

# ANALYSE

FPS - 2018

Le tabou des règles : un  
moyen efficace de contrôler  
le corps des femmes

**Laudine Lahaye,**  
chargée d'études FPS  
[laudine.lahaye@solidaris.be](mailto:laudine.lahaye@solidaris.be)

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

Éditrice responsable : Xénia Maszowez, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles.  
Tel : 02/515 04 89



Femmes Prévoyantes Socialistes  
[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)



## Introduction

Pourquoi baissons-nous la voix pour demander une serviette « hygiénique » ? Pourquoi le sang menstruel est-il bleu dans les publicités ? Ou bien pourquoi utilisons-nous des expressions telles que « les Russes ont débarqué », « être indisposée », ou encore « avoir ses ours » pour parler de nos règles ? Ces exemples illustrent le malaise individuel et sociétal à l'égard des menstruations. Celles-ci ne doivent pas être montrées, détectées, discutées. Dire « j'ai mes choses » est une formule vague qui rend les règles informes... abstraites. En évitant d'en donner une image mentale concrète, on les désincarne de leur substance. Ne pas les nommer, c'est nier leur existence. En un mot, les règles sont « taboues ». Cette analyse propose une exploration du tabou entourant les règles, depuis les fondements jusqu'aux conséquences néfastes de cette « loi du silence ».

### « Protection hygiénique » : une expression qui veut tout dire

Serviettes jetables et réutilisables, coupes menstruelles, tampons ou autres culottes menstruelles sont communément regroupées sous l'appellation « protections hygiéniques ». Si on y regarde de plus près, ces deux termes n'ont rien d'anodin.

Le Larousse est très clair, une protection c'est « ce qui protège, assure contre un risque, un danger, un mal ». Quant au mot « hygiénique », il renvoie à « ce qui est bon pour la santé, sain ». Cette expression du langage courant nous laisse donc penser, à tort, qu'il faut se protéger contre les règles, qu'elles représentent une menace pour notre santé. C'est dire la méconnaissance et la vision sociétale ultra-négative à l'égard des menstruations. Dans les mentalités, le sang menstruel est depuis toujours associé à la saleté, l'impureté et la honte. Il n'est pourtant qu'un des signes de la capacité du corps à enfanter.

L'expression anglaise « period shaming » désigne littéralement l'action de « faire honte, d'humilier à propos des règles ». Le fait de baisser la voix pour en parler ou d'utiliser d'autres termes pour désigner les règles sont des exemples de period shaming. La censure de photos sur les réseaux sociaux comme celle de l'artiste Rupri Kaur est également un exemple de period shaming<sup>1</sup>. Selon Instagram, cette photo d'une jeune femme endormie à l'entrejambe rougie n'avait pas sa place dans les publications diffusées. La photo n'enfreignait cependant aucun règlement de la communauté. Elle était juste susceptible de choquer les utilisatrices/teurs. Parce qu'on ne montre ni ne parle des règles en public...ni en privé non plus d'ailleurs. C'est le principe-même du tabou.

### Le devoir d'autocontrôle ou quand le tabou s'intériorise

Ce tabou est si fort qu'il influence notre façon de penser, de parler et d'agir. On adapte notre vocabulaire tout en cachant le sang menstruel par tous les moyens. En période de règles, les femmes sont chargées de faire « comme si de rien n'était ». Inconsciemment, elles ont intériorisé le tabou et mettent tout en œuvre pour cacher leurs règles. Car du

---

<sup>1</sup> Source : <https://www.letemps.ch/no-section/sang-reseaux-sociaux-oui-celui-regles>



tabou découle un devoir d'autocontrôle à charge des femmes menstruées. Elles ne doivent ni laisser voir, ni laisser entendre qu'elles ont leurs règles. Celles qui échouent sont réprimandées par le tribunal de l'opinion publique. Comme Britney Spears en 2008 ou Madison Beer<sup>2</sup> en 2017, exposant involontairement leur entrejambe tachée de rouge à l'œil acéré de la presse people ! Les réactions du public et d'autres médias se sont illustrées par des insultes, du dégoût, des paroles dégradantes et humiliantes envers les deux chanteuses soi-disant « fautives ». Idem quand un-e artiste met en scène du sang menstruel dans ses œuvres... les commentaires haineux sont légion<sup>3</sup>.

## **Les menstruations : « preuve de la faiblesse des femmes »**

Quelle est l'origine du tabou des règles ? Sur quelles croyances erronées est-il fondé ? Les débuts de la science et de la médecine ainsi que les religions ont fortement contribué à la naissance et à la persistance du tabou.

### **Fondements religieux**

Les religions ont largement participé à la diabolisation du sang menstruel. La Bible, le Coran et la Torah enseignent que la femme menstruée est impure et doit s'abstenir de certaines activités et contacts humains pendant cette période. Par exemple, dans la Bible, il est écrit que « Quand une femme aura un flux, un flux de sang dans sa chair, elle sera sept jours dans son impureté. Quiconque la touchera sera impur jusqu'au soir. Tout meuble sur lequel elle se couchera pendant son impureté sera impur, tout objet sur lequel elle s'assiera sera impur »<sup>4</sup>.

À partir ou non de ces préceptes religieux, chaque civilisation a instauré des règles spécifiques pour les femmes menstruées. Ces règles de fonctionnement ont traversé le temps et continuent d'être appliquées à l'heure actuelle : à Bali, les femmes ne peuvent pas pénétrer dans les temples hindous quand elles sont réglées. En Bolivie, elles ne peuvent pas jeter leurs protections périodiques dans les poubelles communes<sup>5</sup>.

L'aperçu de plusieurs religions ci-dessus nous démontre que « la fonction psychique du tabou consiste à mettre en place des protections contre le danger de contagion ou de dissémination. Depuis l'interdiction de contact physique et psychique jusqu'à la logique de la pureté, voire de la purification, qui conduit à l'isolement et à l'enfermement [...] »<sup>6</sup>.

---

<sup>2</sup> Source: <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-4118686/Periods-unpredictable-Justin-Bieber-s-prot-g-Madison-Beer-speaks-paparazzi-caught-blood-stain-white-bikini.html>

<sup>3</sup> Sur les représentations artistiques des menstruations, lire l'analyse FPS de Marie-Anaïs Simon, « Dans les règles de l'art », 2018.

<sup>4</sup> Lévitique, chapitre XV, vers 19 et 20.

<sup>5</sup> Faites un tour du globe sur la question en lisant l'analyse FPS de Julie Gillet, « Les règles à travers le monde », 2018.

<sup>6</sup> Schaeffer, Jacqueline. (2005). Le fil rouge du sang de la femme. *Champ psychosomatique*, n°40, p.58



### **Fondements historiques**

Dans l'Antiquité, le philosophe Aristote déclarait que « la femme est un être incomplet et inférieur »<sup>7</sup>. Par la suite, cette pensée a malheureusement beaucoup influencé l'histoire de la médecine en Occident, comme cela a été le cas au 18<sup>ème</sup> siècle.

Les années 1700, siècle des Lumières porteur d'avancées pour les droits de l'homme, ont surtout laissé la moitié de l'humanité sur le carreau au niveau des droits sociaux et citoyens. Pire, la médecine et les penseurs de l'époque vont élaborer le concept de « sexe faible » pour caractériser les femmes. L'anatomie des femmes est alors représentée de façon peu flatteuse (os plus petits et moins durs, muscles mous et minces) par rapport à celle des hommes. La faiblesse globale des femmes devient une évidence. On les déclare inaptes aux efforts intellectuels et physiques<sup>8</sup>. Les menstruations reflètent cette faiblesse : tandis que les hommes choisissent de « verser le sang » pour de nobles causes (la guerre par exemple), chez les femmes, « la perte des règles est assimilée au manque de retenue féminine, à une perte de contrôle. Du fait que la femme laisse échapper [le sang menstruel] au lieu de le conserver pour devenir enceinte »<sup>9</sup>.

La recherche scientifique de l'époque sur la santé physique et psychique des femmes encourage les médecins, les philosophes et les juristes à voir les corps féminins comme fragiles et vulnérables... incapables de se contrôler. Il faut donc traiter et maîtriser les corps féminins. Le tabou, par l'autocontrôle qu'il génère, est un outil de maîtrise des corps encore efficace à l'heure actuelle.

### **Le tabou organise la vie en société**

Ainsi, le tabou autour du sang menstruel, c'est bien plus qu'une loi du silence profond. C'est une façon d'organiser la société :

- En régissant les relations intimes entre individus (régulation de la sexualité par l'abstinence en période de règles)<sup>10</sup> ;
- En prévenant les transgressions à la norme établie (autocontrôle de la part des femmes pour occulter les menstruations) ;
- En protégeant des « agressions » (cacher la vue du sang) ;
- En contrôlant les corps (les serviettes avec parfum pour masquer les odeurs)<sup>11</sup>

<sup>7</sup> Sohn, Lili. (2018). *Vagin Tonic*. Éditions Casterman, p. 114.

<sup>8</sup> Une synthèse plus complète de l'histoire de la santé des femmes est possible grâce à Muriel Salle et Catherine Vidal dans un essai intitulé « Femmes et santé, encore une affaire d'hommes ? », éditions Belin, 2017.

<sup>9</sup> Schaeffer, Jacqueline. (2005). Le fil rouge du sang de la femme. *Champ psychosomatique*, n°40, p.56.

<sup>10</sup> Sur le sexe pendant les règles, lire l'analyse FPS de Rosine Herlemont « Sang, sexe and fun », 2018

<sup>11</sup> Pour en apprendre davantage sur le traitement médiatique et marketing des règles, lire l'article de Mathilde Largepret « Marketing et règles : la coupe (menstruelle) est pleine » dans le Femmes Plurielles de décembre 2018 intitulé Ragnagnas

Bref, le tabou fait « régner l'ordre » implicitement. En nous empêchant de parler et de montrer les règles, le tabou fait en sorte que rien ni personne ne soit déstabilisé-e par les menstruations. L'ignorance et l'occultation sont tellement plus confortables <sup>12</sup>.

### Un tabou peut en cacher un autre

Le tabou des règles serait-il la partie émergée de l'iceberg ? Pourrait-il s'agir d'une affaire de tabous en série ? Le tabou des règles ne cacherait-il pas, en définitive, un malaise sociétal plus général au sujet du corps et de la sexualité des femmes ?

Sur les réseaux sociaux, la question des mères qui donnent le sein en public fait rage. A contrario, le fait que les hommes urinent dans la rue ne déchaîne pas les foules... Dans l'œuvre de Rabelais, le Diable en personne s'enfuit devant une femme qui lui exhibe son sexe ! <sup>13</sup>. Camille Emmanuelle, l'auteure du livre « Sang tabou » résume bien la gêne qu'engendre le corps féminin : « [la féminité] est glorifiée uniquement quand elle est lisse, pure et propre. Le corps féminin est valorisé uniquement quand il est sexuellement disponible pour la gent masculine [...]. La vulve « de bon goût », c'est uniquement celle en forme de tirelire : une fente et c'est tout. Pas de chairs, pas de poils, pas de sécrétions » <sup>14</sup>.

### *Sacrée et impure à la fois*

Pour les femmes, la seule manière socialement acceptable d'exprimer sa féminité aujourd'hui se fait à l'aide de bijoux, de maquillage, de beaux vêtements. Ces accessoires forment une diversion pour masquer « le creux informe, insaisissable, irreprésentable du sexe féminin, sur son inquiétante ouverture, sur ses débordements de liquidités, sur ce sang qui s'échappe » <sup>15</sup>. Attention toutefois au retour de flammes. Ces accessoires doivent être utilisés avec parcimonie, c'est-à-dire qu'ils ne doivent pas insinuer, de près ou de loin, une vie sexuelle active. Cela relèverait de l'inacceptable. Les femmes dont la tenue ou le comportement seraient jugés trop provocants feront rapidement l'objet de slutshaming <sup>16</sup>.

Cette ambiguïté de pouvoir exprimer sa féminité - mais pas trop - reflète une double injonction pour les femmes. On attend d'elles d'être désirables tout en donnant l'impression d'une certaine pureté, d'une certaine innocence. « La femme serait à la fois sacrée et impure :

---

<sup>12</sup> Notez dans cet article du Soir, le champ lexical employé pour décrire le t-shirt d'American Apparel sur lequel une main caresse une vulve ensablée. L'auteur-e est clairement hors de sa zone de confort habituelle : <https://www.lesoir.be/archive/recup/335876/article/styles/air-du-temps/2013-10-08/t-shirt-menstruation-coup-pub-gore-d-american-apparel>

<sup>13</sup> Schaeffer, Jacqueline. (2005). Le fil rouge du sang de la femme. *Champ psychosomatique*, n°40, p.48

<sup>14</sup> Emmanuelle, Camille. (2017). *Sang tabou, essai intime, social et culturel sur les règles*. Éditions La Musardine, page 90.

<sup>15</sup> Schaeffer, Jacqueline. (2005). Le fil rouge du sang de la femme. *Champ psychosomatique*, n°40, p.46

<sup>16</sup> Le slutshaming, c'est l'action d'insulter, d'humilier une femme dont le comportement sexuel serait jugé hors-norme, disproportionné. En somme, c'est faire honte aux femmes à propos de leur sexualité. Pour une analyse plus détaillée de ce phénomène, lire l'analyse FPS de Laudine Lahaye, « Le slutshaming : un mécanisme d'oppression au-delà de l'insulte », 2017.



- sacrée quand elle est vierge, mère, madone ;
- impure quand elle est femme, tout le temps de sa vie sexuelle, de ses premières menstruations jusqu'à la ménopause.

C'est le clivage de la maman et la putain. [La Femme] est donc doublement taboue, doublement intouchable »<sup>17</sup>.

Le tabou autour de la sexualité féminine témoigne de l'ancrage du système patriarcal. Il révèle un mécanisme d'oppression des femmes qui nie et dénigre l'activité sexuelle de celles-ci<sup>18</sup>. La sexualité légitime reste celle des hommes hétérosexuels, comme expression positive de leur virilité. À l'inverse, pour les femmes, on continue d'associer la perte de la virginité à la perte de l'innocence et de la pureté. Ce qui, par ricochet, associe la sexualité à la souillure et à la décadence. Pour lutter contre la domination masculine, il faut absolument déconstruire le caractère sacré de la féminité. Même si elles peuvent donner la vie, les femmes ne sont pas des saintes. Elles peuvent avoir envie de sexe et le montrer, ce n'est pas honteux. Affirmer le contraire, c'est entraver l'épanouissement des femmes, leur émancipation et l'égalité entre les sexes.

## **Le tabou des règles est-il insurmontable ?**

### ***Le vécu des premières règles détermine la suite***

Le chemin à parcourir est encore long mais pas impossible. Une formidable avancée serait de casser l'image de saleté et de honte collée aux menstruations. Cela doit commencer le plus tôt possible car « les adolescentes apprennent à considérer le sang menstruel comme une source de honte et de dégoût. Cette perception a des effets sur l'expérience qu'elles font de cet événement et les pousse à considérer leur statut de femme comme contraignant et négatif »<sup>19</sup>. Comme l'explique Camille Emmanuelle, nous avons besoin d'être plus bienveillantes à titre individuel avec nos règles. Pour vivre en paix avec notre anatomie et notre physiologie.

C'est la démarche empruntée par Élise Thiébaud et Mirion Malle dans le guide illustré « Les règles... quelle aventure ! ». Initialement à destination des adolescentes, ce petit bouquin de 72 pages devrait se retrouver entre toutes les mains. Grâce à la pédagogie de l'auteure et aux jolis dessins de l'illustratrice, on s'informe avec humour et précision scientifique sur les règles, le tabou, la puberté, la sexualité, ou encore la gynécologie. Puisque les premières

---

<sup>17</sup> *Idem*, p.58

<sup>18</sup> L'oppression porte également sur d'autres aspects. Quand une femme s'énerve, on décrédibilise et minimise sa colère avec la phrase « T'as tes règles ou quoi ? ». Sous-entendu : « tes hormones jouent au yoyo ? ». Sa colère ne serait pas véritable... elle serait le symptôme d'une fluctuation hormonale. Cette pique bien connue entend couper court à l'esprit de révolte, d'opposition qu'une femme en colère est en droit de manifester. En fait, « sois belle et tais-toi ».

<sup>19</sup> Mardon, Aurélia. (2011). Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues. *Ethnologie française*, vol. 41, p.34.



explications sont déterminantes pour un vécu positif des jeunes filles à l'égard de leurs menstruations, ce guide est à leur disposition ainsi qu'à celle de leurs proches pour dédramatiser et vivre sereinement ce processus biologique tout à fait normal.

### **« Tu es devenue une femme »**

Aux États-Unis – à grand renfort de marketing – s'initient de plus en plus des cérémonies spirituelles pour célébrer les premières menstruations. Ces First Moon parties, « cérémonies des premières lunes », rassemblent mère, fille, grands-mères, tantes, cousines et amies pour chanter des odes à la féminité, écouter de la musique douce et allumer des bougies. Si l'on peut se réjouir de cette libération de la parole et des actes, restons tout de même prudent-e-s. Dans « Sang tabou », Camille Emmanuelle souligne un élément problématique de ces cérémonies : « elles glorifient une espèce de mystique de la féminité, en parlant de Lune, d'énergie spirituelle féminine, de magie entre les femmes, et du fait que les femmes sont des êtres merveilleux et pacifiques »<sup>20</sup>. Il n'y aurait donc pas de femmes violentes ou aventurières ? Les femmes ne sont pas « naturellement aimantes » ni « naturellement destinées à la maternité ».

Or, c'est souvent le message servi aux jeunes filles dès leurs premières règles : « ça y est, tu es devenue une femme, tu peux être mère ». Dans cette perspective, « les jeunes filles sont incitées à être fières d'avoir leurs premières règles parce que cet événement constitue une marque de fécondité, de féminité et de maturité [...] »<sup>21</sup>. En évoquant d'emblée la maternité à l'apparition des règles, ne donnerait-on pas l'impression aux jeunes filles qu'il s'agit d'une suite logique ? Que c'est leur vocation naturelle maintenant qu'elles sont « femmes » ?

Le discours autour des règles doit être libéré de ses chaînes mais pas n'importe comment. Il ne doit pas servir à cantonner les femmes dans la fonction maternelle, sous prétexte qu'elles ont leurs règles... qu'elles sont fécondes. Pas question que les adolescent-e-s pensent qu'« être une femme » se résume « à être mère »<sup>22</sup>. La maternité est une voie d'épanouissement parmi tant d'autres.

---

<sup>20</sup> Emmanuelle, Camille. (2017). *Sang tabou, essai intime, social et culturel sur les règles*. Éditions La Musardine, page 169.

<sup>21</sup> Mardon, Aurélia. (2011). Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues. *Ethnologie française*, vol. 41, p.35.

<sup>22</sup> Lire l'article en ligne « No kids club » sur notre site : <http://www.femmes-plurielles.be/no-kids-club/>



### ***En parler plus pour vivre mieux***

« Quand on a répété aux femmes et aux hommes les mots « impureté, saleté, souillure » pendant des siècles, on a marqué leur esprit »<sup>23</sup>. Briser le tabou implique un changement dans les paroles et les mentalités. Au vu des connaissances scientifiques actuelles sur les menstruations, il n’y a plus de prétendue saleté ou dangerosité qui tiennent. On sait aujourd’hui que le sang menstruel est riche de tout un tas d’éléments : fragments de la muqueuse utérine, cellules nourricières, anticorps, cellules glandulaires, vitamines, protéines, cuivre, potassium, sels minéraux... rien de mauvais donc !<sup>24</sup>

Il est essentiel que ces connaissances se vulgarisent et se diffusent dans un souci d’information de toutes et tous. Les FPS sont convaincues de l’importance de l’ÉVRAS, l’Éducation à la Vie Relationnelle Affective et Sexuelle pour contrer la loi du silence. En effet, il y a grand besoin de déconstruire les idées reçues dès le plus jeune âge car « si le corps et le sexe féminins sont vus comme faibles, impurs, sales, voire parfois même dangereux, la femme est vue ainsi, et se voit ainsi. Ce n’est qu’en modifiant son propre rapport à sa physiologie, et à son sexe, que la femme se libère elle-même »<sup>25</sup>.

Outre des actions individuelles pour relâcher la pression de l’autocontrôle, briser le tabou des règles demande un effet collectif de tous et toutes. Considérer les femmes impures et sales pendant leurs menstruations, c’est accepter une série de paroles et d’actes qui entretiennent un ordre social hiérarchique entre hommes et femmes. Contraindre les femmes réglées à s’isoler ou à se taire au sujet de leur corps, c’est prendre le pouvoir et jouir des privilèges qui en découlent. Les tabous sur la sexualité féminine et sur les menstruations se briseront en même temps que le système patriarcal sera démantelé. Agir uniquement sur le tabou n’est donc pas suffisant. Il faut regarder au-delà des apparences et s’attaquer aux racines de cette domination ancrée jusque dans nos culottes.

---

<sup>23</sup> Emmanuelle, Camille. (2017). *Sang tabou, essai intime, social et culturel sur les règles*. Éditions La Musardine, page 31.

<sup>24</sup> Sohn, Lili. (2018). *Vagin Tonic*. Éditions Casterman, p. 135

<sup>25</sup> Emmanuelle, Camille. (2017). *Sang tabou, essai intime, social et culturel sur les règles*. Éditions La Musardine, p. 14



## Bibliographie

Emmanuelle, Camille. (2017). *Sang tabou, essai intime, social et culturel sur les règles*. Éditions La Musardine.

Mardon, Aurélia. (2011). Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues. *Ethnologie française*, vol. 41, p.33-40.

Schaeffer, Jacqueline. (2005). Le fil rouge du sang de la femme. *Champ psychosomatique*, n°40, p.39-64.

Sohn, Lili. (2018). *Vagin Tonic*. Éditions Casterman.

Thiébaud, Elise. (2017). *Les règles... quelle aventure !* Éditions La Ville Brule.

Vidal, Catherine. & Salle, Muriel. (2017). *Femmes et santé : encore une affaire d'hommes ?* Coll. « Égale à égal ».

<https://www.bustle.com/articles/166788-4-things-you-didnt-realize-are-period-shaming>

<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1294460-les-regles-des-femmes-un-tabou-c-est-un-terrain-mediatique-et-artistique-a-conquerir.html>

<https://www.lesoir.be/archive/recup/335876/article/styles/air-du-temps/2013-10-08/t-shirt-menstruation-coup-pub-gore-d-american-apparel>

<https://www.letemps.ch/no-section/sang-reseaux-sociaux-oui-celui-regles>

<https://www.dailymail.co.uk/femail/article-4118686/Periods-unpredictable-Justin-Bieber-s-prot-g-Madison-Beer-speaks-paparazzi-caught-blood-stain-white-bikini.html>



## 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 Solidararis. 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](http://www.femmesprevoyantes.be)



Avec le soutien de :

