

Ménarche chez les jeunes filles à Lubumbashi, République Démocratique du Congo

Michel N. Ntanga¹, Placide C. Bukasa¹, Denis L. Lubo¹, Hervé O. Kenemo¹,
Magloire N. Nkombo¹, Didier Y. Mulunda¹, Timothée B. Eale¹,
Jean M. Ngoyi¹, Pierre M. Mazono¹

¹ Institut Supérieur des Techniques Médicales de Lubumbashi, République Démocratique du Congo.

Résumé

Introduction. Dans la communauté africaine, l'éducation sexuelle est un tabou. Nombreuses sont les filles qui ne sont pas préparées à la survenue des premières règles. Ni leur famille, ni leur communauté, ni leur école ne les informent pas. *L'objectif* est d'évaluer le niveau de préparation des jeunes filles à la survenue des ménarches.

Matériel et méthodes. Il s'agit d'une étude descriptive transversale prospective dans une approche quantitative, moyennant un questionnaire préétabli adressé aux jeunes filles de Lubumbashi, sur un échantillonnage non probabiliste de convenance arrêté à 516 participantes.

Résultats. Les filles âgées de 16 à 19 ans étaient majoritaires (53%) au cours de la période d'étude dans la ville de Lubumbashi. La panique était l'attitude immédiate lors de la ménarche dans 70,16%, en revanche plusieurs n'avaient aucune information sur le sujet (70,1%). En ce qui concerne l'âge de survenue de la ménarche, 29,26% des filles avaient 13 ans avec une moyenne d'âge de 13,2 ans ; les mesures d'hygiène appliquées étaient : 52,52% des bains intimes à l'aide des serviettes hygiéniques, 13,76% des mouchoirs, mais 6,98% n'avaient rien utilisées. La réaction de l'entourage était les conseils et encadrement (68,6%), indifférence (22,67%) et isolement de la fille du reste de la famille (2,33%).

Conclusion. Le niveau de la préparation des jeunes filles à la ménarche est très bas à Lubumbashi ; Certaines filles ont été même victimes de l'indifférence de leurs proches, de l'isolement dans leur famille et de la moquerie. La mauvaise observance de l'hygiène menstruelle a été notée sous une psychose.

Mots-clés : Ménarche, Préparation, Jeunes filles, Lubumbashi.

Introduction

La menstruation est définie comme un écoulement de sang par le vagin, dû à la chute de la partie superficielle de la muqueuse utérine sous l'effet des hormones sexuelles qui se produit normalement tous les 25 à 30 jours, de la puberté à la ménopause [1].

En général, les règles surviennent environ deux ans après l'apparition des bourgeons mammaires et des premiers poils. En effet, il existe également d'autres signes annonciateurs des premières règles comme le

développement de la croissance, une prise de poids ou encore l'acné et des pertes blanches provenant du vagin [2]. L'âge de la ménarche est variable d'une personne à l'autre. Elle commence généralement entre 10 et 16 ans. Dans des cas exceptionnels, le début des règles peut se produire vers l'âge de 7 ou 8 ans. Elle peut aussi être retardée à cause de la malnutrition, d'une activité sportive trop intense ou de problèmes de santé [3]. Dans le monde, beaucoup de filles découvrent la menstruation le premier jour de leurs règles. Cela peut sembler choquant ou absurde, mais de nombreuses

Correspondance:

Michel N. Ntanga, Institut Supérieur des Techniques Médicales de Lubumbashi, Lubumbashi, République Démocratique du Congo.
Téléphone: +243 853 102 454, +243 995 910 295
Email:michelntanga@gmail.com

Article reçu: 02-11-2020 Accepté: 19-02-2021

Publié: 06-03-2021



Copyright © 2021. Michel N. Ntanga *et al.* This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pour citer cet article: Ntanga MN, Bukasa PC, Lubo DL, Kenemo HO, Nkombo MN, Mulunda DY, Eale TB, Ngoyi JM, Mazono PM. Ménarche chez les jeunes filles à Lubumbashi, République Démocratique du Congo. Revue de l'Infirmier Congolais. 2021;5(1):9-15.

filles ne reçoivent aucune éducation sur la santé sexuelle et génésique. Ni leur famille, ni leur communauté, ni leur école ne les informent [4]. Les jeunes filles disposent de très peu d'informations sur les changements biologiques liés aux menstruations ainsi que sur les différentes options qui s'offrent à elles pour une gestion sûre et hygiénique de celles-ci. Les mères et les amies sont les premières sources d'information ; or dans ce contexte, celles-ci ne sont pas toujours dotées de connaissances sur les changements biologiques, le cycle menstruel, les infections liées aux mauvaises pratiques [4].

Dans beaucoup de pays, plusieurs filles n'ont aucune idée de ce phénomène naturel car, les mères n'osent pas en parler et ces questions ne sont pas abordées à l'école. La moitié des filles se sentent ignorantes lors de leurs premières règles, selon une étude menée en Angleterre [5]. Aux États-Unis, 40 % des Américaines ont eu peur lors de leurs premières règles, par manque d'information sur le sujet. À cause de cela, beaucoup de filles sont horrifiées et choquées par ce sang qui coule de leur vagin. Beaucoup pensent qu'elles sont en train de mourir ou que quelque chose ne va pas [5]. Au Vanuatu, les règles doivent rester secrètes et les parents n'en parlent jamais avec leurs enfants, au Tchad les règles sont déshonorantes et honteuses. Au Malawi elles sont vécues comme quelque chose « d'irrespectueux » ; Parler des règles avec les enfants est une chose impensable pour les parents. C'est généralement la tante qui se charge de cette éducation auprès de la fille en lui apprenant à se tenir à l'écart lorsqu'elle y est confrontée [6].

Dans certains coins de la République démocratique du Congo (RDC) en général et à Lubumbashi en particulier, dans les milieux scolaires, les élèves (filles) ne disposent pas d'une bonne information sur la menstruation avant de se confronter à leurs premières règles, c'est dans cette optique que l'objectif de ce travail est d'évaluer le niveau de préparation des jeunes filles à la survenue des ménarches.

Matériel et Méthodes

Type, période et cadre d'étude

Il s'agit d'une étude descriptive transversale prospective dans une approche quantitative, moyennant un questionnaire préétabli adressé aux jeunes filles de Lubumbashi en rapport avec leur ménarche et cela pendant une période de 3 mois allant du 1^{er} Août au 1^{er} novembre 2020 dans toute la ville de Lubumbashi.

Population

Notre population est constituée des jeunes filles vivant à Lubumbashi et l'échantillonnage a été non probabiliste de convenance arrêté à 516 jeunes filles qui ont constitué notre population d'étude.

- Sont incluses dans notre étude, toutes les jeunes filles Lushoises âgées de moins de 20 ans ayant déjà vu leurs premières règles et ayant donné un consentement éclairé pour participer à cette étude.
- Sont exclues dans notre étude, tout critère contraire à celui cité ci-haut.

Les données ont été recueillies sur base d'une fiche préétablie, anonyme, testée, standardisée et administrée dans la langue et conformément au consentement oral de chaque fille.

Collecte et analyse des données

La collecte des données a été faite sur base d'une fiche préétablie, anonyme, testée, standardisée au consentement éclairé des jeunes filles à Lubumbashi. Les informations recueillies ont été doublement saisies par deux opérateurs distincts à l'aide du logiciel EPI-INFO et sur Excel 2010 puis analysé avec logiciel SPSS version 23 ; après la création d'un masque de saisie associé à un fichier de contrôle, puis la comparaison des deux fichiers de saisie ont permis de corriger, d'apurer et de figurer la base de données.

Considération éthique

Toute information recueillie auprès de la jeune fille à Lubumbashi concernée était restée confidentielle. De même, les noms des participantes étaient restés confidentiels et ne seront ni mentionnés dans la présentation des résultats, ni associés aux résultats, de quelque manière que ce soit, ni divulgués à une tierce personne quelconque.

Résultats

Pendant la période d'étude, nous avons recueilli les témoignages des 516 jeunes filles vivant dans la ville de Lubumbashi. Ainsi donc, plus de la moitié d'entre elles soit 53,1% avaient un âge compris entre 16 et 19 ans lors de l'enquête (*Figure 1*).

L'analyse des données démontre que la majorité de jeunes filles avaient leur ménarche à l'école secondaire dans 62,21% et 37,79% des jeunes filles à l'école primaire. La majorité d'enquêtées soit 70,16% avait développé une psychose (peur, stress, pleurs et

angoisse) lors de leur ménarche. Il se dégage que 70,16% des filles n'avaient jamais entendu parler des règles, 15,50% informées par leurs amies ; 9,68% informées dans leurs familles et 4,65% informées à l'école. Cette phase était asymptomatique dans 62,4% (Tableau 1).

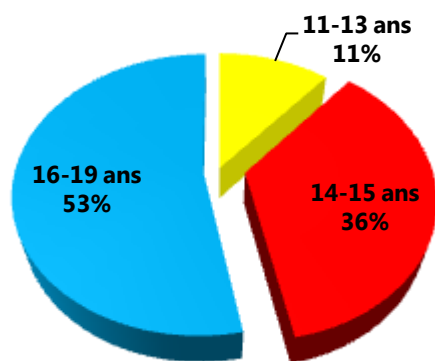


Figure 1. L'âge des filles lors de l'enquête

Tableau 1 : Le niveau d'étude des filles enquêtées, la source d'information et les symptômes prémenstruels de la ménarche

Variable	Effectif (n=516)	Pourcentage
Niveau d'étude		
Primaire	195	37,79
Secondaire	321	62,21
Attitude immédiate		
Panique	362	70,16
Sans crainte	154	29,84
Source d'information		
Ecole	24	4,65
Famille	50	9,68
Amies ou copines	80	15,50
Aucune information	362	70,16
Symptômes prémenstruels de la ménarche		
Hypo gastralgies	78	15,12
Lombalgies	54	10,47
Vertiges et Céphalées	42	8,14
Asthénie	20	3,87
Aucun signe	322	62,40

En ce qui concerne l'âge de la ménarche (Figure 2), souvent les filles avaient vu leurs premières règles à l'âge de 13ans dans 29,26% des cas dont la moyenne d'âge de la ménarche 13,2 ans avec des extrêmes situés entre 10 et 17 ans.

La durée du flux menstruel était de 3 jours dans l'ensemble de cas devant ceux ayant fait 4 jours et 5

jours (soit 50,19%, 22,87% et 12,6%). A en croire les filles enquêtées, leur quantité du flux menstruel était moyenne dans 72,29% mais abondante dans 5,42% (Tableau 2).

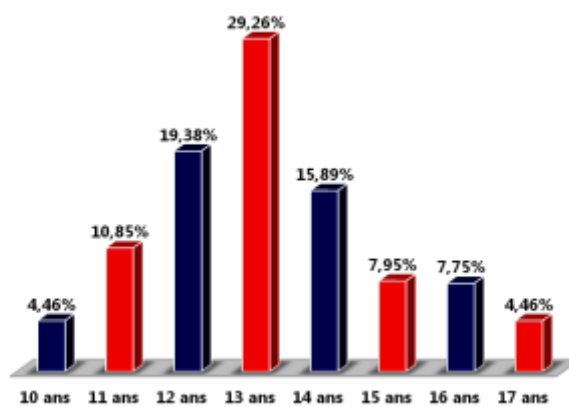


Figure 2. L'âge des enquêtées lors de la ménarche

Tableau 2. Répartition des enquêtées selon la durée et la quantité du flux menstruel à la ménarche

Variable	Effectif (n=516)	Pourcentage
Durée du flux menstruel à la ménarche		
2 jours	39	7,56
3 jours	259	50,19
4 jours	118	22,87
5 jours	65	12,6
7 jours	35	6,7
Quantité du flux menstruel		
Minime	115	22,29
Moyenne	373	72,29
Abondante	28	5,42

Les raisons à la base de la psychose lors de la ménarche étaient : le manque d'information, illusions ou impression d'être blessée et la peur pour la première fois de voir du sang par voie vaginale dans 70,16%, 61,24% et 33,72%. Ensuite, les filles avaient informé directement ou dévoilé la nouvelle de la ménarche à leurs proches dans 75,39% devant 14,15% des filles qui avaient eu honte et avaient caché la nouvelle ; mais 10,46% des jeunes filles s'étaient isolées dans leurs maisons (Tableau 3).

Il ressort de cette analyse que 68,60% des filles avaient été encadrées et conseillées par l'entourage ; en revanche, 6,40% avaient été victimes de la moquerie et 2,33% étaient isolées de leur famille. Le bain intime plus l'usage des serviettes hygiéniques avaient été appliqués

à 52,52% lors de la ménarche, certaines filles avaient utilisé le mouchoir et d'autres les vêtements et des chaussettes comme serviette dans 13,76%, 13,18% et 2,32% (Tableau 3).

Tableau 3. Raisons expliquant la psychose lors de la ménarche, Réaction après prise de conscience et Hygiène pendant la ménarche

Variable	Effectif (n=516)	Pourcentage
Raisons expliquant la psychose lors de la ménarche		
Manque d'information	362	70,16
Impression d'être blessée	316	61,24
Impression d'avoir contacté une maladie	135	26,16
première fois de voir du sang coulé par la voie vaginale	174	33,72
Réactions après prise de consciences		
Dévoilement et annonce de la nouvelle	389	75,39
Honte d'en parler aux proches	73	14,15
Solitude dans la maison	54	10,46
Réactions de l'entourage		
Conseils et encadrement	354	68,6
Indifférence	117	22,67
Moquerie	33	6,4
Isolement de la fille du reste de la famille	12	2,33
Hygiène pendant la ménarche		
Bain intime des serviettes hygiéniques	271	52,52
Usage de mouchoir comme serviettes	71	13,76
Usage des vêtements comme serviettes	68	13,18
Bain intime sans serviettes hygiéniques	58	11,24
Usage des chaussettes comme serviettes	12	1,32
Rien du tout	36	6,98

Discussion

Dans notre étude, l'âge moyen de la ménarche était de 13,2 ans avec les extrêmes 10 et 17 ans. Nos résultats sont légèrement supérieurs à ceux trouvés dans les pays développés par Kathleen en 2010 qui a trouvé une moyenne d'âge de 12,6 ans au Brésil [7] et de 12,1 ans chez les noires Américaines et 12,6 ans chez les blanches aux États-Unis en 2007 [8], en France, Elisée de la roche B. [9] a trouvé 12,6 ans en 2000 et Anne-Simone Parent [10] a trouvé une moyenne d'âge de 12,6ans en Espagne 2002.

Cependant, nos résultats concordent et s'approchent à ceux trouvés dans les pays en développement par Anne-Simone Parent [10] qui a trouvé 13,4ans en Colombie en 2001 et 13,2 ans chez les filles favorisées contre 14,6ans chez les filles défavorisées en Afrique du sud en 1990 puis 13,2 ans chez les filles favorisées contre 14,3ans chez les filles défavorisées au Cameroun en 1999. Au mali Ydrissa Sow a trouvé 13,9 ans [11]. Au

vu de ces résultats, nous constatons que la moyenne d'âge de la ménarche reste un peu plus élevée dans les pays en développement et un peu plus bas en Europe et en Amérique du nord.

Selon la littérature, l'âge des premières règles varie d'un lieu géographique à un autre, et d'une communauté à l'autre et l'alimentation constitue l'un des premiers facteurs qui influent sur l'âge des premières menstruations [12].

Plus généralement, l'âge des premières règles dépend des conditions de vie des adolescentes. Ainsi, selon une enquête menée en 1998 en Inde, les jeunes filles issues de familles aisées avaient leurs premières règles en moyenne à 12,1 ans, contre 15,4 ans pour les adolescentes des familles plus modestes. L'âge auquel surviennent les règles dépend également de l'ethnicité et de la génétique. Aux États-Unis par exemple, l'âge moyen est différent selon qu'il s'agisse d'une adolescente noire (12,1 ans), hispanique (12,2 ans) ou blanche (12,6 ans) [13].

Au niveau individuel, l'arrivée des premiers cycles menstruels dépend également des conditions physiques de la jeune fille, notamment de sa masse corporelle et des activités qu'elle pratique. Les sportives dotées d'un corps très athlétique commencent à avoir leurs règles plus tard que les autres jeunes filles, car elles ne disposent pas de suffisamment de masse adipeuse pour accueillir une grossesse [13].

Il est à noter que, la majorité des jeunes filles avaient leur ménarche à l'école secondaire dans 62,21% et 37,79% des jeunes filles à l'école primaire. En 2018 en milieu rural dans la zone de santé de Kasenga au Haut Katanga en RDC par UNICEF montre que les filles scolarisées et celles n'ont scolarisées avaient le même niveau des connaissances sur les règles. En effet, plus la fille atteint un niveau scolaire élevé, plus ses connaissances augmentent [14].

S'agissant de l'attitude immédiate des jeunes filles pendant la ménarche, deux tiers avaient développé une psychose soit 70,16%. Pour certains auteurs Maliens, les filles avaient eu peur et étaient angoissées en voyant leurs premières règles dans 64,4% et 58,2% [15,11]. Selon UNICEF dans une étude effectuée sur près de 100 000 filles en Inde, beaucoup de filles presque la moitié d'entre elles pensaient qu'elles vont mourir ou qu'elles étaient atteintes d'une terrible maladie, les douleurs et le sang suscitaient en elles confusion et inquiétude au moment de leurs premières règles [16].

Aux États-Unis, 40% des Américaines ont eu peur lors de leurs premières règles, par manque d'information sur le sujet. À cause de cela, beaucoup de filles sont horrifiées et choquées par ce sang qui coule de leur vagin. Beaucoup pensent qu'elles sont en train de mourir ou que quelque chose ne va pas [5].

Pour les filles qui n'avaient pas tremblé lors de la ménarche, l'UNICEF a fait le même constat et seulement 21,2 % des filles avaient déclaré savoir et se sentir très bien de ce qui leur arrivait lors des premières règles notamment l'écoulement du sang au niveau vaginal [16]. Ainsi, la connaissance des règles par les filles avant leur apparition a un impact sur les attitudes et pratiques de ces dernières pendant les règles car pour tous les auteurs, seulement très peu de filles ont déclaré avoir discuté des règles avant que cela n'arrive. Ceci montre que la majorité des filles n'a pas échangé sur les règles avant leur apparition.

Dans notre étude, 70,16% des filles n'avaient jamais entendu parler des règles, 15,50% informées par leurs amies ; 9,68% informées dans leurs familles et 4,65% informées à l'école. Au Mali, les filles scolarisées

n'avaient aucune connaissance sur le phénomène des règles avant leur survenue (34,8%) [15], ce pendant Ydrissa Sow qui avait trouvé 69,9% de filles n'avaient aucune information. Parmi les filles déjà informées sur le phénomène des menstruations avant leur apparition 39,9% ont eu le premier renseignement par leur mère ; seulement 4,8% des filles ont été informées par des cours d'éducation familiale et les cours de biologie [11].

Au sujet de connaissance des jeunes filles sur la menstruation ou sur la ménarche, une étude menée en 2018 en milieu rural dans la zone de santé de Kasenga au Haut Katanga en République démocratique du Congo par UNICEF [14], montre que la courbe de connaissances des filles suit celle de l'âge : il est statistiquement montré qu'au sein de l'échantillon des filles de 10 à 17 ans, plus une fille est âgée, plus sa connaissance des règles augmente. C'est à partir de 12 ans que cette connaissance augmente pour les trois-quarts des filles, et va au-delà de 9 filles sur 10 à partir de 14 ans (Plus elles sont âgées, plus la probabilité d'avoir des informations sur les règles augmente).

D'après la même étude, les sources d'information sur la menstruation pour les filles sont les membres du cercle familial (mère, cousine, tante), les amies et, pour une minorité de filles, l'école (camarades de classe, enseignants). Les résultats révèlent que les filles s'informent sur les règles d'abord dans leur environnement familial (38,6%) et leurs groupes d'amies (35,7%). L'école comme source d'acquisition des connaissances est loin derrière, citée par une fille sur dix (10,4%) en moyenne comme source d'information, alors que plus de 50% des filles scolarisées de l'échantillon sont actuellement en cycle secondaire [14].

Par ailleurs, dans la plupart des cas, les parents ne discutent pas des règles avec leurs filles avant leur apparition mais plutôt après leur apparition. C'est-ce qui ressort de manière générale des données quantitatives et qualitatives [14].

En prenant en compte nos résultats et ceux d'autres études [11,14], nous trouvons que l'école qui est supposé être une source d'informations sur les règles n'a été citée que dans des très faibles proportions. Cependant, il semble que les notions sur la ménarche, l'hygiène et le cycle menstruel sont très peu enseignées à l'école, que ce soit dans le cadre de ce cours ou un autre. Cependant, le fait d'avoir entendu parler des règles ne représente qu'une connaissance de base qu'il convient d'approfondir pour mieux cerner les connaissances exactes autour de cette question.

Les raisons à la base de la psychose lors de la ménarche étaient : le manque d'information 70,16% ; Illusions ou impression d'être blessée 61,24% ; la peur pour la première fois de voir du sang par voie vaginale 33,72% et illusions ou impression d'avoir contacté une maladie 26,16%. En Angleterre où la moitié des filles se sentent ignorantes lors de leurs premières règles [5] et Philippa Lysaght en Inde a trouvé que, presque la moitié n'avait jamais entendu parler de la menstruation avant la première fois où elles avaient eu leurs règles [16].

Certaines filles ont informé directement ou dévoilé la nouvelle de la ménarche à leurs proches mais d'autres avaient eu honte et avaient caché la nouvelle dans 75,39% et 14,15% des cas. La plupart des filles dont la ménarche était survenue chez elles avaient tout de suite, après les quelques instants de prise de conscience, appelé l'adulte de sexe féminin qui se trouvait à la maison (leurs mères dans la majorité des cas) et parfois leur belle-mère [17].

En rapport avec la réaction de l'entourage, 68,60% des filles avaient été encadrées et conseillées dans notre série et 22,67% avaient connu une indifférence de leur entourage ; 6,40% avaient été victimes de la moquerie et 2,33% avaient été isolées de leur famille. Pour Kim Turcot au Canada en 2006 [17] : Dans les récits des ménarches, l'appréciation que font les filles des réactions suscitées par l'annonce de leur ménarche varie énormément. Même si toutes se sont fait dire « qu'elles étaient des femmes maintenant », certaines filles, rares, jugent que l'entourage avait réagi de façon adéquate alors que d'autres, plus nombreuses, considèrent que la réaction de leur mère a été excessive ou, au contraire, trop indifférente. D'ailleurs, les pères sont presque inexistantes. Quelques filles mentionnent un malaise de leur père au moment du dévoilement souvent fortuit de la nouvelle, ou elles déploraient un certain détachement de leur part [17]. La vaste majorité des filles soulignent ne pas vouloir que leurs pères le sachent. Très clairement, la ménarche et les menstruations ne devraient pas concerner leur père [18].

Les filles et les femmes sont victimes de stigmatisation et d'interdits quand elles ont leurs règles. Dans de nombreux pays, les femmes sont considérées comme impures quand elles ont leurs règles. Au Népal et en Inde, les femmes n'ont pas le droit de toucher de la nourriture ou les récoltes car elles pourraient causer malheur à leur famille et communauté. En Bolivie, on dit aux filles que le sang des règles peut provoquer des maladies graves, comme des cancers, pour les autres personnes. Au Népal ou au Vanuatu, Elles sont exclues

socialement voire exilées de leur maison. Isolées dans des abris de fortune, exposées aux éléments, aux agressions, des femmes meurent chaque année [4].

Dans notre étude, le bain intime plus l'usage des serviettes hygiéniques avaient été appliqués à 52,52%. Alors que 13,76% avaient utilisé le mouchoir comme serviette ; 13,18% avaient fait recours aux vêtements comme serviettes ; 2,32 % avaient utilisé des chaussettes comme serviette ; 11,24% de bain intime sans serviette et 6,98% n'avaient appliqué aucune mesure d'hygiène lors des premières règles. Les tabous et les croyances fausses créent un environnement où les femmes et les jeunes filles sont privées d'un droit fondamental : celui de garantir leur hygiène et leur santé [19]. En Afghanistan, les femmes ne peuvent pas se doucher pendant leurs règles sinon elles deviendront stériles. À travers le monde, plus de 500 millions de filles et de femmes n'ont pas du tout accès à des protections hygiéniques [6]. Au Maroc, en Inde, au Bangladesh ou ailleurs elles sont obligées d'utiliser des torchons, des feuilles du papier journal, des morceaux de matelas ou même de la boue. Les risques hygiéniques et d'infections sont considérables [6].

En parlant de la symptomatologie, notre recherche démontre que 62,40% des filles n'avaient pas des symptômes prémenstruels, les hypogastalgies avaient été rapportées dans 15,12% ; les lombalgies dans 10,47%. Dans la littérature, cela dépend encore du corps de la personne. Les premières règles peuvent être vécues sans symptôme particulier. C'est pour cela que certaines filles peuvent être prises par surprise lorsqu'elles aperçoivent leur culotte tâchée alors qu'elles ne s'y attendaient pas. Mais d'autres peuvent ressentir un certain niveau d'inconfort. Des crampes au bas de l'abdomen, la diarrhée, la nausée, l'étourdissement ou encore des seins sensibles. Pas de panique, c'est tout à fait normal [3].

Conclusion

Le niveau de la préparation des jeunes filles à la ménarche est très bas dans la ville de Lubumbashi ; Certaines filles ont été même victimes de l'indifférence de leurs proches, de l'isolement dans leur famille et de la moquerie. La mauvaise observance de l'hygiène menstruelle a été notée sous une psychose (par manque d'information, peur du sang, stress, solitude, illusions, traumatisme morale et parfois des pleurs).

Conflicts d'intérêt : Aucun.

Références

1. Attias-Donfut C, Lapierre N, & Segalen M. Le nouvel esprit de famille. Odile Jacob (2002).
2. Mardon A. Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. *Ethnologie française*, 2011 ; 41(1) :33-40. Accessible sur : <https://www.cairn.info/journal-ethnologie-francaise-2011-1-page-33.htm>.
3. Organisation Mondiale de la santé. Il faut aider les jeunes filles à faire les bons choix pour leur santé avant de devenir des femmes. Sous-direction générale de l'OMS : Santé de la famille, de la femme et de l'enfant. Genève : OMS ; 2015. Accessible sur <https://www.who.int/mediacentre/commentaries/adolescent-girls-health/fr/>.
4. Association CARE-France. Vanuatu : sensibiliser dans les écoles pour briser le tabou des règles. Paris ; 2019. Accessible sur : <https://www.carefrance.org/actualite/communique-presse-news/2019-05-23,menstruations-tabou-vanuatu-sensibilisation-ecoles.htm>
5. Etude et infographie Diva Cup, 2018. Accessible sur le site: <https://www.carefrance.org/> / E-mail : info-care@carefrance.org).
6. Association CARE-France. Vanuatu. Le tabou des règles : un problème universel. Accessible sur : <https://www.carefrance.org/actualite/communique-presse-news/2019-01-22,regles-femmes-tabou.htm>
7. Kathleen O'grady « la puberté précoce chez les filles ; La nouvelle norme et pourquoi il y a lieu de s'inquiéter », *Le réseau, Le réseau canadien pour la santé des femmes*, 2009;11(1).
8. Kathleen O'grady « âge de la puberté », dans *reproduction et environnement- expertise collective*, Inserm, 2007 (ISBN 978-2-85598-890-0, notice BNF n° FRBNF 4654880).
9. Elisée de La Roche Brochard. Les âges à la puberté des filles et des garçons en France. mesures à partir d'une enquête sur la sexualité des adolescents. *Population*, 1999;54(6), 933-962.
10. Anne-Simone parent, Grete Teilmann et al. « Thetiming of normal puberty and the age limitits of sexual precocity ; variations around the world, secular trends, and cganges after migration », *Endocrine Reviews*, Endocrine Society, 24 (5), 668-693.
11. Sow Y. Sexualité des adolescents étude sur 531 cas dans le district de Bamako. Doctoral dissertation, Thèse Médecine, Mali Bamako.1997 : 69.
12. Ekisawa N, D'hulst C, & Ghesquiere J. L'âge moyen des premières règles chez les filles scolarisées de Bunia. *Bulletins et mémoires de la Société d'anthropologie de Paris*, 1986 ;3(1):27-35.
13. Jessica Le Vot. Âge des premières règles : ce qu'il faut savoir. *Santé et règles*, 2019. Accessible sur : <https://www.sistersrepublic.com/blogs/sisters/age-premieres-regles#:~:text=Ce%20sont%20les%20premiers%20signes,g%C3%A9n%C3%A9ral%20vers%20les%2012%20ans.>
14. Fonds des Nations Unies pour l'Enfance (UNICEF)/ en RDC. La gestion de l'hygiène menstruelle dans deux zones d'intervention du programme national école et village assainis et dans une zone d'urgence en République démocratique du Congo. Rapport d'Etude dans le Haut Katanga. UNICEF-CRS, 2018.
15. Nkandjeu MONO Huguette. Etude épidémioclinique de la ménarche en milieu scolaire (2nd cycle fondamental et lycées) à Bamako. Université de Bamako, Faculté de Médecine pharmacie et d'onton stomatologie. Thèse de Mars à Avril 2004. Accessible sur : www.keneya.net thèses Med Pdf.
16. Philippa Lysaght. La menstruation est importante... C'est la règle. À l'occasion de la journée mondiale de l'hygiène menstruelle. UNICEF 2016.
17. Kim Turcot Difruscia. Des filles, du sang et du silence : Regard sur la construction du secret de la ménarche. Département d'anthropologie, Faculté des arts et des sciences, Mémoire des études supérieures. Université de Montréal, Avril 2006.
18. Eva B. Bodzar, Charles Susanne et Martin Vercauteren. « Evolution de l'âge à la ménarche en Hongrie ». *Bulletins et mémoires de la société d'anthropologie de paris*. 1999 ; 11(3-4):349-360.
19. Christopher Williams, Joséphine ODERA. Gestion de l'hygiène menstruelle : comportements et pratiques dans la région de Louga, Sénégal. WSSCC/ONU-femmes 2014 ;23.