

C'est quoi les règles ?

Ce sont les écoulements sanguins que les femmes vivent chaque mois, dès la puberté jusqu'à la ménopause. C'est lorsque le système reproducteur est arrivé à maturité que la jeune fille a ses premières règles, généralement à partir de l'âge de 11 ans. Les règles durent alors entre 4 et 7 jours.

Tout cela est lié au cycle menstruel, c'est-à-dire la période qui va du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. Ce cycle dure en moyenne 28 jours. À la moitié du cycle menstruel, un ovule quitte l'ovaire et se dirige vers l'utérus, en descendant par la trompe de Fallope dont les parois vont s'épais-

sir et se tapisser avec une muqueuse appelée l'endomètre. S'il n'y a pas de fécondation, c'est le surplus de muqueuse qui va être éliminé par le vagin, c'est ce qu'on appelle les règles ou menstruations. Une fois le cycle menstruel terminé, un autre commence.



• De droite à gauche : Babita Luximan, Manager d'Alpha Hygiene, la doctresse Ashika Saulick, les représentants des ONGs et Sapna Geddeegadoo, CSR Manager d'Alpha Group

JOURNÉE MONDIALE DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE BRISONS LES TABOUS!

Avoir ses règles, est une chose normale qui fait partie de la vie de millions de jeunes filles et de femmes. Cependant, s'occuper de soi correctement et avoir accès aux bons produits d'hygiène menstruelle, aux structures adaptées et à l'information nécessaire n'est toujours pas à la portée de tout le monde. Il est plus que temps de libérer la parole autour des règles !

TANIA THOMAS

Le temps a beau défilé, mais certaines mentalités ne changent toujours pas. Les règles, c'est sale, ça dérange, ça fait peur, y a de plus normal. Non ! Les règles, c'est ce qu'il de plus normal dans la vie des jeunes filles et des femmes. Ce pourquoi, cette année, le thème de la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle, qui a lieu chaque 28 mai, est : «*Faire de la menstruation un élément normal de la vie d'ici 2030.*» Certes, le chemin est encore long, les batailles sont grandes, mais certains œuvrent dans le bon sens. Alpha Hygiene, filiale du groupe Alpha, a notamment organisé un événement en marge du *World Menstrual Hygiene Day*. Le but étant de sensibiliser sur l'importance d'une bonne hygiène menstruelle et sur l'utilisation des poussettes pour l'hygiène féminine. L'invitée d'honneur de cet événement était la doctresse Ashika Saulick.

Bien vivre ses règles

Comme l'a souligné la doctresse Saulick, avoir ses règles sans stress, sans honte, avec les protections adéquates et un

maximum d'informations, est un droit fondamental pour chaque jeune fille et femme. Après tout, c'est un tournant important dans la vie d'une jeune fille qui aux premières règles, découvre son corps autrement. S'ensuivent des douleurs, une sensation de lourdeur dans le bas-ventre, des crampes, de la fatigue, des sautes d'humeur... Pour alléger les symptômes, la doctresse conseille de boire beaucoup d'eau, de se reposer, de placer une bouillotte sur le ventre ou encore de prendre des anti-inflammatoires.

Surtout, pour bien vivre ses règles, il faut se sentir libre, entourée et bien protégée. Tout ceci est possible avec des produits sûrs : serviettes hygiéniques à changer chaque 4-6 heures, tampons à changer chaque 8 heures, coupe menstruelle à changer chaque 6-12 heures, mais aussi serviettes hygiéniques lavables à laver correctement entre chaque utilisation. Pour se sentir libre, il y a aussi l'intimité nécessaire pour changer de protections, mais aussi des structures sanitaires appropriées pour se laver en toute sécurité ou jeter ses protections usagées correctement. Tout pour faire de la santé menstruelle une priorité.

Alpha Hygiene au service de l'hygiène féminine

Depuis 1994, année coïncidant avec la première Journée mondiale de l'hygiène menstruelle, Alpha Hygiene a fait de l'hygiène féminine son cheval de bataille. À ce jour, 5800 bacs sanitaires sont mis à la disposition des employés féminins sur environ 1600 sites de travail. Une équipe dédiée se charge alors de placer, de renouveler, de laver et de désinfecter ces poubelles spéciales qui sont conçues pour accueillir les protections hygiéniques usagées. Si la filiale a tenu à marquer son engagement à travers un premier *event* sur l'éducation de l'hygiène menstruelle, elle compte aussi mettre en œuvre un programme de sensibilisation sur le sujet à l'intention des ONGs dans les prochaines semaines. Une distribution de Sanitary Packs est également prévue. L'occasion de rappeler à tous, que les règles, ça n'a rien de tabou.