

## Une approche de la préparation à la parentalité fondée sur les droits humains

### 1. Alimentation

#### Définition

#### Le droit à l'alimentation:

- ✓ régulière, permanente et un accès non restreint à
  - une alimentation adéquate
- ou
  - des moyens pour s'en procurer
- ✓ pour tout homme, toute femme et tout enfant
- ✓ seul et en communauté avec d'autres

une alimentation adéquate ≠ un sens étroit ou restrictif, un ensemble minimum de calories, de protéines et d'autres nutriments spécifiques

alimentation adéquate = besoins alimentaires d'un individu qui doivent être satisfaits non seulement en termes de quantité, mais aussi en termes de qualité nutritionnelle

#### Focus

Une femme enceinte devrait manger pour deux ? Eh bien, la réponse est « oui » mais cela ne veut pas dire que pendant la grossesse, nous devons manger en double ou céder aux fringales. La nutrition du bébé dépend du régime alimentaire de la mère, donc une approche fondée sur les droits humains pour manger sainement pendant la grossesse signifie être conscient que chaque habitude alimentaire a des conséquences positives ou négatives sur le bien-être du bébé. L'accès à une alimentation adéquate et saine est un droit de la femme, mais aussi une responsabilité de la future mère en raison de son impact sur les droits de la progéniture : le droit à la santé, au bien-être physique et mental.

Les habitudes alimentaires de la mère avant et après la conception peuvent jouer un rôle clé dans le risque pour l'enfant de développer des maladies plus tard dans la vie. De même, l'obésité de la mère augmente le risque d'un large éventail de complications liées à la grossesse, y compris le risque d'accouchement prématuré.

#### Bon à savoir

Les droits de l'homme sont utiles, mais le langage utilisé est souvent trop spécialisé et difficile à traduire en termes concrets. Ainsi, plusieurs personnes intéressées (mères et futures mères, spécialistes, praticiens) ont accepté d'échanger sur les enjeux via Internet. L'objectif du groupe était d'articuler une liste de principes convenus concernant les droits de l'homme, la nutrition infantile et maternelle et l'allaitement. Après une longue discussion difficile, le groupe a formulé le :

#### *Déclaration de Consensus*

Les femmes ont le droit à :

- ✓ de bons soins prénataux
- ✓ des informations de base sur la santé et la nutrition de l'enfant et les avantages de l'allaitement maternel, et sur les principes d'un bon allaitement maternel et les moyens alternatifs de fournir du lait maternel
- ✓ une protection contre la désinformation sur l'alimentation du nourrisson
- ✓ des établissements de santé conviviaux pour la mère et le bébé
- ✓ un soutien familial et communautaire dans la pratique de l'allaitement

Les nourrissons ont le droit à :

- ✓ être à l'abri de la faim et profiter du niveau de vie le plus élevé possible
- ✓ de la nourriture, la santé, des services et des soins adéquats

### **Le lien avec d'autres droits humains**

- *droit à la santé* : Si la femme enceinte ou allaitante n'a pas accès à une alimentation adéquate, cela peut avoir des conséquences graves pour la santé de la mère et du nouveau-né.

- *droit à l'éducation* : la faim et la malnutrition affectent les capacités d'apprentissage de l'enfant et peuvent conduire à un décrochage scolaire précoce et à l'échec scolaire. En outre, le décrochage scolaire est lié au chômage, à l'exclusion sociale, à la pauvreté, à une mauvaise santé et à la dénutrition.

- *droit au travail* : Avoir un emploi signifie pouvoir se procurer les ressources nécessaires à une alimentation adéquate.

- *droit à la non-discrimination* : les personnes dont les ressources alimentaires sont insuffisantes sont exposées à de multiples risques ; ils deviennent victimes d'exclusion sociale et de discriminations croissantes ; cela aggrave encore la spirale de vulnérabilité des groupes précisément les plus vulnérables.

### **Evénement**

#### **Le 16 Octobre – Journée mondiale de l'alimentation**

La Journée mondiale de l'alimentation est une initiative mondiale qui promeut la sensibilisation et l'action pour lutter contre la faim et défend la nécessité d'assurer une alimentation saine pour tous.

#### **Pour plus d'information**

##### **Documents pertinents**

*La Déclaration universelle des droits de l'homme (1948)* : « toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour sa santé et son bien-être et celui de sa famille, y compris l'alimentation... » (art. 25).

*Le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (1966)* : « Les États parties au présent Pacte reconnaissent le droit de toute personne à un niveau de vie suffisant pour elle-même et sa famille, y compris une alimentation, des vêtements et un logement suffisants... » et reconnaît également « le droit fondamental de chacun d'être à l'abri de la faim... » (art. 11).

*Déclaration mondiale et plan d'action de la FAO pour la nutrition (1992) : « Le droit des femmes et des adolescentes à une nutrition adéquate est crucial. Leur santé et leur éducation doivent être améliorées. Les femmes doivent avoir un accès et un contrôle accrus des ressources. Il est particulièrement important de fournir des services de planification familiale et de soutenir les femmes, en particulier les femmes qui travaillent, tout au long de la grossesse et de l'allaitement. (Art. 13).*

*Le Comité des droits économiques, sociaux et culturels des Nations Unies a publié l'Observation générale 12 (1999) : Le droit à une alimentation adéquate (Art. 11) : « Le Comité affirme que le droit à une alimentation adéquate est indissociablement lié à la dignité inhérente de la personne et est indispensable à la réalisation des autres droits de l'homme ».*

## **2. Bien-être Mental et Emotionnel**

### ***Définition***

#### ***Le droit à la santé mentale et émotionnelle :***

*≠ seulement l'absence de handicap  
= un ensemble de facteurs, dont le droit à*

- Une vie saine*
- Un bien-être émotionnel et social*
- Une interaction non violente et harmonieuse entre les individus et les groupes*
- La confiance, tolérance et respect mutuel*
- Le respect de la dignité humaine*

### ***Focus***

Comment une mère ou une femme enceinte peut-elle respecter le droit à la santé mentale et émotionnelle pour elle-même et son enfant ?

Même si cela ne semble pas évident, une attitude calme, optimiste, positive, un environnement non violent sont les premières « briques » de construction des droits de l'enfant. De même, en raison de la multiplicité des rôles que les mères sont censées jouer, la santé maternelle a une variété d'impacts à la fois positifs et négatifs sur la famille.

- lorsque la mère est calme et détendue, le fœtus/enfant se sent protégé ; l'affection mutuelle augmente la confiance de la mère dans sa capacité à surmonter les moments difficiles*
- les interactions et les liens établis avec le bébé jouent un rôle important dans le développement psychologique, cognitif et social de l'enfant et créent un modèle qui continue de fonctionner comme un modèle de travail pour les relations à l'âge adulte*
- les nouveau-nés de mères souffrant de dépression ou de niveaux d'anxiété élevés pendant la grossesse et le post-partum :*

- o sont moins actifs
- o sont plus irritable
- o ont des habitudes de sommeil perturbées
- o sont plus agités
- o ont de moins bonnes performances motrices et une mauvaise orientation
- o ont un poids inférieur à la naissance

PHOTO 4

### **Bon à savoir**

*Thinking Healthy - La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)* est un programme élaboré par l'Organisation mondiale de la santé qui vise à apporter un changement dans la gestion de la dépression et de l'anxiété périnatales. La TCC est une thérapie par la parole fondée sur des preuves (provenant de la recherche scientifique) et structurée (étape par étape) qui se concentre sur la modification du cycle inadapté de pensées malsaines conduisant à des émotions inutiles et entraînant des actions indésirables.

3 étapes:

- identifier les pensées, croyances, idées, attitudes, images mentales négatives malsaines qui apparaissent souvent pendant la grossesse et le post-partum
- examiner les sentiments et les actions associés à de tels comportements de pensée malsaine
- remplacer les pensées malsaines par des pensées utiles

### **Exemple**

<b>Pensée</b>	<b>Sentiment/action</b>	<b>Conséquences</b>
Je n'ai aucune relation avec mon bébé. Cela arrivera à sa naissance	Ne pas essayer de développer un lien avec votre bébé à naître	Une plus grande difficulté à développer un lien à la naissance du bébé.
Si j'essaie, je peux développer un lien profond avec mon bébé.	Faire un effort actif pour développer un lien	Une relation mère-enfant solide et saine.

### **Le lien avec d'autres droits humains**

- *le droit à la dignité* : Un problème psychosocial ou émotionnel est souvent perçu comme l'attribut de personnes faibles, incapables de prendre des décisions.

- *le droit à l'éducation* : En raison de handicaps, certains enfants et adultes ne peuvent bénéficier de leur droit à l'éducation ou à la formation professionnelle.

- *le droit à la non-discrimination* : Labelliser les personnes ayant des problèmes mentaux ou psychosociaux conduit à la stigmatisation, l'exclusion et à la réticence à demander de l'aide par les personnes qui considèrent qu'elles peuvent avoir un trouble mental.

- *la liberté de faire ses propres choix* : Les personnes confrontées à des problèmes émotionnels ou psychosociaux sont considérées comme incapables de prendre des décisions, de résoudre des problèmes, d'interagir, etc.

## **Evénement**

### **11 Avril – Journée internationale de la santé et des droits maternels**

C'est l'occasion de célébrer le droit de chaque personne à des soins de santé maternelle respectueux, de qualité, sûrs et complets.

## **Pour plus d'information**

### **Documents Pertinents**

*Le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (1966)* énonce des étapes pour la réalisation du droit à la santé (art. 12).

*Le Comité des Nations Unies sur les droits économiques, sociaux et culturels a adopté l'Observation générale 5 (1996)* - le Comité a reconnu l'application du Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels en ce qui concerne les personnes handicapées mentales et physiques.

*La Convention relative aux droits de l'enfant (1989)* : « Les États parties reconnaissent le droit de tout enfant à un niveau de vie suffisant pour son développement physique, mental, spirituel, moral et social » (art. 27).

*La Convention relative aux droits des personnes handicapées (2006)* énumère les principes et les droits qui contribuent de manière significative à remédier au profond désavantage social des personnes handicapées : le droit à un niveau de vie suffisant ; le droit de jouir du meilleur état de santé physique et mentale possible ; le droit d'exercer la capacité juridique et le droit à la liberté personnelle et à la sécurité des personnes ; le droit de vivre de manière indépendante et d'être inclus dans la communauté.

*La résolution A/HRC/3/L.25 (2017) du Comité des droits de l'homme des Nations Unies* montre que les femmes ayant un handicap mental ou psychosocial sont plus vulnérables à la violence, aux abus, à la discrimination et aux stéréotypes.

## **3. Arrêter de fumer**

### **Définition**

Le droit à la santé, en ce qui concerne la consommation de substances nocives, comprend :

- le droit à la prévention, au traitement et au contrôle des maladies
- le droit à la santé maternelle, infantile et reproductive
- la possibilité d'une éducation et d'informations liées à la santé (y compris les risques associés à la consommation de tabac et d'autres substances nocives)
- le droit à des conditions de travail et un environnement sains
- la protection des enfants contre l'usage illicite de stupéfiants et de substances psychotropes
- la protection des enfants contre toute autre forme d'exploitation préjudiciable à tout aspect du bien-être de l'enfant

### **Focus**

On pourrait dire : « Fumer est un choix personnel. J'exprime ma liberté à travers mes choix. » Oui, c'est assez vrai. Mais consommer du tabac n'est pas un droit, c'est juste un choix. De plus, le tabagisme a un effet direct sur la qualité de vie et peut affecter la santé et le bien-être des personnes qui y sont exposées. Si l'on regarde la définition du droit à la santé, on constate que ce choix personnel a des effets négatifs sur notre entourage, dans tous les aspects évoqués : manque de prévention ; non-respect du droit à la santé de la mère et de l'enfant, exposition à un cadre de vie insalubre et à la consommation de substances nocives.

- l'exposition à la fumée de tabac ambiante provoque des problèmes de santé : asthme, infections respiratoires
- les bébés exposés à la fumée secondaire pendant la grossesse peuvent naître avec une dépendance à la nicotine et sont plus prédisposés à la toxicomanie, plus tard dans la vie
- les enfants exposés à la fumée secondaire à la maison sont également plus susceptibles de commencer à fumer à l'avenir
- le couple peut être touché dans divers domaines de la vie, tels que :
  - + le bien-être familial
  - + le bien-être sexuel (infertilité, vie sexuelle insatisfaisante)
  - + le bien-être financier (le coût du tabagisme n'est pas seulement un coût quotidien, il peut également entraîner des coûts de santé élevés)

### **Bon à savoir**

La grossesse et la période qui la précède et la suivent offrent une occasion unique aux femmes d'arrêter de fumer. Elles sont plus susceptibles de mettre fin à cette mauvaise habitude qu'à tout autre moment, car elles sont préoccupées non seulement par leur propre santé, mais aussi par celle de leur enfant. De même, la mère bénéficie d'un soutien social et familial plus élevé et les contacts avec le système de santé sont plus fréquents. Les visites de planification familiale et de soins prénataux peuvent être bénéfiques pour les conseils de sevrage tabagique qui, complétés par quelques exercices de motivation, peuvent donner des résultats plus rapides. La femme enceinte doit se concentrer sur les « 5 Raisons de Motivation pour Arrêter », qui est une intervention conçue pour motiver les fumeuses qui ont du mal à arrêter de fumer.

**Pertinence** : raisons pour lesquelles arrêter de fumer est pertinent sur le plan personnel, en étant aussi précis que possible

**Risques** : conséquences négatives potentielles du tabagisme qui semblent les plus pertinentes pour le patient

**Récompenses** : avantages potentiels de l'arrêt du tabagisme

**Obstacles** : barrières ou freins à l'arrêt (peur de l'échec, manque de soutien, amis qui fument)

**Répétition** : répétez les exercices chaque fois qu'il y a une tentation de fumer

Pour la section Récompenses, la mère peut aussi penser au fait qu'elle peut protéger le droit du bébé à la santé.

Arrêter de fumer pendant la grossesse réduit les risques de :

- faible poids de naissance
- retard de croissance intra-utérine
- fausse couche

En protégeant votre bébé de la fumée secondaire, il sera moins susceptible de développer :

- bronchite et pneumonie
- infections de l'oreille
- allergies

### **Le lien avec d'autres droits humains**

– *droit à la santé* : fumer est une menace pour la vie ; l'Organisation mondiale de la santé estime que, d'ici 2030, 8 millions de personnes dans le monde mourront chaque année de maladies causées/aggravées par le tabagisme.

– *droit à la vie* : le tabagisme a un impact significatif sur la longévité et la qualité de vie.

- *droit à la non-discrimination* : Les enfants sont plus susceptibles de développer une dépendance au tabac, car avant 20 ans, la partie du cerveau qui nous protège contre les comportements à risque est encore incomplètement développée. On estime que 3 adolescents sur 4 qui fument fumeront à l'âge adulte.

- *droit à un environnement sain* : Le tabac affecte le bien-être humain d'un point de vue environnemental, y compris les dommages sociaux et économiques indirects causés par la culture, la production, la distribution, la consommation, les déchets générés par les produits du tabac et l'élimination des substances toxiques dans l'atmosphère.

### **Evénement**

**31 Mai – Journée Mondiale Sans Tabac**

Son but est de mettre en évidence les risques pour la santé liés au tabagisme ou à l'exposition à la fumée secondaire et à promouvoir l'importance d'élaborer et de mettre en œuvre des politiques qui encouragent la réduction de la consommation.

## **Pour plus d'information**

### **Documents pertinents**

*La Déclaration universelle des droits de l'homme (1949)* reconnaît le droit à un niveau de vie suffisant pour la santé et le bien-être de soi et de sa famille.

*Le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (1966)* stipule que « les États parties reconnaissent le droit de chacun de jouir du meilleur état de santé physique et mentale susceptible d'être atteint » et mentionne que les mesures à prendre par les États parties doivent comprendre la prévention de la mortalité infantile, l'amélioration des conditions environnementales (que le Comité des Nations Unies associe également à la dissuasion de l'usage du tabac), la prévention, le traitement et le contrôle des maladies.

*L'Observation générale n° 4 du Comité des droits de l'enfant des Nations Unies (2003)* a souligné l'obligation des États parties de promouvoir des mesures rentables, y compris des lois, des politiques et des programmes, en ce qui concerne l'abus d'alcool, de tabac et d'autres substances nocives.

*La Déclaration d'Achgabat sur la prévention et le contrôle des Maladies Non Transmissibles dans le contexte de la Santé 2020 (2013)* : « il existe des preuves scientifiques solides que les principales MNT causent des souffrances et sapent le développement social et économique dans nos pays. Ce sont des maladies en grande partie évitables liées à un ensemble de quatre facteurs de risque communs, à savoir le tabagisme, l'usage nocif de l'alcool, une alimentation malsaine et la sédentarité, et peuvent rester évitables jusqu'à tard dans la vie » (Art.2).

*Stratégie mondiale d'accélération de la lutte antitabac de l'OMS*: Faire progresser le développement durable grâce à la mise en œuvre de la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac 2019-2025 (2018) mentionne « l'objectif mondial volontaire d'une réduction relative de 30 % de l'âge- prévalence standardisée de l'usage actuel du tabac chez les personnes âgées de 15 ans et plus d'ici 2025 ».

## **4. Environnement**

### **Le droit à un environnement approprié signifie :**

= assurer un environnement

- ✓ sécurisé
- ✓ propre
- ✓ sain
- ✓ durable



afin de respecter, protéger et satisfaire les droits humains

### Focus

L'exposition à des substances potentiellement nocives pendant la grossesse peut nuire à la santé de la mère et du fœtus. Afin de protéger les droits du bébé, la mère doit se tenir informée des dangers possibles pour l'environnement (et, par extension, l'alimentation) et prendre quelques précautions simples :

- éviter l'exposition à la pollution de l'air extérieur
- vérifier les étiquettes et les symboles d'avertissement des produits
- éviter la préparation des aliments au micro-ondes
- éviter l'exposition à la fumée de cigarette
- choisir des poissons pauvres en mercure
- l'employeur a l'obligation d'informer sur les risques environnementaux et d'évaluer les risques spécifiques (vibrations, bruit, chaleur ou froid excessif, produits chimiques, agents biologiques)

### Bon à savoir

Nous ne prêtons pas toujours attention aux étiquettes des produits que nous utilisons. Mais lorsqu'ils présentent un potentiel nocif, il est recommandé de lire attentivement les inscriptions sur l'emballage. C'est une précaution minimale pour assurer notre droit à un environnement sain.

Les pictogrammes de danger font partie du Système général harmonisé de classification international (ONU), adopté également au niveau de l'UE, qui classe les produits chimiques en fonction de leurs dangers physiques, sanitaires et environnementaux (les images ont un fort impact visuel).



Nocif : irritation de la peau, irritation des yeux, irritation des voies respiratoires

Produits : détergents à lessive, solutions de nettoyage des toilettes



Corrosif : corrosion cutanée, lésions oculaires graves

Produits : solutions de débouchage de canalisations



Oxydant : porter des gants de protection / équipement de protection / protection

du visage

Produits : agents de blanchissement

### **Le lien avec d'autres droits humains**

– *droit à la vie* : Les sites contaminés (par des accidents, par une mauvaise manipulation ou élimination de matières et déchets toxiques et dangereux) représentent une grave menace pour la vie. La Cour européenne des droits de l'homme a souvent condamné les pays qui n'ont pas informé et relocalisé les citoyens dans de telles situations, au titre de l'article sur le droit à la vie - protection contre les risques environnementaux.

- *droit à l'éducation* : il a été démontré que l'empoisonnement dû à la peinture au plomb ou au monoxyde de carbone provenant de la combustion de carburants affecte la capacité d'apprentissage des enfants.

- *droit à l'information* : La dégradation de l'environnement causée par les activités économiques peut être associée à une violation partielle du droit à l'information (sur les effets néfastes d'une exploitation économique non durable) et à la liberté d'expression.

## **Evénement**

### **5 Juin – Journée mondiale de l'environnement**

**La Journée mondiale de l'environnement** est célébrée dans le monde entier pour sensibiliser à la préservation et à la protection de l'environnement.

### **Pour plus d'information**

#### **Documents Pertinents**

*Le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (1966).* L'environnement est mentionné à propos du droit à la santé : « Les mesures que doivent prendre les États parties au présent Pacte pour parvenir à la pleine réalisation de ce droit comprennent celles nécessaires pour [...] l'amélioration de tous les aspects de l'hygiène environnementale et industrielle. (Art.12)

*La Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (1979)* oblige les États à prendre des mesures pour « offrir une protection spéciale aux femmes pendant la grossesse dans les types de travail qui s'avèrent préjudiciables pour elles » (art. 11).

*La Convention relative aux droits de l'enfant (1989)* stipule que chaque enfant doit jouir du meilleur état de santé possible. Les États parties doivent poursuivre la pleine mise en œuvre du droit à la santé et « veiller à ce que tous les segments de la société, en particulier les parents et les enfants, soient informés, aient accès à l'éducation et soient soutenus dans l'utilisation des connaissances de base sur la santé et la nutrition des enfants, les avantages de l'allaitement, de l'hygiène et de l'assainissement de l'environnement et de la prévention des accidents » (art. 24).

*La Convention-cadre sur les changements climatiques (Programme des Nations Unies pour l'environnement) (1992)* exige des parties qu'elles parviennent à « stabiliser les concentrations de gaz à effet de serre dans l'atmosphère à un niveau qui empêcherait toute interférence anthropique dangereuse avec le système climatique ».

*La Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne (2010)* fait explicitement référence à la protection de l'environnement ; Les politiques de l'Union stipulent que « la protection de l'environnement et l'amélioration de la qualité de l'environnement doivent être intégrées dans les politiques de l'Union et assurées conformément au principe du développement durable ». (Art. 37)

## **5. Relations**

### **Définition**

Du point de vue des droits humains, une relation saine et équilibrée – formalisée par le mariage ou non – doit répondre à plusieurs exigences :

- égalité entre partenaires
- respect de la personnalité de l'autre, des différences entre les deux partenaires
- liberté de pensée, de conscience et de religion
- respect de la vie privée du partenaire
- liberté d'opinion, d'expression et d'information
- participation à la vie sociale et culturelle
- le droit de bénéficier du progrès scientifique et de ses applications
- le droit à l'éducation et à la formation professionnelle
- le droit au plein épanouissement de la personnalité, des vocations et des compétences
- protection contre les violences (physiques, psychologiques, sexuelles), les abus, la négligence
- protection de la santé, y compris les soins de santé sexuelle (mesures contraceptives et moyens de protection contre les maladies sexuellement transmissibles, absence d'obligation de maintenir une grossesse ou d'avorter)

## Focus

Pour des raisons biologiques et sociales, les femmes sont plus directement affectées que les hommes par les décisions concernant les relations et la sexualité. Le déroulement d'une relation, avec ses conséquences sur la vie sexuelle et la santé reproductive, affecte l'intégrité mentale et physique des femmes : leur autonomie sociale et sexuelle, leur capacité à nouer et mettre fin à des relations, leur éducation et leur formation professionnelle, leur capacité à subvenir aux besoins de leur famille.

De plus, les préférences, attitudes et opinions des femmes peuvent être influencées par la façon dont les hommes – leurs partenaires – perçoivent la taille idéale de la famille, la préférence de genre des enfants, l'espacement idéal entre les naissances et la méthode contraceptive à utiliser, même s'ils ne connaissent pas « à première vue » les effets de ces choix.

Par conséquent, dans une relation, l'implication de l'homme dans les questions liées à la santé sexuelle et reproductive du couple est essentielle. Les hommes ont un intérêt dans les droits reproductifs à travers leurs multiples rôles en tant que partenaires sexuels, maris, pères, membres de la famille et du ménage. Cette implication signifie:

- ✓ respect de l'équité et de l'égalité des sexes
- ✓ choisir d'un commun accord une méthode contraceptive appropriée
- ✓ prévention des MST et du VIH/SIDA
- ✓ partager le fardeau de la prévention des maladies et des complications de santé
- ✓ participer aux consultations de planification familiale
- ✓ accompagner la mère aux visites prénatales
- ✓ informations sur les besoins de santé des femmes pendant la grossesse et l'accouchement
- ✓ informations sur la santé reproductive des femmes et des hommes (maladies sexuellement transmissibles, infections uro-génitales, infertilité, dysfonction érectile)

## Bon à savoir

Une relation ne se limite pas à la vie sexuelle des partenaires. Cependant, à l'adolescence et au début de la jeunesse, cette expérience est très importante, déterminante pour façonner la personnalité future et les comportements relationnels/sexuels. Des relations équilibrées et harmonieuses, fondées sur le respect des droits et libertés dont les partenaires doivent jouir, et les obligations qu'ils doivent assumer, réduisent les risques de traumatisme et d'abus.

Ces risques peuvent inclure :

- abus sexuel
- sexe sous la menace
- violence (verbale, physique, émotionnelle)
- cyberharcèlement (pornographie non consensuelle, sexting, vengeance porno)
- les grossesses non désirées, qui peuvent conduire à des avortements dangereux
- mariage et grossesse précoces

- abandon scolaire en raison d'une relation ou d'une grossesse
- emploi dès le plus jeune âge

## **Le lien avec d'autres droits humains**

– *droit à la vie* : le risque de mourir d'un avortement non sécurisé est très élevé. L'Organisation mondiale de la santé estime qu'environ 68 000 femmes meurent chaque année de complications lors d'avortements non sécurisés.

– *droit à la santé* : La violence de toute nature, l'utilisation de contraceptifs inappropriés, les maladies sexuellement transmissibles, les mariages et grossesses précoces, l'accouchement avant la préparation physique et mentale sont parmi les nombreuses pratiques néfastes ayant un impact direct sur le droit à la santé.

– *droit à l'éducation* : L'abandon de l'école en raison d'une grossesse non planifiée/non désirée a des conséquences à long terme sur l'emploi et la rémunération des femmes. On estime également que les adolescentes moins scolarisées ou non scolarisées sont quatre fois plus susceptibles de tomber enceintes à un âge précoce.

– *droit à la non-discrimination* : Refuser à une adolescente le droit d'être consultée et conseillée sur les méthodes contraceptives en raison de son âge ou de son état civil est une forme de discrimination, car il est interdit de refuser à une personne l'accès aux soins de santé sur la base de l'attachement de cette personne à un groupe particulier, une nationalité, un sexe, un âge, un statut VIH.

Les adolescentes ne devraient pas être discriminées en raison de leur jeune âge ; au contraire, elles doivent être informées de leurs droits reproductifs. Sur le lieu de travail, un employeur ne peut pas discriminer une femme en raison de son état matrimonial et du fait qu'elle est en âge de procréer.

– *droit à l'information* : L'information sur la santé reproductive peut réduire considérablement les risques de maladies sexuellement transmissibles, de grossesses précoces, de complications, d'avortements.

## **Evénement**

### **11 Octobre – Journée mondiale de la fille**

Cette journée vise à porter à l'attention du public sur l'existence de droits spécifiques pour les filles et les adolescentes, afin de réduire les discriminations à leur égard et de répondre aux besoins et défis auxquels les filles sont confrontées : mariage ou grossesse précoce, décrochage scolaire, etc.

## **Pour plus d'information**

### **Documents Pertinents**

*La Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (1979)* oblige les États parties à garantir « l'accès à des informations éducatives spécifiques pour aider à assurer la santé et le bien-être des familles, y compris des informations et des conseils sur la planification familiale » ; « la réduction des taux d'abandon scolaire des filles et l'organisation de programmes pour les filles et les femmes qui ont quitté l'école prématurément » (art. 10).

*La Conférence mondiale sur les droits de l'homme a adopté la Déclaration et le Programme d'action de Vienne (1993)*; L'action 12 traite des droits des femmes et de leur droit à des soins de santé accessibles et adéquats et à la plus large gamme de services de planification familiale, ainsi qu'à un accès égal à l'éducation à tous les niveaux.

*La Recommandation générale 24 (1994) du Comité de la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes* recommande aux États de donner la priorité à la « prévention des grossesses non désirées par la planification familiale et l'éducation sexuelle ».

*Observation générale no. 4 du Comité des Nations Unies sur les droits de l'enfant (2003)* reconnaît que les États parties « devraient fournir aux adolescentes un accès à des informations sexuelles et reproductives, y compris sur la planification familiale et les contraceptifs, les dangers des grossesses précoces, la prévention du VIH/SIDA et la prévention et le traitement des maladies sexuellement transmissibles (MST) ». Le Commentaire insiste également sur l'information des adolescentes sur les problèmes causés par les mariages et les grossesses précoces.

## **6. Droits Sexuels et Reproductifs**

### **Définition**

Les droits reproductifs reposent sur la reconnaissance du droit fondamental de tous les couples et individus à :

- décider librement et de manière responsable
- + le nombre, l'espacement et le calendrier de leurs enfants
- et
- + sur des questions liées à leur sexualité
  - avoir les informations et les moyens de le faire
- + exempt de discrimination, de violence ou de coercition
  - atteindre le plus haut niveau de santé sexuelle et reproductive

### **Focus**

Étant donné que les questions liées à la sexualité et aux droits reproductifs concernent la vie privée des personnes et peuvent être considérées comme sensibles dans de nombreux contextes, le sujet des maladies sexuellement transmissibles est souvent inconfortable.

Bien entendu, le manque de prévention et la « gêne » de se faire soigner pour de telles maladies et infections, même si elles ont un impact sur la santé générale, peuvent être une affaire privée.

Mais en même temps, ces maladies affectent la santé du partenaire, la fertilité du couple et, dans le cas des femmes enceintes, ils peuvent avoir un impact négatif sur le fœtus. Plus de 30 bactéries, virus et parasites différents sont connus pour être transmis par contact sexuel. Huit de ces agents pathogènes sont liés à la plus grande incidence de maladies sexuellement transmissibles et quatre d'entre eux sont actuellement curables : la syphilis, la gonorrhée, la chlamydia et la trichomonase. Pourtant, les MST peuvent avoir des conséquences graves au-delà de l'impact immédiat de l'infection elle-même :

- la transmission mère-enfant des MST peut induire un faible poids à la naissance et une naissance prématurée, une pneumonie, une conjonctivite néonatale
- l'herpès et la syphilis peuvent augmenter le risque de contracter le VIH
- la gonorrhée et la chlamydia sont des causes majeures d'infertilité chez la femme

### **Bon à savoir**

Que signifient réellement ces droits pour les futurs mamans et papas ? Bien entendu, les gouvernements doivent veiller à ce que chaque couple ait accès aux informations et aux services de santé reproductive (utilisation de la contraception, accès aux soins obstétricaux d'urgence de base, soins prénataux, d'accouchement et postnataux qualifiés).

Mais les parents ont leurs propres responsabilités :

- éviter les grossesses non désirées et non planifiées en utilisant des contraceptifs
- participation aux consultations de planification familiale ou de santé reproductive
- prévention des maladies sexuellement transmissibles en utilisant une forme de protection adéquate
- prise en charge des MST, y compris dépistage, conseil et traitement, pour protéger la santé de la femme enceinte et du fœtus
- habitudes alimentaires saines, utilisation de compléments alimentaires sur recommandation du médecin
- participation à des cours d'éducation prénatale dispensés par des professionnels de la santé
- rendez-vous avec le prestataire de soins pour les bilans et dépistages médicaux
- décider ensemble de tous les aspects liés à la santé sexuelle et reproductive du couple (planification de la grossesse, avortement, méthodes contraceptives, soins avant, pendant et après la grossesse)

### **Le lien avec d'autres droits humains**

– *droit à la vie* : Les intervalles courts entre les naissances, les avortements pratiqués dans des conditions précaires, les grossesses d'adolescentes, certaines maladies sexuellement transmissibles,

le manque d'accès aux services et aux soins médicaux augmentent le risque de complications potentiellement mortelles.

– *droit à la santé* : la santé sexuelle et reproductive fait partie intégrante du droit au meilleur état de santé possible. Une protection spéciale doit être accordée aux mères avant et après la naissance.

– *droit de se marier et de fonder une famille* : La vie sexuelle ne dépend pas de la constitution d'une famille, ni ne conditionne le mariage. Cependant, ils sont souvent intimement liés. Le droit doit être exercé sans discrimination fondée sur la race, la nationalité ou la religion. Dans toutes les questions relatives au mariage et aux relations familiales, les partenaires doivent avoir des droits égaux.

– *droit à l'éducation, à l'information et à la liberté d'expression* : L'éducation et l'information sont essentielles au maintien du bien-être sexuel et reproductif (prévention des grossesses non désirées, méthodes contraceptives, prévention des maladies)

– *droit à la vie privée* : les problèmes de santé sexuelle sont des informations privées et confidentielles qui doivent être traitées comme telles.

– *droit à la non-discrimination* : Le droit de ne pas être discriminé est essentiel dans la gestion des questions liées à la sexualité et à la reproduction. Les risques d'être confrontés à la stigmatisation sociale ou à la discrimination peuvent empêcher une personne d'obtenir de l'aide ou de rechercher des services de soins.

## **Evénement**

### **4 Septembre – Journée mondiale de la Santé Sexuelle**

Célébrée annuellement le 4 septembre, la Journée mondiale de la santé sexuelle est l'occasion de célébrer la santé sexuelle en tant que droit humain fondamental pour la santé et le bonheur de tous et de promouvoir les meilleures pratiques en matière de santé sexuelle.

## **Pour plus d'information**

### **Documents Pertinents**

*La Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (1979)* précise que le droit des femmes à l'éducation comprend « l'accès à des informations éducatives spécifiques pour aider à assurer la santé et le bien-être des familles, y compris des informations et des conseils sur la planification familiale ». (Art. 10).

*Le Programme d'action de Beijing (1995)* déclare que « les droits humains des femmes incluent leur droit d'avoir le contrôle et de décider librement et de manière responsable sur les questions liées à leur sexualité, y compris la santé sexuelle et reproductive, sans contrainte, discrimination et violence ».



*La Recommandation générale 24 (1999) du Comité de la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes* recommande aux États de donner la priorité à la « prévention des grossesses non désirées par la planification familiale et l'éducation sexuelle ».

*L'Observation générale 14 du Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (2004)* explique que la fourniture de services de santé maternelle est comparable à une obligation fondamentale à laquelle il ne peut être dérogé en aucune circonstance, et les États ont l'obligation immédiate de prendre des décisions délibérées, des mesures concrètes et ciblées vers la réalisation du droit à la santé dans le contexte de la grossesse et de l'accouchement.

## **7. Prévention de la violence contre les femmes**

### **Une approche de la violence à l'égard des femmes, fondée sur les droits humains**

#### **Définition**

La violence à l'égard des femmes est définie comme :

- une violation des droits de l'homme

et

- une forme de discrimination – un acte de violence basée sur le genre

ayant plusieurs formes :

- préjudice ou souffrance physique, sexuelle, verbale, mentale, économique
- menace de tels actes
- coercition
- privation arbitraire de liberté
- que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée

Si ces formes de violence se produisent dans la famille ou entre partenaires actuels ou anciens, on parle de « violence domestique ».

#### **Focus**

Bien sûr, la violence domestique - de quelque nature que ce soit - est proscrite, mais plus encore elle doit être éliminée pendant la grossesse et l'allaitement. De nombreuses études associent la violence à de multiples conséquences néfastes sur la qualité de vie de la mère et sur la santé du fœtus (naissance prématurée possible, hospitalisation prénatale, infections, dépression, alimentation inadéquate de la mère, tabagisme et consommation d'alcool).

Du point de vue des droits de l'homme, ces effets équivalent à une violation de l'intérêt supérieur de l'enfant, un principe fondamental qui sous-tend l'interprétation de tous les droits et libertés de l'enfant.

La violence contre la mère limite d'emblée les ressources et les moyens pour assurer à l'enfant ses droits : le droit à la famille, à la survie et au développement, à être protégé contre toute forme de

violence, d'abus ou de négligence. En outre, l'exposition des enfants à la violence sexuelle domestique les amène à accepter cette violence comme une réponse légitime au stress.

### **Bon à savoir**

De nombreux documents internationaux et régionaux relatifs aux droits humains incluent dans leurs dispositions le droit à la protection des femmes contre la violence. Mais ces droits ne peuvent rester qu'à un niveau théorique en l'absence de mécanismes concrets de prévention et de contrôle. Pour les États membres européens, la plupart des pays ont mis en œuvre, entre autres, les mesures d'ordonnance de protection, qui se présentent sous plusieurs formes et tailles ; le niveau de protection qu'elles offrent varie en conséquence : l'ordonnance de protection peut être demandée soit par les victimes directement, soit par l'intermédiaire d'un avocat, soit elle peut être délivrée sur intervention d'autres autorités (assistantes sociales, police).

Une ordonnance de protection peut être définie comme :

- toute décision, provisoire ou définitive
- adoptée par une juridiction civile, pénale ou administrative ou une autre autorité judiciaire
- imposer des règles de conduite (obligations ou interdictions) à une personne
- dans le but de protéger une autre personne
- contre un acte pouvant mettre en danger :

+ la vie

+ l'intégrité physique ou psychologique

+ la dignité

+ la liberté personnelle

+ l'intégrité sexuelle

### **Le lien avec d'autres droits humains**

– *droit à la vie* : la violence est une grave violation du droit fondamental à la vie ; elle aboutit souvent à des coups et blessures, au viol et au meurtre.

– *droit à la liberté et à la sécurité de la personne* : Les violences physiques et sexuelles constituent une violation du droit à la liberté et à la sécurité de la personne si elles entraînent des atteintes graves mettant en danger l'intégrité physique ou si elles entraînent un handicap.

– *droit à la santé* : lorsqu'un viol entraîne une infection par le virus du sida, la conséquence ultime est également une violation du droit à la santé. Dans d'autres cas, ce droit peut être violé lorsque les femmes se voient refuser certaines formes de soins de santé.

– *droit à la non-discrimination* : La violence basée sur le genre est une forme de discrimination qui inhibe la capacité des femmes à jouir des mêmes droits et libertés que les hommes.

– *droit au travail* : La violence économique prend des formes diverses qui peuvent impliquer le refus du droit au travail de la victime, ce qui est une manière d'entraver l'autonomie financière d'une personne.

## **Evénement**

### **25 Novembre – Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes**

Le but est de sensibiliser aux conséquences dramatiques de la violence à l'égard des femmes et à faire campagne pour que les mesures nécessaires soient prises pour éliminer toutes les formes de violence et d'abus à l'égard des femmes.

### **Pour plus d'information**

#### **Documents Pertinents**

*La Déclaration universelle des droits de l'homme (1948)* stipule que « toute personne a droit à tous les droits et libertés énoncés dans cette Déclaration, sans distinction d'aucune sorte, telle que la race, la couleur, le sexe, la langue, la religion, l'opinion politique ou autre, l'origine nationale ou sociale, la fortune, la naissance ou toute autre situation. (Art. 2)

*La Convention des Nations Unies sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (1979)* est l'un des instruments les plus importants adoptés au niveau international pour promouvoir et protéger les droits des femmes dans le monde. La Convention précise, en 16 articles, les obligations que doivent assumer les États afin d'éliminer la discrimination à l'égard des femmes dans les domaines politique et civil, social, économique et culturel. Elle affirme que les États ont l'obligation de « faire preuve de diligence raisonnable pour prévenir, enquêter et, conformément à la législation nationale, punir les actes de violence à l'égard des femmes, que ces actes soient perpétrés par l'État ou par des personnes privées ». (Art.4)

*La Recommandation n° R(90)2 du Comité des Ministres du Conseil de l'Europe (1990)* est un document d'importance majeure qui, bien que non obligatoire, a le mérite d'aborder la question de la violence domestique de manière structurée et méthodique, en proposant des solutions viables. Ainsi, l'instrument propose deux grands volets : des mesures générales de prévention et des mesures spécifiques, dont des mesures de sensibilisation, le « diagnostic » des cas de violence domestique, leur signalement, et la mise en œuvre d'actions claires de protection, d'assistance et de thérapie pour les victimes.

*La Convention d'Istanbul sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique, Conseil de l'Europe (2011)*, stipule que les États ont l'obligation de lutter contre la violence à l'égard des femmes sous toutes ses formes et de prendre des mesures pour protéger les victimes et poursuivre les auteurs.

