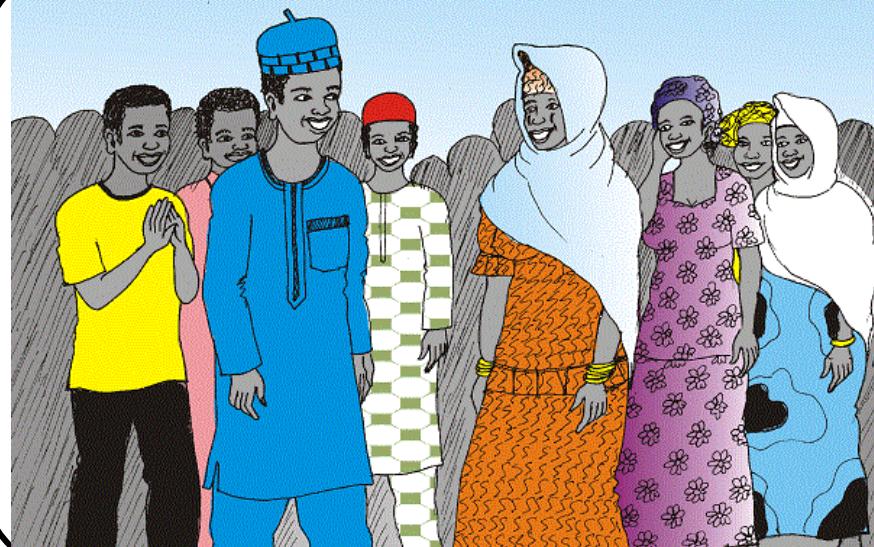


TARBIYYA TATALI ONG - RAEDD

BP : 2554 Niamey, Tél. 92028132/ 96 424143,

BP. 04 Dogondoutchi Tél. 9381 51 41,

E-mail : tt_raedd@yahoo.fr Site Web : WWW.tarbiyya-tatali.org



Ma santé et mes droits d'adolescent (e)

Ce Que Je Dois Savoir

Ma santé et mes droits d'adolescent (e)

Ce Que Je Dois Savoir

SOMMAIRE

Première partie

De l'enfance à l'âge adulte

La puberté, c'est quoi ?.....	1
La puberté des garçons.....	5
La puberté des filles.....	10

Deuxième partie

Comment préserver la santé

L'hygiène, c'est quoi ?.....	17
L'hygiène du corps.	18
L'hygiène de l'habitat.....	22
L'hygiène de l'alimentation.....	23

Troisième partie

Les relations sociales

L'amour, c'est quoi ?.....	25
----------------------------	----

Quatrième partie

La transmission de la vie

Avoir un bébé, c'est quoi ?.....	31
Les étapes de la grossesse.....	32
La naissance.....	39

Cinquième partie

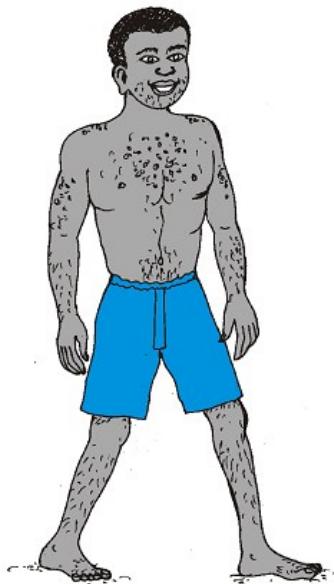
La planification familiale

La Planification Familiale, c'est quoi ?.....	44
Les Grossesses non désirées.....	50

Sixième partie

Les mariages des enfants

1. Les Droits de l'enfant.....	51
2. Les Mariages des enfants.....	53



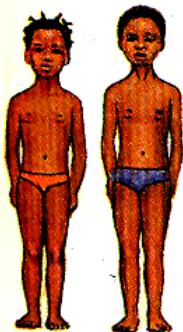
1. La puberté, c'est quoi ?

La puberté, c'est la période où l'on passe de l'état d'enfant à celui d'adulte, la période intermédiaire que l'on appelle l'adolescence. Ça provoque beaucoup de changements dans le corps et dans la tête. C'est l'âge le plus difficile de la vie.

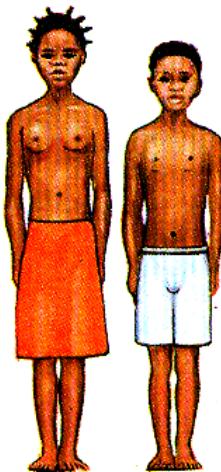
1.1. La puberté, c'est à quel âge ?

L'âge de la puberté est autour de 12 ans. Ça dépend des gens. Certaines personnes entrent dans la puberté à 10 ans, d'autres à 16 ans. Pour les filles, c'est en général plus tôt que pour les garçons.

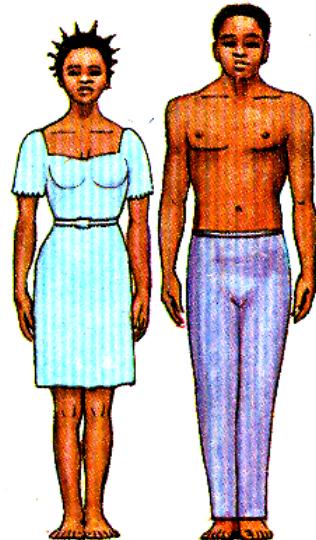
8 ans



13 ans



18 ans



1.2. Comment on sait qu'on est dans la puberté ?

A la puberté, il se passe beaucoup de changements dans la tête et dans le corps.

Dans le corps, on a des glandes (par exemple : les testicules, les glandes mammaires et les glandes qui font transpirer). Ces glandes fabriquent des substances qui s'appellent hormones et les envoient dans le sang pour régler le programme du corps humain en provoquant les changements.



1.3. ,Qu'est-ce qui se passe dans le corps ?

Chaque hormone a son rôle. Les hormones sont transportées par le sang ; elles donnent beaucoup d'ordres dans toutes les parties du corps pour leur demander de se transformer.

Le corps va se mettre à changer considérablement. Il y a des hormones qui font pousser les poils, d'autres font grossir les seins, certaines font grandir nos os.

La puberté est l'âge où on commence à avoir des désirs sexuels. C'est aussi l'âge où il devient possible d'avoir des enfants.

1.4. Pourquoi on dit que c'est l'âge le plus difficile ?

A cet âge, les adolescents se rendent bien compte qu'ils sont en train de devenir des grands. Alors, ils se

comportent comme s'ils avaient la même liberté que leurs parents.

Ils pensent qu'ils ne sont plus sous l'autorité des parents, qu'ils peuvent sortir quand ils veulent, aller où ils veulent et faire ce qu'ils veulent. Pour eux, tout ce qu'ils font est juste et ça provoque aussi des problèmes entre eux, les jeunes, mais surtout entre leurs parents et eux.

1.5. Pourquoi a-t-on des boutons sur le visage ?

C'est toujours le travail des hormones. Elles font secréter du gras pour éviter le dessèchement de la peau ; c'est comme de la pommade.

Trop de gras sur la peau, ça ferme les pores et ça fait des boutons. On appelle cela l'acné.



1.6. Que peut-on faire pour ne pas avoir ces boutons ?

L'acné de la puberté est un phénomène normal. L'apparition des boutons ne doit pas inquiéter. L'essentiel est de garder toujours la peau propre en se lavant.

Il existe des produits qu'on peut mettre sur la peau pour dessécher les boutons ou les médicaments pour régulariser leur apparition.

1.7. Pourquoi on transpire beaucoup ?

C'est toujours le travail des hormones. Il n'y a rien de grave. On doit tout juste se laver tous les jours, et changer de vêtements et sous-vêtements. Il existe aussi des produits (déodorants, parfum, eau de toilette) contre les mauvaises odeurs des aisselles et des pieds.

2. La puberté des garçons

À la puberté, les garçons changent dans leur corps. Ils ont les poils qui poussent, la voix qui mue, des boutons pleins le visage (la figure). Ils se transforment tranquillement en hommes.

2.1. Où poussent les poils ?

Chez les garçons, les poils poussent souvent sous le nez, sur le menton, autour du sexe, sous les bras, sur la figure et sur la poitrine. Certains en ont sur tout le corps.

2.2. Comment s'appelle le sexe du garçon ?

On l'appelle le pénis ou la verge. À première vue, un sexe de garçon, ça peut paraître évident : un pénis ou une verge et deux testicules. Les organes génitaux masculins sont constitués par :

- les voies spermatiques ;
- les glandes reproductrices ;

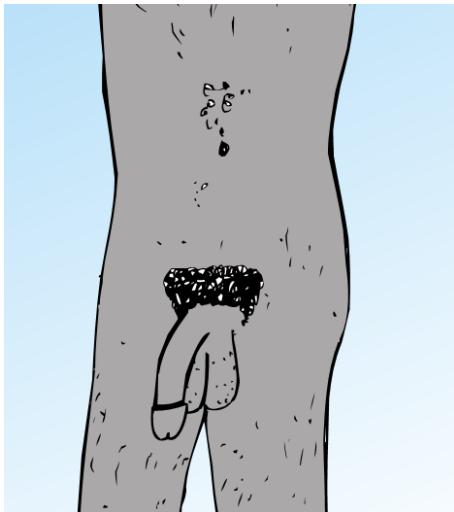
Les voies spermatiques sont des conduits qui permettent la sortie du sperme hors du corps.

La verge ou le pénis : c'est un organe érectile. Elle est formée de deux corps caverneux en avant et d'un corps spongieux en arrière. Elle se termine par un renflement, le gland qui est recouvert d'un bourrelet de peau appelé le prépuce.

La verge est constituée de tissus, de muscles « lisses », d'artères, de veines, de nerfs, et surtout de trois colonnes : les deux corps « caverneux » et le corps « spongieux ». Quand il y a excitation, par des caresses ou parfois même par une pensée, le sang afflue dans les corps caverneux et spongieux : le **pénis** grossit, durcit et se redresse. C'est ce qu'on appelle l'érection. C'est tout le sexe qui réagit aux caresses, à la fellation.

Le gland, le prépuce et le frein, c'est la zone hyper-sensible. **Le gland** est la tête du **pénis**. Au repos, il est plus ou moins visible sous **le prépuce** qui le recouvre.

Le gland est relié au **prépuce** par une petite bande de peau appelé le **frein**. Et à son sommet, se trouve une fente, le méat : c'est l'ouverture de l'**urètre**. Le gland est la partie la plus sensible du **pénis** surtout le **frein**. Il



s'y trouve beaucoup de nerfs. Mais, attention, la peau est particulière à cet endroit : c'est une **muqueuse**. Ce type de peau est très fragile.

Elle est plus sensible aux griffures, frottements, changements de température, et plus vulnérable aux bactéries, champignons ou virus. Sur le **pénis**, c'est par cette peau ou muqueuse du gland que le VIH/sida se faufile le plus facilement dans le corps. C'est dans le gland et dans l'**urètre** que se nichent les infections sexuellement transmissibles.

Donc, c'est une zone dont il faut prendre soin, qu'il faut protéger et qu'il faut surveiller. Lors de la circoncision, le prépuce est enlevé laissant ainsi apparaître le gland.

L'urètre : c'est le canal par lequel passe, d'une part, l'urine, d'autre part, lorsqu'on est excité, le liquide pré-séminal, et le sperme au moment de l'éjaculation. La nature est très bien faite : un système empêche d'uriner quand on éjacule et d'éjaculer quand on urine. L'urètre part de la vessie, traverse la prostate, puis le pénis pour aboutir, au sommet du gland, à une fente, le méat urétral.

Les testicules, les organes génitaux et de plaisir sont les glandes reproductrices fondamentales. Au nombre de deux, ils se trouvent placés à l'intérieur d'une membrane ou des sacs fribo-cutanés appelés bourse ou scrotum.

Chez la plupart des hommes, les testicules ne sont ni de la même taille, ni de la même forme. Les testicules ont deux types de sécrétions :

- ⇒ sécrétion d'une hormone : **la testostérone** qui détermine tous les caractères masculins;
- ⇒ sécrétion de cellule reproductrice : les spermatozoïdes constitués d'une tête ovale renfermant un noyau et d'une longue queue ou flagelle dont les mouvements d'ondulation lui permettent de se déplacer très rapidement.

L'hormone appelée la testostérone est responsable, à la **puberté**, de l'apparition des poils, de la **mue** de la voix, qui se met à devenir grave, du développement des muscles. C'est aussi **l'hormone** qui permet la fabrication des spermatozoïdes, dans les testicules. Mais les **testicules** ne sont pas que des petites usines à spermatozoïdes. Ils sont sensibles aux caresses, comme toutes les zones érogènes.

L'éjaculation est l'acte effectué pour libérer plus de 250 millions de spermatozoïdes produits dans les testicules, les spermatozoïdes se mélangent à des liquides, fabriqués par deux glandes, pour donner le sperme. Au moment de l'orgasme, le sperme est expulsé par l'urètre : c'est l'éjaculation. C'est aussi dans le **sperme** que l'on retrouve certains **virus** ou **bactéries** responsables d'infections sexuellement transmissibles, notamment le VIH/sida. Mais attention ! **L'éjaculation** n'est pas le seul moment où des spermatozoïdes sont libérés. Il y en a aussi dans le liquide pré-séminal (le liquide qui sort du **pénis** quand on est excité). C'est pour cela que la technique « du retrait » n'est pas fiable à 100 % pour éviter une grossesse.

2.3. Est-ce que le sexe change aussi pendant la puberté ?

Bien sûr à la puberté, il grandit et grossit. Les testicules commencent à fabriquer des spermatozoïdes.

2.4. C'est quoi les spermatozoïdes ?

Au singulier, on dit un spermatozoïde. Ce sont des êtres vivants très, très petits, invisibles à l'œil nu, mais visibles au microscope.

2.5. Combien de spermatozoïdes sont fabriqués ?

Des milliers par jour, ils ne vivent pas longtemps alors le corps en fabrique en permanence. Leur durée de vie est de 3 jours.

2.6. A quoi servent les spermatozoïdes ?

A faire des bébés, mais pour que ça marche, il faut que le spermatozoïde rencontre l'œuf que fabriquent les filles qu'on appelle un ovule.

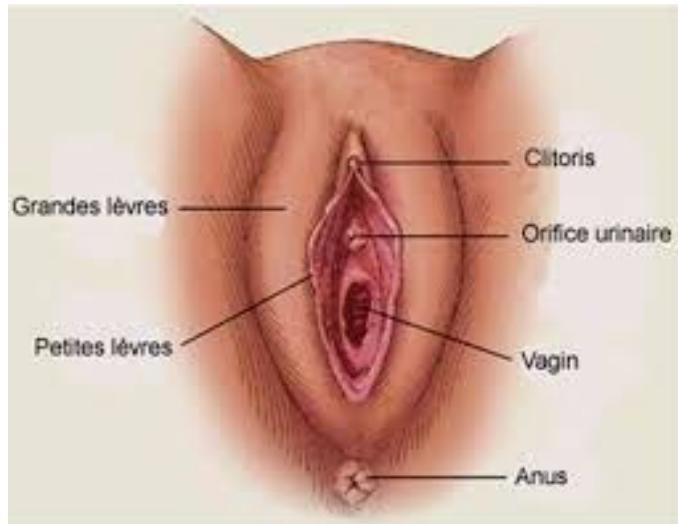
2.7. La puberté des filles.

Les filles, comme les garçons, changent beaucoup à la puberté. Elles ont aussi des boutons et des poils qui poussent, mais en plus, elles ont les seins qui grossissent et des règles ou des menstrues.



2.7.1. Où poussent les poils des filles ?

Autour du sexe et sous les bras. Les filles n'ont ni barbe, ni moustache et pas de poils sur la poitrine ou dans le dos.



2.7.2. Comment s'appelle le sexe de la fille ?

On l'appelle le vagin.

2.7.3. Les organes génitaux externes féminins

La vulve est bordée de chaque côté de deux replis de peau :

- les grandes lèvres : ce sont deux glandes, les glandes de Bartholin qui sont situées de chaque côté dans l'épaisseur des grandes lèvres.

Leur sécrétion sert à graisser (lubrifier) le vagin au moment des rapports sexuels. L'infection de ces glandes s'appelle la bartholinite.

- Les petites lèvres sont situées à l'intérieur des grandes lèvres, elles sont recouvertes d'une muqueuse.
- Le clitoris est un petit organe érectile richement innervé. Il joue un rôle important dans le plaisir sexuel de la femme.

Le vestibule est la dépression qui s'étend entre les petites lèvres, partant du clitoris en direction de l'anus et s'arrêtant au périnée. Dans le vestibule s'ouvre :

- le méat urinaire situé sous le clitoris ;
- L'ouverture vaginale : partiellement fermée chez la femme vierge par l'hymen qui est une membrane d'épaisseur et d'élasticité variable percé de l'orifice dont la forme varie selon les individus et qui permet l'écoulement des règles.

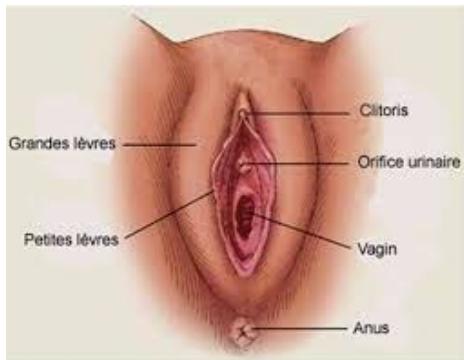
2.7.4. *Les organes génitaux féminins internes*

Le vagin est un conduit musculaire de 10 à 15 cm de profondeur. C'est l'organe de copulation. Il est tapissé d'une muqueuse. Il relie l'utérus à la vulve. Tu l'imagines comme une sorte de canal toujours ouvert. Faux ! Au « repos », ses parois restent collées. À 2 ou 3 cm de l'entrée du vagin, il peut y avoir une fine membrane : l'hymen. Mais pas toujours ! Oui, il arrive que certaines filles n'en aient pas. Lors du premier rapport sexuel, s'il existe, l'hymen se dilate ou se déchire, entraînant un petit saignement (mais pas toujours). Il ne disparaît pas pour autant, il cicatrice, laissant place à une ouverture à l'entrée du vagin. Dans les moments d'excitation, ses parois se lubrifient (c'est aussi par le vagin que passent les pertes blanches et les règles ou menstrues).

Leurs parois inférieures sont tapissées d'une muqueuse aux cellules ciliées dont les mouvements permettent la progression de l'ovule fécondé. Leurs extrémités évasées ou pavillons coiffent les **deux ovaires**.

Les ovaires sont les glandes reproductrices des cellules femelles ou gonates de formes ovoïdes, de la taille d'un oeuf de pigeon. Les ovaires sont situés de chaque côté de l'utérus. L'ovaire produit le 14^e jour des règles, un ovule, c'est l'ovulation et peut être fécondé par un spermatozoïde, c'est la fécondation.

Appareil sexuel féminin



2.7.5. C'est quoi, les règles ou menstrues?

Les règles, c'est le sang qui s'écoule en petite quantité du sexe de la fille, chaque mois pendant environ cinq jours à la puberté lorsque, la fille n'est pas en grossesse, c'est-à-dire qu'elle ne porte pas un bébé dans le ventre.



2.7.6. Comment une fille sait qu'elle a ses règles ou menstrues?

Un jour, elle trouve un peu de sang au fond de sa petite culotte. Ça veut dire qu'elle a ses règles pour la première fois.

2.7.7. Est-ce que les règles font mal ?

Parfois, avant et pendant leurs règles, les filles peuvent avoir un peu mal au ventre. C'est plus ou moins douloureux suivant les filles. Certaines filles ont aussi un peu mal à la tête mais, ça passe ou les seins s'enflent un peu.

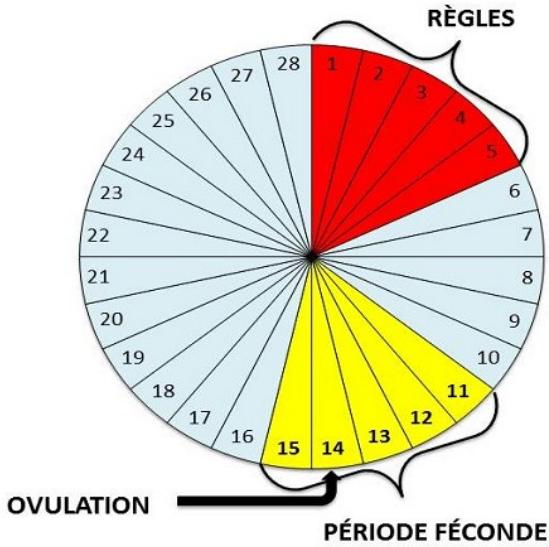
2.7.8. Que doivent faire les filles ?

La première chose à faire est d'éviter de salir ses vêtements. Pour cela, les filles mettent des petites couches en coton qu'elles collent au fond de la culotte pour absorber le sang qui coule. Ses couches doivent être renouvelées plusieurs fois et aussi faire sa toilette dans la journée. Si les règles sont douloureuses,. On peut calmer la douleur en appliquant des serviettes chaudes sur le ventre ou les reins.

2.7.9. Les filles ont des règles ou menstrues toute la vie ?

Non, quand les femmes ont à peu près l'âge de 45 ans et 50 ans, leur corps produit des hormones pour que les règles s'arrêtent. On appelle cela la ménopause. A partir de ce moment une femme ne peut plus avoir d'enfant mais sa vie sexuelle continue.

LE CYCLE MENSTRUEL





2.1. L'hygiène, c'est quoi ?

C'est l'ensemble des précautions à prendre pour éviter d'attraper des maladies et garder un corps sain et propre. Il n'y a pas de limite d'âge pour la propreté, nous devons tous (petits et grands) prendre soins de notre corps. L'hygiène a pour but de préserver la santé qui permet un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit. Alors, nous devons prendre soins de notre corps, de l'habitat et de l'alimentation, car la santé est un état de bien-être physique, moral et social.



2.2. L'hygiène du corps.

Le corps doit être lavé complètement chaque jour dans toutes ses parties.

- La peau doit être débarrassée régulièrement de la poussière, des débris de peaux mortes, des substances déposées par la sueur.

- Les mains doivent être lavées avant et après chaque repas comme après chaque passage aux toilettes (WC).

- Les ongles doivent être coupés courts.

- Les cheveux régulièrement lavés avec du savon, brossés et/ou peignés souvent. La peau et les cheveux malpropres peuvent héberger des parasites comme les puces, les poux, la gale.

- Les dents doivent être brossées matin et soir après les repas et débarrassées des déchets alimentaires pour éviter les caries dentaires;
- Les vêtements doivent être lavés ; aussi désinfecter les couvertures, les nattes et les matelas.



2.2.1 Quelles maladies peut-on attraper ?

On peut attraper beaucoup de maladies comme la lèpre, la gale, la rougeole, la tuberculose ou une maladie sexuelle, etc. Une maladie sexuellement transmissible est appelée aussi une infection sexuellement transmissible (IST).

2.2.2. Une maladie sexuelle, c'est quoi?

C'est une maladie qui se situe au niveau du sexe. On peut parfois attraper une maladie sexuelle ou la transmettre au cours des rapports sexuels. Il y a la gonococcie ou

blennorragie, la syphilis, le chancre mou, l'herpès génital, les hépatites virales, la blennorragie non gonococcique, la gale et les poux du pubis. Certaines maladies sexuelles ne sont pas graves du tout, mais d'autres peuvent être très graves comme le Sida.

2.2.3. Le Sida, c'est quoi?

Le Sida est une maladie infectieuse nouvelle très grave, difficile à décrire à cause de la variété de ses signes au cours de son évolution.

Dans le sang, nous avons des cellules microscopiques qui sont là pour nous protéger des maladies. Ces cellules se promènent dans le sang et quand elles trouvent un microbe ou un virus qui donne des maladies, elles le mangent pour l'empêcher de nous rendre malades.

Le sida est un virus qui tue ces cellules qui nous défendent jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Alors quand on tombe malade, s'il n'y a plus de cellules pour nous défendre contre la maladie, celle-ci se développe et peut nous tuer. C'est le Sida.

2.2.4. Comment se transmet le VIH ?

Le Virus du Sida est présent dans le sang, le sperme, le liquide pré-séminal (liquide qui s'écoule du sexe de l'homme avant l'éjaculation), les sécrétions vaginales de la

femme, le lait maternel.

De ce fait, le VIH ne se transmet que par 3 voies très précises :



- Les rapports sexuels non protégés par un préservatif.



- La transmission par le sang, qui passe par l'utilisation de matériel d'injection déjà utilisé, et -qui concerne essentiellement les personnes qui se droguent par voie intraveineuse. Dans certaines régions du monde, il peut encore y avoir un risque lors de soins avec du matériel non stérilisé.

- La transmission de la mère à l'enfant: pendant la grossesse, l'accouchement ou en allaitant.

Le sida ne peut pas se transmettre en touchant quelqu'un ou en buvant dans son bol.

2.3. Hygiène de l'habitat.

Pour avoir une bonne santé, il faut vivre dans une maison propre. On doit la nettoyer régulièrement à l'aide de matériel et de produits d'entretiens.

Le meilleur moyen de simplifier le nettoyage est de salir le moins possible et ceci permet aussi d'éviter les parasites comme les insectes, les rats et les souris.

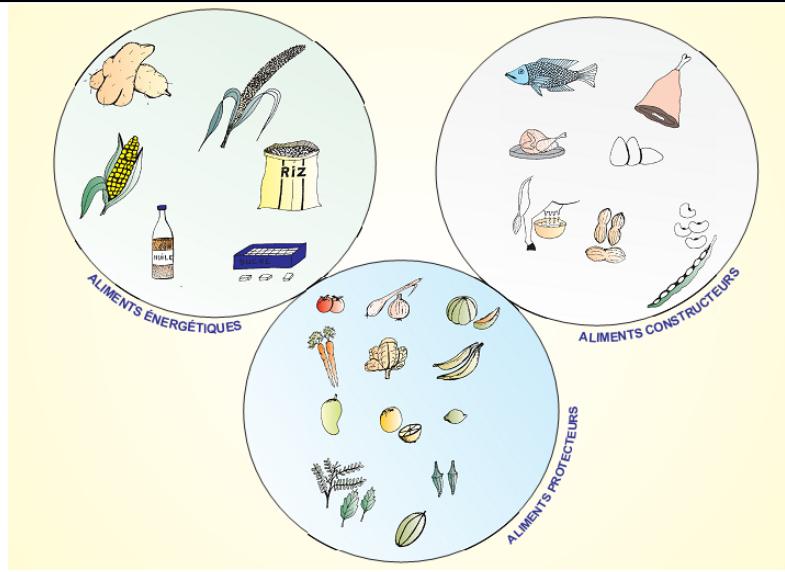
2.3.1. Comment rendre un habitat propre et agréable ?

- ⇒ Ne pas laisser traîner les ordures, la vaisselle sale et les aliments.
- ⇒ Ranger les provisions alimentaires.
- ⇒ Eviter les eaux stagnantes au fond des récipients, des rigoles, les vieilles boîtes, les tessons de bouteilles.
- ⇒ Pulvériser souvent des insecticides.

L'habitat doit être bien aéré et bien éclairé.

2.4. Hygiène de l'alimentation.

Nous devons manger des aliments sains, frais et de bonne qualité pour éviter les maladies liées à l'alimentation. L'homme doit manger au moins trois fois par jour en quantité et diversité suffisante pour assurer sa ration alimentaire.



2.4.1. La ration alimentaire, c'est quoi ?

La **ration alimentaire** est la quantité et la nature d'aliments qu'une personne doit consommer en un jour afin de subvenir aux besoins de son corps.

2.4.2. Quelles sont les maladies liées à l'alimentation ?

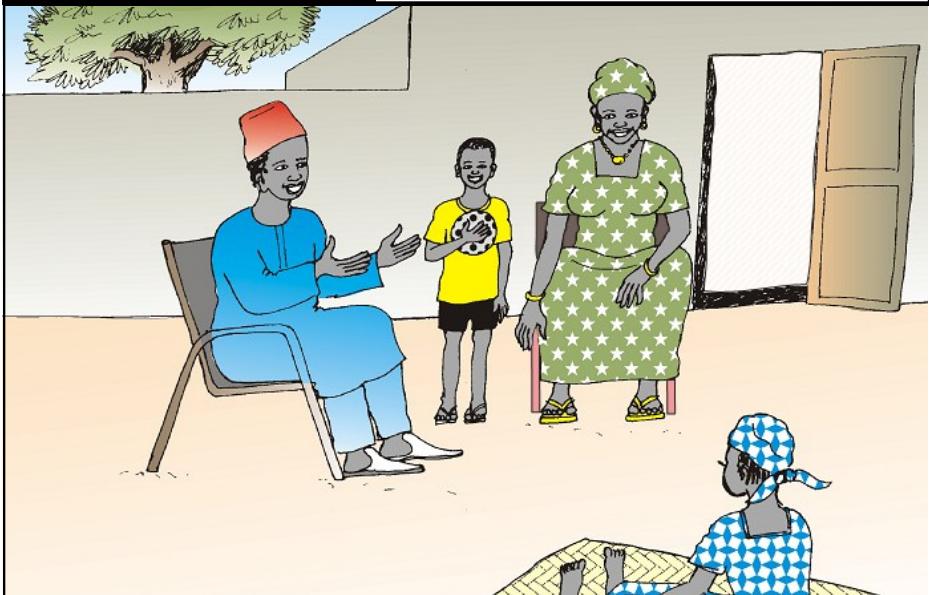
Les aliments non frais ou de mauvaise qualité contiennent des parasites ou des poisons qui peuvent provoquer des maladies souvent mortelles comme la diarrhée, le choléra, la fièvre typhoïde... La maladie n'est due au hasard. Elle a des causes naturelles dues à l'environnement sanitaire des populations. Pour améliorer notre santé, nous devons modifier notre environnement par la propreté.

Les aliments crus ou cuits abandonnés à l'air se décomposent et deviennent impropres à la consommation. Alors, nous devons donc les conserver.

2.4.3. Comment conserver nos aliments ?

- ⇒ Par la chaleur (la stérilisation).
- ⇒ Par le froid (la réfrigération et/ou la congélation).
- ⇒ Par l'emballage.
- ⇒ Par le séchage (la dessiccation).
- ⇒ Par les antiseptiques comme le vinaigre, le sel, la fumée, l'alcool...
- ⇒ Par le sucre (le miel, la gelée, la confiture).

Ne jamais recongeler un produit décongelé. On risque d'avoir une maladie qui est mortelle pour l'homme (la salmonelle).



Les relations sociales sont les relations qui existent entre les hommes et les femmes, filles et garçons dans divers groupes auxquels ils participent. Les relations sociales entre jeunes, s'établissent plus facilement qu'entre les adultes (l'amour, l'amitié, la camaraderie). C'est là où se tissent la plupart des relations sociales (amoureuse, familiale, professionnelle).

3.1. L'amour, c'est quoi ?

« **L'amour** », c'est difficile d'expliquer ce que c'est même pour les grands (les parents). On aime ou on n'aime pas.

« L'amour » peut être un grand bonheur (lorsqu'on aime une personne qui nous aime) ou un gros chagrin (lorsque tu n'aimes pas la personne ou la personne ne t'aime pas). Cela diffère de l'amour qui existe entre les parents et les enfants.

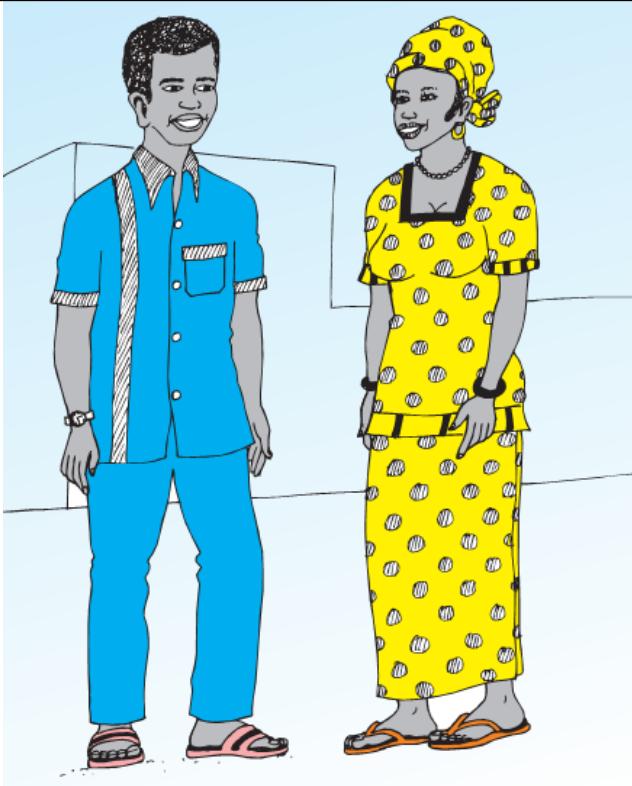
3.2. Etre amoureux, c'est quoi ?

Tout le monde a été amoureux un jour. On a des copains et des copines, mais il y a quelqu'un ou quelqu'une qu'on trouve différent (e) des autres : plus beau ou plus belle, plus gentil ou plus gentille.

Celui ou celle dont on tombe amoureux ou amoureuse, on le ou la trouve génial (e), il ou elle est un modèle même si il ou elle a des grosses lèvres ou une grosse tête, quelque soit son âge, son rang social, sa religion ou son état physique.

3.3. Un chagrin d'amour, c'est quoi?

C'est quand on est amoureux d'une personne qui ne nous aime pas, c'est très dur à supporter.



3.4. Qu'est-ce qui se passe lorsqu'on est amoureux?

Il se passe beaucoup de choses dans la tête et dans le corps. On devient un peu rêveur, on ne fait plus attention au reste du monde. On a la tête complètement envahie par l'image de la personne qu'on aime, on pense toujours à elle et on est surexcité quand, on sait qu'on va la retrouver. Quand on la voit, on a le cœur qui bat très vite et très fort. Quand elle n'est pas là, elle nous manque si fort qu'on peut être malade, on ne veut plus manger.



3.5. Est-ce qu'on peut arrêter d'être amoureux?

Bien sûr. Parfois, on arrête d'être amoureux parce qu'on n'en a plus envie et d'autres fois, c'est parce que la personne qu'on aime ne nous aime pas, alors on arrête de l'aimer pour ne plus avoir de chagrin.

3.6. Est-ce que l'amour est obligatoire?

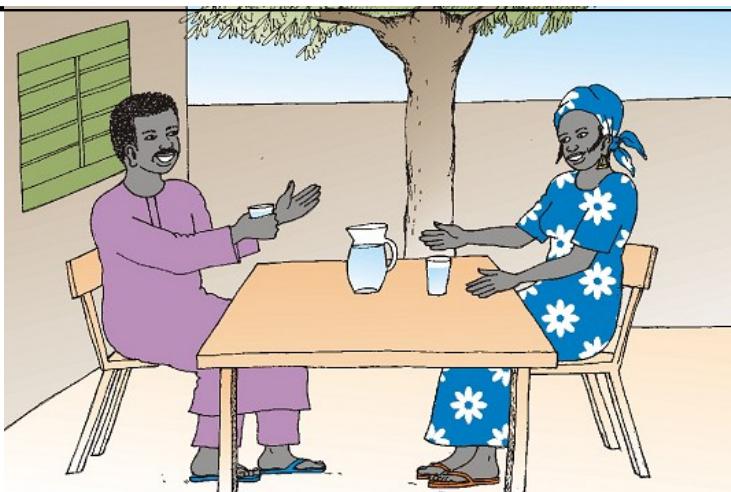
Non, pas du tout. On ne peut pas obliger quelqu'un à être amoureux.

Cependant, on peut faire beaucoup de choses pour se faire aimer par la douceur mais non pas par la force ou la violence.

3.7. Comment fait-on pour dire à quelqu'un qu'on l'aime?

C'est toujours assez difficile de déclarer ses sentiments.

Si on n'ose pas le lui dire directement, on peut faire comprendre ce qu'on ressent à la personne qu'on aime en lui écrivant une lettre ou des petits mots ou bien passer par une autre personne. On peut aussi lui faire des petits cadeaux.



3.8. Combien de temps dure un amour ?

Quand on est amoureux d'une personne et que cette personne est aussi amoureuse de nous, on a envie que la relation dure longtemps, de ne plus se quitter. On devient beaucoup plus proche, on voudrait tout le temps être ensemble, se prendre dans les bras, sortir ensemble.

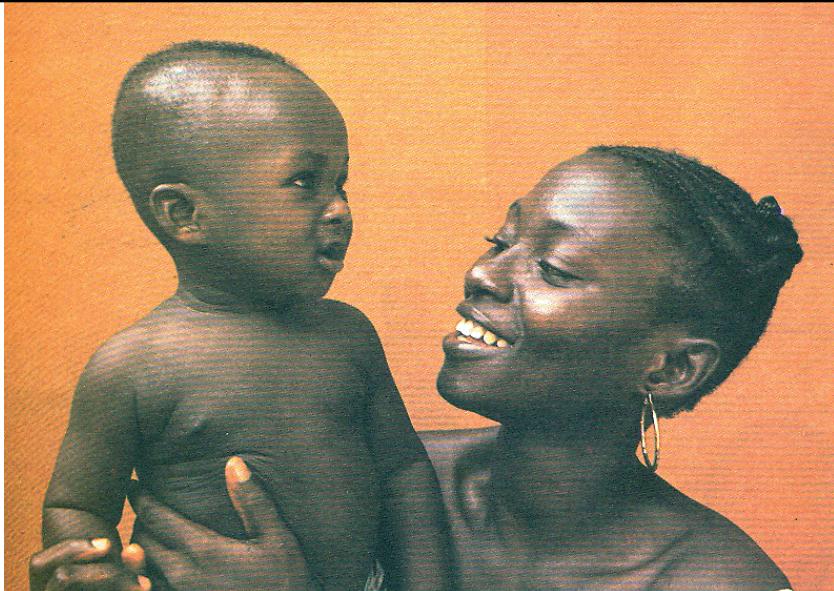
3.9. Faire l'amour, c'est quoi ?

Quand on commence à avoir des désirs sexuels pour une personne, on a envie de la toucher, de l'embrasser, de la caresser. Si on aime une personne, en grandissant, les mots et les caresses ne suffisent plus pour lui exprimer nos sentiments, alors on a envie de faire l'amour avec elle. C'est-à-dire avoir un rapport sexuel avec elle.

3.10. Qu'est ce qui se passe ?

Quand on ressent du plaisir le cœur bat plus vite, alors on est un peu essoufflé. Le garçon qui a envie de faire l'amour à une érection. Son pénis se redresse et devient dur. La fille qui a du désir sent un peu de liquide transparent couler de son vagin. Pendant qu'ils font l'amour, le frottement du sexe du garçon dans celui de la fille produit une chaleur très douce et très agréable qui s'appelle le plaisir sexuel. Quand le plaisir est à son maximum, du sperme est expulsé assez fort du sexe du garçon (c'est une éjaculation) et pour la fille, c'est une grande chaleur très agréable, qui parcourt tout son corps : on dit qu'ils ont un orgasme.

Il n'y a pas que la pénétration qui donne du plaisir. Une foule d'autres choses peut en procurer : les caresses, les baisers lorsqu'on éprouve du désir pour son ou sa partenaire.

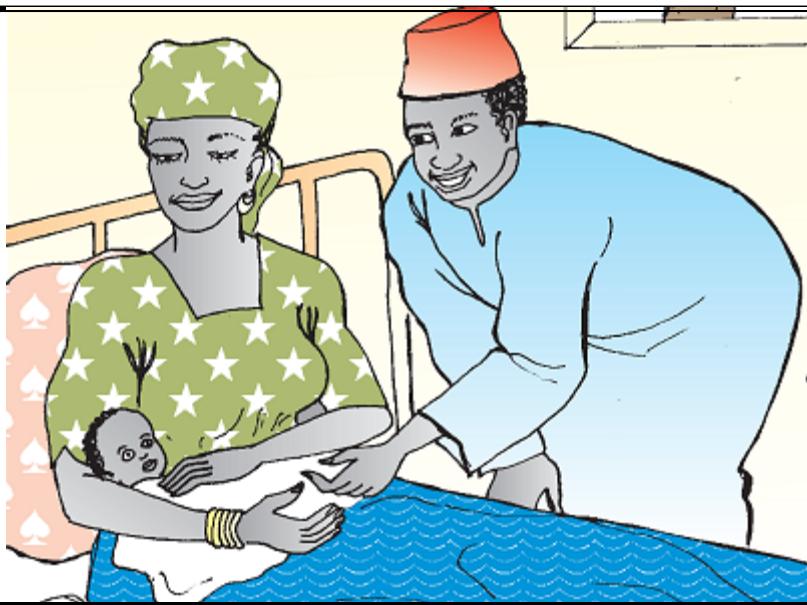


Transmettre la vie chez l'être humain, c'est donner naissance à un enfant et lui assurer la protection, la nourriture, l'éducation et l'amour.

4.1. Avoir un bébé, c'est quoi ?

4.1.1. Comment décide-t-on d'avoir un bébé ?

Quelques temps après le mariage, le mari et la femme ont envie d'avoir un bébé, c'est-à-dire de donner naissance à un enfant.



4.1.2. A quel âge peut-on avoir un bébé ?

Dès la puberté, il est possible d'avoir des bébés. Cependant, quand on n'est pas assez mûr physiquement des complications peuvent survenir au moment de l'accouchement.

Et aussi, quand on est trop jeune, quand on n'a pas fini ses études, on n'est pas prêt pour prendre la responsabilité d'élever et d'avoir un enfant.

4.2. Les étapes de la grossesse

4.2.1. Comment fait-on un bébé ?

Le bébé est fait à la suite d'un rapport sexuel grâce à la rencontre d'un spermatozoïde avec un ovule dans le

ventre d'une femme pour donner un œuf. Cet œuf va grandir pour devenir un foetus.

4.2.2. L'œuf devient un bébé après combien de temps ?

L'œuf formé par le spermatozoïde et l'ovule commence à se développer pour être un bébé à partir de six mois.

4.2.3. Comment le bébé vit dans le ventre?

Le bébé flotte à l'intérieur d'une poche remplie d'un liquide qui ressemble à de l'eau. Le bébé ne respire pas avec ses poumons pendant les neuf mois car, il n'y a pas d'air dans la poche. Il reçoit de l'oxygène que respire la maman et qu'elle lui envoie par le cordon ombilical.



4.2.4. Qu'est-ce que le cordon ombilical?

C'est le long tuyau qui part du ventre du bébé et qui le relie à sa maman.

4.2.5. Comment se nourrit le bébé ?

Le bébé reçoit les éléments nutritifs et les vitamines dont il a besoin pour grandir par le cordon ombilical. C'est pour cela que les mamans ont souvent faim pendant la grossesse ; elles doivent manger pour deux.

4.2.6. Pourquoi y-a-t-il parfois plusieurs bébés dans le ventre de la maman ?

Parfois, l'œuf se divise et donne deux, trois, quatre, cinq.... petits œufs exactement semblables. Ils vont se développer et donner des bébés qui se ressemblent : les jumeaux. Parfois deux ovules sont produits par la femme et fécondés. Il y a donc deux œufs différents qui se développent pour devenir des bébés qui ne se ressemblent pas : ce sont les faux jumeaux.



4.3. Les Consultations prénatales.

Le bébé que vous désirez, vous n'en parler pas mais vous penser à lui, vous l'aimez déjà, n'est-ce pas et vous voulez qu'il soit beau, qu'il soit fort, qu'il soit bon. N'oubliez pas qu'il héritera de votre santé et de celle de son père, de vos qualités, de vos défauts.

Pensez tous les deux, gardez vous pour votre enfant, de tout excès : au contraire, fortifiez vos corps et vos âmes pour lui. Toutes les femmes, mêmes si elles se sentent en bonne santé doivent se rendre au moins à trois visites prénatales pendant la grossesse. Les femmes qui ont des problèmes de santé doivent y aller le plus souvent, tel que recommandé par un médecin, une infirmière ou une sage femme.

4.3.1. Quand doit- on consulter ?

La première visite prénatale doit avoir lieu avant le 3^{ème} mois de la grossesse, si possible. Elle comprend :

- ⇒ la recherche des antécédents personnels;
- ⇒ un examen physique (mesure de la taille et le poids, prendre la tension artérielle, examiner le corps tout entier) ;
- ⇒ des examens de laboratoire (prélèvement du sang et des urines) ;
- ⇒ des médicaments en comprimé et en injection pour prévenir le tétanos ;
- ⇒ une éducation sanitaire et des conseils appropriés, sont fournis selon le stade de la grossesse ;
- ⇒ l'estimation de la date possible de l'accouchement.

4.3.2. Pourquoi faut- il consulter ?

Au cours des consultations, les analyses et les examens permettent à l'agent de santé (sage-femme, infirmière, médecin) de savoir s'il y a des problèmes qu'il faut traiter ou s'il est possible que la femme ait des complications pendant l'accouchement. Toutes les femmes doivent veiller à se rendre au moins une fois à la consultation prénatale pendant les neuf (9) mois de la grossesse. Au cours de la dernière visite, l'agent socio-sanitaire essayera de voir s'il y a une complication quelconque et il s'assurera

que tout est prêt pour un accouchement sans risque.

Les femmes enceintes qui ont :

Un problème avec une grossesse ou un accouchement précédent (travail prolongé, avortements spontanés répétés, travail prématué, saignement abondant ou césarienne) ;

Un problème médical avec la présente grossesse (saignement pendant la grossesse, hypertension artérielle, anémie grave, drépanocytose, diabète, problèmes cardiaques, tuberculose, maladie du rein) doivent accoucher dans un établissement sanitaire faisant des prestations obstétricales (césarienne, forceps, transfusion, etc.)

Pendant la grossesse, la femme enceinte doit fournir à l'embryon tous les aliments nutritifs.

Ce n'est pas la quantité qu'il faut, mais la qualité, à savoir :

Les aliments constructeurs (viande, œufs, lait, poisson, arachide, haricot) ;

Les aliments énergétiques (sucre, farines des céréales, féculles);

Les aliments protecteurs (vitamines et sels minéraux).

La femme enceinte doit se tenir propre, se laver tous les jours, laver son linge dès qu'il est sale. Elle doit s'habiller avec des habits amples, éviter les travaux pénibles et les longs voyages.

Les meilleures boissons pour la femme enceinte sont l'eau potable, le lait et les jus de fruits.

4.4. Les petits malaises pendant la grossesse.

Une femme peut avoir un certain nombre de petits problèmes pendant la grossesse. La plupart de ces problèmes peuvent être soignés à la maison ; aucun d'eux ne peut causer la mort. Voici les complications les plus courantes et ce qu'il faut faire :

- ⇒ nausées matinales : prendre de petits repos fréquemment au lieu de prendre plusieurs grands repos;
- ⇒ brûlures d'estomac : éviter les nourritures épicées et manger fréquemment, en petite quantité. Ne pas se coucher tout de suite après avoir mangé ;
- ⇒ constipation : boire de l'eau, manger des légumes et des fruits ;
- ⇒ varices : placer un support sous les pieds lorsque vous êtes assise, éviter de rester debout pendant longtemps ;
- ⇒ hémorroïdes : éviter de rester assise, pendant longtemps ; manger des fruits et des légumes ;
- ⇒ pertes vaginales : si elles sont vertes ou jaunes et ont une odeur désagréable accompagnée de démangeaisons, aller se faire soigner dans un centre

- médical ;
- ⇒ mal aux seins : garder le dos droit lorsque vous êtes assise ou debout, faire des exercices ;
 - ⇒ crampes aux jambes : étirer lentement le muscle en étendant et en retournant les orteils ;
 - ⇒ chevilles et pieds gonflés : éviter les vêtements, les chaussures et les bijoux serrés. Si le gonflement est soudain, aller au centre médical ;
 - ⇒ souffle court : si cela dure longtemps, se rendre dans un établissement sanitaire;
 - ⇒ douleurs abdominales : boire des liquides pour empêcher la douleur. S'asseoir ou se coucher lorsque la douleur commence. Mais si elle dure longtemps se rendre au centre médical ;
 - ⇒ malaise urinaire : boire beaucoup d'eau et uriner souvent. Si vous avez des douleurs, allez dans un centre de santé.

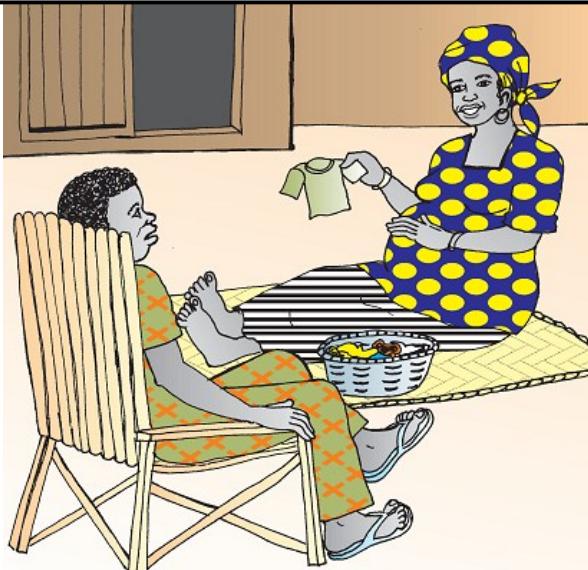
4.5. La naissance.

Après neuf mois de grossesse, le bébé est prêt à naître, c'est-à-dire de venir au monde : c'est l'accouchement.

4.5.1. Comment sait-on que le bébé va naître?

Au bout de neuf mois et parfois avant, la maman va mettre au monde son bébé.

Quand le moment arrive, la maman a des contractions et perd les eaux. Ce sont les signes qui montrent qu'elle va accoucher.



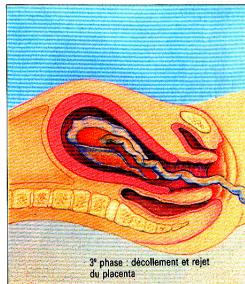
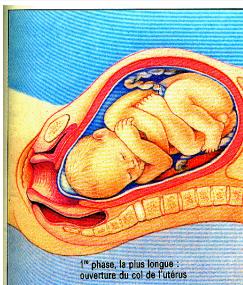
4.5.2. Les étapes de l'accouchement.

L'accouchement comporte trois temps successifs : la dilatation, l'expulsion et la délivrance

- La dilatation : la phase de la dilatation a une durée de 8 heures environ. Le col de l'utérus s'ouvre peu à peu, le bassin se dilate, la poche des eaux se déchire et le liquide amniotique s'écoule.
- L'expulsion: l'expulsion de l'enfant dure une heure environ; elle est provoquée par les contractions rythmiques des muscles de l'abdomen, de l'utérus et

du diaphragme. Le fœtus traverse le col de l'utérus, le vagin et la vulve. Dans 95% des cas, c'est la tête qui sort la première. La sortie du bébé est facilitée par :

- ⇒ la dilatation du bassin ;
- ⇒ le liquide (" les eaux ") qui facilite le glissement ;
- ⇒ la position du bébé qui au 8ème mois, s'est placé la tête en bas contre le col de l'utérus ;
- ⇒ la souplesse du bébé dont les os ne sont pas rigides ; la tête elle-même est déformable ; la sage femme ou la matrone qui aide à l'expulsion du bébé ;
- La délivrance : la délivrance ou expulsion du placenta se produit dans la demi-heure qui suit la naissance de l'enfant.



4.5.3. Qu'est ce qui se passe quand le bébé est sorti ?

Quand il sort, le bébé est encore relié à sa maman par le cordon ombilical. Le médecin, la sage-femme ou la matrone qui fait naître le bébé va couper ce cordon. Il restera une petite cicatrice que tout le monde a sur le ventre : le nombril.

4.5.4. Est-ce-que ça fait mal pendant l'accouchement ?

Les contractions et le bébé qui passe par le vagin, ça fait plus ou moins mal selon les femmes.

4.5.5. Comment est le bébé à la naissance ?

Un nouveau-né pèse environ 3 kg, parfois moins, parfois plus ; il est tout mou, ne voit presque rien, mais il entend les voix des personnes qui l'entourent.

4.5.6. Pourquoi on doit parfois opérer la maman ?

Si l'accouchement n'est pas possible par les voies naturelles suite à des complications, alors on fait un accouchement chirurgical : la césarienne. On incise le ventre et l'utérus de la maman pour sortir l'enfant. Ça ne fait pas mal parce que le ventre de la maman est complètement endormi par une injection.

Les complications de l'accouchement sont dues par :

⇒ bébé trop gros pour le bassin étroit de la maman ;

- ⇒ mauvaise présentation du fœtus ;
- ⇒ naissance avant la fin de la grossesse.

4.5.7. Et les animaux, ils naissent comment?

Certains bébés animaux (qu'on appelle mammifères) naissent de la même manière que les êtres humains, d'autres naissent d'un œuf que leur maman a pondu comme les poules : ce sont les ovipares.



CONTRACEPTION ORALE



STERILET



PRÉSERVATIF FÉMININ



PRÉSERVATIF MASCULIN

5.1. La planification familiale c'est quoi ?

5.1.1. *Définition de la planification familiale*

La planification familiale est l'ensemble des mesures qui permettent :

- ⇒ d'agir sur l'intervalle entre les naissances;
- ⇒ d'éviter les grossesses non désirées ;
- ⇒ de donner à chaque couple les moyens de déterminer le nombre d'enfants qu'il désire, selon un plan établi au sein de la famille.

Elle comprend :

- ⇒ la promotion et la prescription des moyens de contraception ;
- ⇒ la lutte contre les grossesses non désirées.

Elle a aussi pour objectif la prévention de la stérilité avec le dépistage et le traitement des IST (infections sexuellement transmissibles) et le traitement de l'infertilité.

5.2. Les méthodes contraceptives, c'est quoi ?

5.2.1. Les méthodes contraceptives.

Pour planifier sa famille ou espacer les naissances, un couple peut choisir la méthode qui lui convient. Ce choix est aussi à faire avec les conseils de personnes compétentes (médecin, sage femme, infirmier (e)) à qui on accorde sa confiance. Pour qu'une méthode contraceptive soit valable, il faut quatre conditions :

- ⇒ qu'elle soit suffisamment efficace ;
- ⇒ qu'elle n'ait pas d'effets nocifs sur ceux qui l'utilisent, ni sur l'enfant qui naîtrait en cas d'échec ;
- ⇒ qu'elle puisse être facilement interrompue (temporaire) lorsqu'une naissance est souhaitée ;
- ⇒ qu'elle n'ait pas de conséquences psychologiques qui viendraient détériorer les relations conjugales et l'équilibre du couple.

6. Les méthodes modernes

Ces méthodes sont les plus sûres (de 90 à 99%). La formation d'un embryon peut être évitée par l'utilisation de plusieurs moyens.

- **Les préservatifs**

Le préservatif masculin appelé capote ou condom empêche le dépôt des spermatozoïdes dans le vagin et préserve aussi des maladies sexuelles. Le préservatif féminin ou diaphragme se place au fond du vagin sur le col de l'utérus avant les rapports sexuels, il arrête les spermatozoïdes à l'entrée du col de l'utérus.

- **Les stérilets**

Ce sont des dispositifs intra-utérins dont la mise en place est toujours réalisée par le médecin ou la sage-femme. Il empêche la nidation de l'œuf.

Le stérilet n'est pas conseillé en cas :

- ⇒ d'une grossesse ;
- ⇒ d'une infection génitale, quelque soit son siège ;
- ⇒ d'un fibrome ;
- ⇒ de règles abondantes.

Avantages : une fois la pose du stérilet effectuée convenablement, la femme peut bénéficier d'une période de tranquillité assez longue.

- **Les pilules contraceptives**

C'est un moyen de contraception oral, elles se présentent sous forme de plaquettes de 21 ou 28 comprimés.

Les pilules empêchent l'ovulation et rendent impossible la fécondation, leur prise se fait sur prescription médicale. Il existe des contre-indications à l'utilisation de la pilule :

- ⇒ le cancer ;
- ⇒ une mauvaise circulation sanguine (varices, les jambes lourdes) ;
- ⇒ certains ictères (jaunisse)
- ⇒ une hypertension ;
- ⇒ le diabète ;
- ⇒ l'épilepsie ;
- ⇒ un fibrome utérin

- **Les crèmes et ovules spermicides :**

Utilisés avant chaque rapport sexuel, avec les préservatifs pour les crèmes ou seuls pour les ovules, ils sont destinés à tuer les spermatozoïdes.

Les ovules spermicides sont placés dans le vagin de la femme, les crèmes servent à enduire les préservatifs.

- **La ligature**

Consiste à attacher les trompes chez la femme ou les spermiductes chez l'homme. Il s'agit d'une intervention chirurgicale.

L'injection de progestatifs Se fait tous les trimestres.

7. Les méthodes traditionnelles

Peu efficaces, elles ne sont pas conseillées.

- **Le coït interrompu**

C'est la technique « du retrait », quand l'homme retire son pénis du vagin de la femme avant l'éjaculation. Celle-ci se fait loin de la vulve de la femme.

Inconvénients : l'homme peut ne pas retirer à temps quelle que soit la qualité du contrôle qu'il assure lui-même. Il y a toujours la possibilité d'une éjaculation trop rapide et de l'écoulement involontaire de quelques gouttes de liquide pré séminal qui peut contenir déjà des spermatozoïdes.

- **L'abstinence de rapports sexuels pendant certaines périodes du cycle ou méthode Ogino**

Cela consiste à éviter les rapports sexuels durant la période jugée fécondante de la femme. Sachant que l'ovulation se produit en principe le 14^e jour après les règles ou menstrues, il suffirait théoriquement de s'abstenir durant la période d'ovulation. Cette méthode prévoit que la période de fécondité pour un cycle de 28 jours se situe entre le 10^e jour et le 18^e jour du cycle menstruel. Car, le spermatozoïde a une durée de vie de 2 à 3 jours et l'ovule de 1 à 2 jours. Cette méthode peut aussi être utilisée pour repérer le moment où la conception d'un enfant souhaité peut se

Inconvénients : cette méthode n'est valable que pour un cycle régulier de 28 jours mais pas pour un cycle long ou un cycle irrégulier. Or, une femme n'est jamais à l'abri d'une ovulation. Les surprises, les émotions, les fatigues, les voyages peuvent modifier son cycle.

- **La méthode de température**

Elle complète la méthode Ogino ou l'abstinence des rapports sexuels. Elle permet de repérer la date de l'ovulation et donc la période de fécondité, qui est marquée par une évolution de température matinale (Ne pas changer de thermomètre et se prendre au réveil avant de poser les pieds hors du lit).

Inconvénients : la femme doit tous les matins prendre la température au réveil. En cas d'oubli, elle peut se tromper.

7.1. Pourquoi faut-il planifier les naissances ?

On planifie les naissances pour:

- protéger la santé de la femme et l'enfant
- maintenir l'équilibre du couple parental ;
- prévenir les grossesses précoces ;
- lutter contre la pratique de l'avortement.

La santé des femmes a besoin d'être surveillée et protégée à cause de leurs nombreuses responsabilités, notamment

mettre les enfants au monde, les allaiter, les éduquer, assurer les travaux domestiques et participer aux travaux champêtres, à la vie économique, à la vie sociale, associative et politique.

De plus la population du Niger augmente trop vite, ce qui a pour effet d'empêcher son développement durable.

7.2. Les grossesses non désirées

7.2.1. Une grossesse non désirée, c'est quoi ?

Toute grossesse qui survient à un moment, non attendu, non voulu ou non souhaité, est une grossesse non désirée.

7.2.2. Comment éviter les grossesses non désirées ?

Chez les jeunes, le meilleur moyen d'éviter une grossesse non désirée est l'abstinence sexuelle ou l'utilisation de préservatifs. Pour les ménages, les méthodes contraceptives modernes sont recommandées. Il faut surtout éviter les méthodes traditionnelles, elles ne sont pas efficaces et sont des méthodes à haut risques pour les femmes.



6.1 Les droits de l'enfant

6.1.1. *Quelle est la définition d'un enfant ?*

Un enfant est toute personne âgée de moins de 18 ans, les adolescents et adolescentes sont donc des enfants au sens du droit..

6.1.2. *Un droit, c'est quoi ?*

C'est ce que chacun peut exiger.

6.1.3. Quels sont les droits de l'enfant ?

Nous illustrons ici essentiellement la Constitution du 09 Août 1999, dont l'article 11 stipule : « Chacun a droit à la vie, à la santé, à la liberté, à la sécurité, à l'intégrité physique et mentale, à l'éducation et à l'instruction dans les conditions définies par la loi ». Plusieurs autres articles de la Constitution nigérienne abordent ou traitent du droit à l'éducation, notamment l'article 19 qui dispose que « les parents ont le droit et le devoir d'élever et d'éduquer leurs enfants et qu'ils sont soutenus dans cette tâche par l'Etat et les collectivités publiques ».

En tant qu'enfants (jeune fille et garçon), ils ont les mêmes droits inscrits dans la Convention des Droits de l'Enfant (CDE) signée et ratifiée par le Niger le 20 novembre 1989, qui sont les droits à :

- La vie ;
- L'éducation ;
- La santé et les services médicaux ;
- La liberté d'expression ;
- La liberté d'association ;
- La liberté de penser, de conscience et de religion.

Ainsi que beaucoup d'autres droits. La CDE affirme que les enfants ont droit à la protection contre toutes sortes de violences et maltraitances physiques ou morales. La maltraitance des enfants, quelle que soit sa forme, est une

violation des droits fondamentaux de l'enfant.

6.2. Les mariages des enfants

6.2.1. qu'est-ce que qu'un mariage précoce ?

Le mariage précoce est un mariage où un des conjoints n'a pas atteint la majorité fixé à 18 ans par la Convention des Droits de l'Enfant et par l'Etat du Niger. Au Niger, le Mariage précoce est encore très répandu et concerne surtout les filles. Tout mariage pratiqué sur une fille de moins 15 ans est « très précoce ». En dessous de cet âge (18 ans), la jeune fille, qui est encore enfant, n'est pas assez mature physiquement et psychologiquement, ni pour choisir librement son époux, ni pour devenir « femme ».

6.2.2. Pourquoi lutter contre le mariage des enfants ?

C'est pour éviter les conséquences et les dangers liés à ce genre de mariage et donner les mêmes chances à tous les enfants (filles et garçons).

6.2.3 Quelles sont les conséquences du mariage des enfants ? (physiques, morales, intellectuelles)

Sur le plan juridique:

- Déni de l'enfance et de l'adolescence ;
- Réduction de la liberté individuelle ;

Manque de possibilité de développer une personnalité autonome.

Sur le plan psychologique:

Les conséquences juridiques créent une situation de détresse et d'isolement surtout pour les filles malheureuses au sein de tel mariage.

Sur le plan de la santé et de la procréation :

Le droit de ne pas avoir des rapports sexuels et le droit de contrôle sur la procréation peuvent être violés par le mariage précoce.

Sur le plan de l'éducation:

Le mariage **précoce** prive les enfants d'âge scolaire du droit à l'éducation nécessaire à leur développement personnel, à leur préparation à la vie d'adulte, à leur famille et de la société.

Sur les dangers liés à la grossesse et à l'accouchement prématuré:

Mortalité maternelle et infantile, risque accru de naissance prématurée, complications au cours de l'enfantement, insuffisance pondérale du nouveau né ; fistules vésico-vaginales, fistules recto vaginales...

Par rapport à la violence et à l'abandon :

De nombreuses filles victimes de mariage précoce subissent

des violences domestiques prolongées, mais se sentent incapables de quitter cet état, du fait de contraintes économiques, d'absence de soutien familial et d'autres facteurs sociaux. Le mariage précoce, suivi souvent de séparation ou de divorce, conduit parfois à l'abandon de l'épouse victime des dangers liés à la grossesse et à l'accouchement prématuré.

6.2.4. Comment lutter contre le mariage des enfants ?

Face à ce phénomène, l'état doit prendre toutes les dispositions nécessaires pour mettre un terme à cette situation. Le Niger a également engagé la lutte pour réduire le fort taux de mariage des enfants. Pour ce faire, il a adopté les stratégies comme :

- ⇒ les campagnes de sensibilisations des populations dans tout le pays sur les droits des enfants;
- ⇒ les campagnes de sensibilisations, informations, éducations des parents sur les dangers et les conséquences du mariage des enfants ;
- ⇒ le respect de l'éducation par le canal des radios communautaires à l'endroit des populations ;
- ⇒ l'introduction du thème traitant du mariage des enfants dans le cursus scolaire;
- ⇒ le renforcement et l'application de la législation sur le mariage des enfants ;

- ⇒ l'implication et responsabilisation de tous les leaders communautaires dans cette lutte.

Mes parents veulent me faire quitter l'école pour me marier. Ont-ils le droit ?

Non, les parents n'ont pas le droit. Tout enfant (fille et garçon) a le droit d'être scolarisé et de pouvoir poursuivre ses études jusqu'à la limite de ses capacités intellectuelles.

Bibliographie et images

- ◆ le guide de Zizi sexuel (Zep et Hélène Bruller)
- ◆ Biologie humaine en Afrique 3^{ème} (NEA)
- ◆ Sciences de la vie et de la terre 4^{ème} (Hatier)
- ◆ Pleins phares sur la sexualité (Les classiques Afrique)
- ◆ Femmes en bonne santé, mère en bonne : un guide d'information par Dr. A. A. Arkutu
- ◆ Economie familiale et sociale (Editions Foucher)
- ◆ L'Afrique et sciences ménagère
- ◆ Quand aurais-je un enfant ? (Les classiques Afrique)
- ◆ Biologie humaine en Afrique 3^{ème} R. Djakou (Bordas)
- ◆ L'homme. Biologie 3^{ème} (Hatier)

L'équipe de rédaction:

Géneviève Courgean

Roro Mahamadou

Selecture :

Alice Belliot

Chantal Blum

Marie-Françoise

Seiyabatou Elh Saidou

Illustrations et mise en page:

Ibrahim Sahabi