

LES CARACTÉRISTIQUES DU CYCLE MENSTRUEL CHEZ LES ÉTUDIANTES DE LA SECTION G3 ISDR-GOMA

Par Dr KAYUMBA BAYE José

RESUME

Cette réflexion a porté sur les caractéristiques du cycle menstruel chez les étudiantes section G3 ISDR- GOMA».

Pour mieux mener notre étude, nous nous sommes servis de la méthode analytique et descriptive ainsi que la technique documentaires et le questionnaire d'enquête.

Après l'analyse et traitement des données, nous avons abouti aux résultats suivants : la majorité de nos enquêtées soit 27 personnes sur 50 avec 58% a affirmé que le cycle menstruel est « la période qui prépare la fécondation ; elle débute dès le 1er jour des règles et se termine au 1er jour des prochaines règles ». Ce résultat démontre que les étudiantes section G3 ISDR-GOMA ont une connaissance erronée sur la définition du cycle menstruel ; il ressort que la plupart de nos enquêtées connaît cette différence représentée avec 86% De ce qui est de la question sur les signes prédominants annonçant les règles, les plus représentés sont les douleurs (du dos, abdominale, maux de tête) avec 82%.

Ces résultats viennent nous montrer que des étudiantes section G3 ISDR-GOMA ont encore un faible niveau de connaissance sur les caractéristiques du cycle menstruel.

MOTS CLES : Cycle menstruel ; Menstruation ; Etudiante ; Fécondation, Grossesse

INTRODUCTION

Le cycle menstruel est un phénomène physiologique qui prépare le corps féminin à accueillir une grossesse chaque mois, de la puberté à la ménopause. Il commence le premier jour des règles, se termine le premier jour des règles suivantes et se poursuit s'il n'y a pas fécondation¹.

La durée du cycle menstruel étant en moyenne de 28 ± 4 jours. On calcule la durée d'un cycle en prenant compte du nombre de jours entre deux périodes de menstruations. Le « jour 1 » du cycle est le premier jour des menstruations.

Concrètement, la menstruation est un écoulement de liquides sanguins qui provient de l'endomètre (dans l'utérus). L'endomètre est en quelque sorte un « nid » pour un potentiel ovule féconde. Lorsqu'il n'y

¹ www.gynandco.be, consulté le 18 Août 2021 à 9h00'

a pas d'ovule fécondé, l'endomètre s'évacue partiellement, et on constate un écoulement composé de sang, d'eau, de sécrétions vaginales, etc.

L'écoulement des menstruations dure en moyenne entre 2 et 6 jours. La quantité de sang perdu lors des menstruations varie d'une personne à l'autre, mais la moyenne est estimée à entre 30 ml et 60 ml.

Bien que la menstruation ne dure que quelques jours par cycle, il y a d'autres sécrétions qui peuvent s'écouler à d'autres moments. Par exemple, la glaire cervicale est une substance sécrétée par le col de l'utérus. Elle change d'apparence tout au long du cycle. Au moment de l'ovulation, la glaire devient translucide, et sa texture ressemble à du blanc d'œuf cru. Entre l'ovulation et la prochaine menstruation, la glaire deviendra plutôt blanchâtre, plus épaisse et collante².

En raison d'un manque d'accès aux protections hygiéniques, les jeunes filles sont souvent obligées de rater l'école et les femmes à faible revenu sont davantage sujettes aux infections et à toutes sortes de désagréments. Dans les régions où le corps des femmes inspire la méfiance, la stigmatisation sociale et les rumeurs les placent au ban de leur communauté, ce qui limite leurs choix professionnels et leurs interactions, avec des conséquences incalculables sur leur bien-être physique, mental et socioéconomique.

Pour faire en sorte que les jeunes filles disposent des produits sanitaires dont elles ont besoin, et que leurs règles ne les obligent pas à rater l'école, Femme International distribue des kits en Afrique de l'Est. Chacun contient une coupe menstruelle ou des tampons réutilisables, un bol pour laver la coupe, une petite serviette pour s'essuyer, un savon et un petit miroir

Ce problème a été évoqué lors de la dernière Journée internationale d'hygiène menstruelle, mais les militants continuent à lutter contre les tabous dans le monde entier, et à en finir avec les mythes nocifs sur les règles.

Dans certaines régions du Népal, les femmes qui ont leurs règles doivent rester cloîtrées. Bien qu'elle ait été abolie en 2005, la tradition chaupadi, qui veut que les femmes qui ont leurs règles soient cloîtrées pendant une semaine, persiste dans les villages ruraux de l'ouest du pays, d'après Women News³.

On demande généralement à ces femmes d'aller vivre dans une cabane pendant qu'elles sont indisposées. Elles n'y sont pas toujours à l'abri des éléments, et de maladies potentiellement mortelles, et n'ont quasiment aucun contact avec l'extérieur.

² Sexplique.org, consulté le 18 Août 2021 à 10h32'

³ www.huffingtonpost.fr, consulté le 18 Août 2021 à 10h50'

Les règles doivent rester « secrètes » au Malawi. La honte qui entoure les règles est si répandue au Malawi que les parents n'en parlent même pas à leurs enfants, selon l'Unicef. Les filles tirent les rares informations dont elles disposent de leurs tantes, qui leur apprennent à fabriquer des serviettes hygiéniques avec des vieux vêtements et leur interdisent de parler aux garçons quand elles ont leurs règles.

Le programme de gestion de l'hygiène menstruelle de l'Unicef vise à briser les tabous et à fournir aux jeunes filles l'éducation et les ressources dont elles ont besoin pour vivre de manière confortable et sans encombre pendant leurs règles. Les membres de ce programme construisent des équipements scolaires destinés à donner aux filles et aux garçons un peu d'intimité dans leur hygiène, distribuent des serviettes hygiéniques aux adolescentes et encouragent les mères à parler des règles à leurs filles⁴.

En République Démocratique du Congo, les questions liées au sexe sont particulièrement taboues. Les filles ne sont pas suffisamment éduquées pour faire face de manière responsable aux transformations que connaissent leurs corps indépendamment du fait qu'elles vivent dans un environnement rural ou urbain.

De plus la réaction de la communauté et particulièrement la discrimination dont elles sont victimes de la part des garçons de leurs âges ne sont pas de nature à les reconforter durant cette étape importante de leurs vies. Une étude menée par l'ONG, le CRS en Equateur a révélé qu'une fille sur 10 a manqué l'école pendant ses règles, les 3 derniers mois qui ont précédé l'étude⁵.

La question principale est formulée comme suit : Quel est le niveau de connaissance des étudiantes de la section G3 de l'ISDR GOMA sur les caractéristiques du cycle menstruel ?

Les questions spécifiques sont les suivantes :

- Que veut dire « cycle menstruel » pour vous ?
- Existe-t-il une différence entre cycle menstruel et menstruation ?
- Quels sont les signes annonciateurs de vos règles ?

Une hypothèse est définie comme étant : « Une idée directrice, une tentative d'explication des faits formulés au début de la recherche et destinées à être abordées ou maintenues après les résultats de l'observation »⁶

Partant de nos questions de recherche, nous avons émis les hypothèses suivantes :

⁴ Idem, consulté le 18 Août 2021 à 11h00'

⁵ Relief web.int, consulté le 18 Août 2021 à 11h20'

⁶ ESISO ASIA AMANI, *Méthodes de recherche en sciences sociales*, cours inédit, UNIKIS, 1998-1999 P 18

Hypothèse globale

Les étudiantes de la section G3 de l'ISDR GOMA ne disposent pas des informations suffisantes sur le cycle menstruel.

Hypothèses spécifiques

- ✓ Le cycle menstruel serait une période qui arrive tous les mois et qui a rapport avec la sortie de règles.
- ✓ Il n'existerait pas une différence entre cycle menstruel et menstruation.
- ✓ Les signes annonçant les règles seraient : Douleurs abdominales, les céphalées, les vertiges.

L'objectif général de cette étude consiste à évaluer le niveau des connaissances sur les caractéristiques du cycle menstruel chez les étudiantes de G3 de l'ISDR GOMA.

Les objectifs spécifiques cherchent premièrement à déterminer la différence entre cycle menstruel et menstruation chez les étudiantes de G3 ISDR-GOMA et deuxièmement à ressortir les signes prédominants précédant les règles chez les étudiantes de G3 ISDR GOMA.

I.3. APPROCHE METHODOLOGIQUE

I.3.1. Cadre de recherche

Pour faire nos recherches nous avons pensé à la société dans laquelle vivent les jeunes désœuvrés. Pour ce faire, nos objectifs étaient de savoir les difficultés éprouvées par les jeunes, leurs comportements sociaux dans une société caractérisée par la montée de la violence. Notre société semble ne pas reconnaître les droits et l'importance de la jeunesse, une jeunesse qui est confrontée au manque d'emploi, d'éducation, prostitution, alcool, drogue, viol, vol ... c'est le fait réel de la ville de Goma et en particulier notre pays ; à travers nos recherches, nous essayerons de mettre sur pied les stratégies d'encadrer les jeunes désœuvrés à travers une bonne éducation.

I.3.2. Méthodes, Techniques et Outils

La recherche scientifique exige les recours aux méthodes et techniques pour collecter, traiter et analyser les données.

Selon Madeleine GRAWITZ : « La méthode est constituée de l'ensemble des opérations intellectuelles par lesquelles une discipline cherche à atteindre les objectifs quelle poursuit, les démontrées et le vérifiées »⁷

⁷ M.GRAWITZ, *Méthode de recherche Scientifique* -ed.Dunad, Paris, 1995.

I. MATERIEL ET METHODE

II.1 MATERIELS

II.1.1. CONSIDERATIONS ETHIQUES

Avec l'autorisation de la section, nous avons récolté les données grâce à un questionnaire d'enquête avec anonymat et confidentialité : Les secrets des enquêtées ont été respectés

II.1.2. CRITERES D'INCLUSION

Les étudiantes inscrites à la section G3 à l'ISDR Goma pendant l'année académique 2020-2021 ayant répondu au questionnaire d'enquête.

II.1.3. CRITERES D'EXCLUSION

Les étudiantes inscrites à la section G3 à l'ISDR GOMA pendant l'année académique 2020-2021 n'ayant pas répondu au questionnaire d'enquête.

II.1.4. DIFFICULTES RENCONTREES

Ces difficultés découlent de la non coopération des certaines étudiantes de la G3 ISDR GOMA de l'année 2020-2021 et les contraintes imposées par la situation de la Covid-19 qui a perturbé le bon déroulement de l'année académique

II.2. METHODES

II.2.1 CADRE D'ETUDE

Notre étude a été effectuée au sein de l'ISDR Goma dans la promotion de G3.

II.2.2. TYPE ET PERIODE D'ETUDE

Notre étude est qualitative, descriptive et de type analytique. Elle porte sur « les caractéristiques physiologiques du cycle menstruel chez les étudiantes de G3 ISDR GOMA de 2020-2021 ».

II.2.3. POPULATION D'ETUDE ET TECHNIQUE D'ECHANTILLONNAGE

Notre population d'étude est constituée de 230 étudiantes de G3 ISDR GOMA. Quant à l'échantillon, nous nous sommes contenté des étudiantes ayant accepté de contribuer à notre étude, lequel constitué de 50 personnes.

II.2.4. RECOLTE DES DONNEES ET ANALYSE DES DONNEES

Pour récolter les données, nous avons utilisé la technique documentaire. Nous avons pour cela utilisé le questionnaire d'enquête en vue de récolter ces données.

Pour leur analyse, nous avons utilisé le logiciel SPSS et EXCEL et la technique statistique de calcul de pourcentage avec comme formule :

P = Pourcentage

N = Effectif total

n = Effectif absolu

$$P = \frac{n}{N} \times 100$$

II.2.5 PARAMETRE D'ETUDE

- Cycle menstruel
- Durée des règles
- Menstruation
- Caractéristiques du cycle
- Date de poussée des seins
- Changement des linges par jour
- Signes annonciateurs
- Régularité du cycle menstruel
- Date de poussée des poils pubiens
- Date des premières règles

II. LES RESULTATS

III.1. IDENTIFICATION DES ENQUÊTÉES

Notre population d'étude est constituée de 230 étudiantes de G3 de l'ISDR GOMA. Quant à l'échantillon, nous nous sommes contenté des étudiantes ayant accepté de contribuer à notre étude, lequel constitué de 50 personnes.

Tableau N°1 : Répartition des cas selon l'âge des enquêtées

	Fréquence	Pourcentage
20-22 ans	37	74,0
23-26 ans	5	10,0
27 ans et plus	8	16,0

Total	50	100,0
--------------	----	-------

Source : Nos enquêtés

La majorité de nos enquêtées sont entre 20 et 22 ans représentée par 37 personnes sur 50 soit 74% et la minorité entre 23 et 26 ans représentée par 5 personnes sur 50 soit 10%.

Tableau N°2 : Répartition des cas selon connaissance du cycle menstruel

	Fréquence	Pourcentage
OUI	46	92,0
NON	4	8,0
Total	50	100,0

Source : Nos enquêtés

Du tableau ci-haut, la majorité de nos enquêtées a déjà entendue parler du cycle menstruel représentée par 46 personnes sur 50 soit 92%.

Tableau N°3 : Répartition des cas selon ce que c'est le cycle menstruel ?

Selon la majorité de nos enquêtées, « c'est la période qui prépare la fécondation ; elle débute dès le 1er jour des règles et se termine au 1er jour des prochaines règles » soit 27 personnes sur 50 avec 58%.

Tableau N°4 : Répartition des cas selon la différence entre cycle menstruel et menstruation

	Fréquence	Pourcentage
OUI	43	86,0
NON	7	10,0
Total	50	100,0

Source : Nos enquêtés

De ce tableau, il ressort que la plupart de nos enquêtées connaît la différence entre cycle menstruel et menstruation représentée par 43 personnes sur 50 soit 86%.

Tableau N°5 : Répartition des cas selon l'âge des premières règles

	Fréquence	Pourcentage
10-12 ans	21	42,0
13-15 ans	26	52,0
16-18 ans	3	6,0
Total	50	100,0

Source : Nos enquêtés

Du tableau ci-dessus, il résulte que la plupart de nos enquêtée a eu ses premières règles entre 13 et 15 ans représentée par 26 personnes sur 50 soit 52%.

Tableau N°6 : Répartition des cas selon l'âge de pousse des seins

	Fréquence	Pourcentage
9-11	30	60,0
12-14	19	38,0
15-17	1	2,0
Total	50	100,0

Source : Nos enquêtés

De ce tableau, il ressort que la majeure partie de nos enquêtées a constaté la poussée ses seins vers l'âge de 9-11 ans représenté par 30 personnes sur 50 soit 60%.

Tableau N°7 : Répartition des cas selon la durée du cycle

Classe	Fréquence	Pourcentage
24 - 27	10	18,0
28 - 32	40	82,0
Total	50	100,0

Source : Nos enquêtés

Le tableau ci-haut montre que la majorité de nos enquêtées à un cycle compris entre 28 et 32 jours avec 40 personnes sur 50 soit 82%.

Tableau N°8 : Répartition des cas selon la durée des règles

	Fréquence	Pourcentage
3 - 5	45	90,0
6 - 9	5	10,0
Total	50	100,0

Source : Nos enquêtés

Du tableau ci-dessus, la majeure partie de nos enquêtées a ses règles pendant 3 et 5 jours représenté par 45 personnes avec 90%.

Tableau N°9 : Répartition des cas selon les règles douloureuses

	Fréquence	Pourcentage
OUI	25	50,0
NON	25	50,0
Total	50	100,0

Source : Nos enquêtés

Vu le tableau ci-haut, nous constatons que la moitié de nos enquêtées a des règles douloureuses représenté par 25 personnes sur 50 soit 50%.

Tableau N°10 : Répartition des cas selon le changement des linges par jour

	Fréquence	Pourcentage
1 - 2	30	60,0
3 - 4	20	40

Total	50	100,0
--------------	----	-------

Source : Nos enquêtés

Ce tableau nous montre que la majorité de nos enquêtées change leurs linges 1 à 2 fois par jour avec 20 personnes sur 50 soit 60%.

Tableau N°11 : Répartition des cas selon les sensations des malaises avant les règles

	Fréquence	Pourcentage
OUI	36	72,0
NON	14	28,0

Total	50	100,0
--------------	----	-------

Source : Nos enquêtés

De ce tableau ci-haut, il résulte que la plupart de nos enquêtées se sent mal à l'aise avant ses règles avec 36 personnes sur 50 soit 72%.

Question N°12 : Répartition des cas selon les signes

Les signes annonciateurs les plus fréquents des règles sont les douleurs représenté par 41 personnes sur 50 soit 82%..

Question N°13 : Répartition des cas selon les comportements face aux douleurs pendant les règles

En cas des douleurs pendant leurs règles, le comportement le plus rependu chez nos enquêtées est la prise des médicaments avec 15 personnes sur 50 soit 30%.

Tableau N°14 : Répartition des cas selon la régularité du cycle

	Fréquence	Pourcentage
OUI	37	74,0

NON	13	26,0
------------	----	------

Total	50	100,0
--------------	----	-------

Source : Nos enquêtés

Il ressort de ce tableau ci-haut que la plupart de nos enquêtées a un cycle régulier représenté par 37 personnes sur 50 soit 74%.

Tableau N°15 : Répartition des cas selon l'âge de poussée des poils pubiens

Age (ans)	Fréquence	Pourcentage
9-11	21	42,0
12-14	29	58,0

Total	50	100,0
--------------	----	-------

Source : Nos enquêtés

De ce tableau ci-haut, la plupart de nos enquêtées a vu pousser ses poils pubiens entre 12-14 ans avec 29 personnes sur 50 soit 58%.

2.4. DISCUSSION DES RESULTATS

Après la présentation et analyse des données recueillies lors de notre enquête, nous avons dû collecter plusieurs éléments de la littérature et du contexte nous ayant permis de discuter nos résultats.

La majorité de nos enquêtées sont entre 20 et 22 ans représentée par 37 personnes sur 50 soit 74% et la minorité entre 23 et 26 ans représentée par 5 personnes sur 50 soit 10% (Voir tableau N°1)

De ce qui est de la connaissance du cycle menstruel, la majorité de nos enquêtées a déjà entendue parler du cycle menstruel représentée par 46 personnes sur 50 soit 92% (Voir tableau N°2).

En ce qui concerne la définition du cycle menstruel, la majorité de nos enquêtées, « c'est la période qui prépare la fécondation ; elle débute dès le 1er jour des règles et se termine au 1er jour des prochaines règles » soit 27 personnes sur 50 avec 58% par contre, « c'est une période qui arrive tous les mois et qui a rapport à la menstruation et à l'infertilité » ont répondu d'autres avec 4 personnes soit 8% (Voir tableau N°3).

Pour la différence entre cycle menstruel et menstruation, il ressort que la plupart de nos enquêtées connaît la différence entre cycle menstruel et menstruation représentée par 43 personnes sur 50 soit 86% (Voir tableau N°4).

Du tableau ci-dessus, il résulte que la plupart de nos enquêtées a eu ses premières règles entre 13 et 15 ans représentée par 26 personnes sur 50 soit 52% suivi de celui de 10 à 12 ans avec 21 personnes soit 42% ; un petit nombre de nos enquêtées a eu tardivement leurs premières règles à l'âge de 16 et 18 ans représenté par 3 personnes soit 6% (Voir tableau N°5).

De ce tableau, il ressort que la majeure partie de nos enquêtées a constaté la poussée de ses seins vers l'âge de 9-11 ans représenté par 30 personnes sur 50 soit 60% ; suivi de celles l'ayant constaté vers l'âge de 12 à 14 ans avec 19 personnes soit 38% (Voir tableau N°6).

En ce qui est du cycle ? La majorité de nos enquêtées à un cycle compris entre 28 et 32 jours avec 40 personnes sur 50 soit 82% (Voir tableau N°7).

Pour ce qui est de la règle, la majeure partie de nos enquêtées à ses règles pendant 3 et 6 jours représenté par 45 personnes avec 90%. (Voir tableau N°8).

En ce qui concerne la dysménorrhée, nous constatons que la moitié de nos enquêtées a une règle douloureuse représenté par 25 personnes sur 50 soit 50% (Voir tableau N°9)

Pour ce qui est de la fréquence de changement des linges par jour, la majorité de nos enquêtées change leurs linges 1 à 2 fois par jour avec 20 personnes sur 50 soit 60%. (Voir tableau N°10).

Pour le malaise avant les règles, il résulte que la grande partie de nos enquêtées se sent mal à l'aise avant ses règles représenté par 36 personnes sur 50 soit 72% contre 14 soit 28% (Voir tableau N°11).

De ce qui est des signes précédant les règles, les signes annonciateurs les plus fréquents des règles sont les douleurs (du dos, abdominale, maux de tête, ...) représenté par 41 personnes sur 50 soit 82% suivi de celui de asthénie physique avec 14 personnes soit 28%, puis vient la fièvre avec 3 personnes soit 6%, les vertiges avec 2 personnes soit 4% et le moins fréquent de tous qui est le gonflement des seins avec une personne sur 50 soit 2% (Voir tableau N°12).

En ce qui concerne le comportement en cas de douleur, le comportement le plus répandu chez nos enquêtées est la prise des médicaments (analgésique, anti-inflammatoire) avec 15 personnes sur 50 soit 30% suivi de celui de dormir avec 10 personnes sur 50 soit 20% ; d'autres ne font rien et laisse la douleur passée et/ou se comportent normalement représenté par 8 personnes sur 50 soit 16%. Le comportement le

moins fréquent est celui de se laver de l'eau froide représenté par une personne soit 2%, lequel comportement vient après celui de boire du thé, et/ou de l'eau tiède ou encore s'occuper en faisant des travaux représentés par 2 personnes soit 4% (Voir tableau N°13).

Pour ce qui est de la régularité du cycle, la plupart de nos enquêtées a un cycle régulier représenté par 37 personnes sur 50 soit 74% (Voir tableau N°14).

En ce qui concerne la poussée des poils pubiens la plupart de nos enquêtées a vu pousser leurs poils pubiens à l'âge qui varie entre 12-14 ans avec 29 personnes sur 50 soit 58% suivi de celles de 9-11 ans représenté par 21 personnes soit 42% (Voir tableau N°15).

CONCLUSION

Notre recherche a porté sur les caractéristiques du cycle menstruel chez les étudiantes de la faculté de médecine G3 ISDR GOMA 2020-2021 ». Bien que le champ d'investigation soit vaste, nous nous sommes attelés sur l'évaluation des connaissances des étudiantes de G3 ISDR GOMA sur les caractéristiques du cycle menstruel.

Après l'analyse et traitement des données, nous avons abouti aux résultats suivants :

A la question de savoir la définition du cycle menstruel, la majorité de nos enquêtées soit 27 personnes sur 50 avec 58% a affirmé que le cycle menstruel est « la période qui prépare la fécondation ; elle débute dès le 1er jour des règles et se termine au 1er jour des prochaines règles ». Ce résultat démontre que les étudiantes de G3 ISDR GOMA ont une connaissance erronée sur la définition du cycle menstruel.

Quant à la question de savoir la différence entre cycle menstruel et menstruation, il ressort que la plupart de nos enquêtées connaît cette différence représentée avec 86%.

De ce qui est de la question sur les signes prédominants annonçant les règles, les plus représentés sont les douleurs (du dos, abdominale, maux de tête, ...) avec 82%.

Ces résultats viennent nous montrer que des étudiantes de G3 ISDR GOMA ont encore un faible niveau de connaissance sur les caractéristiques du cycle menstruel.

Les hypothèses formulées dans notre sujet de recherche sont nuancées par les résultats trouvés sur terrain lors de notre enquête.

ELEMENTS BIBLIOGRAPHIQUES

www.gynandco.be, consulté le 18 Août 2021 à 9h00'

Sexplique.org, consulté le 18 Août 2021 à 10h32'

www.huffingtonpost.fr, consulté le 18 Août 2021 à 10h50'

¹ Idem, consulté le 18 Août 2021 à 11h00

Relief web.int, consulté le 18 Août 2021 à 11h20'

Fr.m.wikipédia.rog, consulté le 02 Septembre 2021 à 12h45'

www.quar.fr, consulté le 2 Septembre 2021 à 13h30'

Santé, Journal des femmes. Consulté le 02 Septembre 2021 à 13h15'

Charline D., Docteur en pharmacie, le cycle menstruel, Collège national des gynécologues et obstétriciens français. Consulté en Septembre 2021.