

ANALYSE

FPS - 2018

Europe, Afrique, Asie : chacune ses règles

Tour du monde des pratiques culturelles autour des menstruations





Europe, Asie, Afrique : chacune ses règles – FPS 2018

Julie Gillet

Secrétariat général des FPS

julie.gillet@solidaris.be

Cette analyse fait partie du dossier thématique « Osons parler des règles »

Editrice responsable : Carmen Castellano, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles.

Tel : 02/515 04 01



Chaque mois, deux milliards de femmes à travers le monde ont leurs règles. Un phénomène tout à fait banal, donc. Pourtant, les menstruations continuent de susciter crainte, gêne et incompréhension, ici comme ailleurs.

Cachez ce sang que je ne saurais voir...

En Belgique ou en France, et plus généralement en Occident, à de rares exceptions près, les règles restent taboues. Considérées comme sales, voire dégoûtantes, elles sont l'objet de blagues souvent méprisantes, et le sujet reste peu abordé en public. Un récent sondage américain¹ montre ainsi que plus d'une femme sur deux se sent honteuse pendant ses menstruations, et que la moitié d'entre elles ont déjà subi des moqueries ou commentaires dégradants à ce sujet de la part d'hommes ou de membres de leur famille.

Les jeunes filles apprennent d'ailleurs vite à utiliser des métaphores pour désigner leurs règles (avoir ses « ragnagnas » ou ses « coquelicots », par exemple), et même les publicités pour protections hygiéniques évitent soigneusement de les décrire, préférant le liquide bleu à un rouge jugé trop choquant. En 2015, le réseau social Instagram allait jusqu'à censurer la photo d'une jeune femme ayant ses règles², s'attirant l'ire de nombreuses utilisatrices³.

Autre problème : le prix des protections hygiéniques. En comptant en moyenne une boîte de tampons à trois euros par mois pendant quarante ans, on arrive à un montant de 1500 euros sur une vie. Un fameux budget ! D'autant plus qu'en Belgique, jusqu'à peu, les serviettes et tampons étaient encore taxées à 21%. Il aura fallu attendre juillet 2018 et les vastes campagnes de protestation menées par plusieurs associations pour que cette taxe passe à 6%, comme pour les produits de première nécessité⁴. Le prix des protections hygiéniques reste néanmoins toujours trop élevé pour une partie de la population, qui n'y accède que difficilement. De nombreuses voix s'élèvent d'ailleurs pour en réclamer la gratuité. L'Écosse montre l'exemple à ce propos, en fournissant désormais gratuitement à toutes ses étudiantes des protections périodiques⁵.

Rouge comme la honte ?

Si avoir ses règles peut se révéler contraignant dans nos contrées, la réalité peut être autrement plus dramatique ailleurs. Ainsi, dans certaines communautés du Népal, les femmes sont sommées de

¹ « Have you been a victim of « period shaming » ? », publié le 4 janvier 2018 sur dailymail.com. Disponible à cette adresse : <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-5233629/Nearly-half-American-women-period-SHAMED.html>

² « Instagram censure une photo de femme ayant ses règles », publié le 27 mars 2015 sur nouvelobs.com. Disponible à cette adresse : <https://www.nouvelobs.com/les-internets/20150327.OBS5843/instagram-censure-une-photo-de-femme-ayant-ses-regles.html>

³ Pour aller plus loin, découvrez notre analyse FPS 2018, « Les règles de l'art » de Marie-Anaïs Simon, disponible sur <http://femmesprevoyantes.be>

⁴ « La Chambre approuve la fin de la taxe tampon », publié le 19 juillet 2018 sur lalibre.be. Disponible à cette adresse : <http://www.lalibre.be/actu/belgique/la-chambre-approuve-la-fin-de-la-taxe-tampon-5b50ae9755326925482c47f5>

⁵ « Les protections hygiéniques seront bientôt gratuites en Écosse », publié le 30 août 2018 sur lemonde.fr. Disponible à cette adresse : https://www.lemonde.fr/europe/article/2018/08/30/l-ecosse-premier-pays-a-distribuer-gratuitement-des-protections-hygieniques_5348204_3214.html



s'exiler dans une hutte à l'écart du village durant toute la durée de leurs règles⁶. Une pratique dangereuse, puisque ces cabanes se révèlent souvent insalubres et mal protégées des intempéries et des animaux sauvages, et que les femmes s'y retrouvent complètement isolées. La tradition est désormais interdite par la loi, mais elle semble hélas perdurer dans de nombreuses régions reculées.

En Inde également, dans certaines castes, les femmes sont mises à l'écart lorsqu'elles sont menstruées, et ne peuvent participer aux activités domestiques⁷. Elles ont par ailleurs interdiction formelle de toucher la nourriture, par crainte que celle-ci soit « contaminée ». Une notion d'impureté que l'on retrouve dans la plupart des religions, qui ont interdit ou interdisent encore l'accès de leurs lieux sacrés aux femmes lorsqu'elles sont réglées.

Partout, les croyances ont la peau dure. En Bolivie, les femmes ne peuvent pas jeter leurs protections hygiéniques dans les poubelles communes⁸. Elles seraient en effet la cause de maladies, et même de cancers, selon des croyances ancestrales. En Afghanistan, les femmes ne se lavent pas durant leurs menstruations, par crainte de devenir stériles. Elles ne peuvent également pas manger de la viande, du riz, des légumes ou des aliments acides, boire de l'eau froide ou encore s'asseoir sur un sol mouillé⁹.

Au Malawi, les parents ne parlent pas des menstruations à leurs enfants, celles-ci devant être tenues secrètes¹⁰. A leurs premières règles, les adolescentes s'imaginent atteintes d'une maladie grave, et craignent de mourir. Une peur que partagent de nombreuses fillettes à travers le monde. En Inde, une étude a révélé que plus de la moitié des écolières n'avait reçu aucune information sur les menstruations avant d'en faire l'expérience par elles-mêmes¹¹.

Dans de nombreux pays d'Afrique, comme au Kenya¹², au Rwanda ou au Bénin, de nombreuses jeunes filles ne vont pas à l'école lorsqu'elles sont réglées¹³. Les bâtiments scolaires sont en effet rarement équipés de toilettes privées, propres et sécurisées, avec un accès à l'eau. De plus, par manque d'argent, les femmes ne peuvent pas s'acheter des protections hygiéniques, et sont contraintes d'utiliser des alternatives telles que des morceaux de tissus, de la paille ou des feuilles, ce qui les

⁶ « Forcée de dormir dehors pendant ses règles, une jeune Népalaise meurt asphyxiée », publié le 14 janvier 2018 sur slate.fr. Disponible à cette adresse : <http://www.slate.fr/story/156311/mort-nepalaise-regles>

⁷ « Les Indiennes bravent les règles », publié le 24 décembre 2017 sur lemonde.fr. Disponible à cette adresse : https://www.lemonde.fr/m-moyen-format/article/2017/12/24/les-indiennes-bravent-les-regles_5234092_4497271.html

⁸ « Les problèmes auxquels, pendant leurs règles, les femmes du monde entier sont confrontées (et comment leur simplifier la vie) », publié le 26 juillet 2015 sur huffingtonpost.fr. Disponible à cette adresse : https://www.huffingtonpost.fr/2015/07/26/problemes-regles-femmes-monde-entier_n_7810558.html

⁹ « Des filles – et des garçons ! – démystifient les règles dans cinq pays à travers le monde », publié en 2018 par l'Unicef. Disponible à cette adresse : <https://www.unicef.org/fr/recits/des-filles-%E2%80%93-et-des-gar%C3%A7ons-%E2%80%93-d%C3%A9mystifient-les-r%C3%A8gles-dans-cinq-pays-%C3%A0-travers-le-monde>

¹⁰ « Menstrual Hygiene Management in Malawian Schools », par Clara Chindime. Disponible à cette adresse : https://www.unicef.org/wash/schools/files/Malawi_MHM_Conf.pdf

¹¹ « Menstrual hygiene management among adolescent girls in India: a systematic review and meta-analysis », publié en 2016 dans le British Medical Journal. Disponible à cette adresse : <https://bmjopen.bmj.com/content/6/3/e010290>

¹² « Why Adolescent Girls Miss School in Rural Kenya », publié le 24 janvier 2012 par Duke Global Health Institute. Disponible à cette adresse : <https://globalhealth.duke.edu/media/news/why-adolescent-girls-miss-school-rural-kenya>

¹³ « Toolkit on Hygiene Sanitation & Water in Schools : Gender Roles and Impact », par la Banque Mondiale, 2005.

Disponible à cette adresse : <http://www.wsp.org/Hygiene-Sanitation-Water-Toolkit/BasicPrinciples/GenderRoles.html>



expose à de nombreuses infections. L'Unicef avance le chiffre de 20% de temps scolaire perdu chaque année par les filles pour cette raison.

Heureusement, certains pays sont plus progressistes que d'autres. Ainsi, le Japon autorise le congé menstruel depuis 1947. Taiwan, la Corée du Sud ou l'Indonésie permettent également aux femmes de s'absenter de leur travail un ou deux jours chaque mois. Néanmoins, prendre ces congés reste toujours plutôt mal vu.

« J'ai mes règles » !

Des centaines, voire des milliers d'expressions existent à travers le monde pour parler des menstruations. Preuve s'il en faut des tabous qui continuent d'entourer ces dernières... Une enquête menée par Clue, une appli de suivi des règles, et par la Coalition internationale pour la santé des femmes, révèle ainsi la grande majorité des femmes usent d'euphémismes pour parler de leurs règles, souvent parce qu'elles se sentent gênées par l'utilisation des mots « règles » ou « menstruations »¹⁴.

Ainsi, en Belgique et en France, on dira que l'on a ses ragnagnas, ou que les Anglais ont débarqué, en référence aux uniformes rouges de l'armée britannique autrefois, tandis que les Hollandaises « hissent le drapeau japonais ». Aux États-Unis, les femmes se réfèrent communément à « tante Flo » : « Tante Flo est arrivée hier soir », ou « tante Flo est là ». Certaines parlent aussi de Tom, pour « Time of The Month », le « moment du mois ». Les Suédoises et les Allemandes utilisent une expression plus bucolique : la semaine des fraises. Ici et là, comme en Finlande, on parle de jours des framboises ou des mûres. Dans de nombreux pays, au Japon entre autres, les femmes font référence à la lune : jours de la lune, avoir ses lunes, etc. Plus insolite : en Australie, certaines femmes parlent de la « semaine du requin », tandis qu'au Maroc, d'autres se réfèrent aux « Lions de l'Atlas », l'équipe nationale de foot, toute de rouge vêtue. A côté de ces métaphores plutôt poétiques, de nombreuses expressions existent comme « être indisposée », « être malade » (en Espagne notamment), être dans ses « mauvais jours », dans sa « mauvaise période ».

Le problème de toutes ces expressions ? C'est qu'elles laissent sous-entendre que les règles sont quelque chose que l'on devrait cacher, quelque chose de honteux dont on ne parle pas en public¹⁵. Or, il est important que les femmes et les jeunes filles puissent avoir accès à des informations claires et précises sur leur santé et leur corps, et qu'elles n'éprouvent aucune gêne à parler de leurs règles.

Respectons les règles, maintenant !

Les menstruations ont fait partie, font partie ou feront partie de la vie de la plupart des femmes. Durant 40 ans, elles rythment la vie de toutes. Chaque femme les surveille, les redoute ou les attend

¹⁴ Les résultats complets de cette étude sont disponibles à cette adresse : <https://helloclue.com/survey.html>

¹⁵ Lire à ce sujet l'analyse FPS 2018 « Le tabou des règles : un moyen efficace de contrôler le corps des femmes » de Laudine Lahaye, consultable sur <http://www.femmesprevoyantes.be/2018/11/09/analyse-2018-le-tabou-des-regles-un-moyen-efficace-de-controler-le-corps-des-femmes/>



impatiemment. Pourtant, peu d'entre elles en parlent librement, et de nombreuses superstitions perdurent. En Belgique, les règles restent un sujet tabou. Que ce soit par peur de l'inconnu ou par ignorance, elles font encore souvent l'objet de moqueries ou de propos dégradants. En 2018, il est temps que cela change ! Avoir ses règles ne devrait plus jamais être un motif de gêne. Connaître son corps, se l'approprier et en être fière, c'est primordial pour prendre sa santé en main. C'est également essentiel pour pouvoir communiquer efficacement avec le corps médical, et être attentive à toute anomalie qui pourrait survenir.

Nous pensons qu'il est aujourd'hui primordial de libérer la parole sur ce sujet, qui nous concerne toutes et tous. Pour ce faire, il est nécessaire que les filles et femmes puissent avoir accès à des informations claires et précises, et ce dès le plus jeune âge. Il est également important d'informer les garçons et les hommes, ainsi que les enseignant-e-s et le personnel éducatif, afin de favoriser le dialogue et de briser les tabous. Cette information peut se faire via les cours d'éducation à la vie sexuelle et affective dispensés dans les écoles, mais également par la mise à disposition de supports de qualité, comme le site Internet canadien www.yourperiod.ca/fr ou le livre « Les règles... Quelle aventure ! » d'Élise Thiébaud et de Mirion Malle, paru aux éditions La ville brûle, destiné aux pré-adolescentes.

Aussi, il est important de veiller à la mise à disposition d'infrastructures sanitaires adéquates pour toutes, et notamment les plus fragiles. Des toilettes publiques propres et gratuites doivent aujourd'hui être une priorité dans nos villes. Il serait également important de réfléchir à la distribution gratuite des protections hygiéniques, dans les écoles et les centres de planning familial par exemple. Des budgets publics doivent être spécifiquement alloués à cet usage.

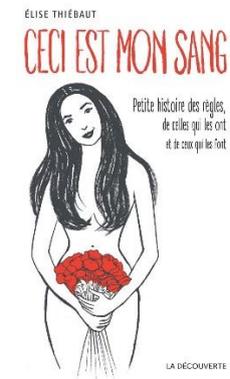
Pour aller plus loin...



Emmanuelle Camille, *Sang tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles*, Editions La Musardine, 2017.



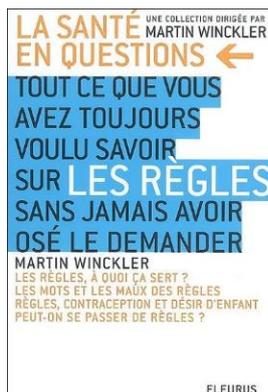
Europe, Asie, Afrique : chacune ses règles – FPS 2018



Thiébaud Elise, *Ceci est mon sang*, Editions La Découverte, 2017.



Thiébaud Elise, Malle Mirion, *Les règles... Quelle aventure !*, Editions La ville brûle, 2017.



Winckler Martin, *Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les règles sans jamais avoir osé le demander*, Editions Fleurus, 2008.



QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 9 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes : émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Toutes nos analyses et nos études sont disponibles sur notre site :

www.femmesprevoyantes.be



Avec le soutien de :

