

Briser le Silence : Améliorer l'Hygiène Menstruelle dans la Communauté Bedzang, peuple autochtone du Cameroun

Dans certains pays africains, la menstruation est entourée de silence, de mythes, de tabous et est même de stigmatisation. Les femmes et les filles font face à de nombreux défis pour gérer leurs menstruations. Les pratiques culturelles discriminatoires, la stigmatisation et la difficulté d'accès aux produits d'hygiène menstruelle compliquent le maintien d'une bonne hygiène. En plus, de nombreuses filles ignorent l'existence des règles avant leur premier cycle, ce qui affecte leur perception et leur compréhension des menstruations. En raison de ces défis, les femmes et les filles peuvent se voir privées de certains droits humains fondamentaux, y compris ceux relatifs à l'éducation, au travail et à la santé.



Fig.1 : Les femmes, les jeunes filles et les habitations de la communauté Bedzang de Ngambe -Tikar

La situation est un peu plus préoccupante pour les femmes et les jeunes filles de la communauté Bedzang (Figure 1) au Cameroun. Les observations et entretiens avec eux révèlent un manque significatif de sensibilisation de la part des parents au sujet des menstruations. Les femmes et les jeunes filles n'ont aucune notion de l'hygiène menstruelle. Les parents ne préparent pas leurs filles à recevoir les menstruations comme un phénomène normal du corps, ce qui les laisse souvent surprises, avec des sentiments de peur, d'inquiétude ou un choc émotionnel lors de leurs premières règles. Contrairement aux femmes des communautés voisines qui ont une certaine connaissance des pratiques d'hygiène menstruelle, les femmes des peuples autochtones Bedzang n'ont pas accès à ces informations. Leur très faible niveau de scolarisation contribue significativement à cet état de fait.

Cette communauté ignore totalement l'utilisation des serviettes hygiéniques, qu'elles soient lavables ou non lavables. Pour gérer leurs menstruations, elles se contentent de tissus usés et de vieux vêtements, ce qui entraîne non seulement un inconfort, mais aussi des démangeaisons et des risques d'infection. Ces tissus sont parfois lavés sans savon en raison des conditions difficiles dans lesquelles la communauté vit, depuis que les forêts, qui représentent leur d'habitation et leur principale source de revenu, s'est brûlée, suite aux feux de brousse.

En conséquence, ne pas répondre aux besoins des femmes et des filles Bedzang en matière d'hygiène menstruelle peut avoir des conséquences graves sur leur hygiène de base et leur santé reproductive. Il est donc crucial de les accompagner dans ce domaine. Un programme d'éducation sur l'hygiène menstruelle pourrait leur fournir des informations essentielles et des solutions pratiques, telles que l'accès à des produits d'hygiène adaptés à leur réalité. Cela améliorerait leur bien-être, renforcerait leur dignité et leur autonomie.

C'est ainsi qu'à l'occasion de la 30^e édition de la Journée Internationale des Peuples Autochtones, l'association « **ASSAINISSEMENT** » a pris l'initiative de sensibiliser les jeunes filles, jeunes mères et femmes sur la santé menstruelle. Ceci s'est clôturé par l'octroi à plus de 34 jeunes filles et femmes d'environ 78 serviettes hygiéniques réutilisables, dans la communauté NYANKA de Ngambé-Tikar (Figure 2). Ceci dans le cadre du projet de dissémination des innovations pour un développement durable en zone rurale (**ProDIDeDZR**), soutenu par le **PRICNAC**. Les serviettes hygiéniques réutilisables constituent une innovation de nature à répondre aux besoins des femmes et filles Bedzang qui utilisaient jusque-là de vieux vêtements malpropres et souillés. De pareilles initiatives doivent être multipliées, non seulement à Nyanka, mais aussi dans les 06 autres communautés Bedzang de Ngambé-Tikar. « **ASSAINISSEMENT** » tend ainsi la main à toutes les organisations, les partenaires techniques et financiers soucieux des conditions de vie des peuples autochtones en général et les Bedzang en particulier, pour des actions concertées de plus grande ampleur.



Fig. 2 : Assainissement distribue des kits de serviettes hygiéniques réutilisables aux femmes et jeunes filles du peuple autochtone Bedzang de Nyanka, Ngambe-Tikar