



Fonds pour l'innovation  
et la transformation

Fund for Innovation  
and Transformation



# Un jardin en permaculture centré sur les femmes - une solution pour déstigmatiser les menstruations

Une étude de cas du FIT en Ouganda rural

Leçons apprises de Girls of Tomorrow Foundation  
et de son partenaire local St. Jude Family Projects



En partenariat avec

Canada

Réseau de coordination  
des conseils conseils provinciaux et régionaux  
pour la coopération internationale



La fondation Girls of Tomorrow (G.O.T.) et St. Jude Family Projects, un partenaire local, ont mis à l'essai une méthode d'enseignement de la permaculture novatrice, destinée à déconstruire les préjugés sur les menstruations chez les filles et les garçons en Ouganda. Selon l'hypothèse de départ du projet, en montrant comment créer des jardins en permaculture centrés sur les femmes, il serait possible de déstigmatiser les règles chez le groupe cible, soit les filles et les garçons de 13 à 16 ans ainsi que leurs parents et enseignant-e.s.

## **Une analyse approfondie de la situation des genres a révélé des inégalités majeures :**

- **À cause des préjugés sexistes entourant les menstruations, les filles vivaient souvent des expériences mentalement éprouvantes, comme de la honte et de l'anxiété.**
- **À l'école, vu le manque d'éducation et de ressources de qualité sur la santé menstruelle, on constatait chez les filles un haut taux d'absentéisme et un faible taux de participation aux activités sportives, parascolaires et sociales.**
- **Les produits menstruels étaient peu accessibles en raison du manque d'argent.**

# Un jardin en permaculture centré sur les femmes : de quoi s'agit-il?

Par son programme de permaculture, une forme d'agriculture permanente qui recourt à des plantes pérennes, G.O.T. cherche à doter les filles et les femmes des clés d'un système de production alimentaire résilient. Cette initiative novatrice a réuni une équipe de spécialistes de la région : formateur·trice·s en permaculture de St. Jude, incluant le personnel infirmier, herboriste, expert.e conseil en égalité des genres, et les employé·e·s chargé·e·s d'enseigner la permaculture aux participant·e·s dans une optique féminine, qui tient compte des besoins des filles en matière de santé et d'hygiène.



**Chaque récolte cultivée dans le cadre du programme est non seulement une source de nourriture pour l'école, mais aussi une source d'apprentissage sur la santé, l'anatomie et les expériences féminines.**

Contrairement à un jardin en permaculture typique, qui se limite à la production alimentaire, chaque récolte cultivée dans le cadre du programme est non seulement une source de nourriture pour l'école, mais aussi une source d'apprentissage sur la santé, l'anatomie et les expériences féminines. Par exemple, les participant·e·s ont appris que, traditionnellement, les femmes avaient pris l'habitude de manger du millet pour augmenter le taux de fer dans leur sang, juste avant et après leurs règles. En cultivant leur jardin, les élèves ont eu droit à une leçon de physiologie toute simple, qui expliquait pourquoi le taux de fer tend à s'abaisser durant les menstruations et pourquoi il s'ensuit parfois de la fatigue.

Le projet visait deux objectifs par rapport au genre :

- (1) Améliorer l'accompagnement des filles à l'école et à la maison en matière de santé menstruelle et, ainsi, augmenter leur confiance en elles et leur estime de soi, leur participation aux activités sociales ainsi que leur assiduité scolaire.
- (2) Accroître l'accès aux produits menstruels en enseignant aux filles à utiliser les ressources du jardin à leur disposition pour fabriquer des serviettes hygiéniques réutilisables.



# Exploration poussée des résultats

## Démocratiser l'éducation sur la santé menstruelle dans un jardin garant de l'égalité des genres

Comme les participantes avaient difficilement accès à une éducation et à des ressources de qualité sur la santé menstruelle dans leur école, les responsables du projet ont cherché à remédier à la situation avec des jardins pensés pour les femmes. On parle ici de jardins physiques où, d'une part, les femmes sont célébrées et soignées avec des plantes adaptées et où, d'autre part, l'apprentissage est valorisé au moyen d'une bibliothèque de ressources.

Les filles avaient accès à tout un éventail de plantes : « greenheart », (*Chlorocardium rodiei*), corossol, moringa, lavande, omugavu, bananier.

Les ateliers de jardinage ont eu lieu durant les heures d'école, à un moment où les filles et les garçons étaient disponibles. Grâce à l'expert-e-conseil, les formateur-trice-s ont appris comment guider des discussions sur l'égalité des genres dans les jardins, en évitant les paroles accusatrices ou hostiles envers les garçons pour favoriser leur participation.

L'expert-e-conseil a aussi présenté des approches pédagogiques tenant compte des questions d'égalité des genres, par exemple une façon d'animer les ateliers de sorte à encourager les filles à faire preuve de leadership dans les activités.



## Accroître l'accès des filles aux produits menstruels

Comme les filles et leur famille n'ont pas toujours les moyens d'acheter des serviettes hygiéniques, la formation visait en partie à enseigner aux participant-e-s à en fabriquer des réutilisables avec de la fibre de bananier du jardin.

Comme la plupart des participant-e-s avaient accès à ce matériau à la maison, il s'agissait d'une option à la fois abordable et accessible comme solution de rechange à l'achat de serviettes hygiéniques.

Selon les participant-e-s, dans un contexte de précarité économique, le fait de savoir utiliser des ressources naturelles gratuites ou peu coûteuses s'avère extrêmement utile.

Commentaires des étudiantes:

« Chez nous, on a toujours eu l'habitude d'utiliser les tiges de bananier pour pailer le jardin, sans parler des fois où on les jetait, tout simplement. Je ne savais pas qu'elles pouvaient m'être utiles pendant mes règles. »

« On a appris que les matériaux qui peuvent nous aider sont partout. »



## Conseils nutritionnels pratiques durant les menstruations

Selon les participant-e-s, l'une des grandes richesses du programme, c'était la transmission de conseils nutritionnels pratiques pour favoriser la santé en période menstruelle. Beaucoup ont déclaré que leurs connaissances de la physiologie féminine pendant les règles étaient auparavant limitées, voire nulles.

Par exemple, avant le projet, la plupart des participant-e-s n'étaient pas au courant des besoins nutritionnels particuliers des femmes pendant les règles. Les participantes ont dit avoir appris là quelque chose de pratique dont elles pourront se servir à l'école et à la maison pour prendre soin de leur santé.

« Le millet contient du fer, qui est un nutriment. Quand une femme perd du sang pendant ses menstruations, elle perd aussi du fer. Alors, en mangeant du millet, elle peut refaire le plein de ce nutriment. »



## Mobiliser les garçons et les hommes dans la lutte contre les préjugés

Pour déstigmatiser les menstruations, il faut mobiliser les garçons et les hommes. Il est ressorti des discussions de groupe que les préjugés sexistes sur les menstruations sont, en partie, attribuables à la posture des garçons et des hommes : ceux-ci ne croient pas qu'ils se doivent de se renseigner sur les menstruations ou de les comprendre, sous prétexte que c'est « une affaire de femme ». Cette croyance est renforcée par l'observation de leur entourage masculin, au sein duquel personne ne s'intéresse à la santé ni à l'hygiène menstruelles.

Par ignorance, bon nombre de garçons et d'hommes méprisent l'expérience féminine des menstruations, qu'ils considèrent comme un signe de « faiblesse » ou un sujet trop tabou pour en parler.

Pour normaliser les conversations sur les règles, G.O.T. a ouvert le dialogue sur le sujet avec des garçons, des pères et des enseignants. Au fil des échanges, les participants ont déploré que lorsque les organismes mettent sur pied des projets pour les femmes, on dirait parfois que celles-ci sont favorisées par rapport aux hommes. Tout au long de l'initiative, les personnes qui animaient les ateliers ont écouté leurs préoccupations, en les invitant à réfléchir à la manière dont eux et leur famille pourraient profiter d'être entourés de femmes en santé et pleines d'assurance. Dans les ateliers, les pères ont aussi été invités à réfléchir au soutien affectif, éducatif et financier qu'ils pourraient offrir à leurs filles pendant leurs règles.

Au-delà des efforts déployés pour normaliser les conversations sur les règles, les ateliers visaient aussi à déstigmatiser les règles en suscitant chez les garçons plus d'empathie envers les filles. Pour ce faire, le personnel du projet a sensibilisé les garçons à certaines expériences émotionnelles et physiques difficiles que peuvent vivre les femmes pendant les menstruations, en les comparant avec les défis de la puberté chez les garçons. Par exemple, la honte qu'une fille peut ressentir pendant ses règles n'est pas loin de celle qu'éprouverait peut-être un garçon après une éjaculation nocturne.

Les participantes comme les participants ont affirmé que leur réflexion sur leurs défis communs pendant la puberté leur a donné l'impression d'être davantage sur un pied d'égalité. Par ailleurs, les garçons ont indiqué que la découverte des douleurs menstruelles les a sensibilisés à ce que ressentaient leurs camarades. Selon les participant-e-s, tous les efforts déployés mis ensemble ont contribué à dissiper les préjugés.

« Maintenant que je suis au courant des douleurs menstruelles, je ne veux pas me moquer des filles. Je ne veux pas empirer les choses. » – Jeune participant

« La stigmatisation et la honte se sont atténuées petit à petit. Par exemple, une élève de l'école secondaire Katerero s'est levée d'elle-même en classe pour raconter ses premières règles, sans craindre la réaction de quiconque. » – Personne chargée de recueillir des données sur le projet (énumérateur)

## Impliquer les aîné·e·s, une nécessité

Malgré son importance, l'implication des aîné·e·s a été omise lors de la planification du projet.

G.O.T. a découvert que la stigmatisation des menstruations découlait en partie d'une mésinterprétation par les jeunes de certaines pratiques culturelles. Par exemple, dans certaines régions de l'Ouganda, il est d'usage que les filles soient isolées de leurs parents quand elles ont leurs premières règles et doivent manger ailleurs, à part des autres.

Aujourd'hui, bien des jeunes en comprennent que les filles doivent rester à l'écart pendant leurs règles parce qu'elles sont sales ou impures, mais c'est faux. Selon les aîné·e·s, c'est une tradition qui sert à marquer le passage vers l'âge adulte : la fille est devenue une femme. Elle commence à gagner en indépendance et à se détacher de ses parents, ce qui est symbolisé par son premier repas dans une autre pièce qu'eux.

Ainsi, G.O.T. a compris la nécessité de faire appel aux personnes âgées pour qu'elles enseignent aux plus jeunes le sens de certaines traditions culturelles et corrigent certaines méprises.

Après avoir tiré cette grande leçon, G.O.T. a invité les aîné·e·s à participer très activement au projet en prenant la parole dans les ateliers tenus partout.



## Conclusion

La mise à l'essai d'approches novatrices exige de la souplesse, de l'agilité et une capacité à écouter les participant·e·s pour s'adapter du début à la fin. La fondation G.O.T. a adopté une stratégie pour l'égalité des genres qui incluait les garçons et les filles, et a sollicité les commentaires des participant·e·s tout au long de l'initiative. Ainsi, grâce à cette rétroaction, elle a pu se réajuster constamment pour obtenir des résultats plus concluants et plus durables.



Fonds pour l'innovation  
et la transformation

Fund for Innovation  
and Transformation



Fonds pour l'innovation  
et la transformation

[www.fit-fit.ca/fr](http://www.fit-fit.ca/fr)

