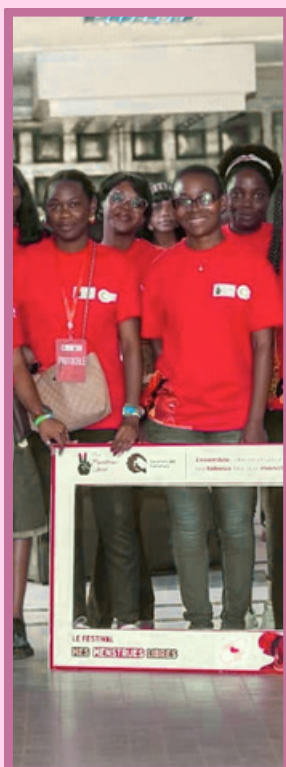




LE FESTIVAL MES MENSTRUES LIBRES



LE COMPTE-RENDU de l'évènement

1ère édition camerounaise
Les 19, 29 et 30 mai 2026



SOMMAIRE

01 Qui sommes-nous ?

02 Le contexte du festival
"Mes Menstrues Libres"

03 Les objectifs visés

04 Le déroulé des
activités

05 Le festival en
chiffres-clés

06 Nos partenaires

07 Nous contacter



01

QUI SOMMES-NOUS ?

Sourires de Femmes est une association féministe enregistrée au Cameroun depuis 2018, dont le siège social est basé à Yaoundé, avec une antenne implantée à Akonolinga.

Fortement engagée sur la thématique des violences basées sur le genre, l'association oeuvre au quotidien à la lutte contre ces violences, participe à la sensibilisation et à l'information sur l'éducation à la santé sexuelle et reproductive, et promeut à travers des animations communautaires l'autonomisation et le leadership des femmes et des filles.

Aux côtés des partenaires opérationnels et institutionnels, l'association Sourires de Femmes porte quotidiennement un plaidoyer féministe en faveur de l'évolution juridique des droits des femmes au Cameroun.

Résolument activiste, l'association est également membre du REJEFEMAC (Réseau des Jeunes Féministes d'Afrique Centrale) et travaille en collaboration étroite avec les organisations partenaires du réseau.



02

LE CONTEXTE DU FESTIVAL



« Mes Menstrues Libres » est un festival féministe s'inscrivant dans les actions de la Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle. Il vise à déconstruire les idées reçues sur les menstruations et de rappeler que la dignité menstruelle est un droit humain. Lancé en 2023 par deux activistes féministes, Amandine Yao et Salematou Balde, il est le premier festival en Afrique pour briser les tabous à s'être implanté en Côte d'Ivoire, au Togo et en Guinée.

C'est dans cette dynamique que l'Association Sourires de Femmes a souhaité organiser la première édition de ce festival au Cameroun et en Afrique centrale, en partenariat avec le consort des féministes d'Afrique francophone.

Dans une société profondément patriarcale, les tabous liés aux menstruations persistent, et participer à leur déconstruction est nécessaire à la construction d'un monde égalitaire.

Ce festival s'est articulé autour de quatre grandes valeurs qui constituent le pilier de la bonne mise en oeuvre de l'évènement :

- **Bienveillance et Respect** : Un espace sans jugement où l'écoute active et l'empathie sont encouragées, sans tolérance pour le harcèlement.
- **Intersectionnalité** : Prendre conscience de ses privilèges et adopter une posture d'écoute ; la haine et la discrimination ne sont pas tolérées.
- **Inclusivité** : Le festival est un espace mixte et accessible à toutes et à tous.
- **Sororité** : Terme désignant la solidarité entre les femmes, manifestée par le soutien mutuel autour des menstruations.

03

LES OBJECTIFS VISÉS

- * Renforcer les connaissances des participant.e.s sur la thématique de l'hygiène menstruelle, le fonctionnement du corps féminin et du cycle menstruel
- * Sensibiliser sur les maladies chroniques et troubles liés au cycle menstruel tels que l'endométriose, SOPK, qui affectent la santé des femmes dans leur quotidien
- * Briser les tabous liés aux menstruations, à la santé sexuelle et reproductive et favoriser l'ouverture à la discussion sur ces thématiques
- * Inclure les hommes dans les échanges afin de les sensibiliser sur l'importance de l'hygiène menstruelle, les réalités des menstruations et leur impact sur la vie des femmes et jeunes filles
- * Proposer des activités interactives permettant d'engager les participant.e.s afin d'assurer la bonne compréhension des notions abordées
- * Favoriser une écoute active des femmes et créer un cadre d'échanges sécurisé
- * Mobiliser des partenaires féministes et des officiels en lien avec ces thématiques afin de garantir un accès à une information, une orientation et des conseils avisés pour les participants.e.s



04

LE DÉROULÉ

Dans une volonté d'étendre l'impact du festival, l'équipe Sourires de Femmes a souhaité **déconstruire les tabous liés aux menstruations** au-delà de Yaoundé. Pour cette première édition, le festival s'est tenu au sein de l'établissement IPEJA dans la localité d'**Akonolinga** le 19 mai 2026, et les 29 et 30 mai il a pris place au sein de l'**Institut Français du Cameroun à Yaoundé**.

MARDI 19 MAI 2026 - IPEJA AKONOLINGA

- * 9h30-10h30 - Cérémonie d'ouverture
- * 10h30-11h30 - Ouverture du salon des expositions
- * 11h30-13h - Echanges sur la santé menstruelle et les menstruations
- * 13h-15h - Atelier de fabrication de bracelets périodiques et jeux pédagogiques
 - Espace sans tabous : "ma co'o dis moi tout"
- * 15h - Clôture de l'activité

VENDREDI 29 MAI 2026 IFC YAOUNDÉ

- * 9h30-10h30 - Cérémonie d'ouverture
- * 10h30-11h30 - Ouverture du salon des expositions
- * 11h30-13h - Panel "La santé sexuelle et reproductive : les politiques publiques et programmes liés à la dignité menstruelle au Cameroun"
- * 14h-15h - Atelier de fabrication de produits menstruels
- * 15h-16h - Jeu participatif sur l'appareil reproducteur féminin

SAMEDI 30 MAI 2026 IFC YAOUNDÉ

- * 9h30 - Ouverture des stands d'exposition
- * 11h30-13h - Panel « Troubles du cycle menstruel : du diagnostic aux solutions »
- * 14h-15h - Grand Quizz sur la santé sexuelle et reproductive
- * 15h-15h30 - Remise des prix
- * 16h - Clôture du festival

Le festival Mes Menstrues Libres dans la ville d'Akonolinga s'est étendu sur une journée avec une équipe de 12 membres de l'ASDF, répartie sur les stands pédagogiques, de présentation de l'association, ainsi que le sur stand d'écoute des jeunes filles "Espace sans tabous : ma co'o dis-moi tout".



"Espace sans tabous : ma co'o dis-moi tout", c'est quoi ?

Un espace de discussion et de diffusions de conseils et de bonnes pratiques dans un environnement sécurisé et intimiste. Tenu par une professionnelle de santé diplômée infirmière, ce stand était mis à la disposition des femmes et jeunes filles souhaitant un accompagnement et des conseils individualisés.



Espace sans tabous : échanges anonymes entre une jeune fille et une infirmière.



Atelier de fabrication des bracelets périodiques permettant de calculer le cycle menstruel féminin.



Mesdames les représentantes du MINAS et du MINPROFF.

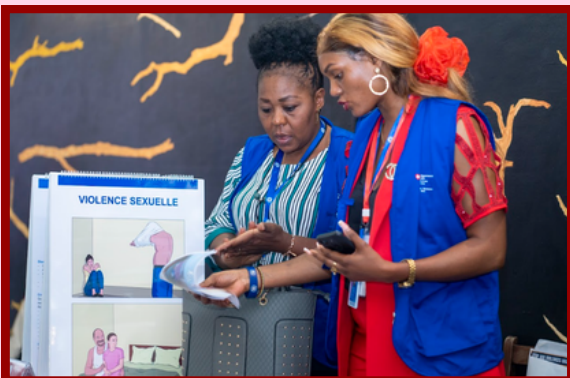


Présentation des supports pédagogiques sur les évolutions psychiques et physiologiques chez la jeune fille pubère.

Durant les 29 et 30 mai, la caravane du festival s'est installée pendant ces deux jours au coeur de Yaoundé, et plus particulièrement à l'Institut Français de Yaoundé du Cameroun. Au programme ? Deux panels, jeux et supports pédagogiques, stand sans tabous... Mais également un box de dignité mis en place au centre du festival afin que toutes les femmes dans le besoin puissent prendre des serviettes et se changer sans stress tout au long de l'évènement.

LE VILLAGE EXPOSITION

12 structures représentées



Le stand de Médecins du Monde Cameroun



Le stand de la GIZ Cameroun



Echanges avec des visiteurs

LES PANELS



Panel sur les politiques publiques et programmes en lien avec la santé sexuelle et reproductive



les panélistes ayant échangé sur les troubles du cycle menstruel tels que l'endométriose



Une participante au panel

LES STANDS PÉDAGOGIQUES



Mur d'expression sur les menstruations



Le jeu de reproduction de l'appareil reproducteur féminin



Fabrication de bracelets périodiques

NOTRE ÉQUIPE ENGAGÉE



05

LES CHIFFRES-CLÉS

L'activité témoigne d'une belle dynamique collective. L'événement a réussi à mobiliser une grande diversité d'acteurs publics, associatifs et techniques. L'esprit d'équipe a garanti la fluidité opérationnelle et la valorisation des actions du festival, dont le succès s'est confirmé par la richesse et la complémentarité des panels abordés. Le festival en éléments clés c'est...

+50

enfants mobilisés à
Akonolinga

+15

structures / institutions
mobilisées sur les
différentes animations

6

médias présents
pour couvrir
l'évènement

5

stands d'activités et
supports
pédagogiques

+150

supports de
communications
créées pour
l'évènement

+170

visiteurs et
participants à l'IFC
de Yaoundé



06

NOS PARTENAIRES

Ils nous ont soutenu, se sont mobilisés et ont participé activement à cette première édition du festival "Mes Menstrues Libres" au Cameroun. Un grand merci à nos partenaires institutionnels, techniques, aux ministères, ainsi qu'à nos associations soeurs de la société civile avec lesquelles nous travaillons main dans la main pour rendre ce monde plus juste, égalitaire et solidaire.

Cet évènement, c'est grâce à vous...



... et on se donne rendez-vous l'année prochaine !

07

NOUS CONTACTER

-  **Siège social** : Quartier Ngousso,
Yaoundé / Akonolinga
-  souriresdefemmes@yahoo.com
-  **Ligne d'écoute 7/7: 6 59 92 49 65**
-  Sourires de femmes
-  ASSOCIATION SOURIRES DE FEMMES
(ASDF)-CAMEROUN
-  <https://souriresdefemmes@yahoo.com>

Pssst... avant de partir ! Vous n'avez pas pu assister au festival et vous souhaitez en savoir plus sur les menstruations ? Via ce QR code, consultez gratuitement notre guide "Mes règles sans stress : le petit guide pour comprendre ton corps".



Protections périodiques exposées lors du festival