



JUSTICE MENSTRUELLE
SENEGAL

Rapport d'activités

4e trimestre 2025

INTRODUCTION

Justice Menstruelle Sénégal (JMS) est une association engagée dans la lutte contre la précarité menstruelle et dans la promotion de la santé et de la dignité des filles et des femmes au Sénégal. Sa mission repose sur une approche structurelle, durable et inclusive visant à garantir l'accès gratuit et équitable à des protections hygiéniques de qualité, tout en améliorant les conditions d'hygiène et de santé.

À travers des actions d'éducation, de sensibilisation et de formation communautaire dans les écoles, les universités, les médias et les espaces publics, JMS contribue à briser le tabou des règles et à instaurer une culture de respect et d'égalité dans la gestion des menstruations.

Dans ce contexte, ce rapport présente les actions menées et les résultats obtenus lors du 4^e trimestre de 2025, marquant le début de nos activités. Il met en lumière l'impact global des interventions, les bénéficiaires atteints, les difficultés rencontrées ainsi que les leçons apprises. Il propose également des perspectives et des recommandations pour renforcer les actions futures, avant de conclure.

OBJECTIFS DU RAPPORT

- Rendre compte des activités réalisées
- Mettre en évidence les objectifs poursuivis par ces activités
- Valoriser les résultats obtenus et les impacts globaux
- Identifier les difficultés rencontrées et les leçons apprises,
- Proposer des perspectives et recommandations

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS RÉALISÉES

ACTIVITE 1 : SENSIBILISATION ET DISTRIBUTION AU NIVEAU DU COMPLEXE EDUCATIF BILINGUE AL MAHDI KEUR MASSAR CEBAK

Contexte et justification

L'hygiène menstruelle demeure un sujet encore largement tabou, entraînant un manque de préparation des adolescentes et une forte vulnérabilité psychologique et sociale.

Objectifs

- Renforcer les connaissances et les attitudes positives des élèves du complexe scolaire CEBAK sur l'hygiène menstruelle.
- Définir la notion d'hygiène menstruelle et ses bonnes pratiques.
- Présenter les différents types de protections menstruelles et leurs critères de choix.
- Sensibiliser sur le tabou des règles et encourager une communication ouverte.
- Favoriser le partage d'expériences pour renforcer la confiance et la solidarité.
- Distribuer des serviettes hygiéniques aux élèves et plaider pour un meilleur accès aux protections.

Public cible

Les principaux bénéficiaires de l'intervention étaient les élèves de la classe de première, au nombre de 18, tous sexes confondus, ainsi que les acteurs éducatifs du complexe scolaire, dont M. Fall, la professeure de Sciences naturelles et le Directeur.

Méthodologie

L'activité a été conduite selon une approche participative et inclusive, combinant à la fois des apports théoriques et des échanges interactifs. La méthodologie adoptée reposait sur :

- Une démarche interactive, favorisant l'expression libre des élèves et l'évaluation de leurs connaissances initiales ;
- L'utilisation de supports pédagogiques visuels, permettant d'illustrer de manière simple et accessible les notions liées à l'hygiène menstruelle ;
- Une approche expérientielle, où les animatrices ont partagé leurs vécus pour instaurer un climat de confiance et encourager les témoignages ;
- L'implication des garçons, afin de promouvoir une compréhension collective et une masculinité positive autour des enjeux menstruels ;
- Une posture d'écoute active, permettant de recueillir les perceptions, les besoins et les difficultés exprimés par les élèves.

Actions menées

L'activité a débuté par une introduction institutionnelle conduite par M. Fall, en collaboration avec l'équipe de Justice Menstruelle Sénégal, afin de contextualiser la séance et d'en présenter les objectifs. Elle s'est poursuivie par des échanges interactifs, structurés autour de questions-réponses, permettant d'évaluer les connaissances initiales des élèves sur l'hygiène menstruelle. Ensuite, les animatrices sont parties du niveau de connaissances des élèves pour éclaircir la notion d'hygiène menstruelle et ses implications.

Pour faciliter la compréhension, des supports pédagogiques ont été utilisés afin d'illustrer clairement les différents types de protections menstruelles disponibles. Les animatrices ont ensuite initié un partage d'expériences personnelles, créant un climat de confiance qui a encouragé les élèves à s'exprimer à leur tour.

La séance a également intégré une discussion mixte, incluant les garçons, dans le but de promouvoir une compréhension globale des enjeux menstruels et de renforcer une masculinité positive et inclusive.

Enfin, l'activité s'est conclue par une distribution de serviettes hygiéniques, suivie d'un plaidoyer adressé au Directeur du complexe pour améliorer l'accès aux protections menstruelles au sein de l'établissement.

Résultats obtenus

- Renforcement des connaissances des élèves sur l'hygiène menstruelle et les protections disponibles.
- Plusieurs filles ont osé témoigner de leurs expériences, malgré une hésitation initiale liée à la présence des garçons.
- Participation active des garçons, démontrant une meilleure compréhension et une ouverture au sujet.
- Identification de besoins réels : manque d'information préalable, absence de préparation à la ménarche, difficultés vécues à l'école.
- Prise de conscience collective de la charge psychologique et économique liée aux règles.
- Adhésion unanime des filles à l'idée de la gratuité des serviettes hygiéniques.
- Renforcement du plaidoyer auprès de l'administration scolaire pour un engagement durable.
- Distribution effective de protections menstruelles aux élèves.



LES ACTIVITES DES 16 JOURS D'ACTIVISME

Contexte et justification

La justice menstruelle demeure un enjeu central pour la santé, la dignité et l'autonomisation des femmes et des filles au Sénégal. Cependant, les tabous persistants, le manque d'information et l'inaccessibilité des produits d'hygiène menstruelle constituent encore des obstacles majeurs à l'égalité des chances, à la scolarisation et à la pleine participation citoyenne. Ces activités s'inscrivent ainsi dans la volonté de JMS de répondre à ces défis en alliant sensibilisation, plaidoyer et action communautaire.

C'est pour cela que dans le cadre des journées d'activismes, Justice Menstruelle Sénégal (JMS) a organisé deux (02) activités ciblées, l'une en milieu scolaire et l'autre en milieu communautaire, afin de sensibiliser, informer et mobiliser autour de la gestion de l'hygiène menstruelle et de ses implications sociales. La première activité s'est tenue au lycée, auprès de jeunes filles âgées de 15 à 18 ans, avec pour objectif de leur transmettre les bonnes informations, de déconstruire les tabous et de renforcer leurs connaissances sur la santé menstruelle. La seconde activité a été réalisée à Guédiawaye, en milieu communautaire, auprès des femmes, dans une démarche participative visant à créer un espace d'échange et de dialogue autour des enjeux liés aux menstruations.

Objectifs

Promouvoir une approche participative et inclusive, adaptée aux besoins des différentes cibles, tout en sensibilisant les jeunes femmes à l'importance d'accompagner leurs filles dans l'apprentissage des questions essentielles liées aux menstruations.

Transmettre des connaissances pratiques sur l'utilisation des serviettes hygiéniques, à réduire les risques liés à une mauvaise utilisation et à contribuer à briser le tabou autour des menstruations grâce à un espace d'échanges ouvert et participatif.

ACTIVITE 2: SENSIBILISATION ET DISTRIBUTION À GUÉDIAWAYE, AVEC REGROUPEMENT DE FEMMES

Public cible

La première activité, dans le cadre des 16 jours d'activisme, s'est tenue en milieu communautaire à Guédiawaye, le samedi 06 décembre à 17h, et a réuni 20 jeunes femmes. Elle s'est déroulée dans une dynamique participative favorisant les échanges, la déconstruction des tabous et une meilleure compréhension de leurs réalités quotidiennes.

Méthodologie

L'activité a été menée selon une approche interactive, favorisant l'expression des femmes et la prise en compte de leurs besoins réels. La méthodologie adoptée reposait sur :

- Des échanges interactifs, structurés autour de questions-réponses pour comprendre les pratiques individuelles et les critères de choix des protections menstruelles ;
- Une approche centrée sur l'expérience, où les femmes ont été invitées à partager leurs habitudes, leurs contraintes et leurs attentes, créant un espace d'apprentissage collectif ;
- Une posture d'écoute active, permettant de recueillir les perceptions, les besoins spécifiques et les difficultés rencontrées dans la gestion de l'hygiène menstruelle, afin d'adapter les messages de sensibilisation.

Actions menées

L'activité, d'une durée d'environ 1h30, a été animée sous forme d'échanges participatifs permettant aux femmes de s'exprimer librement sur leurs préférences entre serviettes jetables et réutilisables, ainsi que sur leurs pratiques de gestion de l'hygiène menstruelle.

Au cours de la séance, des explications pratiques ont été apportées sur les critères de choix d'une serviette hygiénique, en tenant compte de la morphologie, du flux menstruel, du niveau d'activité physique et du confort recherché. Ces échanges ont permis de renforcer la compréhension des participantes et de soutenir leur autonomie dans le choix des protections adaptées.

Enfin, l'activité a mis l'accent sur l'importance de la transmission intergénérationnelle, en sensibilisant les femmes à la nécessité de discuter des règles avec leurs filles afin de mieux les préparer aux questions simples mais essentielles liées aux menstruations.

ACTIVITÉ 3: SENSIBILISATION ET DISTRIBUTION AU LYCÉE SEYDINA ISSA ROUHOU LAYE AVEC 50 JEUNES FILLES

Public cible

La seconde s'est déroulée au lycée Seydina Issa Rouhou Laye (ex LPA) avec 50 jeunes filles le mercredi 10 décembre de 15h à 17h.

Méthodologie

- Réalisation d'un prétest, à l'aide d'un guide d'entretien, afin d'évaluer les connaissances initiales des participantes.
- Correction collective du prétest, permettant de clarifier les incompréhensions et d'harmoniser le niveau de départ.
- Explication détaillée des modes d'usage des serviettes hygiéniques, en mettant l'accent sur les bonnes pratiques et les erreurs à éviter.
- Sensibilisation à l'importance de l'hygiène menstruelle, pour renforcer les comportements favorables à la santé et au bien-être.
- Encouragement des jeunes filles à rechercher l'information, afin de développer leur autonomie et leur capacité à s'informer sur la santé menstruelle.
- Évaluation finale à travers le remplissage d'une fresque

Actions menées

Les activités se sont déroulées de manière progressive et structurée. La séance a débuté par un prétest de 30 minutes, réalisé à l'aide d'un guide d'entretien, afin d'évaluer les connaissances initiales des participantes. Chaque groupe a ensuite désigné un rapporteur, chargé de présenter les résultats du groupe. Ces présentations ont duré 20 minutes et ont permis de mettre en lumière les perceptions et représentations des jeunes filles sur l'hygiène menstruelle.

À la suite des présentations, un résumé collectif de 15 minutes a été réalisé pour clarifier les points essentiels et harmoniser les acquis. Les animatrices ont ensuite consacré 15 minutes à présenter les différents types de protections menstruelles (serviettes jetables, réutilisables, tampons, etc.) et à expliquer leurs spécificités.

Une séquence de 20 minutes a été dédiée aux critères de choix d'une protection hygiénique, en tenant compte de la morphologie, du flux, du niveau d'activité et du confort recherché. Cette étape a permis d'outiller les participantes pour faire des choix éclairés et adaptés à leurs besoins.

La séance s'est poursuivie par 30 minutes de questions-réponses, offrant aux jeunes filles un espace libre pour exprimer leurs préoccupations et obtenir des éclaircissements. Enfin, les participantes ont procédé au remplissage d'une fresque, servant d'outil d'évaluation participative, avant de clôturer l'activité par la distribution de serviettes hygiéniques.

Activités menées

Les activités se sont déroulées de manière progressive et structurée. La séance a débuté par un prétest de 30 minutes, réalisé à l'aide d'un guide d'entretien, afin d'évaluer les connaissances initiales des participantes. Chaque groupe a ensuite désigné un rapporteur, chargé de présenter les résultats du groupe. Ces présentations ont duré 20 minutes et ont permis de mettre en lumière les perceptions et représentations des jeunes filles sur l'hygiène menstruelle.

À la suite des présentations, un résumé collectif de 15 minutes a été réalisé pour clarifier les points essentiels et harmoniser les acquis. Les animatrices ont ensuite consacré 15 minutes à présenter les différents types de protections menstruelles (serviettes jetables, réutilisables, tampons, etc.) et à expliquer leurs spécificités.

Une séquence de 20 minutes a été dédiée aux critères de choix d'une protection hygiénique, en tenant compte de la morphologie, du flux, du niveau d'activité et du confort recherché. Cette étape a permis d'outiller les participantes pour faire des choix éclairés et adaptés à leurs besoins.

La séance s'est poursuivie par 30 minutes de questions-réponses, offrant aux jeunes filles un espace libre pour exprimer leurs préoccupations et obtenir des éclaircissements. Enfin, les participantes ont procédé au remplissage d'une fresque, servant d'outil d'évaluation participative, avant de clôturer l'activité par la distribution de serviettes hygiéniques.



ACTIVITE 4: SENSIBILISATION ET DISTRIBUTION DANS LA COMMUNE DE WAKHANE NIMZAT, AUPRÈS DE 30 JEUNES FILLES

Public Cible

L'activité s'est déroulée à Guédiawaye, commune de Wakhane Nimzat, le dimanche 04 janvier de 17h30 à 18h45, et a réuni 30 jeunes filles autour d'une séance de sensibilisation sur la santé menstruelle.

Méthodologie

La méthodologie adoptée s'est articulée autour de plusieurs étapes complémentaires :

- Présentation des différents types de protections menstruelles (serviettes jetables, réutilisables, tampons, etc.), avec explication de leurs spécificités.
- Discussion sur les critères de choix d'une protection hygiénique (morphologie, flux, confort, niveau d'activité).
- Sensibilisation à l'importance de la communication autour des ressentis pendant les règles : douleurs, changements physiques ou émotionnels, difficultés rencontrées.
- Échanges participatifs pour prévenir les infections et maladies liées au manque d'hygiène ou au silence autour des problèmes menstruels.
- Définition collective de l'hygiène menstruelle et clarification de ses implications pour la santé et le bien-être.
- Mise en garde contre l'excès d'hygiène, notamment l'usage inapproprié de certains produits pouvant fragiliser la flore intime.

Actions menées

Les activités se sont déroulées de manière progressive et interactive, favorisant l'implication des participantes tout au long de la séance.

La rencontre a débuté par une introduction de dix minutes, consacrée au rappel des objectifs et à une brève discussion sur les représentations des jeunes filles concernant les règles. Cette étape a permis de créer un climat de confiance et de poser les bases des échanges.

Ensuite, pendant quinze minutes, les animatrices ont présenté les différents types de protections menstruelles, en détaillant leurs avantages et leurs inconvénients. Cette présentation a offert aux participantes une meilleure compréhension des options disponibles.

La séance s'est poursuivie par quinze minutes d'échanges guidés autour des critères de choix d'une protection hygiénique. Les jeunes filles ont ainsi appris à prendre en compte des éléments tels que la morphologie, le flux, le confort et le niveau d'activité afin de faire des choix adaptés et éclairés.

La séance s'est poursuivie par quinze minutes d'échanges guidés autour des critères de choix d'une protection hygiénique. Les jeunes filles ont ainsi appris à prendre en compte des éléments tels que la morphologie, le flux, le confort et le niveau d'activité afin de faire des choix adaptés et éclairés.

Durant vingt minutes, une discussion ouverte a été menée sur l'importance de partager ses ressentis pendant les règles, de reconnaître les difficultés rencontrées et de communiquer sur les changements vécus. Cette étape a mis en lumière le rôle essentiel de la parole dans la prévention des infections et maladies liées au silence ou au manque d'information.

Par la suite, dix minutes ont été consacrées à la construction collective d'une définition de l'hygiène menstruelle et à l'explication de ses implications pour la santé et le bien-être. Les animatrices ont également mis en garde contre les excès d'hygiène, notamment l'utilisation inappropriée de certains produits pouvant fragiliser la flore intime.

Enfin, la séance s'est clôturée par cinq minutes de synthèse, au cours desquelles les acquis ont été rappelés et les participantes encouragées à diffuser les bonnes pratiques dans leur entourage, afin de renforcer l'impact de la sensibilisation au sein de la communauté.

An illustration in a muted orange color palette showing several people, including women and children, working with fabric. They are shown folding and handling large pieces of patterned fabric, likely in a textile factory or workshop. The scene is busy and focused on manual labor.

CHIFFRES ET ENSEIGNEMENTS TIRÉS

Activité	Public cible	Nombre de bénéficiaires	Serviettes distribuées
Causerie éducative au complexe	18 élèves (filles et garçons)	18	13 serviettes + stock confié à l'école
Activité communautaire à Guédiawaye	20 femmes	20	20 paquets (jetables + réutilisables)
Séance au lycée ex LPA	50 jeunes filles	50	100 paquets + 24 paquets confiés au
Sensibilisation à Wakhane Nimzat	30 jeunes filles	30	60 serviettes jetables
Total	Jeunes et femmes	118 bénéficiaires	212 serviettes jetables + 20 réutilisables

L'ensemble des activités menées par Justice Menstruelle Sénégal a permis de toucher directement 118 bénéficiaires, principalement des jeunes filles et des femmes adultes. La distribution de 212 serviettes jetables et 20 serviettes réutilisables a répondu aux besoins immédiats, tout en assurant une continuité grâce aux stocks confiés aux établissements scolaires. Au-delà des chiffres, ces actions illustrent l'efficacité de la mobilisation et son impact durable sur la santé, la dignité et le bien-être des participantes, en alliant sensibilisation, éducation et accès concret aux protections menstruelles.

Par ailleurs, quelques garçons ont également été exposés aux informations lors d'une séance scolaire, ce qui contribue à renforcer une compréhension collective des enjeux menstruels et à promouvoir une éducation inclusive.

RESULTATS GLOBAUX ET IMPACTS

- **Renforcement des connaissances** : meilleure compréhension des différents types de protections menstruelles (jetables et réutilisables) et de leurs spécificités.
- **Capacité décisionnelle accrue** : aptitude renforcée à choisir une protection adaptée selon la morphologie, le flux, l'activité et le confort.
- **Autonomie menstruelle consolidée** : appropriation des bonnes pratiques d'hygiène et encouragement à rechercher l'information de manière proactive.
- **Dialogue intergénérationnel instauré** : les femmes ont été incitées à aborder les règles avec leurs filles, favorisant une transmission éducative essentielle.
- **Tabou réduit** : création d'un cadre bienveillant et participatif qui a facilité l'expression des besoins, préoccupations et expériences.
- **Engagement collectif** : participation active des jeunes filles et implication des femmes, traduisant une prise de conscience partagée sur l'importance de l'éducation menstruelle.
- **Impact communautaire tangible** : distribution de protections menstruelles (212 serviettes jetables et 20 réutilisables) ayant facilité l'accès aux produits et renforcé la sensibilisation.

DIFFICULTÉS ET LEÇONS APPRISES

Difficultés

Les activités de sensibilisation ont été confrontées à certaines difficultés liées au caractère tabou du sujet abordé. Les participantes, bien que concernées, manifestent souvent une réticence initiale à partager leurs expériences ou leurs points de vue. Cette réserve persiste même dans des espaces exclusivement féminins, ce qui limite parfois la spontanéité des échanges et ralentit l'instauration d'un climat de confiance propice au dialogue.

Leçon apprise

Les échanges ont montré que, malgré une certaine réserve initiale, les participantes expriment de nombreuses préoccupations dès qu'un climat de confiance est établi. Cette observation souligne la nécessité de mettre en place des espaces encadrés par des professionnelles, afin d'assurer une information fiable, une orientation adaptée et une prise en charge appropriée des problématiques de santé menstruelle et intime.

PERSPECTIVES ET RECOMMANDATIONS

Besoins identifiés

Les besoins identifiés sont divers :

- La nécessité d'organiser ce type d'activités de manière régulière afin d'assurer une continuité dans la sensibilisation ;
- La présence de professionnels qualifiés, tels que les assistants sociaux, capables de répondre efficacement aux préoccupations exprimées.

Actions futures

- Renforcer la fréquence des causeries afin d'atteindre un plus grand nombre de jeunes filles et de femmes.
- Étendre ces initiatives au niveau local pour garantir une approche plus inclusive et accessible à toutes.
- Développer des partenariats avec les collectivités locales pour pérenniser les distributions.
- Intégrer les garçons et les leaders communautaires dans davantage d'activités pour élargir l'impact.
- Explorer des solutions locales de production de serviettes réutilisables pour renforcer l'autonomie économique.

SYNTHÈSE FINANCIÈRE DES ACTIVITÉS

Ce bilan financier reflète l'engagement de Justice Menstruelle Sénégal à agir avec transparence et efficacité. Chaque dépense a été orientée vers l'essentiel : fournir des protections à celles qui en ont le plus besoin, aller à leur rencontre dans les écoles et les communautés, et renforcer notre capacité d'intervention.

L'achat de protections jetables et réutilisables, les déplacements sur le terrain et l'acquisition d'un téléphone pour coordonner les actions ont permis de mener à bien toutes les activités de sensibilisation et de distribution durant ce trimestre. Ces ressources, mobilisées exclusivement sur fonds propres, témoignent de notre détermination à poursuivre la lutte contre la précarité menstruelle.

Dépenses	Montant (euros)	Montant (FCFA)
Serviettes jetables	300€	196 500 FCFA
Serviettes réutilisables	150€	98 250 FCFA
Logistique & transport	250€	163 750 FCFA
Téléphone	144€	94 320 FCFA
Total	844€	≈ 555 000 FCFA

CONCLUSION

Les activités menées par Justice Menstruelle Sénégal au cours de cette période ont permis de renforcer les connaissances des jeunes filles et des femmes sur l'hygiène menstruelle, de favoriser un dialogue intergénérationnel et de réduire les résistances initiales liées aux représentations sociales. Les résultats obtenus témoignent d'un impact réel, tant au niveau individuel qu'au sein des communautés, en contribuant à briser les silences et à promouvoir une gestion digne et éclairée des menstruations.

Cependant, les besoins identifiés montrent que la lutte contre la précarité menstruelle reste un chantier à poursuivre et à intensifier. La régularité des activités, la décentralisation des interventions et l'implication accrue de professionnels qualifiés apparaissent comme des leviers essentiels pour garantir une prise en charge durable et inclusive.

Ainsi, ce rapport met en évidence non seulement les acquis, mais aussi les perspectives d'amélioration, invitant à renforcer les partenariats, à consolider le plaidoyer institutionnel et à multiplier les espaces d'échanges. Justice Menstruelle Sénégal réaffirme son engagement à poursuivre cette mission, afin que chaque fille et chaque femme puisse vivre ses menstruations dans la dignité, la sécurité et l'équité.



JUSTICE MENSTRUUELLE SENEGAL