éducatives uniquement et ne doit pas être considéré comme un substitut à un avis médical professionnel.

Aucune partie de cette bande dessinée ne peut être copiée, stockée ou transmise sous quelque forme que ce soit, audio, visuelle, mécanique ou électronique, sans l'autorisation écrite d'Africa54, sauf dans le cas de brefs extraits utilisés dans des critiques et des articles critiques. La reproduction non autorisée de toute partie de cette bande dessinée est illégale et punie par la loi.



AMANDA EST DE RETOUR DE L'ÉCOLE ET ELLE EST TRÈS FATIGUÉE



Maman, je suis à la maison!



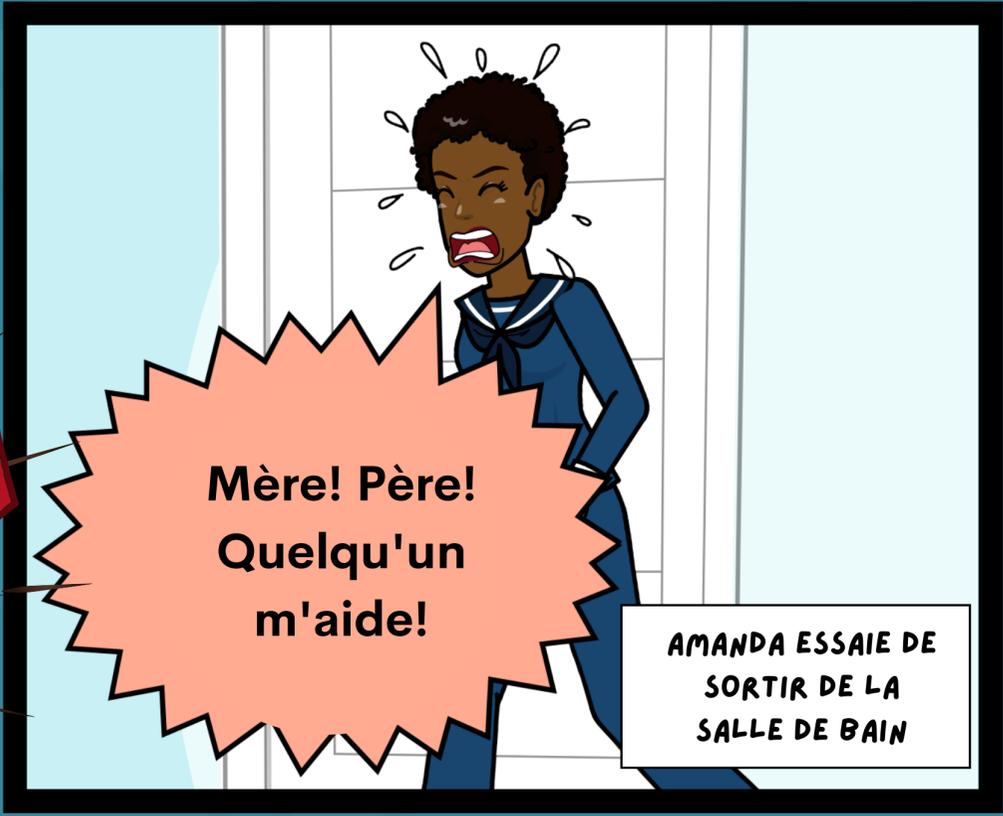
AMANDA A BESOIN DE FAIRE PIFI, ALORS ELLE VA AUX TOILETTES



Je pense que je suis malade

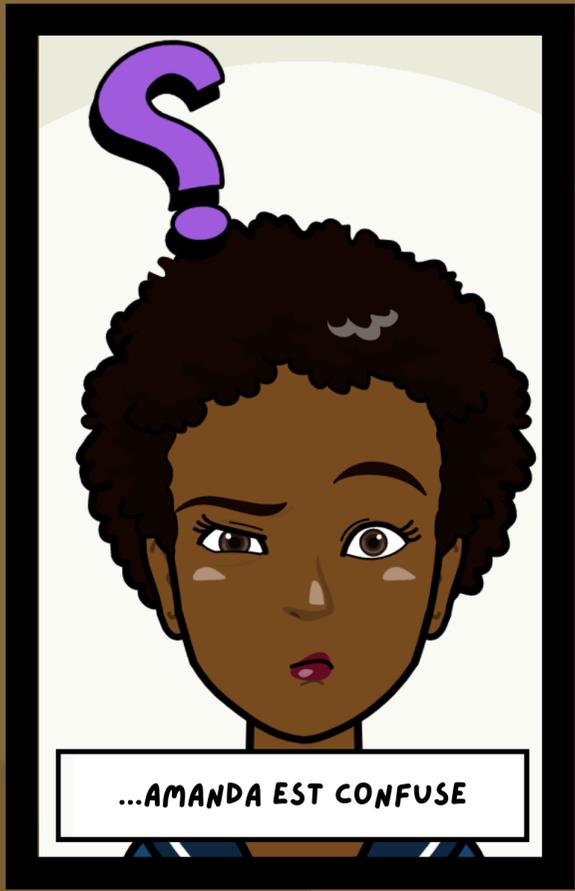


...EN ALLANT AUX TOILETTES, AMANDA VOIT DU SANG SUR SES SOUS-VÊTEMENTS ET PANIQUE.

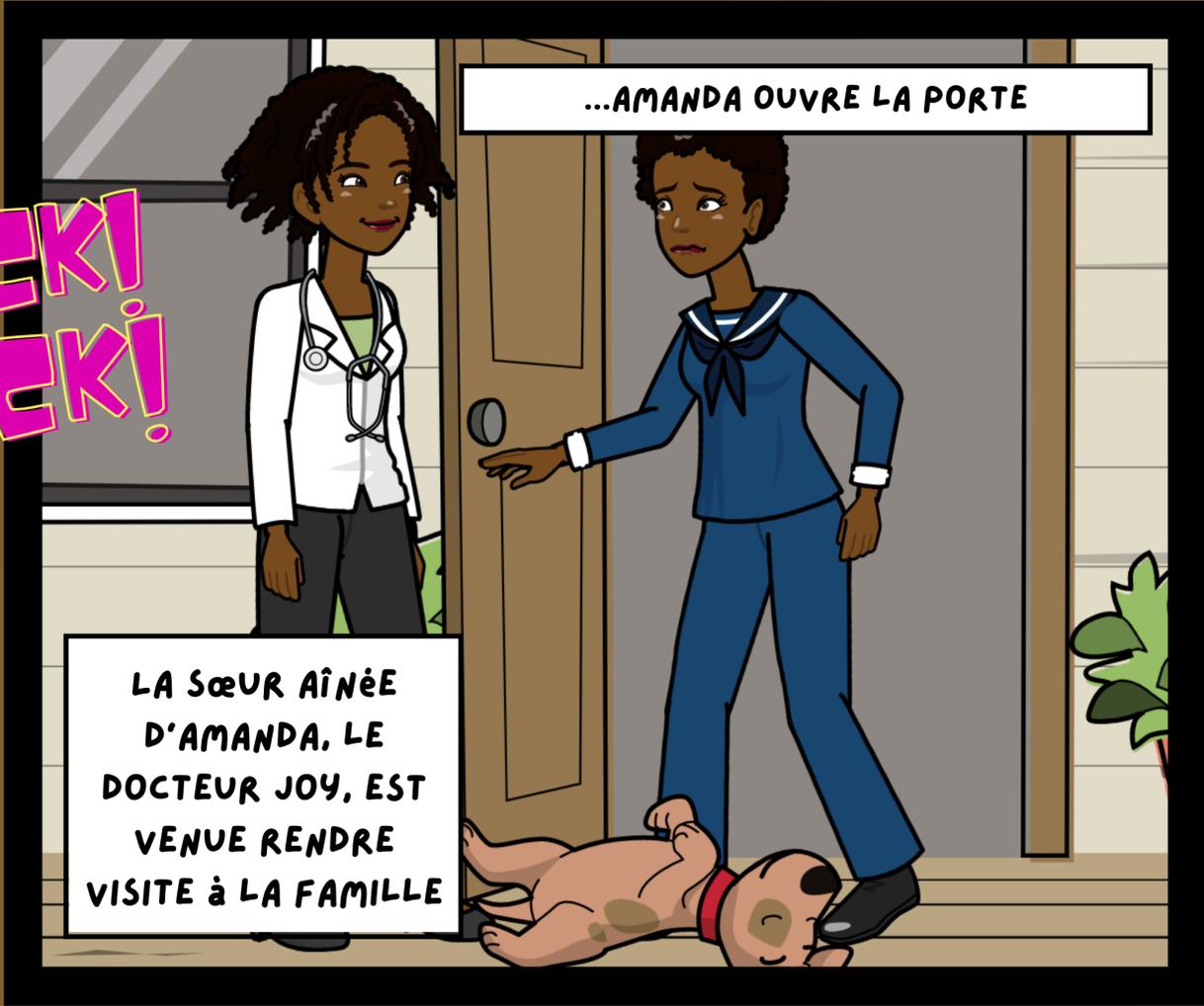


Mère! Père! Quelqu'un m'aide!

AMANDA ESSAIE DE SORTIR DE LA SALLE DE BAIN



**KNOEKI!
KNOEKI!**



Amanda, tu vas bien? tu as l'air très inquiet



...AMANDA EXPLIQUE EN PLEURANT

...et il semble
que personne
n'est à la
maison

Amanda, tu n'es pas
malade. Il n'y a
absolument rien à
craindre

Oui, tu es
médecin, alors
qu'est-ce qui ne va
pas avec moi?

Il n'y a rien de
mal avec toi
Amanda

JOY
SOURIT à
AMANDA

Vous avez eu vos
premières règles



JOY DONNE UNE SERVIETTE
HYGIËNIQUE à AMANDA

C'EST COMME ÇA
QUE TU LE METS
DANS TES SOUS-
VÊTEMENTS

IL VA ABSORBER LE
SANG SORTANT

Merci, Grande
Soeur!

AMANDA PREND LA
SERVIETTE HYGIËNIQUE
DE SA SOEUR

Chaque fille a
ses règles

Ne t'inquiète pas Amanda,
ça fait partie d'être une femme

J'ai eu mes premières
règles à 13 ans, presque le
même âge que toi

AMANDA A 12 ANS

LA MÈRE D'AMANDA EST REVENU APRÈS AVOIR RÉCUPÉRÉ SES FRÈRES ET SŒURS

Il y a quelqu'un à la porte, et je pense que c'est maman. Allez-y et ouvrez-le. Je sais que vous avez mille questions dans votre tête en ce moment. Parlons-en plus tard

KNOEK!
KNOEK!

Nous sommes chez nous!

LA MÈRE D'AMANDA SALUE AMANDA ET JOY

Amanda, Joy m'a dit que tu avais tes premières règles. Comment ça va?

Je vais bien. Grande Soeur m'a dit que chaque fille a ses premières règles

Mère! Mère!
Qu'est-ce que les menstruations?

LA SOEUR D'AMANDA SANDRA A DEMANDÉ



...AU BOUT D'UN MOMENT, AMANDA ET SES FRÈRES ET SOEURS AVAIENT FINI DE CHANGER LEURS UNIFORMES SCOLAIRES

Grande Soeur,
nous avons
fini!

...DIT SANDRA

J'ai beaucoup de
questions que
j'aimerais vous
poser

...DIT AMANDA

Les garçons
aussi ont-ils
leurs règles?

...DEMANDA JOSHUA

AMANDA ET SES FRÈRES ET SOEURS ÉCLATENT
D'EXCITATION

HAAHA!

JOY RIT

Je vois que vous avez tous des
questions. Je vais répondre à
tous. Tout d'abord,
commençons par ce qu'est la
menstruation.

La menstruation est aussi appelée avoir une règles



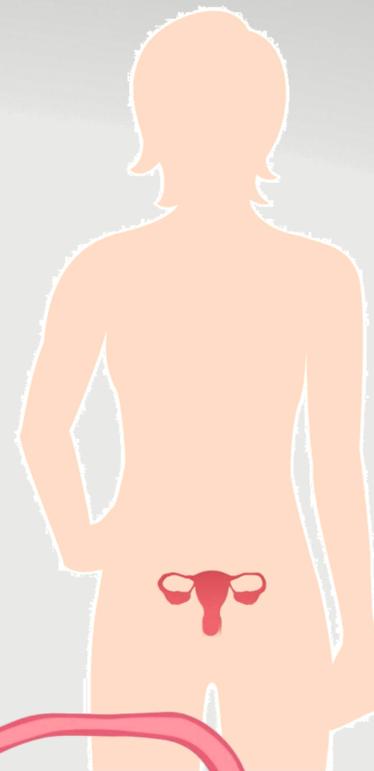
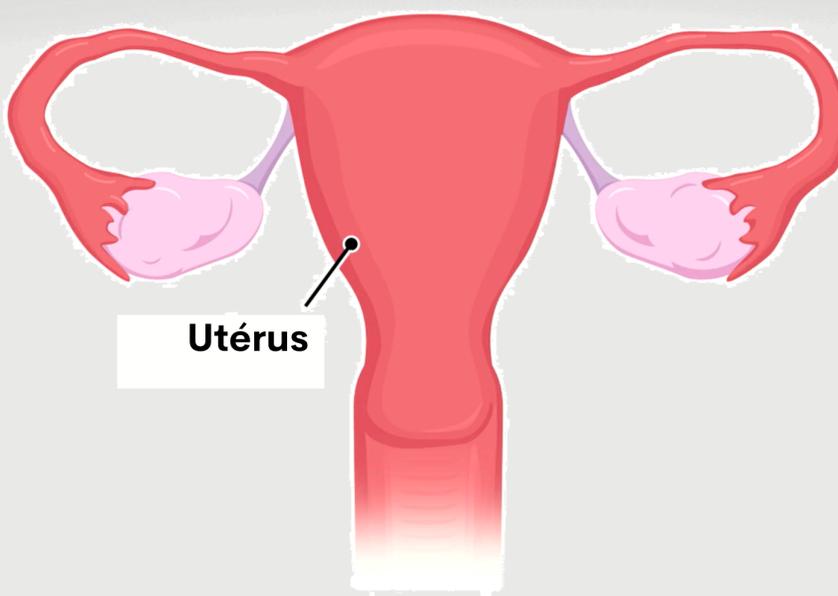
...JOY COMMENCE à EXPLIQUER



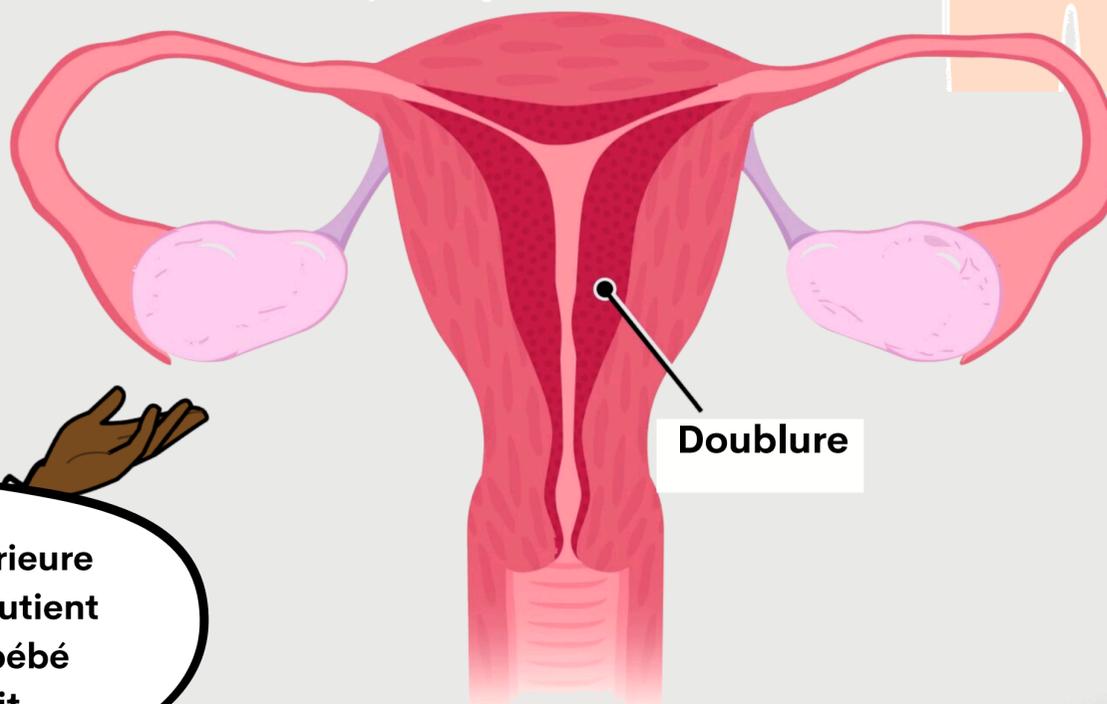
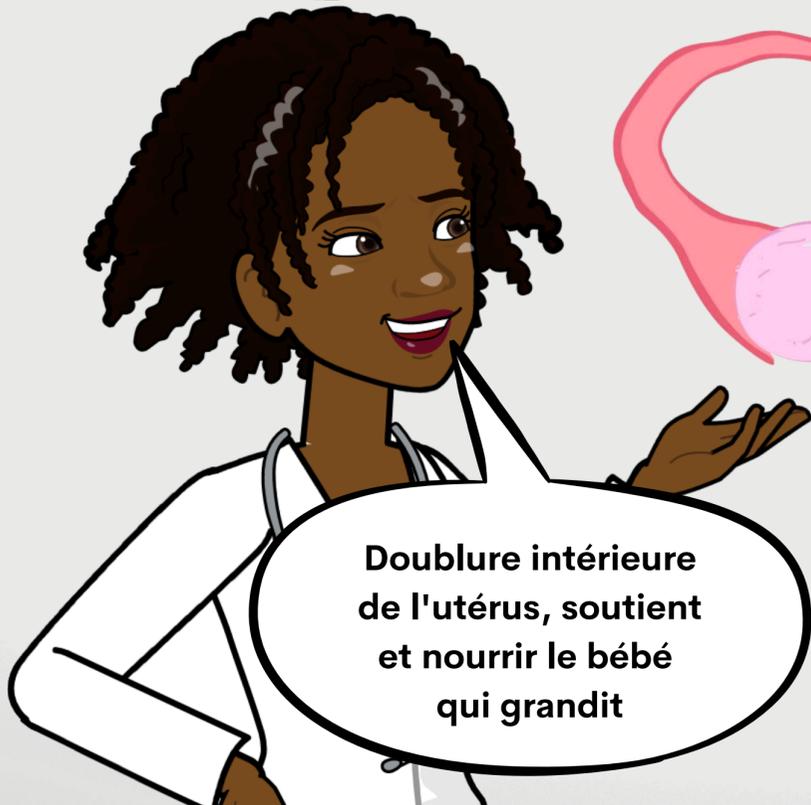
À mesure que les filles vieillissent et que leur corps change, elles ont des menstruations



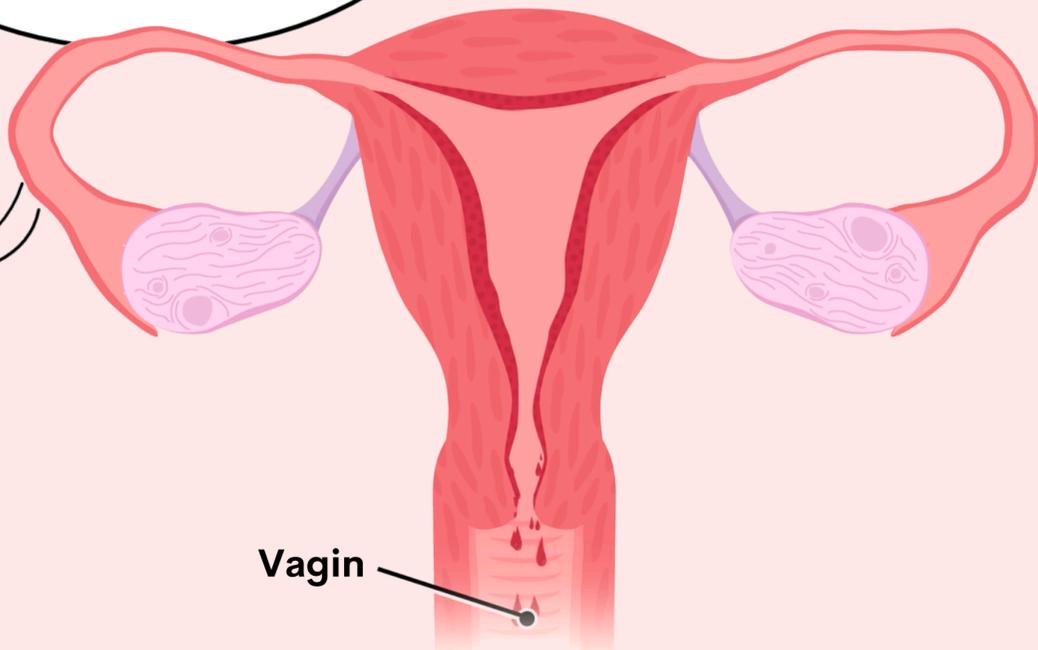
L'utérus est la partie du corps où le bébé grandit lorsqu'une femme est enceinte



Doublure intérieure de l'utérus, soutient et nourrir le bébé qui grandit



S'il n'y a pas d'enfant, la
doublure se détache
pendant la menstruation



Au fur et à mesure que l'utérus perd sa
muqueuse, le sang et d'autres tissus
quittent l'utérus par le vagin.

Vous voyez cela comme du sang
provenant du vagin. Nous appelons
cette règles, également appelée
MENSTRUATION

La menstruation arrive pour que vous
puissiez avoir des enfants. C'est un
signe que votre corps peut maintenant
avoir des enfants.

OMG!

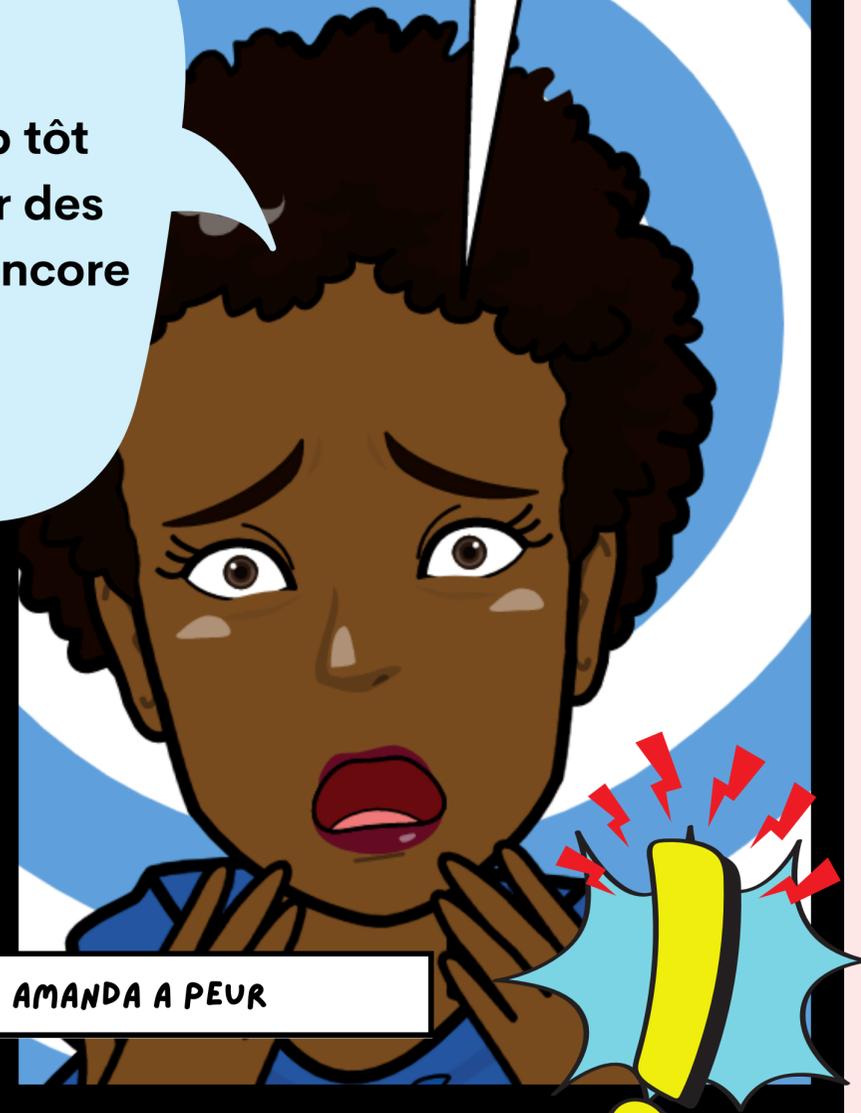
Maintenant je
peux tomber
enceinte?

...JOY CONTINUE D'EXPLIQUER



Les menstruations
peuvent durer de
quelques jours à
presque une
semaine

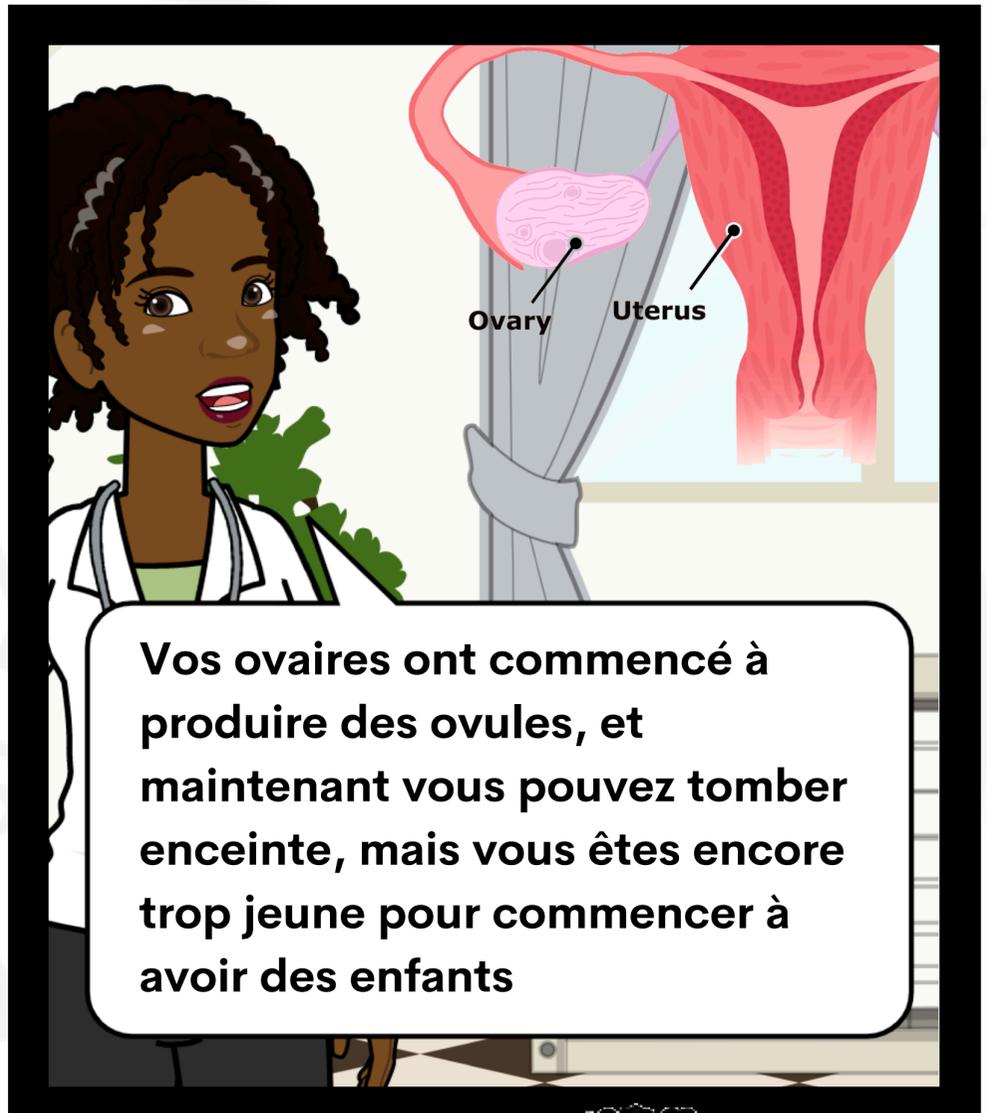
N'est-il pas trop tôt
pour moi d'avoir des
enfants? je suis encore
très jeune!



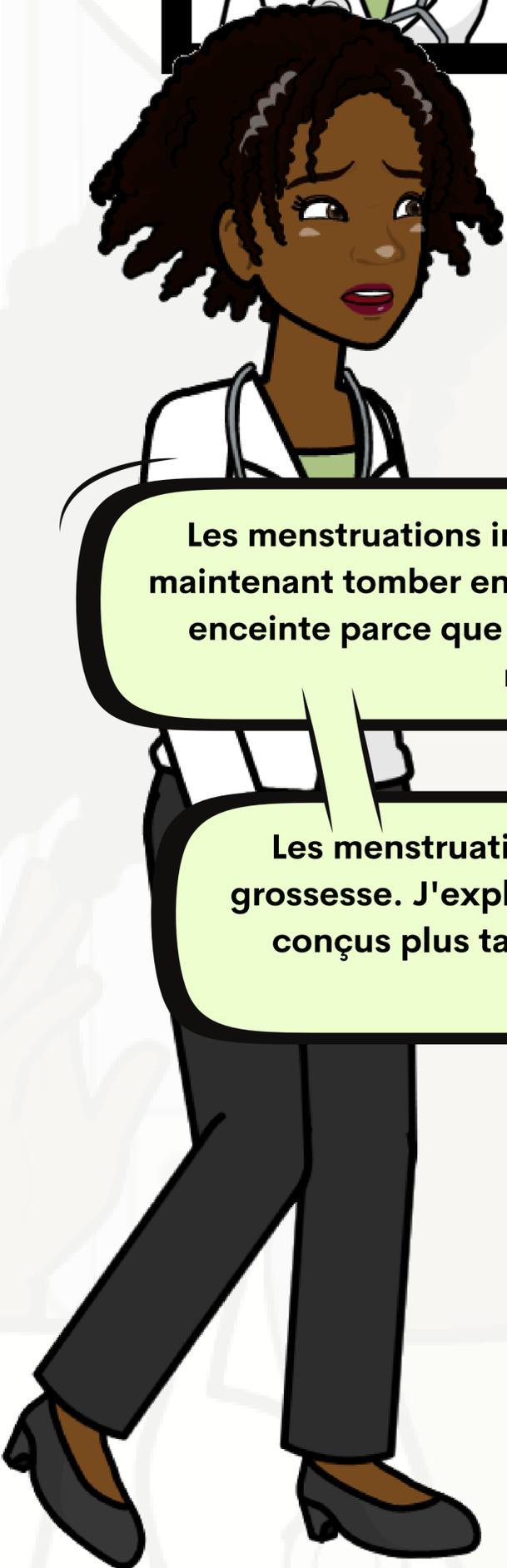
AMANDA A PEUR



...JOY A RÉPONDU



JOY EXPLIQUE CE QUE SONT LES OVAIRES ET LES OVULES AU FIL DU TEMPS



Les menstruations indiquent que vous pouvez maintenant tomber enceinte, mais vous n'êtes pas enceinte parce que vous avez maintenant vos règles.

Les menstruations ne sont pas la cause de la grossesse. J'expliquerai comment les bébés sont conçus plus tard. Pour l'instant, parlons des menstruations.



AVOIR VOS RÈGLES EST UN SIGNE QUE VOUS ÊTES EN BONNE SANTÉ ET QUE VOTRE CORPS GRANDIT BIEN.



Merci pour
l'explication,
grande soeur!

AMANDA DIT...



Vous êtes la
bienvenue, Amanda.
Donc, retour aux
menstruations

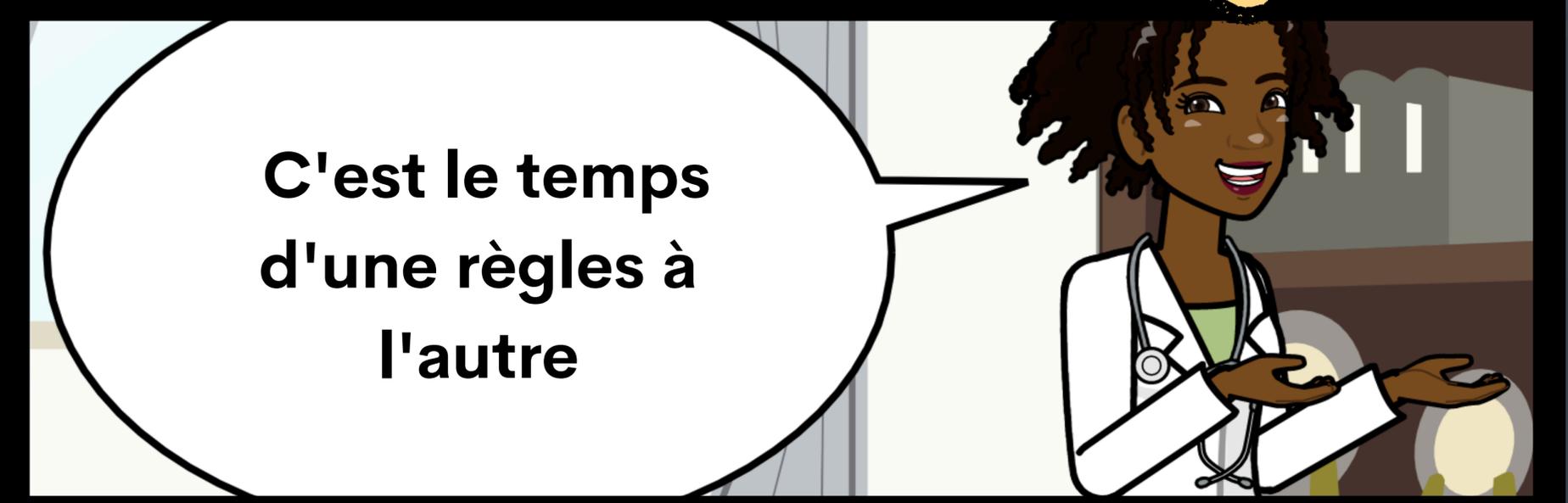


Avez-vous
entendu parler
du cycle
menstruel?



Non,
ma soeur

AMANDA RÉPOND



C'est le temps
d'une règles à
l'autre

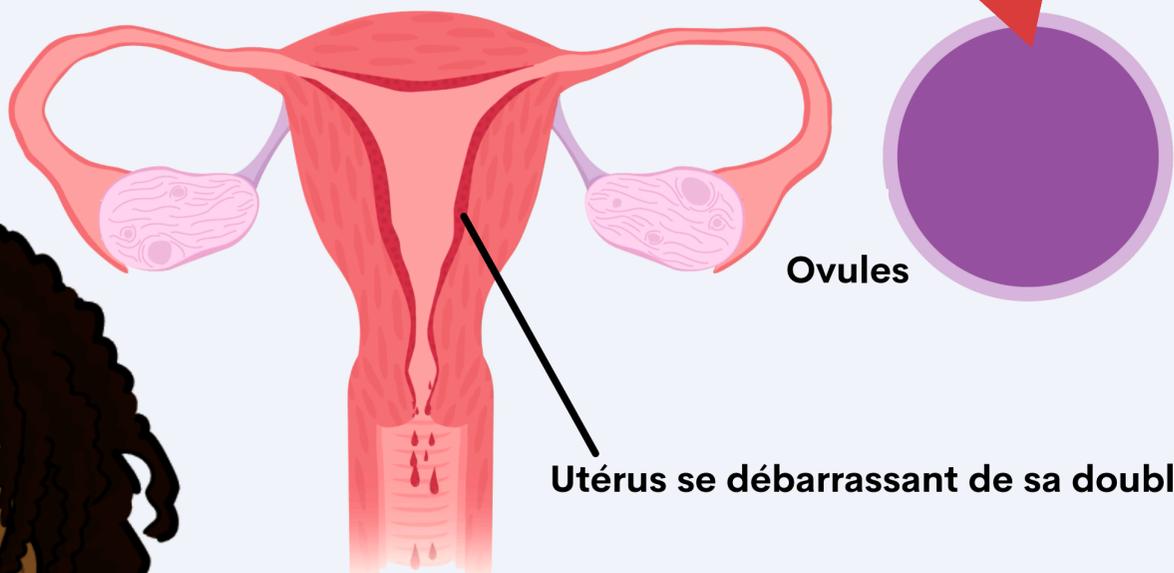
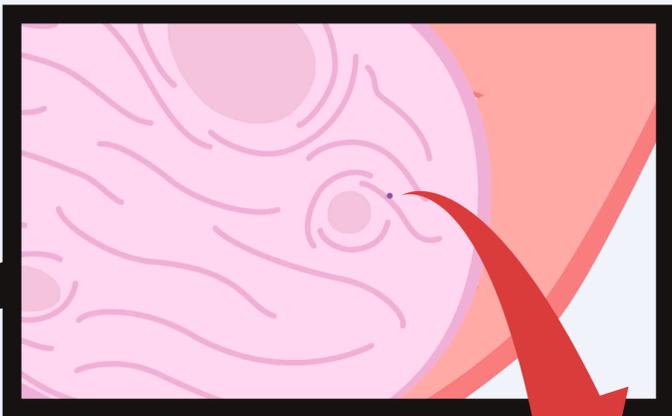
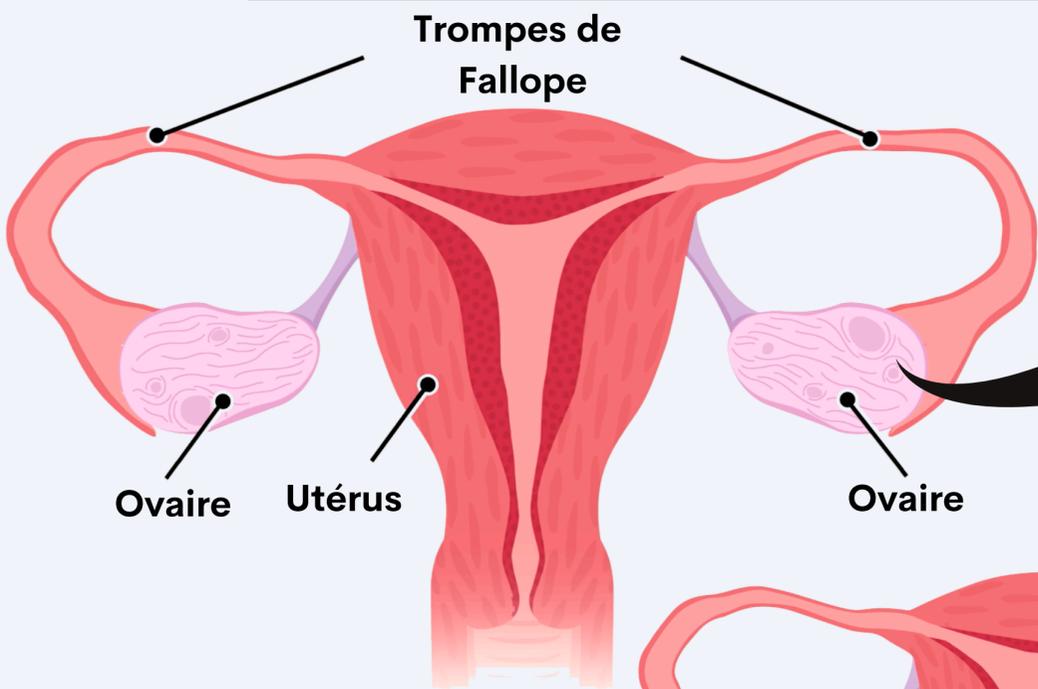


...généralement
environ 28
jours



Le jour 1 du cycle
menstruel est le
premier jour des
menstruations

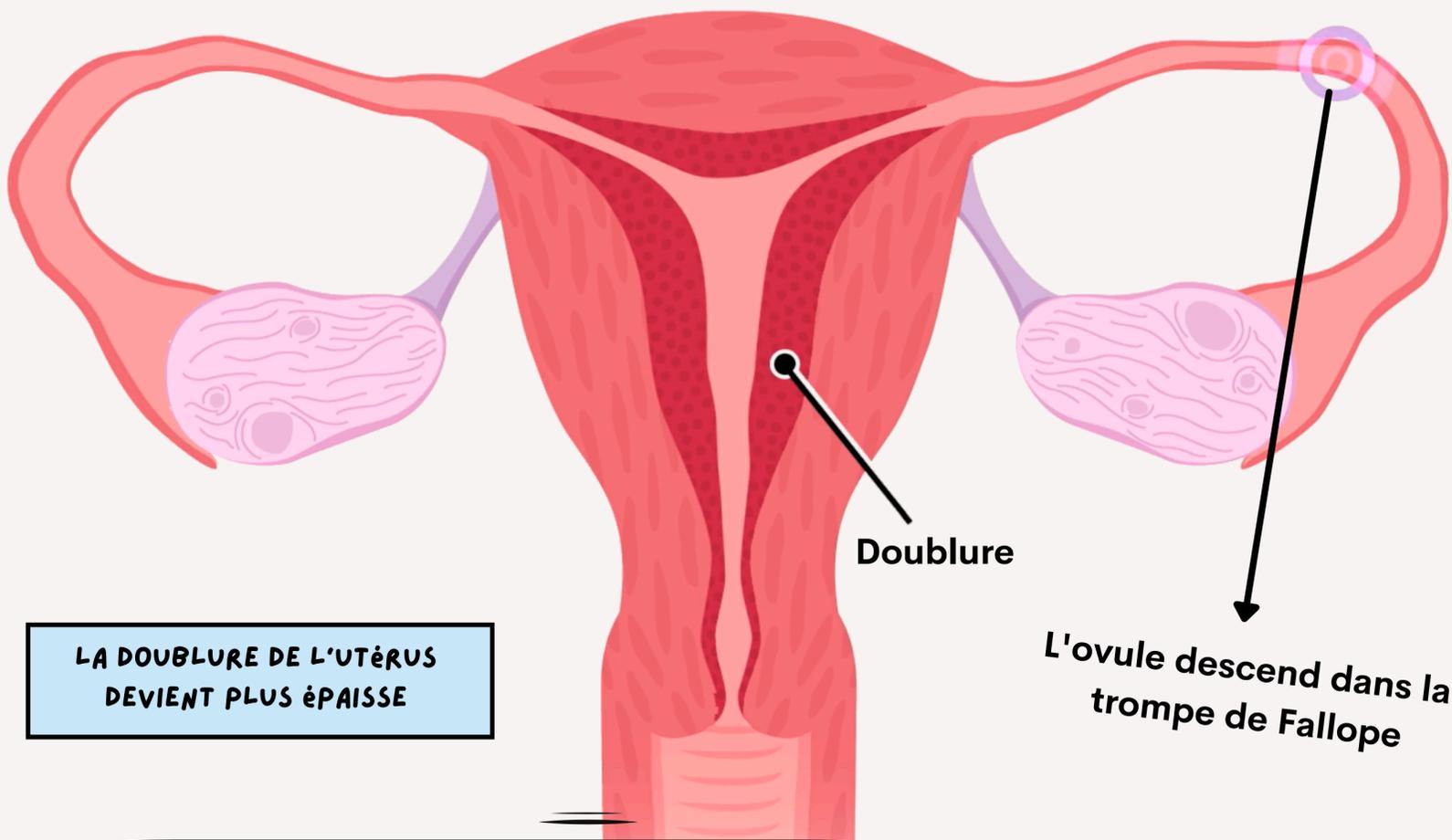
LES MENSTRUATIONS DURENT GÉNÉRALEMENT DE 3 à 7 JOURS



Le 1er jour du cycle menstruel, l'utérus commence à se débarrasser de sa doublure.

Dès que la règles se termine, l'utérus se prépare à nouveau à recevoir l'ovule fécondé et la doublure de l'utérus se reconstruit pour devenir plus épaisse. Les ovules libérés par les ovaires de la femme sont très petits. Un dixième de la taille d'une graine de pavot.

Les femelles ont deux ovaires, un de chaque côté. Les trompes de Fallope mènent de chaque ovaire à l'utérus.



LA DOUBLURE DE L'UTÉRUS DEVIENT PLUS ÉPAISSE

Au milieu du cycle menstruel (jour 14), l'ovaire libère un ovule ; c'est ce qu'on appelle l'ovulation

Après l'ovulation, l'ovule se déplace dans la trompe de Fallope jusqu'à l'utérus. Il faut quelques jours pour terminer le voyage

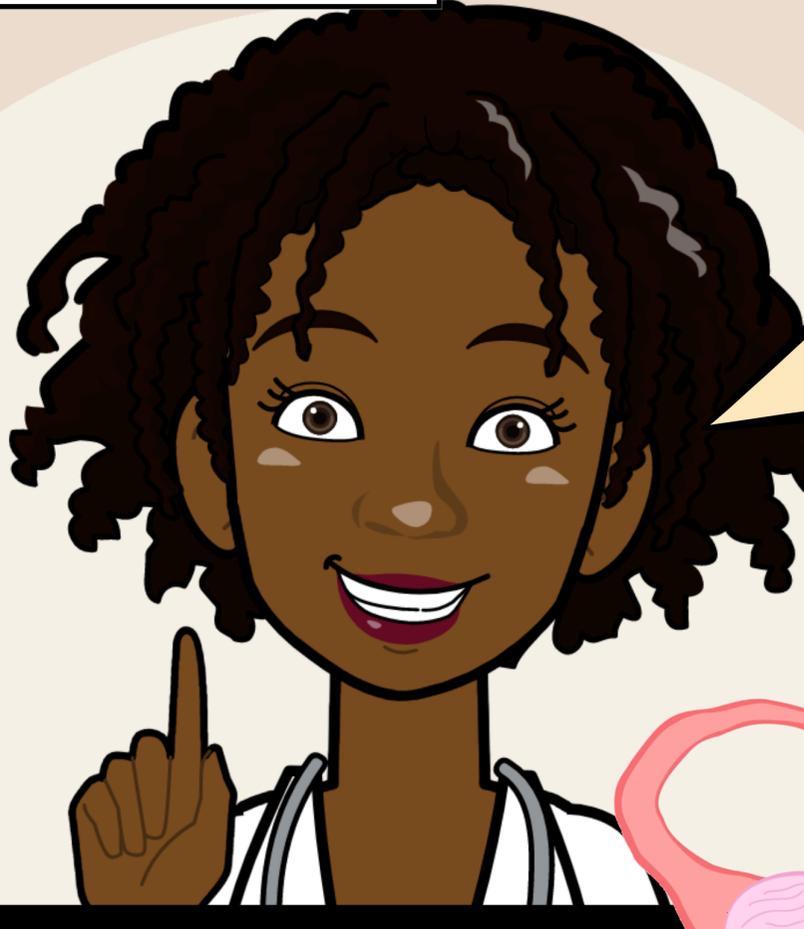
Dans le même temps, la doublure de l'utérus s'épaissit lentement pour soutenir le développement de l'ovule fécondé.

Si l'ovule est fécondé, il sera implanté dans l'utérus et la femme est enceinte

Si l'ovule n'est pas fécondé, la femme n'est pas enceinte et l'ovule commencera à se dissoudre



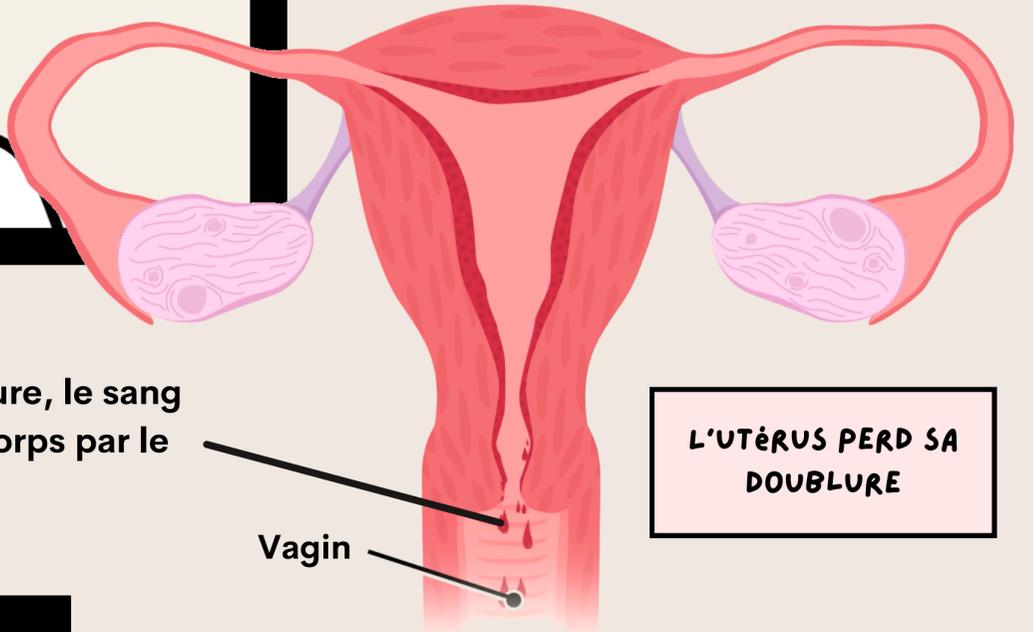
...JOY EXPLIQUE



Parce que la femme n'est pas enceinte, la doublure de l'utérus n'est pas nécessaire et l'utérus se débarrasse de sa doublure (Jour 28).

La femme aura alors ses règles mensuelles, et le cycle recommencera

Le sang que vous perdez pendant la menstruation est la doublure de l'utérus.



Lorsque l'utérus perd sa doublure, le sang et d'autres tissus quittent le corps par le vagin.

Vagin

L'UTÉRUS PERD SA DOUBLURE



Est-ce que j'aurai aussi mes règles?

SANDRA A DEMANDÉ

WOW!

Oui Sandra, la plupart des filles avoir leurs premières règles quand ils ont environ 12 ans



Avoir vos règles à tout moment entre 10 et 16 ans, c'est bien

Le corps de chaque fille travaille selon son horaire

Certaines peuvent commencer à l'âge de 8 ans et d'autres à 18 ans. Il n'y a pas de bon ou de mauvais âge pour commencer à avoir ses règles.

Vos règles commenceront lorsque votre corps sera prêt. Cependant, il y a des signes que cela va bientôt commencer

Les règles d'une fille apparaissent généralement environ deux ans après le début de la croissance de ses seins

...JOY EXPLIQUE

Un autre indice que les règles d'une fille sont sur le point d'arriver est l'apparition ou la sensation de pertes vaginales aqueuses (semblables à du mucus) dans ses sous-vêtements. Environ six mois à un an avant les premières règles d'une fille, elle connaîtra cette décharge

Les règles d'une fille peuvent ne pas arriver régulièrement pendant les premières années après le début de ses règles. Au début c'est normal

Les règles d'une fille devraient survenir une fois toutes les 4 à 5 semaines, 2 à 3 ans après ses premières règles

Hmm, c'est cette chose collante blanche que j'ai remarquée sur mes sous-vêtements il y a des mois.

AMANDA SE REND COMPTE

Les menstruations surviennent généralement toutes les 4 à 5 semaines. Cependant, certaines filles ont des règles moins ou plus fréquentes

...JOY EXPLIQUE

Les menstruations peuvent provoquer des sautes d'humeur, de la dépression, de l'anxiété et de l'acné

Oh c'est pourquoi je me sentais malade aujourd'hui!

Tout à fait Amanda!

C'est ce qu'on appelle le SPM (syndrome prémenstruel)

Le SPM, c'est quand une fille éprouve symptômes émotionnels et physiques avant ou pendant ses règles

Les symptômes disparaissent après les premiers jours de menstruation

HMM...

...JOY EXPLIQUE

Tout au long de la menstruation, une fille verse généralement quelques cuillerées de sang, bien que cela puisse sembler beaucoup de sang.

La plupart des filles changent leur serviette, tampon ou coupe menstruelle 3 à 6 fois par jour

Les garçons ont-ils leurs règles?

...DEMANDE JOSHUA

Non, Joshua, les garçons n'ont pas leurs règles. Mais les garçons et les filles voient des changements rapides dans leur corps à mesure qu'ils vieillissent. ça s'appelle la puberté

Je vous raconterai tout lors de ma prochaine visite

**Demandez
au Dr. Joy**

Bonjour, je suis Dr. Joy, et je suis là pour répondre à toutes vos questions sur les menstruations et la puberté. As-tu une question?

visitez: padher.org/askdrjoy

LE PÈRE D'AMANDA
RENTRE À LA MAISON

**KNOEK!
KNOEK!**

J'entends frapper à la porte

je pense que c'est papa

Laisse-moi vérifier

Bonjour Amanda?

Bienvenue,
papa à la maison!

Bienvenue à la maison papa!...

Amanda a eu ses règles
son premier aujourd'hui

SANDRA A ACCUEILLI SON
PÈRE AVEC ENTHOUSIASME



Vraiment!
Amandine,
félicitations.
comment allez-
vous?

Je me sens bien,
papa. Grande soeur
m'a aidé à
comprendre ce
qu'est la
menstruation et
que c'est tout à fait
normal



Oui, Amanda, les menstruations
n'ont rien d'embarrassant



AMANDA RÉPOND

Ils font partie de ce qui fait de
vous une femme

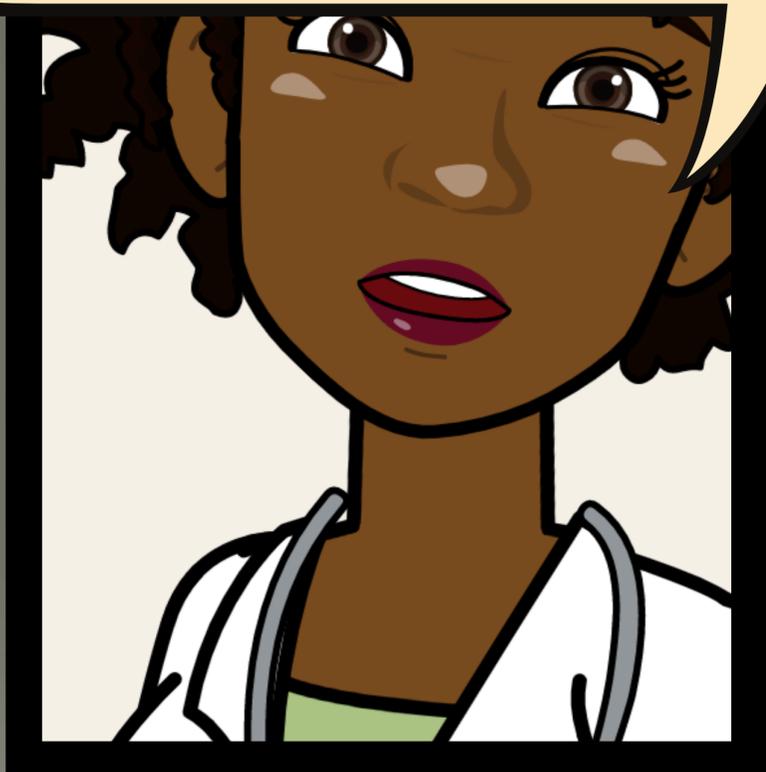
Merci Père



Salut Joy, comment vas-tu?
Je te vois rarement ces jours-ci

Je vais bien, papa. Parfois, le travail m'empêche de passer du temps avec ma famille...

...mais je vais essayer de prendre plus de temps



S'il vous plaît, Joy, essayez de nous accorder plus de temps. Tu nous manques

Tu me manques aussi

...DIT JOY

Merci beaucoup!

Oh, chérie, tu es à la maison. Je sais que tu dois être fatigué, laisse-moi te préparer un bain chaud



Avant d'oublier Amanda, je
voulais vous faire savoir ceci

...DIT JOY

Beaucoup de filles ont des douleurs
menstruelles sévères, surtout les
premiers jours

BOUTEILLE
D'EAU CHAUDE

Si les crampes menstruelles vous dérangent, vous
pouvez essayer d'utiliser une bouillotte sur le
ventre ou de prendre des analgésiques comme
l'ibuprofène ou le naproxène.

Prenez des analgésiques pour cela ou
utilisez une bouillotte enveloppée
dans une serviette

D'accord, grande soeur.
Effectivement j'ai mal au
bas du ventre

Et rappelez-vous, la menstruation est
une partie naturelle et saine de la vie
d'une fille

Les menstruations ne doivent pas vous empêcher de faire de l'exercice, d'être heureuse et de profiter de la vie

Je dois retourner à l'hôpital maintenant

...DIT JOY

Je reviendrai un autre jour pour vous en dire plus sur les menstruations et la puberté

Au revoir!

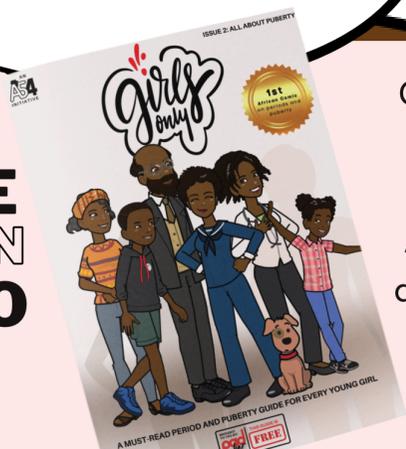
Au revoir!

Au revoir!

Au revoir!

Au revoir!

 **DANS LE PROCHAIN NUMÉRO**



Girls Only sera de retour le mois prochain avec une nouvelle version passionnante intitulée **Tout sur la puberté**.

Rejoignez-nous dans le prochain numéro lorsque le Dr. Joy guide Amanda à travers la puberté et les changements à prévoir à mesure que son corps grandit rapidement. Pour télécharger gratuitement ce numéro et/ou les derniers numéros, rendez-vous sur padher.org/download

Utilisez cet espace pour écrire ce que vous avez appris jusqu'à présent sur les menstruations



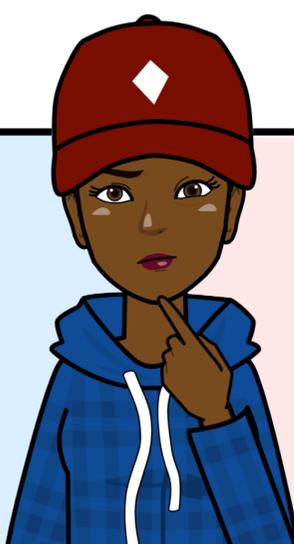
Utilisez cet espace pour écrire ce que vous avez appris jusqu'à présent sur les menstruations

girls
only

**Vous voulez en savoir plus
sur les menstruations?**

VISITEZ

www.padher.org/for/girls



Suivez nous



/padherorg



QU'EST-CE QUI REND GIRLS ONLY GRAND?

- Bien recherché
- Conçu pour les garçons aussi!
- Contenu médicalement exact
- Basé sur l'expérience de la vie réelle
- Amusant pour les écolières
- Confortable pour les parents et les enseignants

...J'APPRÉCIE PROFONDÉMENT LE TRAVAIL DE PADHER POUR ACCROÎTRE L'ACCESSIBILITÉ ET L'ÉQUITÉ POUR LES FILLES...

— Meghan Hammond, Chef de projet, HundrED



Vous voulez aider votre fille à gérer ses règles?

Visitez

padher.org/for/parent
pour un guide parental complet

OU ALORS



SCANNE MOI

AMENÉ À VOUS PAR:

padher



INFO@PADHER.ORG | WWW.PADHER.ORG

Âge : 8 ans et plus
Prix : GRATUIT



Commandez nos bandes dessinées aujourd'hui via
padher.com/shop