

# PAS À PAS

No.24 NOVEMBRE 1995

SANTÉ FÉMININE

DE L'EDITRICE

LES SUJETS TABOUS:

## La santé des femmes

DANS CE NUMERO de *Pas à Pas*, nous considérons un nombre de sujets rarement discutés ouvertement concernant la santé féminine. Bien que ces questions soient directement liées à la santé des femmes, nous espérons qu'elles intéresseront aussi nos lecteurs masculins car ce sont des questions dont les hommes doivent se soucier; ces questions doivent être comprises et demandent parfois qu'on agisse. Certaines, comme l'excision féminine, soulèvent d'importantes questions de changements sociaux au niveau des croyances et des coutumes.

*«Les femmes constituent la moitié de la population mondiale, pourtant elles reçoivent un dixième du revenu mondial, fournissent deux tiers des heures de travail du monde et reçoivent seulement un centième de ce que le monde possède.»*

(Conférence Internationale sur le Travail 1980)

En tant que bébés et petites filles, elles sont moins bien nourries et reçoivent moins d'attention médicale que leurs frères. De nombreuses femmes dans les pays en développement sont en mauvaise santé, n'ont pas une nourriture adéquate et travaillent trop. Les besoins de santé des femmes ne sont pas souvent considérés comme une priorité par les responsables de la santé. Nous espérons qu'en soulevant ici quelques-uns des sujets tabous, nous encouragerons la prise de conscience, et la discussion sincère de ces questions. A l'inverse d'autres numéros, nous n'avons ici utilisé que peu de schémas pour ne pas heurter les sensibilités. On a dû parfois utiliser des termes médicaux compliqués,

mais on a introduit en page 3 un petit lexique, une sorte de dictionnaire pour aider nos lecteurs à comprendre les termes difficiles de ce numéro.

L'excision féminine est un sujet qui peut soulever de vives réactions. Plus de 110 millions de femmes sont excisées – la plupart dans les pays d'Afrique Occidentale et Orientale. Dans des pays comme l'Ethiopie, le Soudan, la Somalie et la Sierra Leone, plus de 80% des femmes sont excisées. L'excision est aussi pratiquée en Asie du Sud-est et en Amérique Latine. Nous soulevons ici les problèmes de santé qui peuvent être causés par cette pratique et racontons l'histoire d'une jeune fille pour illustrer combien il peut être difficile d'aller à l'encontre des coutumes établies. Pour beaucoup de femmes, l'excision est toujours considérée comme vitale pour maintenir la pureté, gagner le respect et atteindre la pleine

maturité. Ce sont généralement les femmes qui ont décidé elles-mêmes de se faire exciser. C'est seulement en discutant ouvertement de cette pratique que l'on comprendra à quels risques pour la santé et le bien-être on s'expose. Après en avoir parlé, les femmes pourront librement juger et choisir.

Les femmes sont souvent considérées comme des citoyens de deuxième classe. On leur a enseigné à avoir honte de leur corps et de leurs besoins physiologiques les plus normaux. Pourtant aux yeux de Dieu, nous sommes égaux, nous avons la même importance, la même valeur. Nous espérons que ce numéro aidera nos lecteurs à discuter ouvertement de ces sujets délicats et leur fournira une plus grande compréhension des besoins de santé des femmes.

Nos futurs numéros traiteront de l'élevage des poissons, des projets générateurs de revenus et des enfants de la rue.

*Isabel Carter*

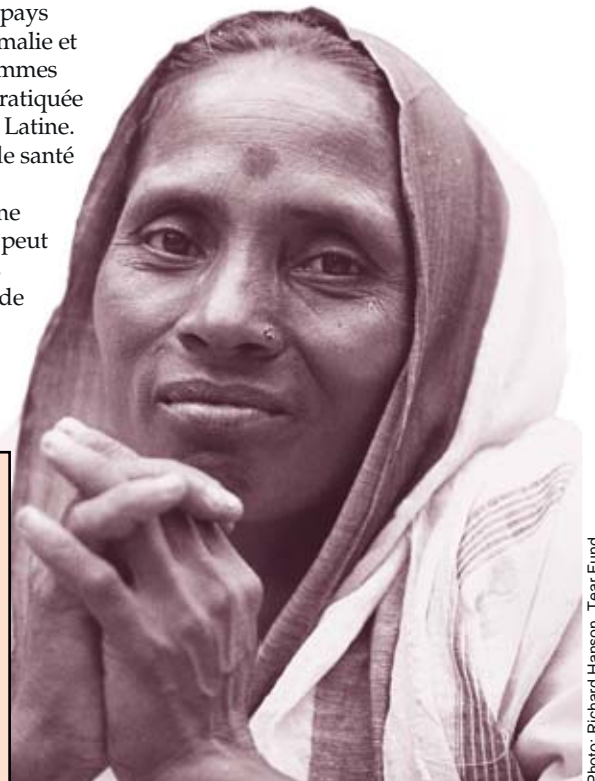


Photo: Richard Hanson, Tear Fund

### DANS CE NUMERO

- Menstruation au Bangladesh
- Lexique de la santé féminine
- Courrier des lecteurs
- Fistule obstétrique – une tragédie inconnue
- Etude biblique
- Duplicateur à plateau de gélatine
- Excision – que faut-il en penser?
- Ressources
- Le ravinement dû à l'érosion

## PAS A PAS

ISSN 1350-1399

*Pas à Pas* est une publication trimestrielle qui unit ceux qui dans le monde entier travaillent pour le développement et la santé. Tear Fund, qui publie *Pas à Pas*, espère stimuler ainsi idées nouvelles et enthousiasme. C'est un moyen d'encourager les chrétiens de toutes les nations à travailler ensemble pour créer l'harmonie dans les communautés.

*Pas à Pas* est gratuit pour ceux qui travaillent à la santé et au développement des communautés. Il existe en anglais, en français, en espagnol et en portugais. Nous acceptons volontiers vos donations.

Nous invitons nos lecteurs à nous envoyer leurs vues, articles, lettres et photos.

**Éditrice:** Isabel Carter

83 Market Place, South Cave, Brough, East Yorkshire, HU15 2AS, Royaume-Uni.

Tél/Fax: (0)1430 422065

Email: imc@tearfund.dircan.co.uk

**Éditrice (Langues):** Sheila Melot

**Comité d'Édition:**

Jerry Adams, Dr Ann Ashworth, Mike Carter, Jennie Collins, Bill Crooks, Richard Franceys, Sue Hanley, Suleiman Jakonda, Dr Ted Lankester, Sandra Michie, Nigel Poole, Jim Rowland, José Smith, Mike Webb

**Illustration:** Rod Mill

**Conception:** Wingfinger Graphics, Leeds

**Traduction:**

Luis Bustamante, Ray Cawston, Dr Jorge Cruz, Totoya Dew, Nicole Edwards, Gerard Godon, João Martinez da Cruz, Maria Leake, Olivier Martin, Nicole Mauriange, Adelino Mulungo, Jean Perry, Jean-Daniel Peterschmitt, Catherine Sample

**Liste d'Adresses:**

Écrivez-nous en précisant en quelle langue vous aimeriez recevoir *Pas à Pas*: Footsteps Mailing List, Tear Fund, 100 Church Road, Teddington, Middlesex, TW11 8QE, Royaume-Uni. Tél: (0)181 977 9144.

Les articles et les illustrations de *Pas à Pas* peuvent être adaptés comme matériaux d'enseignement encourageant le développement rural et la santé, sous réserve que ces matériaux soient distribués gratuitement et mentionnent *Pas à Pas*, Tear Fund.

Publié par Tear Fund. Une compagnie limitée par garantie. No. enreg. en Angleterre 994339. Charité No. 265464.



Le linge souillé devrait si possible être lavé au puits.



# Questions de menstruation au Bangladesh

par Allison Mathews

LA MENSTRUATION est un évènement naturel pour les jeunes filles et les femmes qui ont atteint l'âge de la fécondité. Pour la majorité des femmes, la menstruation a lieu une fois par mois. Chaque mois l'utérus produit une matière spéciale riche en sang qui protégera et nourrira l'oeuf fertilisé si la femme est enceinte. Si l'oeuf n'est pas fécondé, cette matière n'est alors plus nécessaire et elle est donc rejetée. Les règles marquent le début d'un nouveau cycle menstruel et la formation d'un nouvel oeuf. Un cycle menstruel régulier indique qu'une femme est fertile, en bonne santé et bien nourrie.

Au Bangladesh, en moyenne, les filles ont leurs premières règles à 12 ans. Une femme peut procréer jusqu'à l'âge de 40 ou 45 ans.

## Qu'est-ce que l'hygiène féminine?

L'hygiène féminine fait référence ici aux différentes méthodes utilisées pour protéger les vêtements d'une femme lors de ses règles. Les méthodes utilisées devant ce besoin mensuel varient énormément. Les femmes d'une classe aisée en milieu urbain utilisent des serviettes hygiéniques jetables. Les femmes pauvres utilisent une variété de protections peu coûteuses et réutilisables.

La formule la plus courante est de déchirer des bandes de coton dans un vieux sari. Celles-ci sont ensuite maintenues en place avec de la ficelle. Elles sont lavées et réutilisées parfois pendant trois ans. Vu l'expansion prise par l'industrie des vêtements, il est maintenant facile et financièrement possible d'acheter des slips que les femmes trouvent plus confortables et plus pratiques pour maintenir les protections en place.

## Les femmes pauvres veulent-elles des serviettes hygiéniques jetables?

La majorité des femmes n'ont pas les moyens d'acheter des protections jetables. Sabiha, une femme de village de Sylhet nous a dit: «Ce type de protections jetables serait pratique; pas besoin de les laver à l'eau du puits ni de les stocker, mais il est difficile d'imaginer qu'on puisse dépenser de l'argent pour nos règles. Pour nous c'est impensable, on utilise du linge usagé.»

## Quels sont les mythes et les restrictions autour de la menstruation?

Dans la culture bengali, les femmes sont généralement considérées impures pendant leurs règles. On pense qu'elles ont le pouvoir de polluer ou de détruire et qu'elles risquent d'être envahies par les mauvais esprits. C'est à cause de ces croyances qu'une femme ayant ses règles devra automatiquement changer ses habitudes quotidiennes et sa conduite. Certains aliments lui sont interdits comme par exemple la viande, les oeufs, le poisson et les légumes à feuilles, car la croyance veut que ceux-ci accentuent encore son état de pollution.

Les gens croient généralement qu'une femme ayant ses règles:

- ne devrait pas dormir avec son mari car il pourrait en souffrir.
- ne doit ni toucher un livre sacré, ni dire ses prières.
- ne doit pas s'approcher des vaches car celles-ci pourraient donner moins de lait ou tomber malades.
- ne doit pas rendre visite aux malades ou aux jeunes mères et leur bébés. Ceci pourrait être dangereux ou les rendre malades.
- ne doit pas toucher la boîte où l'on garde le riz. Ceci détruirait la récolte de riz et apporterait la malchance à la famille.
- ne devrait pas quitter sa maison car elle pourrait être attaquée par les mauvais esprits et devenir stérile.

## Comment nettoie-t-on le linge souillé utilisé comme serviettes hygiéniques?

Il est considéré comme honteux et nocif, et ne doit donc pas être vu par les garçons ou les hommes. La plupart des femmes le rincent dans les latrines et le lavent ensuite plus à fond dehors, parfois avec du savon. Une fois lavé, ce linge est ensuite séché à l'intérieur, caché dans un recoin, sous les lits ou sur les poutres. Après les règles, le linge est lavé, séché et gardé dans un endroit secret.

## Problèmes de santé

Les restrictions culturelles font que ce linge est séché à l'intérieur et il se peut qu'il ne sèche pas complètement. Le lavage à la mare ou à la rivière, sans savon, le séchage dans l'obscurité et dans des conditions humides encouragent le développement de moisissures et de bactéries. Le fait de stocker ce linge entre deux règles encourage parfois aussi l'infestation par les insectes. L'usage répété du même linge est cause de rougeurs qui peuvent conduire à de plus sérieux problèmes de santé, comme par exemple des infections.

Les règles créent souvent des douleurs physiques, des crampes et une certaine fatigue. Les restrictions alimentaires telles que viande, poisson, oeufs et certains légumes, imposées aux femmes qui ont leurs règles, peuvent augmenter ces sensations de fatigue et aggraver leur état général de mauvaise nutrition.

## Problèmes culturels

Les tabous culturels entourant la menstruation et les protections hygiéniques imposent de nombreuses restrictions à la femme et perturbent ses activités quotidiennes. Le fait de croire que le sang menstruel ou les femmes ayant leurs règles sont pollués, renforce le sentiment de honte d'une femme et augmente encore son manque de confiance.

## Que peut-on faire?

**Prise de conscience et éducation** Pour aborder ces problèmes, le premier pas est d'éduquer et de faire prendre conscience. A moins que les parents et les maris n'apprécient et ne comprennent les fonctions physiologiques normales d'un corps de fille, il est peu probable que celle-ci se sente bien. On devrait apprendre aux jeunes adolescentes à se sentir fières de leur corps. Des campagnes éducatives devraient avoir pour but d'atteindre à la fois les hommes et les femmes. De nombreuses organisations ont des

programmes de formation sanitaire. La menstruation et les protections hygiéniques devraient être un des objectifs de ces programmes et les thèmes suivant devraient être abordés:

- Explication des aspects physiques du cycle menstruel et raisons de la menstruation.
- La menstruation est un fait naturel, signe de santé et donc positif.
- Il est important d'absorber des aliments nutritifs durant cette période.
- De nombreux tabous sont restrictifs et négatifs.

**Santé et hygiène** Des programmes d'éducation sanitaire devraient aussi aborder le sujet des protections hygiéniques. On devrait expliquer aux femmes que:

- L'utilisation répétée du même linge sale peut conduire à des infections.
- Les protections devraient être lavées à l'eau du puits.
- Les protections devraient être lavées au savon ou à la soude.
- Les protections devraient être séchées au soleil.
- On devrait garder les protections dans un sac en plastique pour les protéger des insectes (mais elles doivent être parfaitement sèches).
- L'utilisation d'un slip est plus confortable que l'emploi de ficelle.

Ces problèmes peuvent aussi être abordés en luttant pour que les femmes aient davantage de facilités pour leur hygiène (salles de bains à l'école ou sur les lieux de travail).

*Le fait de croire que la menstruation est impure renforce chez la femme la sensation de honte et de mauvaise confiance en soi.*



## Questions pour une discussion de groupe

- Des tabous semblables concernant la menstruation existent-ils dans votre culture?
- Encourage-t-on les jeunes filles à être fières des fonctions physiologiques de leur corps ou sont-elles rendues honteuses?
- Où les femmes peuvent-elles parler ouvertement de ces sujets? Où peuvent-elles obtenir des conseils médicaux sans avoir honte?
- Comment les hommes peuvent-ils mieux comprendre les besoins des femmes?

*Allison Mathews a préparé ce rapport lors de son travail parmi les femmes pauvres du Bangladesh pendant deux ans. Elle travaille maintenant avec «Intermediate Technology». Ils aimeraient connaître d'autres groupes dont le travail consiste à faire prendre conscience de ces questions. Écrivez s'il vous plaît à Mahjabeen Chowdhury, IT Bangladesh, GPO 3881, Dhaka 1000, Bangladesh.*

## Lexique de la santé féminine

**ACCOUCHEMENT IMPOSSIBLE NATURELLEMENT:** quand le bébé est coincé et ne peut pas naître normalement

**CESARIENNE:** opération consistant en une ouverture de l'abdomen d'une femme pour retirer le bébé

**CLITORIS:** organe de très petite taille et très sensible qui donne des sensations de plaisir sexuel

**EXCISION:** retrait des parties extérieures des organes sexuels féminins

**FISTULE:** trou dans l'urètre ou le rectum laissant passer l'urine ou les selles dans le vagin

**INFIBULATION:** la plus radicale des excisions consistant à coudre le vagin d'une femme

**LEVRES:** peau souple formant des plis autour de l'extérieur du vagin

**OBSTETRIQUE:** relatif à l'accouchement

**ORGANES GENITAUX:** organes sexuels

**PERINEUM:** peau et muscles autour du vagin, qui s'étirent lors de la naissance

**PUBERTE:** moment où commencent les changements hormonaux qui indiquent le passage à la maturité sexuelle

**RECTUM:** canal transportant les selles

**URETRE:** canal transportant l'urine

**UTERUS:** organe à l'intérieur duquel grandit le bébé

**VAGIN:** passage conduisant de l'utérus à l'extérieur du corps





## Expériences sur le contrôle des mouches blanches

EN FAISANT POUSSER côte à côte des tomates et des patates douces, nous obtenons un bon contrôle des mouches blanches.

Nous avons effectué des expériences dans deux secteurs en utilisant différentes variétés de patates douces et de tomates. Les graines de tomates sont plantées 3 à 4 semaines plus tôt en pépinière. Les plants de tomates et les pousses de patates douces sont ensuite repiqués un rang sur deux. Nous avons essayé différentes variétés et des dispositions plus ou moins espacées, mais chaque fois les résultats ont été très encourageants et nous ont permis de contrôler les mouches blanches.

Miguel Rodriguez  
Vecinos Mundiales  
Apartado Postal 3385  
Tegucigalpa  
Honduras

## UTILISATION DE PAS A PAS POUR LA FORMATION ET L'ALPHABÉTISATION

UTILISEZ-VOUS PAS A PAS comme outil de formation ou d'alphabétisation? En traduisez-vous certaines parties en d'autres langues? Le sondage effectué par Pas à Pas a montré qu'un nombre surprenant de lecteurs le faisait. L'éditrice fait des recherches sur la façon dont les lecteurs utilisent Pas à Pas et aimerait savoir comment vous utilisez les textes ou les idées de ce magazine ou d'autres bulletins similaires.

Cette recherche a pour objectif de rendre Pas à Pas le plus utile possible à ses lecteurs. Si vous souhaitez participer, écrivez à Isabel Carter, éditrice de Pas à Pas, en lui indiquant brièvement le type d'articles ou de matériaux que vous produisez et les langues que vous utilisez.



Voilà tout ce qui reste du centre de santé de Rabaul en Papouasie Nouvelle Guinée.

## Désastre volcanique

NOTRE CENTRE D'INFORMATION a soigneusement gardé tous les numéros de Pas à Pas parus au cours des années. Ils ont été classés et pouvaient être consultés rapidement. Nous les considérons comme une ressource de valeur et en avons copié et envoyé certains articles aux responsables de la santé.

Comme vous le savez peut-être, une double éruption volcanique a eu lieu à Rabaul l'année dernière et a totalement détruit les deux tiers de la ville et de nombreux villages avoisinants. Heureusement, il n'y a eu que quatre morts et le travail de reconstruction s'effectue petit à petit.

Notre centre d'information et nos bureaux ont été totalement détruits et un des documents précieux disparu est notre collection de Pas à Pas. Pourriez-vous nous envoyer la collection complète de vos numéros? Toutes autres ressources en provenance d'autres groupes seraient aussi fort appréciées car nous sommes à présent à court de matériaux et d'argent.

Bernard Lukara  
Assistant Health Secretary  
PO Box 464  
Rabaul  
ENBP  
Papouasie Nouvelle Guinée

### EDITRICE

Pas à Pas a été envoyé. D'autres lecteurs peuvent-ils les aider?

## Le projet moringa

L'ARTICLE sur le *Moringa oleifera* dans le numéro 20 de Pas à Pas a été accueilli ici avec grand intérêt. Nous en avons à présent 21 jeunes plants qui poussent bien. Ils poussent très vite et nécessitent pourtant peu d'eau. Plantés il y a seulement trois mois, ils mesurent déjà 1,50m et les gens s'y intéressent beaucoup.

Qu'y a-t-il de mieux pour cette terre semi-aride puisqu'ils produisent de l'huile de cuisine, peuvent être utilisés pour purifier l'eau et fournissent un aliment pour l'être humain et les animaux à la fois!

Nous projetons de planter prochainement une surface de 5 hectares en moringa. Des conseillers de l'université de Leicester (qui ont écrit l'article original) nous conseillent. Nous allons essayer d'extraire l'huile de moringa, de purifier l'eau et d'utiliser ses feuilles comme fourrage à un niveau expérimental. L'université d'ici nous aidera dans nos recherches.

Revod John P Medcraft  
Ação Evangélica  
CP 23  
58.700-970 Patos  
Paraba State  
Brésil



*Moringa oleifera*.

## Le contrôle du paludisme ou malaria

MERCI DU BON TRAVAIL que vous faites à travers *Pas à Pas*. J'aimerais plus de renseignements sur le contrôle du paludisme. Nous savons qu'il faut défricher les broussailles autour des maisons et ne pas avoir d'eau stagnante. Malgré tout, c'est difficile pendant la saison des pluies car tout est très humide.

J'ai entendu dire qu'un certain poisson mange les larves des moustiques. Pouvez-vous m'en donner le nom? Pourriez-vous aussi m'indiquer quelles plantes empêchent les moustiques d'entrer dans les maisons?

Mme Elizabeth Paterson  
East Ankole Diocese  
PO Box 14  
Mbarara  
Ouganda



### Le docteur

Chris Curtis de L'Ecole  
d'Hygiène et de Médecine  
Tropicale de Londres  
répond:

La plupart des poissons mangent en fait les larves de moustiques, mais il y en a un particulièrement efficace qui s'appelle le «gambusia». Il est originaire des Amériques, mais on le trouve maintenant partout dans le monde. Le problème est que ce poisson mange aussi les oeufs d'autres poissons. Votre agence gouvernementale locale pourra probablement vous informer sur la façon d'obtenir le gambusia.

Aucune preuve ne permet d'assurer l'efficacité des plantes dans la lutte contre les moustiques, mais certaines personnes assurent que l'Azadina de L'Inde est utile.

## Incinérateur

NOUS TROUVONS *Pas à Pas* intéressant, pratique et utile. Nous voulons concevoir et construire un incinérateur pour brûler nos ordures plus hygiéniquement. Vos lecteurs peuvent-ils nous conseiller ou nous suggérer des idées?

Dr A Sangowawa  
PO Box 1627  
Ijebu-Ode  
Ogun State  
Nigéria

## Nouveau centre de documentation

L'AAILD (l'Association d'Appui aux Initiatives Locales de Développement – voir *Pas à Pas* No.22), organisation non-

## Une façon simple de cueillir les fruits

Cueillir les fruits sur de hauts arbres peut être problématique. Certaines personnes demandent aux jeunes enfants de grimper sur les arbres et de cueillir les fruits mûrs. Si les enfants n'ont pas de panier, ils jettent les fruits par terre. Les enfants peuvent tomber et se blesser en essayant d'attraper les fruits. D'autres personnes jettent des pierres ou des bâtons pour faire tomber les fruits mûrs. Ceci peut aussi être dangereux car quelqu'un peut être blessé par la pierre, le bâton ou même le fruit. D'autres encore secouent l'arbre surtout s'il est petit et parfois les branches cassent. Les fruits, mûrs ou pas, tombent et la famille est rapidement privée de la cueillette des fruits. Ce n'est pas satisfaisant non plus car les fruits tombés sont talés, s'abîment très rapidement et sont difficiles à vendre.

Voici une méthode qui peut vous aider à ramasser des fruits propres et non endommagés. Madame Chikowore d'Harare au Zimbabwe utilise un bâton muni d'un «récepteur» pour les avocats qu'elle ramasse. Les fruits sont impeccables et personne ne court aucun danger! Vous avez d'abord besoin d'un bâton assez long pour qu'il atteigne le sommet de l'arbre. Il vous faut aussi une boîte («un récepteur») aussi grande que le plus gros fruit que vous allez cueillir. Ce récepteur doit être ouvert d'un côté: les boîtes à conserves sont très utiles à cet égard. Placez du papier froissé au fond de la boîte afin d'empêcher que les fruits s'abîment. Il ne vous manque maintenant qu'un fil métallique ou un bout de ficelle pour fixer le «récepteur» à l'une des extrémités du bâton.

Levez le bâton et cueillez les fruits à l'aide du «récepteur»: ils tomberont dedans tout naturellement. Madame Chikowore cueille ainsi deux ou trois avocats dans sa boîte avant de la redescendre de l'arbre.

Livai Matarirano, Zimbabwe

DCFRN Notes



gouvernementale, a commencé il y a deux ans à collecter des informations et à les distribuer à des organisations paysannes. Nous mettons sur pied un centre de documentation. Notre but est de transmettre des renseignements et des idées nouvelles et utiles à des groupes de base, de leur fournir des fascicules et livres utiles et de créer des liens entre groupes similaires (formation d'un réseau).

Nous aimerions prendre contact avec d'autres organisations de développement francophones et apprécierons tous documents, renseignements sur séminaires, conférences et journées de stages qui pourraient aider à la prise de conscience des agriculteurs de notre pays.

M Jean-Marie Bougma  
AAILD  
01 BP 3368  
Ouagadougou  
Burkina Faso

## Informations sur le sida en français

JE CHERCHE des ressources didactiques de formation sur le sida, en français pour les Africains, surtout des vidéos. Ici au Tchad, les gens connaissent mal la

situation réelle et l'Eglise ne fait rien au niveau de programmes d'éducation. Les lecteurs de *Pas à Pas* peuvent-ils m'aider par leur contribution en informations et en ressources?

Pauline Wager  
BP 127  
NDjamena  
Tchad

## Trop de chauve-souris!

NOUS APPRECIONS vraiment *Pas à Pas* ici au sud du Soudan. Nous avons récemment organisé un atelier sur la santé communautaire pour le personnel de santé, les responsables d'églises et les leaders politiques où chacun des participants a reçu un numéro de *Pas à Pas*.

Ici nous avons un problème sérieux avec les chauve-souris qui prolifèrent et gênent même les travaux de construction en cours. Les lecteurs de *Pas à Pas* ont-ils des idées qui pourraient nous aider à résoudre ce problème?

Barry Hughes  
ACROSS  
PO Box 44838  
Nairobi  
Kenya

# Fistule obstétrique: une tragédie inconnue

par le Dr Steven Arrowsmith

RECEMMENT, LES QUESTIONS DE SANTÉ FEMININE ont commencé à recevoir l'attention bien méritée de la communauté internationale. Pourtant, une des plus grandes tragédies à laquelle les femmes des pays en développement doivent faire face reste relativement peu connue. On sait très bien que les femmes des pays les plus pauvres du monde encourent un risque effroyable de mourir durant leur accouchement. Cependant pour chaque femme qui meurt en couches, il y en a beaucoup plus qui sont blessées.

## Danger à l'accouchement

Parmi les blessures à l'accouchement, la plus dévastatrice est la fistule obstétrique. Cette blessure peut se produire si, pour une raison quelconque, un accouchement très long n'est pas traité. Pendant de nombreuses heures ou même parfois plusieurs jours, la tête du bébé frotte contre les tissus du bassin de la mère et arrive finalement à interrompre le flot sanguin vers ces tissus. Bientôt ces tissus meurent laissant un gros trou passant directement du vagin à la vessie ou même au rectum. Il en résulte des fuites permanentes et constantes d'urine (provenant de la vessie) ou même des selles (provenant du rectum).

## Rejet

Dans plus de neuf cas sur dix, le bébé ne survit pas à ce long accouchement. En plus, la victime de cette horrible blessure va souvent se trouver rejetée par son mari et sa famille, car dorénavant elle sentira sans cesse l'urine. L'accouchement qui ne peut avoir lieu par les voies naturelles est plus courant chez les jeunes femmes qui n'ont pas encore atteint leur totale maturité physique. Souvent, ces adolescentes de 15 ou 16 ans se retrouvent très jeunes, devant

la mort de leur premier bébé, brisées par l'abandon de leur mari et de leur famille, et face à l'avenir incertain d'une longue vie, séparées de tout ce qui leur avait été cher.

## Progrès médicaux

Personne ne sait réellement le nombre exact de victimes de fistule dans le monde. On pense que l'Afrique en compte 1,5 à 2 millions à elle seule. Jusqu'au début de ce siècle, la fistule obstétrique était redoutée dans le monde entier. Le premier hôpital spécialisé dans ce problème et construit au dix-neuvième siècle, à New York, spécialement pour ces femmes, en a accueilli et soigné des milliers. Mais les progrès médicaux en matière d'accouchement ont fait que ce problème a quasiment disparu des pays riches du monde. Malheureusement ces progrès n'ont pas atteint les pays pauvres. Dans les régions les plus démunies d'Afrique, d'Asie et d'Amérique Latine, il y a des millions de femmes qui vivent cette tragédie et souffrent en silence.

## Le coût des soins

Pourquoi ce problème est-il si courant? En général, la cause est économique. De nombreux pays n'ont tout simplement pas

les moyens d'avoir des centres de santé bien équipés en matériel et en personnel pour que les femmes, qui se trouvent face à un problème de ce type, puissent y accoucher par césarienne. Ces pays n'ont pas non plus les moyens de développer un système de bonnes routes ou de transport qui puissent permettre aux femmes de s'y rendre en urgence si nécessaire.

## Pressions

Les facteurs culturels sont également importants. Certains groupes ethniques pratiquent des mariages précoces, ce qui augmente le risque d'accouchement impossible naturellement. En effet, quand la mère n'a pas atteint sa pleine maturité physique, il n'y a tout simplement pas assez de place dans la région pelvienne pour que le bébé puisse naître normalement. Dans certaines cultures, la mère est soumise à d'énormes pressions pour que le bébé naisse à la maison. La mère qui se rend à l'hôpital pour son accouchement est souvent considérée comme étant faible ou anormale. Elle choisit donc de souffrir, sans assistance, chez elle. L'excision féminine, lorsqu'elle consiste en la plus radicale infibulation, peut causer d'horribles cicatrices qui empêchent aussi l'accouchement normal.

## Comment aider pratiquement?

La réparation des fistules obstétriques peut être difficile, mais un chirurgien expérimenté peut avoir 90% de succès après une seule opération. Une réparation réussie demande la fermeture du trou créé lors du long accouchement, afin de restaurer les fonctions normales de la vessie. Ces victimes souffrent souvent d'autres complications comme par exemple des difficultés nerveuses pour marcher, l'infertilité due à un utérus abîmé, et l'impossibilité d'avoir des relations sexuelles avec leur mari à cause des blessures et cicatrices de leur vagin. Le chirurgien doit donc être prêt à solutionner les divers aspects des besoins des victimes. Un gros effort se fait à présent pour essayer d'organiser un réseau de centres de formation qui permettent aux médecins qui travaillent sur ces cas de fistules d'obtenir une formation adéquate sur ces techniques particulières.

## Très peu d'hôpitaux

Dans les pays en développement, le traitement des fistules se fait dans les hôpitaux de soins généraux. Il existe dans le monde très peu de centres spécialisés pour soigner ces maladies spécifiques. Des hôpitaux traitant les fistules obstétriques fonctionnent en Ethiopie, au Soudan et au



Nigéria. Pourquoi y a-t-il si peu d'hôpitaux de ce type? La plupart du temps, les femmes sont si pauvres qu'elles ne peuvent pas payer les frais d'hôpital et une aide spéciale est par conséquent généralement nécessaire. Ceci veut dire que ces hôpitaux doivent sans cesse demander une aide financière à leur gouvernement ou à des donateurs privés pour pouvoir aider leurs malades. Ces hôpitaux ne seront jamais économiquement indépendants.

À l'hôpital spécialisé en fistule d'Addis Ababa, nous avons effectué plus de 13 000 réparations de fistules depuis 1974. Notre personnel très efficace se compose essentiellement de patientes qui n'ont pas été totalement guéries lors de leur séjour chez nous. Nos malades viennent de l'Éthiopie entière et d'autres pays de la Corne d'Afrique. Elle viennent à pied de leur village, marchant souvent plusieurs jours pour atteindre la route la plus proche qui les conduira à Addis Ababa. Nous formons des gynécologues venant de notre propre école de médecine et des médecins qui viennent du monde entier pour apprendre la chirurgie relative aux fistules.

### L'espoir de santé

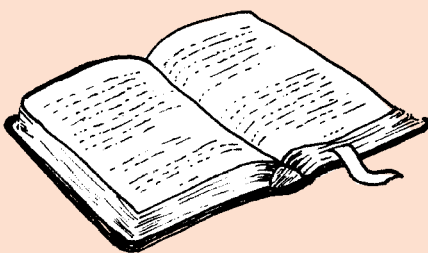
Aucun travail ne saurait être plus gratifiant que celui d'aider par amour ces femmes qui pendant si longtemps n'avaient pas d'espoir. Un seul voyage jusqu'à notre hôpital permet à la majorité de ces femmes de retourner chez elles guéries et de mener une vie normale. Nous espérons et prions pour que l'attention nouvelle qui est portée sur le sort des femmes dans les pays en développement apporte des améliorations dans les services d'accouchement du monde entier et fasse que les fistules deviennent une maladie du passé. En attendant, nous espérons que de nombreux hôpitaux comme le nôtre voient le jour et que des milliers de chirurgiens dans le monde entier reçoivent une formation adéquate et les moyens nécessaires pour lutter contre cette grande tragédie humaine.

*Dr Steven Arrowsmith  
Addis Ababa Fistula Hospital  
PO Box 3609  
Addis Ababa  
Éthiopie*

## ETUDE BIBLIQUE

# Des femmes aux puits

par David Partington



CHACQUE JOUR des centaines de millions de femmes tirent de l'eau des puits pour les besoins de leur famille. Cette eau ne s'obtient pas facilement: il faut parfois la pomper de puits artésiens, la sortir de vieux puits à la main et, dans certaines zones sèches, creuser soi-même son puits dans des lits de rivières asséchées et attendre parfois des heures avant d'en avoir suffisamment. Cette eau est précieuse. Elle donne et maintient la vie. Les femmes qui la puisent sont les plus pauvres parmi les pauvres, opprimées, exploitées, souvent illettrées et en mauvaise santé. Ces femmes travaillent très dur pour veiller sur leur famille et leur communauté. Quel espoir offre Jésus à ces femmes?

**Lisez Jean 4 v1-30**, l'histoire de Jésus et de la femme samaritaine.

Cette femme est à l'image des femmes pauvres d'aujourd'hui. Elle est complètement brisée, pleine de culpabilité et rejetée des siens. Comment Jésus établit-il un lien avec elle? Il ne la condamne pas comme d'autres l'ont fait, mais au contraire, il répond à son attente et lui offre la vie.

Jésus commence par lui parler pour satisfaire son propre besoin d'eau. La femme est choquée qu'un homme juif, d'une part lui adresse la parole, et de surcroît lui demande de l'aide! Par cette action toute simple (lui demander de l'eau), Jésus lance un défi aux coutumes sociales du jour. Par son humble requête pour un peu d'eau, il démontre qu'il considère cette femme comme quelqu'un créé et aimé de Dieu – non pas comme un paria. Alors que Jésus partage son espérance de l'eau qui donne la vie, on est à notre tour saisi par la réaction de la femme.

**Lisez Jean 4 v39-42**

Ces quatre versets sont souvent oubliés lors de la lecture de l'histoire. Suite à cette rencontre entre Jésus et la femme samaritaine, de nombreux Samaritains crurent en Jésus.

Nous devons prendre Jésus comme modèle. Notre motivation doit être l'amour, un amour qui surpasse les barrières sociales,

culturelles et religieuses. Nous devons nous tourner vers ceux qui sont en marge de la société, vers ceux qui sont opprimés et exploités, comme Dieu le fait. Nous devons reconnaître l'image de Dieu en chacune de ces pauvres femmes de la campagne, veuves ou parias.

Cette conduite peut paraître «inacceptable» à ceux qui nous entourent. Il se peut que famille, église, communauté et gouvernement s'opposent à nous et défient nos actions. Il se peut que même nos amis les plus proches nous créent des problèmes. Au verset 27, les amis de Jésus aussi «s'étonnent» de le voir parler à cette femme.

Quand nous comprenons par quels biais nous faisons partie des structures oppressives de la société, nous comprenons alors notre besoin de changement. Ce sont nos attitudes et notre conduite que nous devons changer. Notre Dieu est un Dieu de libération, un Dieu qui veut nous libérer, hommes et femmes, des liens d'injustice et d'oppression qui nous enferment, afin que nous puissions être son peuple dans ce monde. Nous devons prendre Jésus pour modèle, et prier pour la venue du Royaume de Dieu.

*Première publication dans Drishtikone Magazine, EFICOR, New Delhi, Inde.*



# Duplicateur à plateau de gélatine

UN SYSTEME DE REPRODUCTION PEU COUTEUX

LES GRANDS PROJETS possèdent généralement des machines à polycopier ou des photocopieurs pour reproduire les lettres, fascicules ou notes dont ils ont besoin. Mais les petits projets manquent souvent de moyens pour se payer un duplicateur. Ils ne peuvent pas reproduire les documents écrits qui leur

permettraient de communiquer. Voici une façon simple de polycopier. Electricité, machine à écrire ou produits chers ne sont pas nécessaires. Vous pourriez peut-être commencer par imprimer un bulletin d'informations ou polycopier des notes pour votre groupe.

Ce duplicateur est très facile à utiliser. Son utilisation est plutôt lente, mais c'est un procédé bien moins coûteux qu'une machine à polycopier. Chaque stencil vous donnera environ 50 copies chaque fois.

Ces instructions semblent très compliquées, mais ce n'est pas difficile et ça marche vraiment!

# 1

## Préparation de la gélatine

Mettez la saumure dans la plus grande des boîtes à conserves. Placez la boîte la plus petite à l'intérieur de la grande. Tout ce qu'on mélange maintenant se met dans la petite boîte. L'autre boîte, avec la saumure, empêche simplement le mélange de brûler. Mettez l'eau dans la petite boîte et placez la grande boîte sur une source de chaleur et faites bouillir la saumure et l'eau.



Maintenant faites dissoudre la gélatine dans l'eau en l'introduisant doucement et en mélangeant sans cesse. Une fois la gélatine dissoute, ajoutez la glycérine.

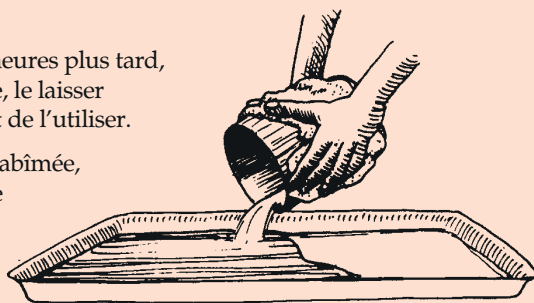
Continuez à chauffer pendant 3 heures; l'eau salée devrait bouillir doucement. Il faudra ajouter de l'eau à la saumure de temps en temps.



Versez le mélange dans le plateau en faisant attention de bien éponger la saumure pour éviter que les gouttes ne tombent dans le plateau en versant. Immédiatement après avoir versé, crevez les bulles d'air à la surface de la gélatine. Couvrez et laissez le plateau refroidir; assurez-vous qu'il soit bien à niveau. Le plateau met entre trois et six heures à se solidifier.

Le plateau peut s'utiliser six heures plus tard, mais il vaut mieux, si possible, le laisser pendant plusieurs jours avant de l'utiliser.

Si la surface de la gélatine est abîmée, elle peut tout simplement être refondue, en utilisant le bain de saumure et être de nouveau utilisée.



# 2

## Fabrication du stencil

D'abord vous avez besoin d'un type utilisé sur les duplicateurs

fine couche d'encre qui peut être transférée sur des feuilles existantes en couleurs différentes. Si vous ne pouvez pas les obtenir, comparez-les. Ce ne sont pas les mêmes types de stencil à encre.

Placez le papier carbone (côté encre en haut) sur le papier à écrire. Placez par-dessus, une feuille de papier mou qui deviendra le stencil. (Le papier de machine à photocopier et autres papiers mous absorbent l'encre pour écrire plus clairement. Vous pouvez aussi utiliser différents types de papier. Les papiers à carbone donnent un plus grand nombre de copies.)

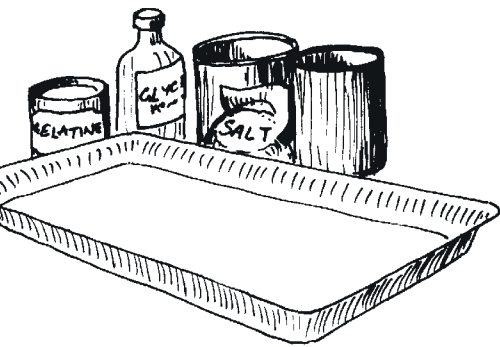
Les dessins sont meilleurs si on les fait avec un crayon (sans carbone dessous!) puis on les efface avec une gomme.

Si vous écrivez à la machine, placez le papier à écrire juste comme ci-dessus, papier à écrire vers le papier à carbone.

**Attention!** Ne touchez pas le carbone ou le papier mou, ils pourraient empêcher l'encre de passer.

Quand vous avez fini d'écrire, le papier à écrire est sous le papier et vous verrez que l'encre a été écrite ou tapée. Ce stencil pourra être utilisé à nouveau si l'encre n'a pas été utilisée.





### Ce dont vous avez besoin

Une fois achetés, ces ingrédients devraient durer de nombreuses années. Voici ce qu'il vous faut:

- **un plateau:** en métal de préférence 30cm x 22cm x 2cm (ou assez grand pour contenir les feuilles de papiers d'usage courant)
- **des cristaux de gélatine pure:** 35g (3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cuillérées à soupe) – demandez chez un bon pharmacien
- **eau:** 145ml (3/4 de tasse)
- **glycérine (glycérol):** 180ml (une tasse)
- **eau salée (saumure):** faire dissoudre une poignée de sel dans 3 tasses d'eau
- **deux grandes boîtes à conserves vides** ou pots (l'un plus grand que l'autre).

### Le stencil

un duplicateur carbone ou Hecto carbone  
eurs à l'alcool. Celui-ci est enduit d'une  
férée par simple pression sur papier. Ces  
s et une bonne papeterie devrait en avoir.  
mandez-les à l'adresse ci-dessous.

ncils que ceux utilisés sur les duplicateurs

haut) sur une surface lisse et dure.  
r lisse de bonne qualité -cette feuille  
hine à écrire est idéal, mais le papier à  
sorbe trop l'encre). Utilisez un stylo à  
pouvez changer le carbone si vous  
s carbones violets sont les mieux car ils  
oies.

s sur papier calque. Dessinez l'original  
s repassez sur les lignes avec un stylo

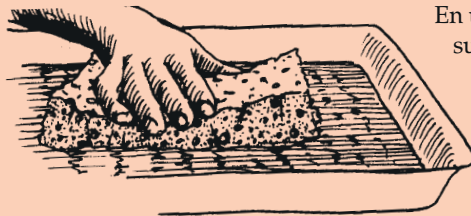
carbone et le papier dans la machine à  
ar dessus et carbone dessous, face encrée

l'encre du stencil, car les huiles de la  
passer sur la gélatine.

er stencil est prêt à être utilisé. Regardez  
re a collé au papier partout où vous avez  
lisé 2 ou 3 fois jusqu'à ce que toute

# 3

## Maintenant essayez de polycopier



En utilisant une éponge, humidifiez la surface de la gélatine avec un peu d'eau.

Posez le papier stencil, encre dessous sur la gélatine et appuyez bien sur toute la surface. Laissez deux minutes puis retirez.

Placez une bande étroite de papier (en travers du plateau et pas sur l'encre) qui vous permettra en soulevant les deux extrémités de ne pas abîmer la surface de la gélatine avec vos ongles.

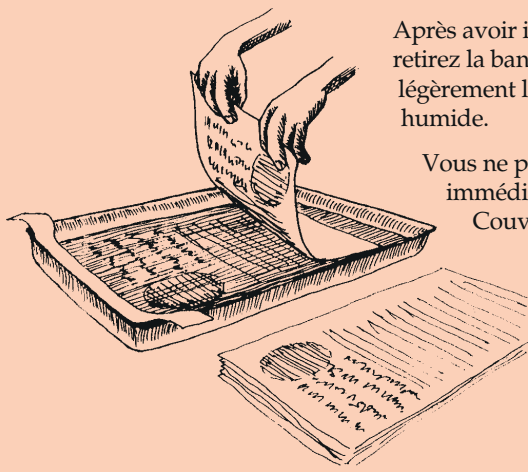
Placez une feuille de papier blanc sur la surface et rapidement appuyez sur toute la surface. Retirez la copie terminée. Pour les toutes premières copies, procédez rapidement, mais les copies suivantes doivent rester de plus en plus longtemps sur la surface afin d'être exposées à l'encre plus longtemps pour qu'elles sortent bien nettes.



Après avoir imprimé de nombreuses copies, retirez la bande de papier protecteur et frottez légèrement la surface avec une éponge humide.

Vous ne pouvez pas utiliser le plateau immédiatement après son utilisation.

Couvrez-le simplement et il sera prêt à réutiliser dans deux heures.



Si vous avez souvent besoin d'imprimer une deuxième page immédiatement, vous pouvez envisager de fabriquer un deuxième plateau.

### La Compagnie Hecto Duplicator

S'il vous est impossible de vous procurer ces carbones, voici des détails pour les commander ainsi que d'autres produits.

Les Hecto-carbones sont vendus en paquets de 20 de couleur: violet, vert, rouge ou noir. Le violet donne le plus de copies et le noir le moins. Chaque paquet coûte 9,00 livres sterling, frais d'envoi compris.

Vous pouvez aussi acheter des stylos et des crayons de couleur des quatre couleurs déjà décrites pour faire vos dessins. Ceux-ci coûtent 2,00 livres sterling chacun, frais d'envoi compris.

Hecto vend encore d'autres produits – comme son propre «composé à duplication» (si vous ne trouvez pas les ingrédients pour faire le vôtre). Il coûte 20,00 livres sterling, frais d'envoi compris.

Pour vos commandes, envoyez un chèque en livres sterling à l'ordre de:

*Hecto Duplicator Company  
Mawdesley  
Ormskirk  
Lancs  
L40 2RL  
Royaume Uni.*



# EXCISION

## Que faut-il en penser?

par le Dr Halimatou Bourdanne

L'EXCISION est une pratique rituelle fréquente dans certains pays d'Afrique notamment en Côte d'Ivoire où je vis. Elle est pratiquée par certains groupes ethniques. Cette pratique consiste à retirer une partie plus ou moins importante des lèvres (les plis de peau autour du vagin) et le clitoris des femmes et jeunes filles. Le clitoris correspond au pénis de l'homme.

Il y a quatre sortes d'excision:

**Au premier degré:** retrait du haut du clitoris (ceci est similaire à la circoncision masculine).

**Au deuxième degré:** retrait total du clitoris et d'une partie des petites lèvres.

**Au troisième degré:** retrait total du clitoris, des petites et grandes lèvres.

**Au quatrième degré ou infibulation:** ceci consiste à coudre ensemble les deux berges de la vulve après avoir enlevé le clitoris, les petites et les grandes lèvres. Un petit orifice est laissé pour permettre la menstruation.

A partir du deuxième degré, il s'agit d'une mutilation. D'énormes problèmes de santé peuvent résulter de l'excision, en particulier lors de l'accouchement.

L'âge de l'excision varie suivant les groupes ethniques. Elle peut s'effectuer à sept jours aussi bien que lors de la naissance d'un premier enfant. En général, ce sont des femmes âgées qui se chargent de ce rite. Elles se servent d'objets tranchants tels que les couteaux, lames de rasoir ou certaines plantes.

### Les raisons de l'excision

De nombreuses raisons sont données. Cependant le but essentiel est de maintenir la femme soumise à l'homme. L'excision empêche l'épanouissement sexuel des femmes et elles vivent donc leur sexualité dans la plus grande résignation. Elles sont plus dociles éprouvant moins de plaisir. Certains disent que les femmes non-excisées ne peuvent pas concevoir.

Dans le cas de l'infibulation, c'est pour garantir la fidélité de la femme. En effet, chaque fois que le mari part en voyage, il pratique l'infibulation et à son retour «déchire» à nouveau la suture.

## Les complications

Immédiates:

- hémorragie sévère, conduisant parfois à la mort
- organes voisins abîmés comme l'urètre ou le rectum
- infections dues au manque d'hygiène, la plus grave étant le tétanos.

Plus tard:

- douleurs intenses au moment des rapports sexuels
- problèmes sexuels, car la femme n'a ni désir ni plaisir
- infections vaginales répétées
- fistules.

## Risques pendant l'accouchement

Chez les femmes excisées, nous sommes souvent obligés de faire des coupures larges (épisiotomies) pendant l'accouchement car l'entrée du vagin est de taille très réduite. Nous courons alors le risque d'abîmer l'urètre ou le rectum.

Un cas particulièrement tragique m'a marquée au cours de mon travail. Une jeune femme de 18 ans est arrivée dès que se sont manifestées les premières douleurs. C'était sa première grossesse. En l'examinant, nous avons constaté qu'elle avait été excisée au deuxième degré. Nous avons pensé qu'un accouchement normal serait possible car l'enfant était de petite taille. Pourtant, alors que l'accouchement

durait plus que la normale, nous avons compris qu'il y avait un problème. Comme nous n'observions aucun progrès, nous avons décidé de faire une césarienne. Malheureusement, alors que nous attendions le matériel opératoire (qu'il fallait payer), l'enfant est décédé.

L'excision avait rendu la peau si rigide et l'ouverture si étroite que l'accouchement était impossible. En retirant le bébé mort, le vagin de la mère a été complètement délabré et nous avons dû coudre cette femme. Les jours suivant l'opération la mère avait des pertes d'urine qui nous ont fait craindre l'apparition ultérieure d'une fistule.

## Notre réaction

Comment devrions nous réagir face à cette pratique? L'excision constitue un problème important et beaucoup plus grave qu'on ne le croit. Quiconque attaque ce problème se retrouve devant plusieurs obstacles – le silence des femmes concernées étant le plus important.

L'excision représente un sujet tabou comme tout ce qui touche à la sexualité. Il est très rare qu'une femme consulte un médecin pour un problème lié à son excision. Ce sont les femmes intellectuelles musulmanes qui ont commencé à lever le voile sur cette pratique.

Un autre problème résulte du fait que les femmes non instruites ne considèrent pas toujours que l'excision devrait être bannie. En fait elles veulent même que leurs filles

soient excisées. Elles sont convaincues que cet acte est bon pour la santé en dépit des risques encourus.

Un troisième problème est notre propre ignorance des groupes ethniques concernés. Une action quelconque, pour être efficace, doit être menée avec la plus grande sensibilité, ce qui demande un travail long et difficile pour comprendre leurs croyances.

En tant que Chrétiens, nous pouvons sensibiliser nos soeurs sur les effets et les risques liés à cette pratique. Nous savons que la sexualité dans le couple chrétien est un don de Dieu pour leur épanouissement. Ce n'est que dans un deuxième temps que l'on pourra s'adresser à nos soeurs non-croyantes, une fois que l'on aura gagné leur confiance.

Si le nombre de femmes instruites s'accroît, il est certain que cette pratique ira en diminuant.

La lutte à mener contre l'excision est certes de longue haleine, mais elle en vaut la peine. Ce n'est qu'à ce prix que certaines femmes connaîtront le bonheur de l'intimité conjugale et seront aussi libérées des risques de santé encourus par elles-mêmes et leurs bébés.

*Le docteur Halimatou Bourdanne est docteur en médecine. Son adresse est 22 BP, Abidjan 22, Côte d'Ivoire, Afrique Occidentale.*

# La décision difficile de Howa

EN AFRIQUE DE L'OUEST se trouve un groupe ethnique qui excise ses filles à presque 100%. Ce groupe pratique une excision qui consiste à retirer le clitoris ainsi que les deux petites lèvres. Cette pratique continue malgré les mesures gouvernementales prises pour son éradication. Aujourd'hui, c'est à cause de l'influence de l'Eglise locale que cette pratique commence à être contestée.

L'histoire qui suit est celle d'une jeune femme qui a osé résister à cette pratique. Pour éviter d'ajouter encore à ses peines, nous n'avons pas donné son vrai nom, ni le nom de son amie qui a écrit cet article, ni le nom de son pays.

Il y a quelques années, Howa est rentrée d'un pays voisin à sa terre natale et à cette époque elle avait l'âge d'être excisée, mais elle n'était pas encore fiancée. Selon la tradition, la fille doit être excisée avant l'arrivée de son premier bébé, sinon la santé de l'enfant peut être compromise, s'il touche le clitoris pendant l'accouchement.

Normalement c'est la fille qui décide et demande d'être excisée. Elle s'adresse à son père ou son mari qui contacte alors la vieille responsable de cette pratique. Il y a quelques années, des membres de ce groupe ethnique sont devenus chrétiens.

La question de l'excision a été discutée et, comme le gouvernement, l'Eglise était contre. Ces dernières années, les jeunes filles chrétiennes ont essayé de résister à cette pratique, mais l'une après l'autre ont dû abandonner. La pression sociale est trop forte. Howa est la seule jusqu'à maintenant qui ait tenu bon. La souffrance encourue par sa décision est difficile à imaginer pour tous ceux qui, comme nous, sont habitués aux «droits de l'homme».

Mais retournons à notre histoire... Quand les parents de sa mère ont compris que Howa n'avait pas l'intention de se faire exciser, son oncle l'a donnée en mariage forcé à un non-chrétien. Il pensait qu'une fois mariée, Howa ne pourrait plus échapper à l'excision car son mari aurait le pouvoir de la faire céder. Pourtant Howa avait son idée à elle sur le mariage. Elle voyait





*Comment peut-on encourager de nouvelles discussions plus ouvertes de ces questions afin de permettre à ces jeunes filles de grandir sans la peur de l'excision?*

Photo: Richard Hanson, Tear Fund

le piège et elle se sauva pour se cacher chez des chrétiens afin d'avoir leur protection.

Tout cela a déclenché pas mal de persécution. Elle fut battue à plusieurs reprises. Finalement elle trouva aide et protection auprès du gouvernement. Avec l'aide des autorités locales, elle était libre de retourner dans son village, mais elle préféra rester auprès de ses amis chrétiens.

Un an plus tard, elle s'est mariée avec un jeune homme appartenant à son église. Huit mois plus tard, elle a reçu la visite de sa mère. Howa attendait alors un enfant. Sa mère ne pouvait pas croire qu'elle avait épousé un chrétien et qu'elle s'apprêtait maintenant à mettre un enfant au monde sans être excisée. Cela ne se faisait pas dans le passé et la maman ne voulait pas que sa fille soit la première à gâter la tradition! Toute la famille maternelle serait couverte de honte.

Howa sut résister à sa maman dans toutes ses tentatives pour essayer de la ramener au village natal. Elle craignait maintenant autant les coups pour sa propre sécurité que la pression très forte exercée par ses parents, les insultes, les malédictions etc. La pression montât, pendant les semaines avant l'accouchement. Sa mère porta le problème devant le chef du village pour qu'il en juge. Howa et son mari furent convoqués au jugement. La mère, le chef et beaucoup de vieux se réunirent. Le mari de Howa fut accusé d'avoir volé sa femme, puisqu'il n'avait pas eu l'accord des parents de la maman avant de se marier. La mère de Howa supplia et pleura devant le chef en lui demandant

de l'aider à forcer Howa de s'exciser. Mais le chef ne pouvait rien faire, vu qu'il connaissait fort bien les lois du pays dans lequel il vivait. Il conseilla à la mère de ne pas forcer sa fille, mais de la maudire si nécessaire et en fait de la déshériter. La mère suivit ses conseils et, devant tout le monde, elle dit à Howa qu'elle regrettait le jour où elle avait mis Howa au monde.

Plus tard, Howa donna naissance à un magnifique petit garçon. Tous les chrétiens de la communauté se réjouirent. Pourtant la rumeur courut que les gens qui étaient contre le jeune couple avaient demandé aux fétiches (objets spéciaux supposés avoir des

pouvoirs magiques) de faire mourir soit Howa, soit son mari, soit le bébé.

Les parents de Howa se mirent en contact avec les parents de son mari et ils complotèrent ensemble contre le jeune couple qui avait alors beaucoup de difficultés à mener une vie normale. Ils étaient souvent menacés et insultés. Plus d'une fois les parents vinrent pour tenter de kidnapper Howa, mais ils échouèrent. Les chrétiens voisins soutenaient Howa et son mari, et la police et le gouvernement local venaient les protéger quand on le leur demandait.

Les officiels essayaient de faire régner la paix entre les deux groupes. Comme le mariage de Howa était officiel et reconnu par l'État, en principe le gouvernement était du côté du jeune couple. Les parents maternels insistèrent pour dire que le mariage n'était pas valide et demandèrent le divorce et le retour de leur fille.

Et puis, alors que tout cela continuait, le bébé de Howa mourut, après une maladie qui dura deux jours!

L'histoire continue encore aujourd'hui. Pour l'instant Howa est rentrée à la maison de son père pour montrer qu'elle n'a pas été volée mais qu'elle avait vraiment décidé de se marier avec le jeune chrétien. Elle n'est toujours pas excisée. Mais une de ses copines chrétiennes vient de se faire exciser, il y a trois jours...

## Notes pour une discussion...

■ Quelques-uns de nos lecteurs doivent peut-être se demander comment une telle pression sociale pousse une jeune fille à demander l'excision. Mais en Afrique, la pression du groupe est très forte: le «groupe» est plus important que l'individu. Dans le cas de Howa, elle veut faire quelque chose que le groupe n'a pas accepté et le groupe fera tout son possible pour la forcer à céder.

*Quelles sortes d'influences peuvent faire changer les croyances d'un groupe dans des situations aussi vitales que l'excision?*

■ L'excision est souvent considérée comme la preuve qu'une femme est courageuse. On s'imagine donc que c'est une question de fierté personnelle. Aucune femme ne veut être considérée comme une mauviette mais tient à ce que les gens la respectent. Insultes et autres pressions peuvent pousser une fille à être excisée.

*Comment peut-on aider les femmes qui comme Howa sont soumises à ce genre de pressions?*

■ Les vieux gens disent qu'après l'excision, une fille devient docile et restera fidèle à son mari. *Que peut-on dire devant cette affirmation?*

■ Les vieilles femmes qui pratiquent les excisions pensent qu'elles sont modernes car elles ont remplacé le vieux couteau traditionnel par une lame neuve à chaque excision.

*Ces vieilles femmes jouent un rôle primordial dans le maintien de telles coutumes. Comment pourrait-on les encourager à penser différemment?*

■ Il y a ceux qui disent que les hommes encouragent l'excision pour exercer plus de pouvoir ou de contrôle sur les femmes.

*Que peuvent faire les hommes pour encourager la discussion sur ce sujet?*

# Ménopause

UN AUTRE CHANGEMENT DANS NOTRE VIE

par Sandra Michie

IL A PLUSIEURS CHANGEMENTS IMPORTANTS qui interviennent dans la vie d'une femme:

- la puberté
- la maternité
- la ménopause.

Le début de la puberté se note par des changements physiques du corps de la fille et ceci conduit à ses premières règles. De la même façon, il y a des changements physiques quand le temps de la fécondité touche à sa fin. De nombreuses femmes notent à peine les changements sauf pour le soulagement de n'avoir plus de saignements mensuels. Pour d'autres, il y a des symptômes divers qui peuvent résulter des changements hormonaux qui ont lieu dans leur corps.

Certaines femmes célèbrent ce changement avec joie, exactement comme elles avaient célébré les premiers signes de leur maturité quand elles étaient jeunes filles. La fin des années de fécondité peut apporter une sensation de liberté retrouvée et un grand soulagement dû au fait qu'on peut écarter tout risque de nouvelle grossesse, ainsi que tous les problèmes associés à la menstruation. De nombreuses femmes sont heureuses d'être plus libres pour passer leur temps à s'occuper de leurs petits-enfants ou de participer à d'autres activités.

D'autres femmes ont honte d'avoir leur ménopause. Elles se sentent moins femmes car elles ne peuvent plus avoir d'enfants. Dans les sociétés où le rôle essentiel de la femme est d'avoir des enfants, ceci peut créer un problème particulier.

Cependant, une chose est commune dans le monde entier: c'est que, hommes et femmes ne comprennent que très peu les effets des changements naturels qui ont lieu dans le corps d'une femme lors de la ménopause. Ces changements sont lents. Ils ont généralement lieu entre 45 et 55 ans. Ils sont le résultat de changements d'hormones sexuelles dans le corps. Le changement permanent le plus évident est l'arrêt de la menstruation. Il a lieu généralement après que la menstruation ait été différente plusieurs mois auparavant: peut-être plus ou moins abondante que d'habitude ou peut-être moins régulière. C'est seulement après une année entière sans menstruation qu'une femme peut être certaine qu'elle a laissé

■ Dans certaines cultures, les hommes croient que les femmes ne peuvent plus avoir de relations sexuelles après la ménopause, car si elles en avaient, elles enfleraient comme lors d'une grossesse et en mourraient. C'est pour cela que les hommes prennent des filles jeunes comme deuxième ou troisième femme. Y a-t-il des croyances similaires dans votre culture? Comment et quand peut-on discuter de ces questions ouvertement?

derrière elle ses années de fécondité. Jusqu'à cette certitude, le risque de grossesse est toujours présent.

D'autres signes temporaires de la ménopause affectent toutes les femmes différemment. Certaines ne notent que très peu de changements, d'autres en ressentent plusieurs effets:

- bouffées de chaleur
- sueurs la nuit
- sommeil peu profond
- fatigue
- douleurs et maux d'articulation
- vagin sec
- difficulté de concentration

*La fin de la ménopause peut apporter une sensation nouvelle de liberté.*

- sautes d'humeur
- dépression.

Ces différents signes peuvent durer aussi bien très peu de temps que continuer pendant plusieurs années, mais ils disparaissent finalement. La femme peut alors commencer à jouir de sa nouvelle liberté. Pour certaines, il s'agit parfois d'un regain de force considérable, car elles n'ont plus ces lourdes pertes de sang mensuelles ou grossesses répétées.

A long terme, un des effets de la ménopause est que les os deviennent plus fragiles et cassent plus facilement. Beaucoup de femmes rapetissent en vieillissant. Les relations sexuelles peuvent être affectées par la sécheresse du vagin, mais on peut remédier à cela en utilisant un simple lubrifiant. Le fait de ne plus avoir à craindre une nouvelle grossesse rend les relations sexuelles plus libres et plus satisfaisantes qu'avant.

Pendant cette période de changements hormonaux, les femmes devraient essayer de dormir un peu plus qu'à l'ordinaire, continuer à faire beaucoup d'exercice et manger des aliments sains. Pendant les moments de découragement (des bouffées de chaleur, fatigue ou perte de mémoire), elles doivent se rappeler que cet état n'est que passager et que bientôt tout ira mieux. Pendant ces années, la tendresse, les attentions et le soutien de leur mari sont très importants.

*Sandra Michie est infirmière et a travaillé plus de 20 ans en Zambie.*



Photo: Richard Hanson, Tear Fund

## Women's groups, NGOs and Safe Motherhood

par Marge Berer

Référence WHO/FHE/MSM/92.3

Ce livre décrit les différentes façons d'améliorer à la base les soins de santé pour les femmes. Il est plein d'études de cas, d'exemples pratiques des problèmes qu'il faut affronter et des actions prises par les organisations non-gouvernementales (ONG) dans le monde entier. Il contient des listes d'adresses utiles pour les groupes travaillant à la promotion de la santé féminine et de sa documentation. Il est disponible gratuitement en anglais seulement à l'adresse suivante:

OMS  
1211 Genève 27  
Suisse.

## Mutilations Sexuelles Féminines

C'est une compilation d'articles contenant des informations de base, des détails sur d'autres publications, quelques études de cas et des adresses de diverses organisations travaillant à faire prendre conscience de ces questions en Afrique. Disponible gratuitement en français et en anglais en écrivant à l'OMS à l'adresse ci-dessus.

## Fistules Obstétriques: rapport d'informations disponibles aujourd'hui

Référence WHO/MSM/91.5

S'adresse seulement aux chirurgiens et aux experts médicaux! Information utile sur le traitement chirurgical des fistules dans le monde entier. Il est envoyé gratuitement en

français et en anglais en s'adressant à l'OMS à l'adresse ci-dessus.

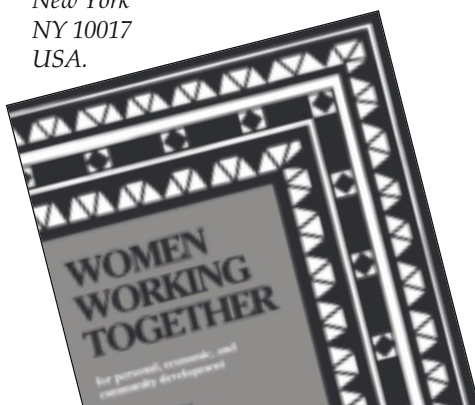
## Femmes Travaillons Ensemble – pour le développement personnel, économique et communautaire

ISBN 0-912917-05-9

C'est un manuel élaboré au cours d'années de travail pratique parmi les femmes. Il commence par l'organisation de groupes, la définition des besoins des femmes et diverses idées. Chaque section est divisée en sessions qui en facilitent l'utilisation. Plus de 40 activités participatives de formation y sont décrites pour être utilisées en sessions de groupes. Il contient de nombreux thèmes, comme les ressources locales, les options de travail, la gestion, les prêts, la législation et les relations familiales.

C'est un livre très utile, pratique et bien présenté. Il est disponible en anglais, français et espagnol et coûte 16,75\$ (frais d'envoi compris). Ecrivez à:

Women Ink  
777 United Nations Plaza  
New York  
NY 10017  
USA.



## Safe Motherhood Programmes: Options and Issues

Un compte rendu détaillé des programmes de maternité sans risque dans le monde entier. Utile pour les organisateurs et administrateurs de santé. Gratuit pour les pays en développement; 10\$ ailleurs. Disponible en anglais, espagnol et (bientôt) en français. Ecrivez à:

Ana Pagan  
Center for Population and Family Health  
60 Haven Avenue, B-3  
New York  
NY10032  
USA.

## Maternité Sans Risque

Ce bulletin est publié trois fois par an en anglais, français et arabe. Il traite de différentes questions concernant la santé des femmes et est envoyé gratuitement aux personnes travaillant sur ce thème. Ecrivez à:

Safe Motherhood  
OMS  
1211 Genève 27  
Suisse.

## Fascicules Nigériens

Plusieurs organisations bénévoles au Nigéria aimeraient offrir leurs services plus largement; elles distribuent gratuitement de petits fascicules d'informations sur le sida, ayant pour titre: *AIDS – Your Responsibility*. Des informations sur des bulletins nigériens sont aussi disponibles. Ecrivez à:

Health is Wealth Organisation  
PO Box 296 Oraifite  
Nnewi North  
Anambra  
Nigéria.

Un autre fascicule, intitulé *How to Stay Healthy* par le docteur Chirtaco, est aussi disponible gratuitement en écrivant à Roseline N Igwilo, à la même adresse que ci-dessus, mais avec une Boîte Postale différente: PO Box 45.

## Setting Up Community Health Programmes

A practical manual for use in developing countries

par Dr Ted Lankester

Ted est un membre actif du Comité de Pas à Pas et possède plusieurs années d'expérience en Inde du nord. Il s'agit d'une édition indienne nouvelle et révisée de son livre publié à l'origine au Royaume-Uni (disponible chez TALC).

# NOUVELLES

Depuis vingt ans, un chercheur indien, le docteur Gursaran Talwar travaille à mettre au point un vaccin qui empêcherait les femmes de concevoir. De nombreux scientifiques considéraient son travail comme inutile et totalement vain. Pourtant après dix ans d'expériences sur les animaux, 88 femmes ont déjà pris part à des expériences réussies du nouveau vaccin. Les femmes qui prennent le vaccin ont besoin d'une dose une fois par mois pendant trois mois (pendant lesquels elles peuvent encore concevoir). Après les trois premiers mois, un rappel est nécessaire une fois par an et les chances de grossesses

sont alors extrêmement faibles. Le vaccin empêche l'oeuf fertilisé de s'implanter dans l'utérus. Il n'affecte pas le cycle normal d'une femme et ne change pas son équilibre hormonal et il ne semble donc pas qu'il ait des effets secondaires. Lorsqu'une femme souhaite avoir un enfant, elle cesse tout simplement de se faire faire la piqûre de rappel annuelle.

Cela paraît très encourageant. Toutes les expériences devraient être terminées fin 1995. Cependant il est probable que le vaccin ne sera pas commercialisé avant deux ou trois ans.

Rapports IDRC, Janvier 1995.

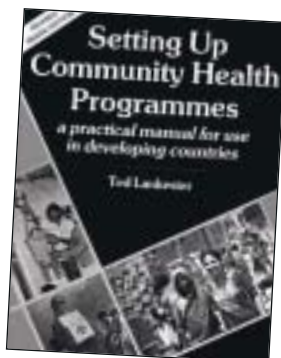


Ce manuel pratique traite de tous les aspects concernant la mise en place et la gestion des programmes de santé communautaire. L'accent est mis sur la nécessité de consulter la communauté locale bien avant le démarrage du programme. La communauté devrait être au centre des projets, de la gestion et du suivi de programme, plutôt que tout simplement recevoir des injections, des remèdes et des conseils des agents de santé. Les derniers chapitres traitent de la façon de travailler avec les partenaires de la communauté, des prises de décisions, du suivi et de l'évaluation. Le contrôle des immunisations, la tuberculose, le sida, la grossesse, la régulation des naissances et les programmes contre la malnutrition sont traités avec beaucoup de conseils pratiques.

Le livre est bien illustré et rédigé en anglais simple. Nous recommandons chaudement ce livre à quiconque est concerné par les soins de santé communautaire.

Il est disponible au prix de 95 roupies en écrivant à:

CMAI  
Plot 2 A-3 Local  
Shopping Centre  
Janakpur  
New Delhi 110 058  
Inde.



## La collection Agrodok

De nombreux fascicules sont maintenant disponibles dans cette collection *Agrodok* très utile:

**No.12 La Conservation du Poisson et de la Viande**

**No.16 L'agroforesterie**

**No.14 L'élevage du Bétail – à venir**

**No.15 La Pisciculture – à venir**

Ces fascicules sont toujours très pratiques et bien illustrés. Ils coûtent maintenant 12,50Dfl (frais d'envoi compris). Les lecteurs non-européens devraient toutefois écrire à CTA pour obtenir des détails de prix car des arrangements spéciaux existent peut-être. L'adresse est:

CTA  
BP380  
6700 AJ Wageningen  
Pays Bas.

Tous les fascicules *Agrodok* sont publiés en français et en anglais. Certains sont

également publiés en espagnol (E) et en portugais (P), par exemple:

**No.4 L'aviiculture à Petite Echelle sous les Tropiques (E)(P)**

**No.7 L'élevage de Chèvres sous les Tropiques (P)**

**No.8 Fabrication et Utilisation du Compost (E)**

**No.9 Le Jardin Potager sous les Tropiques (E)(P)**

**No.31 Le Stockage des Produits Agricoles Tropicaux (E)**

**No.34 L'incubation des Oeufs par les Poules et en Couveuse (E)**

## Stages IIRR

L'Institut International de Reconstruction Rurale (IIRR) offre régulièrement des stages courts (2 à 4 semaines) sur la gestion, l'agriculture viable, la communi-

cation du développement, les soins sanitaires au niveau des communautés, les connaissances indigènes, les jardins potagers et les questions des relations entre hommes et femmes. Ces stages s'adressent aux responsables des communautés et aux gestionnaires. Ils visent surtout, dans leur approche pratique, à faire participer les gens et s'appuient sur 35 ans d'expérience dans le développement. Ces stages ont lieu au bureau central de l'IIRR aux Philippines et dans d'autres pays sur demande. De plus amples détails peuvent s'obtenir en écrivant à:

Mila Resma  
Training Division -IIRR  
Silang  
Cavite 4118  
Philippines.

## La «chutney» à la mangue verte

L'HOPITAL DE SAINT FRANCIS à Katete dans la province est de la Zambie ne manque pas de manguiers et c'est le cas d'autres hôpitaux à travers l'Afrique tropicale, l'Asie et l'Amérique Latine. Ce qui n'est peut-être pas aussi courant, c'est le gaspillage des mangues en début de saison. Les petits garçons jettent des pierres ou des bâtons dans les arbres pour faire tomber les mangues vertes. Très peu sont mangeables et la plupart sont donc, une fois mordues, jetées par terre. Pour pallier à ce gaspillage (et se faire un peu d'argent), une idée est de les ramasser pour en faire de la «chutney».

La «chutney» est un condiment indien semi-sucré que l'on mange généralement avec le plat principal pour en rehausser la saveur. Dans les livres de cuisine, il y a de nombreuses recettes, parfois très compliquées pour faire toutes sortes de chutneys à base de fruits et d'épices différents. Notre recette est toute simple. Là où il y a une communauté asiatique, la chutney se vendra très bien si elle contient les épices à son goût.

La chutney de mangues vertes est très facile à faire. Mettez 3 tasses de vinaigre et 3 tasses de sucre dans une casserole et faites chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Epluchez les mangues vertes et coupez leur chair en petits cubes ou en tranches jusqu'à ce que vous en ayez 10 tasses environ. Ajoutez une tasse d'oignon haché (si vous en avez). Faites bouillir le tout pendant 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps. Quand les mangues sont molles, ajoutez sel, poivre, menthe hachée et 2 cuillerées de chacun des ingrédients suivants: gingembre râpé, cannelle et autres épices à votre goût. Vous pouvez ajouter plus de sucre si votre chutney est trop liquide. Sinon, laissez-la refroidir un peu avant de la verser dans des bocaux propres (que vous aurez au préalable entourés d'un linge humide pour éviter qu'ils ne cassent sous l'effet de la chaleur). Fermez les bocaux qui sont alors prêts à être mangés ou vendus.

On peut suivre la même recette pour presque tous les fruits pas mûrs. Les tomates vertes font une excellente chutney.



Ronald Watts

## Le ravinement dû à l'érosion

*Des ravines comme celles-ci apparaissent-elles sur vos terres?*

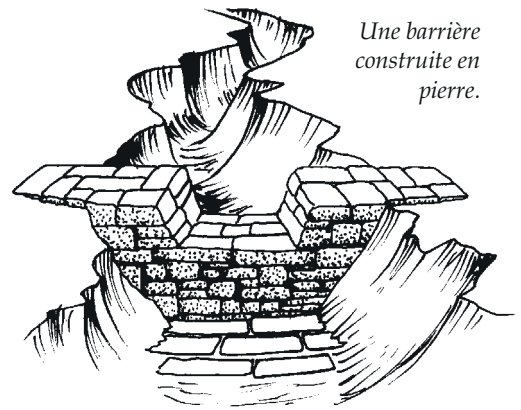
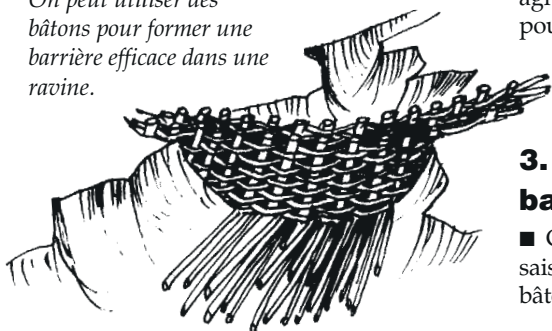


APRES DE FORTES PLUIES, l'eau s'écoule peu à peu. Si les méthodes de conservation du sol,

comme par exemple les barrières ou la couverture du sol par les plantes, ne sont pas utilisées, l'eau de pluie peut entraîner la terre avec elle. De petits canaux commencent à se former et, petit à petit, ils s'élargissent pour devenir ce qu'on appelle des ravines.

De grosses ravines apparaissent souvent le long des sentiers et des routes. On peut tracer des lignes en courbes de niveau ou faire des buttes pour apporter une solution aux petits canaux de ravinement (de moins de 25cm de profondeur). Mais ceci n'est pas suffisant pour les grosses ravines. Elles doivent être obstruées pour que l'érosion s'arrête; sinon les ravines continueront à se creuser et l'eau continuera à entraîner de plus en plus de terre.

*On peut utiliser des bâtons pour former une barrière efficace dans une ravine.*



*Une barrière construite en pierre.*

très larges nécessitent fils de fer et ciment et elles doivent être conçues par des experts qui vous aideront.)

- Construisez des barrières fortes tous les 4 ou 5 mètres. Si vous utilisez des bâtons, plantez deux rangées de bâtons solides à 50cm d'intervalle en les piquant dans les parois et au fond de la ravine. Enfoncez-les bien en biais avec les bâtons inclinés vers le haut de la ravine. Mettez des branches ou des pierres entre les deux rangées de bâtons en les tassant bien.

- Procédez de manière à ce que le milieu de la barrière soit plus bas que les parties appuyées sur les côtés de la ravine. Ainsi l'eau passera par dessus la barrière si un orage très fort arrive. Sinon l'eau passerait tout autour de la barrière et l'affaiblirait.

- Mettez de grandes pierres plates en contrebas de la barrière. Si l'eau passe par dessus la barrière, les pierres arrêteront l'érosion à l'intérieur de la ravine.

- Plantez des herbes, telles que le vétiver, derrière la barrière et sur les parois de la ravine.

La terre s'accumulera petit à petit derrière la barrière et, au cours des années, la ravine se rebouchera complètement. Ne laissez pas se développer d'autres ravines! Contrôlez le ravinement par l'érosion sur toute la surface de vos terres.

**La richesse de l'agriculteur est dans sa terre. Ne la laissez pas partir!**

### 1. Définissez où commence la ravine

Ceci est très important: arrêtez l'érosion là où elle commence. Remontez la ravine à pied et découvrez l'origine de l'eau qui coule dans la ravine lors des fortes pluies. Il est très difficile d'arrêter le ravinement par l'érosion en bouchant simplement les ravines. Il y a parfois tellement d'eau de ravinement que toutes les barrières sont emportées pendant un orage. D'abord, creusez des rigoles d'écoulement, tracez des courbes de niveau et plantez des bandes d'herbes et des arbres pour réduire la quantité d'eau qui se déverse dans la ravine.

### 2. Encouragez vos voisins

Souvent l'eau peut venir de terres qui appartiennent à d'autres agriculteurs. Poliment, expliquez-leur combien il est important de contrôler l'érosion du sol. Les agriculteurs doivent travailler ensemble pour arrêter l'augmentation du ravinement par l'érosion puisque d'habitude ce ravinement traverse plusieurs terres qui ont des propriétaires différents.

### 3. Construisez de fortes barrières

- Construisez des barrières pendant la saison sèche. Utilisez les matériaux locaux: bâtons, branches et pierres. (Les ravines

*Si vous voulez plus de renseignements sur la prévention de l'érosion, tel que les barrières et les fossés sur les courbes de niveau: veuillez lire Pas à Pas No.15.*

Publié par

**TEAR FUND** 

CHRISTIAN CONCERN IN A WORLD OF NEED

100 Church Rd, Teddington, TW11 8QE, Royaume Uni

Editrice: Isabel Carter, 83 Market Place, South Cave, Brough, East Yorkshire, HU15 2AS, Royaume Uni