

# FEMMES PLURIELLES

n°64  
Trimestriel  
Décembre 2018

bpost  
business  
PB-PP / B-12241  
BELGIË(N) - BELGIQUE  
BXL X P N°405 257

Publication des  
Femmes Prévoyantes  
Socialistes



**dossier**  
**"RAGNAGNAS"**

Nous sommes quelques-unes,  
et de plus en plus nombreuses,  
à contribuer à la réalisation de  
ce magazine. Y sont répertoriés :  
nos questionnements, nos positions  
féministes, nos coups de poing,  
nos envies de changement, nos luttes,  
nos chutes et nos victoires.

## LE FEMMES PLURIELLES

Vous souhaitez le recevoir  
gratuitement chez vous ?



Rien n'est plus simple ! Faites-en la demande : par mail : [femmes.plurielles@solidaris.be](mailto:femmes.plurielles@solidaris.be) ou par tel : 02 / 515.04.01

**Des remarques ?**

**Des suggestions ?**

**Des coups de gueule ou**

**Des mots d'amour ?**

Écrivez-nous sur :

[femmes.plurielles@solidaris.be](mailto:femmes.plurielles@solidaris.be)

ou envoyez-nous tout ça

à l'adresse suivante :

Femmes Prévoyantes Socialistes

(Femmes Plurielles),

1-2 place Saint Jean

1000 Bruxelles

### ♦ ♦ ♦ EDITO

**D**ans cette édition de notre Femmes Plurielles, nous vous invitons à voyager avec nous dans une contrée sauvage et encore peu explorée : le « Pays des Règles ». Accrochez-vous ! Parce que sa carte recèle de nombreux recoins (soigneusement) cachés, parce qu'il ne s'agit pas que d'un terrain d'ordre privé et que ses tracés sont aussi politiques. Parce que les règles constituent un élément du puzzle qui touche à la condition des femmes dans la société, il nous semble important de nous arrêter un moment afin d'explorer les différentes facettes de ce phénomène d'abord physiologique, mais qui étend ses ramifications sociales et culturelles dans nos culottes à toutes.

Qu'on les vive de manière douloureuse ou non (heureusement, ça arrive aussi !), qu'on en parle plus ou moins librement, qu'on y associe des souvenirs cuisants ou plus agréables, cette période ne nous laisse dans tous les cas pas indifférentes. Témoignages, tour du monde et analyse historique, liens avec la santé et douleur en passant par les règles dans l'art, on vous emmène avec nous pour un petit tour au Pays des Règles. Le pays où le sang est parfois bleu et où les femmes ne sont pas toujours reines...

*« Certaines femmes n'ont pas leurs règles. Il n'y a pas que les femmes qui peuvent avoir leurs règles (les personnes intersexes ou transgenre par exemple peuvent être réglées). La thématique des menstruations va au-delà de la binarité. Précisons que par facilité d'écriture, la forme féminine sera employée dans ce dossier ».*

### ♦ ♦ ♦ SOMMAIRE

4 > 29

Dossier : Ragnagnas

30

Solsoc

Les mutuelles de santé

Un pas fondamental vers une meilleure protection sociale

31

L'agenda près de chez vous

Coordination générale : Marie-Anaïs Simon  
Équipe de rédaction : Stéphanie Jassogne & Marie-Anaïs Simon

Administration : Isabelle Colback et Christiane Bonhomme  
Concept et mise en page : [www.dirk.studio](http://www.dirk.studio)  
Illustration de couverture: Erol Ahmed - Unsplash

Editrice responsable : Xénia Maszowez, FPS Secrétaire Générale, 1/2 Place Saint-Jean, 1000 Bruxelles

# La loi du « SANG-LENCE »

Laudine Lahaye – chargée d'études FPS

*Avoir ses règles peut se révéler un véritable parcours de la combattante. Des toilettes pas toujours adaptées à l'obligation de ne rien laisser paraître alors qu'un marteau-piqueur fait la java dans le bas-ventre : le quotidien des femmes réglées est loin d'être rose ! Attardons-nous sur la journée de l'une d'entre elles afin de comprendre pourquoi on voit rouge pendant cette période.*

**08h30** – Hélène arrive au bureau, en nage à cause des bouffées de chaleur. Ses règles ont débarqué ce matin, entre deux tartines du petit-déj'. Pas de bol, elle a justement une grosse présentation à faire l'après-midi devant les collègues d'un autre département. Elle a besoin d'être au top !

**10h00** – Au secours, Hélène n'a emporté que des tampons « flux léger » alors que c'est le tsunami dans sa culotte ! Elle va voir sa collègue et lui demande à voix basse « une protection hygiénique » pour la dépanner.

*Pourquoi vient-elle de chuchoter pour exprimer sa demande ? Inconsciemment, Hélène a intériorisé le tabou entourant les menstruations. Elle en parle à voix basse, car dans notre société, les règles sont considérées comme sales, impures, inimmobles. Les femmes doivent se démenter pour que « ça » reste caché. Le devoir d'autocontrôle est bien ancré : on chuchote, on va aux toilettes avec ses protections de rechange dans un sac, on prend des antidouleurs pour faire bonne figure, on applique la vigilance constante par crainte d'une tâche ou d'une odeur indésirable, on reste calme pour ne pas éveiller les soupçons sur nos hormones qui jouent au yoyo ces jours-là. L'expression « protection hygiénique » reflète à elle seule la vision sociétale ultranégative à l'égard des menstruations. Parler d'hygiène et de protection à propos des règles les associe au danger et à la souillure dont il faut se préserver par des mesures de propreté. Dans le monde anglo-saxon, le terme « period shaming » illustre précisément le fait de rendre les menstruations honteuses, humiliantes.*

**12h15** – Dans un resto du centre, Hélène et une copine se retrouvent pour dîner. Prise d'une sensation d'inconfort généralisé, Hélène n'a pas très faim. Elle commande une salade en songeant qu'elle devrait peut-être aller vérifier qu'il n'y a pas de débordement là-dessous. Elle a trop peur de l'humiliation, à l'instar de Britney Spears en 2008 ou Madison Beer en 2017, exposant involontairement leur entrejambe taché de rouge à l'œil acéré de la presse people ! Stressée, Hélène se rend illico dans les WC du resto.

*Hélène se retrouve dans une cabine de WC étroite, sans poubelle ni évier. Ceux-ci se situent à l'extérieur de la cabine. Il n'y a pas de savon pour se laver les mains. En effet, rares sont les toilettes correctement équipées pour les femmes réglées. C'est un peu le règne de la débrouille. On fait de son mieux pour ne pas « sang » mettre plein les mains, on se contorsionne jusqu'au torticolis pour insérer la cup<sup>2</sup>, on essaie d'être silencieuse pour que les autres ne devinent pas ce qu'on est en train de faire... La femme réglée ne doit pas se faire repérer, sinon elle risque le tribunal de l'opinion publique pour atteinte à la pudeur et au bon goût. Le tabou occulte complètement le caractère normal des règles. Celles-ci sont une caractéristique biologique propre au corps féminin et, à ce titre, concernent la moitié de la population mondiale. Pourquoi le sang menstruel nous dégoûte-t-il tant alors que la télévision nous confronte régulièrement à des litres d'hémoglobine, sans que nous en soyons indigné-e-s ?*

**14h00** – Hélène entame sa présentation. En plus de la douleur au ventre, c'est maintenant sa

tête qui s'y met. Elle en vient à buter sur certains mots, à répondre avec moins de précision que d'habitude aux questions pressantes de l'assemblée. Son patron l'observe d'un œil sévère. À la fin, elle repart avec l'impression amère que sa prestation aurait été meilleure dans « d'autres circonstances ». Devrait-elle en parler à son patron ? En cela, elle pourrait s'inspirer de la nageuse chinoise Fu Yuanhui qui, aux Jeux Olympiques de Rio en 2016, a expliqué sa moindre performance par l'arrivée de ses règles et la fatigue inhérente à celles-ci. Une prise de parole bienvenue pour briser la loi du silence.

**18h30** – Épuisée, Hélène s'installe un instant dans le canapé. Elle songe... Osera-t-elle un jour parler de ses règles en public comme on le fait librement pour la gastro, la pluie ou les chats ?

*Moins le sujet sera perçu de façon dégradante et accessoire, plus la science et les médias l'investigueront, et plus nous pourrions être en paix avec notre corps et vivre nos règles paisiblement. Outre l'avancée de la recherche dans le domaine, l'importance de rompre le tabou est grande « car si les règles restent dans l'ombre, nous continuerons à les porter comme un fardeau, au lieu de les vivre comme quelque chose de normal »<sup>3</sup>*

Pour aller plus loin, retrouvez notre dossier d'analyses « Osons parler des règles » sur [www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)

<sup>1</sup> Pour le confort de la lecture, nous appellerons cette femme « Hélène », mais vous pouvez remplacer ce prénom par le vôtre, ça marche aussi

<sup>2</sup> Coupe menstruelle

<sup>3</sup> Camille Emmanuelle, « Sang Tabou », La Musardine, 2017

# CYCLE MENSTRUEL

## comment ça marche ?

Éloïse Malcourant – chargée de communication à la Fédération des Centres de Planning familial des FPS

*Les règles, aussi appelées menstruations, apparaissent à la puberté. Il s'agit d'un phénomène naturel et propre aux femmes. On fait le point avec Emmanuelle Zimmer, assistante sociale au Centre de Planning familial des FPS « Willy Peers » à Namur et Isabelle Bomboir, médecin au Centre de Planning familial des FPS de Trazegnies.*

Afin de comprendre ce que sont les règles, expliquons ce qu'est le cycle menstruel. Ce cycle est un processus préparant le corps féminin à accueillir une grossesse. Il est régulé par des hormones secrétées par une glande du cerveau, l'hypophyse, elle-même sous l'influence d'une autre glande appelée hypothalamus.

Le cycle débute au premier jour des règles et se termine au premier jour des règles suivantes. Sa durée n'est pas régulière chez toutes les femmes, mais il s'étale généralement sur une période allant de 21 à 35 jours. Le médecin français Martin Winckler avance : « le rythme « normal » de 28 jours est une légende : un tiers seulement des femmes en bonne santé ont un cycle d'à peu près 28 jours. La majorité a un cycle plus court, plus long ou... irrégulier »<sup>1</sup>.

### Un cycle, plusieurs phases

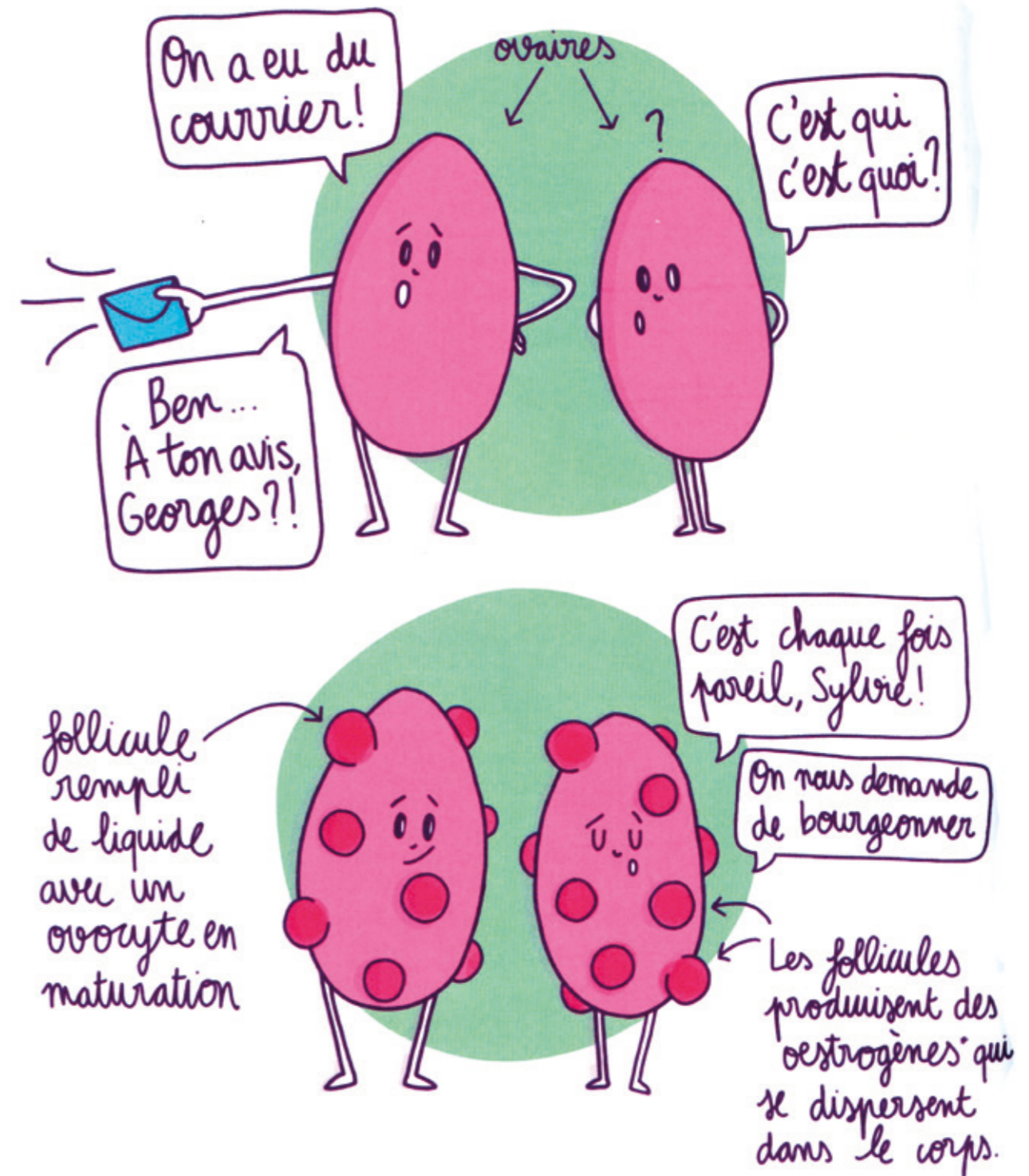
Le cycle menstruel comporte trois phases : la phase folliculaire, l'ovulation et la phase lutéale. La phase folliculaire débute avec les menstruations qui durent environ 3 à 7 jours. Durant cette phase, une hormone stimule les follicules ovariens<sup>2</sup> qui abritent chacun un ovocyte<sup>3</sup>. Cette stimulation fait grossir les follicules. Un seul d'entre eux va arriver à maturité et, dès lors, expulser l'ovocyte hors de l'ovaire. C'est ce que l'on appelle l'ovulation. Cela se produit le plus souvent 14 jours avant le début des règles. Dès que l'ovule est libéré, il survit entre 12 et 48 heures environ. Petit à petit, l'ovule libéré descend par la trompe de Fallope avant d'être fécondé ou de se dégrader.

Ensuite se produit la phase lutéale, la dernière partie du cycle. Lors de cette phase, la muqueuse utérine, appelée aussi l'endomètre se prépare à accueillir l'œuf<sup>4</sup> en cas de fécondation. Autrement dit, l'utérus prend la forme d'un nid tapissé d'une membrane d'environ 12 millimètres d'épaisseur<sup>5</sup>.

La plupart du temps, l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde et il n'y a pas de grossesse. Si la fécondation ne se produit pas, l'ovaire va diminuer sa production de progestérone<sup>6</sup>. Le corps comprend ainsi qu'il n'y a pas de grossesse. Cette chute de progestérone va provoquer peu à peu le détachement de la muqueuse utérine qui va s'évacuer par le vagin : ces saignements utérins sont les règles. Une fois le cycle terminé, un autre recommence. Comprendre son cycle permet de gérer sa fertilité et sa contraception.

### Je ne suis pas réglée, que se passe-t-il ?

Les règles sont un phénomène naturel. Cependant, il est possible que les règles n'apparaissent pas à certaines périodes de la vie. Lors d'une grossesse, évidemment, le cycle menstruel s'interrompt. Il en va de même lors de la ménopause signant la fin de la période où une grossesse est envisageable. Les menstruations peuvent aussi disparaître dans des moments de stress physique (par exemple en cas de carence alimentaire, de sport intense, d'opération, de maladie grave, etc.) et psychologique. Ces moments peuvent stopper la cascade hormonale et mettre le cycle au repos. Il s'agit d'une sorte de protection naturelle du corps pour ne pas accueillir une grossesse dans des conditions défavorables. Avec certains contraceptifs comme l'implant, le stérilet hormonal, la piqure trimestrielle ou certaines pilules contraceptives à prendre en continu, il est possible de ne plus avoir de règles. Cela s'explique par la diffusion continue d'hormones contenues dans ces méthodes contraceptives. Dans ce cas, l'utérus ne sera pas soumis aux modifications hormonales qui provoquent la prolifération de l'endomètre. Il n'a pas accumulé de sang, il ne doit donc pas en évacuer, ce qui ne constitue pas un problème pour le corps.



**Des questions sur les menstruations ? Les Centres de Planning familial sont des lieux d'accueil ouverts à toutes et à tous où règnent respect, écoute et confidentialité. Il s'agit de structures de référence en**

**matière de vie affective, relationnelle et sexuelle. Les Centres proposent, entre autres, des consultations gynécologiques. Pour les coordonnées des Centres de Planning familial des Femmes**

**Prévoyantes Socialistes : [www.planningsfps.be](http://www.planningsfps.be). Pour les coordonnées de tous les Centres de Planning familial à Bruxelles et en Wallonie : [www.loveattitude.be](http://www.loveattitude.be).**

<sup>1</sup> « Existe-t-il un traitement pour faire revenir les règles ? » par Dr Marc Zaffran (Martin Winckler), 24 décembre 2016, <http://martinwinckler.com/spip.php?article1049>

<sup>2</sup> « Petits sacs » présents sur les ovaires qui contiennent les ovocytes

<sup>3</sup> Cellule reproductrice femelle qui n'est pas encore arrivée à maturité

<sup>4</sup> Nom donné à un ovule fécondé par un spermatozoïde

<sup>5</sup> L'épaisseur de l'endomètre est la même lors de la phase folliculaire et lors de la phase lutéale, mais son aspect est différent

<sup>6</sup> Hormone visant à préparer l'utérus à la grossesse

# LES RÈGLES à travers le monde

Julie Gillet – rédactrice externe pour Femmes Plurielles

*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.*

## Europe, Afrique ou Asie, chacune ses règles

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 américain montre ainsi que plus d'une femme sur deux se sent honteuse pendant ses menstruations, et que la moitié d'entre elles a déjà subi des moqueries ou commentaires dégradants à ce sujet de la part d'hommes ou de membres de leur famille.

Autre problème : le prix des serviettes et tampons trop élevé pour une partie de la population qui n'y accède que difficilement. De nombreuses associations militent pour en réclamer la gratuité. L'Écosse montre l'exemple à ce propos, en fournissant désormais gratuitement des protections périodiques à toutes ses étudiantes.

## 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 s'exiler dans une hutte à l'écart du village durant toute la durée de leurs règles. 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 domestiques. Elles ont par ailleurs l'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 communes. Celles-ci causeraient 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 ni manger de viande, de riz, de légumes ou d'aliments acides, ni boire de l'eau froide, ni encore s'asseoir sur un sol mouillé.

Au Malawi, les parents ne parlent pas des menstruations à leurs enfants, celles-ci devant être tenues secrètes. À leurs premières règles, les adolescentes s'imaginent souvent atteintes d'une maladie grave, et craignent alors 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-mêmes. Dans de nombreux pays d'Afrique, comme au Kenya, au Rwanda ou au Bénin, de nombreuses jeunes filles ne

vont pas à l'école lorsqu'elles sont réglées. 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 de protections hygiéniques et sont contraintes d'utiliser des alternatives telles que des morceaux de tissu, de la paille ou des feuilles, ce qui les 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, la Zambie 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.

## Respectons les règles

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 impatiemment. Pourtant, peu d'entre elles en parlent librement, et de nombreuses superstitions perdurent. 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, est primordial pour prendre sa santé en main.





# PETIT TOUR D'HORIZON

## des protections périodiques, d'hier à aujourd'hui

Fanny Colard – chargée d'études FPS

**1447. C'est le nombre estimé de protections périodiques qui seraient utilisées chaque seconde dans le monde. C'est-à-dire 45 milliards par an. Il faut dire qu'à raison de 13 fois par an, et en moyenne 480 fois au cours de la vie d'une femme, ça chiffre vite. Protections internes, externes, jetables, réutilisables, syndrome du choc toxique, flux instinctif libre : petit tour d'horizon (non exhaustif) de ce qu'il faut savoir des différentes protections hygiéniques, d'hier à aujourd'hui.**

Les premières mentions de protections périodiques connues remontent à l'Antiquité, dès 1550 avant Jésus-Christ. Les Égyptiennes plaçaient dans leur vagin des bandes d'ouate ou de papyrus ramolli, tandis que les Grecques et les Romaines utilisaient des **tampons** constitués de compresses (en lin, coton ou laine) enroulées autour de petites baguettes de bois. Dans certaines régions d'Europe, des femmes plaçaient des morceaux d'éponge naturelle dans leur vagin.

Sous l'influence des religions monothéistes, ces méthodes sont petit à petit abandonnées, l'insertion d'un objet dans le vagin étant considérée comme un péché. Au Moyen Âge et durant les Temps modernes, les femmes ne portent dès lors plus de protections spécifiques **et laissent leur sang s'écouler**, vu que les sous-vêtements n'existent pas. Ce sont en réalité les jupons qui absorbent le sang menstruel.

Durant la Renaissance, les femmes utilisent des **bandes de coton réutilisables**, placées contre leur entrejambe et tenues

par une ceinture de cuir ou de tissu. Ce système se développe encore plus au 19<sup>e</sup> siècle, avec la théorie des germes de Pasteur : porter des vêtements tachés de sang pendant plusieurs jours d'affilée est désormais vu comme non hygiénique. Des ceintures en caoutchouc sont inventées pour soutenir cette bande de tissu absorbant, avec divers systèmes d'attache (pressions, épingles, etc.). On passe alors de confections personnelles à des protections commercialisées.

C'est en 1897 que la première **coupe menstruelle** est inventée aux États-Unis. Ce modèle ne sera pourtant jamais commercialisé.

Le 20<sup>e</sup> siècle marque un tournant dans l'histoire des protections périodiques. L'essor de l'industrie du coton au siècle précédent permet la généralisation progressive des sous-vêtements, ce qui ouvre ainsi la voie au développement de nouvelles protections. Durant la Première Guerre mondiale, les femmes se confectionnent des **serviettes** en ouate et en gaze, deux matières plus absorbantes

que le traditionnel coton généralisé jusque-là.

C'est en 1920 que la **version jetable des serviettes périodiques** est inventée, mais elle mettra du temps à se généraliser. Son utilisation ne diffère quasiment pas des serviettes réutilisables vu qu'elles sont amovibles et tenues par des épingles ou par une ceinture.

Le premier **tampon en coton** est inventé en 1929, et la version **avec applicateur** apparaît dès 1936. Le succès est par contre fort mitigé, car entouré de nombreux mythes, comme, par exemple, le fait qu'un tampon fasse perdre aux femmes leur virginité. Les influences religieuses jouent probablement encore un rôle dans cette commercialisation timide.

Les recherches sur les **coupes menstruelles** se poursuivent, avec le dépôt de plusieurs brevets et de quelques essais dès les années 1930, mais sans grand succès.

C'est également à cette époque qu'apparaissent les **éponges menstruelles synthétiques**, composées de mousse de



polyuréthane. Leur commercialisation reste très restreinte.

Il faut attendre 1963 pour trouver les **serviettes périodiques jetables** dans les grandes surfaces en Europe occidentale. Dès le début des années 70, elles sont dotées d'une bande adhésive qui leur permet de rester en place sans ceinture. Durant les années 80 et 90, les serviettes se déclinent sous diverses formes : ultraplate, antifuite, spéciale nuit, etc. Les rabats souples qui se fixent sous la lingerie font également leur apparition.

C'est en 1987 qu'une nouvelle **coupe menstruelle** en caoutchouc fait son apparition aux États-Unis. Il faut pourtant attendre le début des années 2000 pour qu'elle arrive en Europe. Ce modèle gagne en notoriété, mais de nombreuses femmes se révèlent allergiques au latex. Il faut attendre 2002 pour que la première

des résidus de dioxine, ou encore des parfums et colorants.

En 2012, la mannequin Lauren Wasser est victime du **syndrome du choc toxique** (SCT) et est contrainte de se faire amputer d'une jambe. L'affaire fait grand bruit dans les médias alors que ce syndrome est connu depuis les années 80. Le SCT est une maladie très rare, mais qui peut toucher l'ensemble de la population. Les femmes qui utilisent des protections périodiques internes (tampons, coupes ou éponges) courent plus de risques. Ce n'est pourtant pas la nature ou la composition des protections qui est en cause, mais une mauvaise utilisation de celles-ci. Lorsqu'une protection reste plus de 8 heures en place sans être changée (la durée conseillée est entre 4 et 6h), le sang menstruel s'accumule dans le vagin, condition favorable au développement d'une toxine.

### Le 20<sup>e</sup> siècle marque un tournant dans l'histoire des protections périodiques.

coupe menstruelle en silicone soit inventée au Royaume-Uni.

Enfin, en 2016, un nouveau type de protection périodique apparaît : le **disque menstruel amovible**. Produit par une seule firme américaine, cette protection n'est livrée qu'aux États-Unis et au Royaume-Uni. Il a pour particularité de se placer contre le col de l'utérus, comme des contraceptifs tels que le diaphragme ou l'anneau vaginal. Ce disque jetable peut rester en place 12 heures et a pour principal avantage de permettre les relations sexuelles pendant les règles en garantissant l'absence d'écoulement de sang.

### Et aujourd'hui ?

Actuellement, les tampons et serviettes jetables n'occupent plus une place aussi importante sur le marché des protections périodiques. Si, tout au long du 20<sup>e</sup> siècle, les solutions jetables supplantent les protections lavables, on observe ces dernières années une inversion de la tendance, due à des préoccupations écologiques croissantes. L'impact financier pousse également à l'utilisation de méthodes réutilisables, une étude belge estimant qu'une femme dépense environ 2.000€<sup>1</sup> rien qu'en protections périodique au cours de sa vie. Or, les protections réutilisables représentent un coût total réduit.

Ces changements de pratiques sont également dus à des réflexions concernant la composition des protections. Diverses études y ont décelé la présence de résidus de pesticides et de divers perturbateurs endocriniens<sup>2</sup>. Des marques de serviettes et de tampons bios se développent, mais même certaines de celles-ci sont mises en cause. De nombreux mouvements réclament une plus grande transparence et un plus grand contrôle de la composition des protections périodiques, actuellement sans succès réel. Si certains résidus résultent des matières premières utilisées (pesticides utilisés dans les plantations de coton), d'autres y sont consciemment ajoutés. C'est notamment le cas d'agents chlorés, visant au blanchiment des protections et laissant

Celle-ci est produite par les staphylocoques dorés, bactérie dont tout individu est porteur. Le disque menstruel amovible n'est pas concerné par ce syndrome, car, avec son utilisation, le sang menstruel est retenu dans l'utérus et non dans le vagin.

Pour toutes ces raisons, certaines protections présentées comme « innovantes » (bien qu'anciennes !) sont de plus en plus popularisées. On observe ainsi un retour sur le marché de **culottes menstruelles** et de **serviettes périodiques lavables**, en tissu, dont les rabats sont pourvus de pressions afin d'être fixés au sous-vêtement. Ces protections sont fabriquées en fibres naturelles et sont ainsi des solutions écologiques, recyclables et garanties sans produits toxiques<sup>3</sup>.

La **coupe menstruelle** est également en plein essor. Ce petit réceptacle en matière souple, qui s'insère dans le vagin, contre le col de l'utérus, pour recueillir le sang menstruel représente également une solution respectueuse de l'environnement. Elle est, par contre, également concernée par le risque de syndrome du choc toxique, vu que le sang menstruel ne s'écoule pas hors du vagin. Son utilisation est en outre déconseillée pour les personnes portant un stérilet, qu'il soit hormonal ou en cuivre. C'est par un effet de ventouse que la coupe recueille le sang menstruel, or ce même effet peut, dans certains cas, faire bouger le stérilet.

Enfin, le **flux instinctif** libre fait timidement parler de lui : il s'agit d'une méthode 100% naturelle consistant à contrôler son flux menstruel par la contraction du périnée. Le sang menstruel est alors retenu de la même façon que l'urine, pour n'être évacué que lorsqu'on passe à la toilette. Cette méthode nécessite beaucoup d'entraînement, mais permettrait d'abandonner tout système de protection périodique.

<sup>1</sup> Belges et Culottées, « La #taxetampon c'est fini », <http://belgesetculottéesjimdo.com>

<sup>2</sup> Voir à ce sujet notre analyse FPS « Les perturbateurs endocriniens : ces menaces invisibles », 2018

<sup>3</sup> Malheureusement dans certaines culottes menstruelles, il y a des nanoparticules dont des tests sur des poissons et leurs embryons ont révélés qu'elles étaient toxiques.

## Témoignages de trois femmes du groupe à projet « OSER L'AN VOL » de la régionale FPS de Namur.

**Nous avons demandé à des femmes de notre mouvement féministe FPS  
âgées de 55 à 87 ans de nous apporter leurs expériences de femmes réglées depuis  
de nombreuses années. Nous transmettons ici leurs paroles.**

### MARIE, 61 ANS.

Le premier jour de mes règles était le signe que j'allais mourir. Je ne savais pas ce qu'il m'arrivait, ce sang qui coulait à l'intérieur de moi et dans ma culotte. Mais je ne disais rien, j'étais honteuse, j'avais 11 ans et je me demandais ce que j'avais fait pour mériter ça, j'en ai pleuré. J'étais dans une peur de mourir inimaginable et j'ai vu sur mon lit une chose blanche posée. C'était quoi ? À quoi pouvait-elle bien servir ? J'étais dans l'incompréhension absolue et toujours avec cette idée que j'étais occupée à mourir en me vidant

de ce sang qui me sortait du bas du corps. Et puis, ma grande sœur m'a dit que c'était une serviette hygiénique et m'a expliqué sa fonction. Heureusement qu'elle était là car, comme moi, elle avait vécu le même traumatisme lors de ses premières règles. On ne pouvait compter ni l'une, ni l'autre, sur la personne qui nous avait mises au monde, car on était inexistantes, ignorées à ses yeux. Heureusement que j'avais ma sœur, que j'appelle « monlasoeur » maintenant. Après, dans les années qui se sont écoulées, mes règles sont devenues un passage de trois jours, ni plus ni moins, je n'ai eu

que de temps en temps des règles douloureuses. J'ai seulement appris en secondaires à quoi servaient les règles, entre filles on appelait ça les « ragnagnas ». Même si, quand je suis devenue maman par la suite, je n'ai eu que des garçons, je leur ai expliqué ce que les filles avaient tous les mois. Mais, jamais je n'oublierai mes premières règles. Maintenant que j'ai 61 ans, je considère que c'est un des traumatismes de mon enfance. Cet épisode appartient à mon passé, passé avec lequel j'ai coupé les liens, sauf avec « monlasoeur », afin de vivre sereinement le jour présent.

### COMPILATION DE TÉMOIGNAGES DES FEMMES DU COMITÉ LOCAL DE MOMIGNIES (RÉGIONALE FPS DE CHARLEROI).

Pour nous toutes, les règles c'était tabou ! Nos mamans ne nous ont rien expliqué. Quand ça m'est arrivé la première fois et que je paniquais, ma maman m'a dit « Demande à ta sœur, elle va te donner ce qu'il faut ». Pas d'explication, rien du tout. Et on disait simplement « Ce n'est rien, on fera des gaufres pour toi demain ». C'était la coutume chez moi, la première fois qu'une jeune fille était indisposée. Les personnes qui étaient dans les filatures, dans les verreries, apprenaient leur « catéchisme » par les plus anciennes, comme on disait vulgairement. C'est comme ça qu'on apprenait. Malheureusement, malgré tout, de temps en temps, il y avait des filles de 15 ou 16 ans qui tombaient enceintes.

Elles ne savaient pas pourquoi parce qu'on ne leur avait rien expliqué. C'était tabou, on ne disait rien. Les parents ne disaient pas aux enfants « Maintenant que tu es jeune fille, il faut faire attention ». On était dans l'inconnu. Quand j'avais 11/12 ans, j'ai vu ma sœur enceinte, mais je ne savais pas ce que c'était. Pendant la grossesse, on ne m'a jamais dit qu'elle attendait un bébé. J'ai même dit à ma maman « Moi, je ne me marierai jamais. Tu ne vois pas comment est son ventre, maintenant ? » Ma maman m'a répondu « Elle maigrira après » et c'est quand elle a accouché qu'on m'a dit que c'était un bébé. Maintenant, les jeunes sont au courant. Les parents parlent aux enfants, même les grands-parents commencent à parler aux petits-enfants. Tout petits, les enfants apprennent tout doucement. Il faut leur expliquer, c'est très bien que ça ait changé !

### ROSE, 55 ANS.

Il y a 40 ans... J'avais 15 ans et demi. C'était un matin de la mi-novembre, je me lève et, youpie, je suis réglée. Enfin ! Mes copines parlaient des règles, de serviettes, de tampons... depuis leurs 12, 13 ans. Moi j'écoutais, car elles se faisaient attendre « mes règles » ! Je descends quatre à quatre les escaliers : « Maman, je suis réglée. Je peux avoir des serviettes ? » Elle me regarde à peine et me tend un grand sac de plastique blanc. J'ouvre le sac et, atterrée, je lui demande ce que c'est. « Des serviettes en tissu, tiens ! » Je suis sans voix, je n'y comprends rien. Elle m'explique comment les attacher à une ceinture en tissu. Je pleure et elle continue de plus belle : « Le soir,

tu les rinces, tu les laves et tu les mets à sécher dans ta chambre, je ne veux rien voir trainer. » Je suis humiliée, je ne peux pas aller à l'école avec ça, ce n'est pas possible. Pourquoi elle me fait ça ? Elle s'en va et me laisse seule avec mes règles, mes larmes et mon désespoir. J'ai mis des plis de papier WC dans ma culotte. À l'école, j'ai demandé aux copines des serviettes hygiéniques prétextant que j'avais oublié les miennes. J'étais tellement gênée que je n'ai jamais osé le raconter. Sans argent de poche, j'ai gardé les « Belles Serviettes » pour l'école. À la maison, j'ai mis les serviettes en tissu et je les ai lavées maintes et maintes fois. Un jour, j'ai volé de l'argent dans le portemonnaie de ma mère ; j'ai acheté un stock de serviettes « produit blanc » que j'ai cachées dans le fond de ma garde-robe, des belles pour aller à l'école.

### ANNETTE, 63 ANS

J'ai des crampes au ventre, je me sens tiède et moite entre les jambes. J'ai 12 ans, je suis à mon examen de biologie et n'ai droit à aucune pause tant que ma copie n'est pas remise. Maman m'avait informée du phénomène des règles quand je les ai découvertes chez ma sœur ainée handicapée, qu'elle devait emmener aux toilettes. Ce n'est ni honteux, ni vraiment tabou, mais contraignant et pas abordé dans des conversations courantes. À l'époque, nos serviettes hygiéniques ressemblaient à d'épais et longs marshmallows blancs et roses, emballées dans un fin filet et fixées à notre culotte par des épingles à nourrice ou à une espèce de ceinture ou encore même à une culotte en plastique munie d'attaches. Le pied ! Je suis un « garçon manqué », toujours dehors, toujours en mouvement et vivant en short

dès que je reviens du lycée. Bonjour les serviettes qui glissent, qui percent, le sang qui déborde ! Malgré les cachets antidouleurs, mes crampes sont vraiment douloureuses et mes règles abondantes. Je découvre un médicament qui calme mes douleurs, mais provoque une allergie sous forme de disques rougeâtres et boursoufflés de 5cm de diamètre qui me démangent au niveau de la hanche. Un jour, je reçois une boîte de tampons, mode d'emploi inclus. La mise en place, malgré l'applicateur, me semble un peu ardue, mais j'y arrive et je suis sauvée pour les vacances durant lesquelles je pourrai nager quotidiennement. Tout au long de ma vie d'adolescente, j'ai détesté ces longs jours, cette douleur, cette obsession des taches. Dans les établissements scolaires, pas de poubelle dans chaque WC, mais une seule à la sortie de l'enfilade des toilettes, pratique !

Adulte, j'ai appris à mieux gérer cette période. Depuis 10 ans, je me sens délivrée de cette contrainte réservée aux filles. En tant que maman de trois filles, je les ai « drillées » afin qu'elles soient conscientes de leur droit à disposer de leur corps. Je les ai informées sur la contraception et l'IVG. Je les ai convaincues qu'elles étaient égales aux hommes. J'ai insisté afin qu'elles n'oublient pas le combat des femmes qui ont œuvré à leur émancipation... mais j'ai éprouvé un peu de mal à leur parler des règles, bizarre ! Je n'ai jamais partagé l'idée que la femme serait sale, impure... ou pire. Loin de moi aussi l'idée qu'il faille éviter de faire de la mayonnaise ou des confitures lors des menstrues. Je plains les femmes qui bénéficient de moins de confort lors de leurs règles et j'ai toujours détesté l'utilisation de mots ou phrases détournés ou inventés pour en parler.



# Chocolat, sexe ou stérilet ?

## Quels remèdes contre les douleurs menstruelles ?

Marie-Anaïs Simon – Chargée de communication FPS

**Maux de ventre, migraines, dos douloureux, sans oublier le syndrome prémenstruel (SPM pour les intimes) : les douleurs liées aux règles touchent environs huit femmes sur dix<sup>1</sup> peuvent être très différentes d'une personne à l'autre. Pour celles qui les vivent, ces douleurs peuvent très vite devenir un cauchemar. J'ai donc décidé d'enquêter : comment réduire les douleurs menstruelles ?**

J'ai posé la question aux femmes qui m'entourent. Après avoir récolté des dizaines de trucs et astuces allant de la bouillotte bien chaude à la prise de morphine<sup>2</sup>, je me suis mise en tête de vous proposer une classification de ces différents « remèdes ». Pas de solution miracle, mais probablement quelques ingrédients pour vous concocter votre propre « recette antidouleur menstruelle ». Attention : il ne s'agit pas de conseils médicaux, mais juste d'un aperçu de ce que les femmes de mon entourage mettent en œuvre pour diminuer la douleur.

### Les antidouleurs ou antispasmodiques

Lorsque les règles sont vraiment douloureuses, les médicaments deviennent souvent un remède incontournable. Une collègue m'expliquait : « Dès que je sens que je vais être réglée, je me dis que je devrais prendre un anti-inflammatoire, mais comme j'essaie d'éviter ça, j'attends généralement que la douleur soit trop forte et hop ! je finis par en prendre un et j'attends que ça passe ». La plupart des médicaments aidant à lutter

contre la douleur des règles sont disponibles sans ordonnance. Selon Martin Winckler, « le traitement le plus efficace est constitué par les antalgiques (antidouleurs) et les AINS (« anti-inflammatoires non-stéroïdiens »)<sup>3</sup>. Les trois plus connus sont le paracétamol, l'aspirine<sup>4</sup> et l'ibuprofène. Mais certains médecins recommandent des antispasmodiques pour diminuer l'intensité des crampes. Ces médicaments peuvent cependant avoir des effets secondaires s'ils sont pris en trop grande quantité<sup>5</sup>. Ils ne doivent être pris que si cela est vraiment nécessaire et ne sont pas toujours la meilleure solution. Il y a en effet beaucoup d'autres pistes à explorer avant d'y avoir recours.

### L'alimentation

Concernant les douleurs menstruelles, l'alimentation a un rôle central à jouer ! Une amie m'a confié qu'elle avait eu des douleurs atroces pendant plus de 15 ans et qu'en s'intéressant à la naturopathie, elle avait essayé d'arrêter le sucre au moins la semaine précédant son premier jour de règles. « Les douleurs ont presque

entièrement disparu ! Elles reviennent quand je ne fais pas attention ». Pas étonnant, étant donné que le sucre est intimement lié à notre système hormonal ! Autres recommandations récoltées : manger davantage de poissons gras pour les omega-3, de chocolat noir pour l'endorphine (et parce que ça fait du bien au moral) et boire beaucoup d'eau ou d'infusions.

### Les plantes qui nous font du bien

En parlant d'infusions, il y en a quelques-unes qui sont particulièrement bonnes pour les douleurs liées aux règles. Parmi elles, les tisanes d'hibiscus, les infusions d'achillée millefeuille (une plante très bénéfique pour tous les problèmes liés au cycle) et les tisanes aux graines d'Ajowan (1 ou 2 cuillères à café bouillies dans de l'eau pendant 5 minutes) : « ces graines originaires d'Inde ont un effet antispasmodique, anti-inflammatoire et antinauséux. Pour un meilleur résultat, je mange les graines qui ont servi à faire la tisane » m'expliquait une autre collègue. Les



Pour beaucoup de femmes, les règles sont un appel à écouter leur corps.

### Se faire du bien !

Pour beaucoup de femmes, les règles sont un appel à écouter leur corps et à se faire plaisir. Repos, tenues confortables, restaurant, massages, séries, télévision ou bon bouquin semblent devenir des remèdes très efficaces. Pas toujours possible lorsqu'on travaille, mais quand on peut adapter son agenda à son cycle, cela peut soulager presque aussi efficacement qu'un médicament !

huiles essentielles peuvent aussi être très efficaces. À nouveau, il y a beaucoup de possibilités différentes. Parmi celles-ci, je retiens l'huile essentielle de basilic exotique (diluée : 1 goutte pour 4 gouttes d'huile végétale) et celle de clous de girofle (pure ou diluée dans une huile) en massage sur le bas du ventre.

### De la chaleur... ou du froid

C'est l'astuce antidouleur qui revenait le plus souvent : une bonne bouillotte ou un bain chaud. Cela détend tous les muscles et permet de calmer la douleur. Certaines préfèrent par contre le froid pour son effet anesthésiant. Elles utilisent alors principalement des « coldpack », mais elles peuvent être aussi plus inventives : « ça m'arrive de temps en temps de mettre un couvercle de boîte en métal, ça marche aussi et c'est moins fort comme sensation ».

### Du sport... mais pas trop !

Ça peut paraître contre-instinctif quand on a juste envie de rester au lit, mais faire de l'exercice améliore l'oxygénation des muscles et libère de l'endorphine. Et si vous voulez rester au lit ET libérer des endorphines, le sexe et la masturbation peuvent également apaiser les douleurs. À nouveau, ça ne marche pas pour tout le monde. Si pour certaines la marche ou le yoga peuvent aider, pour d'autres, la pratique sportive va empirer le phénomène. Certaines pratiques comme la méditation ou la sophrologie permettent également à certaines de diminuer les douleurs.

### Couchées... ou debout

Notre position a également un rôle à jouer. Une des femmes interrogées me confiait : « moi j'ai remarqué que quand je reste longtemps assise et que les crampes sont fortes, le fait de me lever et de marcher soulage la douleur... Ça marche aussi en position couchée, mais c'est moins pratique sur le lieu de travail ». D'autres me parlent également de leur besoin de se mettre « en boule », ce qui leur permet de soulager les douleurs au dos.

### Les contraceptifs hormonaux

En plus d'être utilisés à des fins contraceptives, la pilule et le stérilet hormonal (DIU)<sup>6</sup> sont souvent recommandés pour diminuer les douleurs des règles. Ceux-ci permettent de diminuer l'intensité des contractions au moment des règles, la douleur, la durée et le flux. La pilule prise en continu ou le stérilet hormonal permettent également de ne plus avoir ses règles du tout, supprimant par la même occasion la plus grosse partie des symptômes qui y sont liés, un choix pour certaines femmes.



<sup>1</sup> Deborde, Juliette, « Des scientifiques ont enfin compris pourquoi les femmes ont mal pendant leurs règles », Libération, 21 juin 2016.

<sup>2</sup> La personne qui m'a parlé de cela souffre d'endométriose, à ne pas prendre sans prescription médicale !

<sup>3</sup> "Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les règles sans jamais avoir osé le demander", 2008, Fleurus.

<sup>4</sup> Selon certain-e-s médecins, contrairement aux idées reçues, l'aspirine n'augmenterait le flux des règles que si elle était prise en très grosses doses.

<sup>5</sup> En particulier l'ibuprofène qui peut entraîner des brûlures d'estomac.

<sup>6</sup> Il existe également d'autres moyens contraceptifs hormonaux qui peuvent donc également diminuer les symptômes liés aux règles (anneaux, implant...).





# L'ENDOMÉTRIOSE

## quand la douleur est considérée comme « normale »

Fanny Colard – chargée d'études FPS

*Quand, au 19e siècle, la médecine construit l'idée d'un sexe fort et d'un sexe faible, les femmes sont perçues comme douillettes par nature. Les douleurs liées à certaines étapes de leur vie, comme les menstruations et les grossesses, sont du coup considérées comme « normales ». Deux siècles plus tard, cette idée a-t-elle réellement disparu ? Le symptôme principal de l'endométriose consiste en de fortes douleurs menstruelles. Est-ce un hasard si la médecine l'a si longtemps ignorée ?*

L'endométriose fait de plus en plus régulièrement son apparition dans les médias. Quand on sait qu'à travers le monde cela concernerait une femme sur dix, on se dit qu'il était grand temps ! Mais cette maladie est encore très mal connue, faute de recherches...

### L'endométriose, qu'est-ce que c'est ?

L'endométriose est une maladie gynécologique liée au développement de cellules d'origine utérine en dehors de l'utérus. L'endomètre est le tissu qui tapisse l'utérus. Sous l'effet des hormones, et particulièrement des oestrogènes, l'endomètre s'épaissit durant le cycle menstruel en vue d'une potentielle grossesse. S'il n'y a pas de fécondation, il se désagrège et saigne, provoquant ainsi les règles. Chez une femme atteinte d'endométriose, ces cellules remontent dans les trompes de Fallope et migrent vers d'autres organes. Un tissu semblable à l'endomètre se développe donc hors de l'utérus, ce qui peut provoquer des lésions, des adhérences, des nodules ou des kystes dans les organes qui sont touchés. Il s'agit principalement des ovaires et du péritoine, une membrane qui recouvre les organes dans le bassin. Dans certains cas, ces cellules peuvent également affecter les

ligaments qui maintiennent l'utérus en place, la vessie ou encore la paroi des intestins. Plus rarement, l'endométriose peut se développer hors du bassin, par exemple dans le nombril, sur la cicatrice d'une césarienne ou sur le diaphragme. On parle aussi parfois d'endométriose interne ou adényose : les cellules d'endométriose, en quittant les parois de l'endomètre, s'enfouissent alors profondément dans le muscle de l'utérus même. Comme l'endomètre, toutes ces cellules réagissent aux hormones lors des cycles menstruels et saignent en cas de non-fécondation, pouvant ainsi augmenter les douleurs menstruelles. Cette maladie ne se développe pas de la même façon d'une femme à l'autre. Si chez certaines femmes l'endométriose ne provoque pas de symptômes et ne nécessite donc pas de prise en charge spécifique, chez d'autres elle peut être la cause de fortes douleurs chroniques et peut provoquer une baisse de la fertilité. Cette maladie se développe tout au long de la « vie menstruelle » des femmes, de la puberté à la ménopause.

### Comment ça se soigne ?

La cause exacte de l'endométriose est encore inconnue. Il n'existe dès lors actuellement pas de traitement préventif et aucune méthode ne permet de l'éradiquer totalement. Des

méthodes hormonales ou chirurgicales sont cependant utilisées pour soulager les symptômes et empêcher la formation de nouvelles lésions. La plus répandue est la prise de la pilule contraceptive en continu, qui permet de bloquer le cycle menstruel, empêchant ainsi le saignement de l'endomètre et, par conséquent, de toutes les cellules d'endométriose. D'autres hormones permettent de provoquer une ménopause artificielle : s'il n'y a plus de production d'oestrogènes, les réactions inflammatoires s'estompent.

### Le monde médical s'y attaque quand ?

L'endométriose est une maladie à laquelle le monde médical doit impérativement accorder plus d'importance. Si certains hôpitaux ont récemment mis en place des unités spécialisées, tout-e-s les gynécologues ne sont pas encore sensibilisé-e-s à cette thématique. Michelle Nisolle, gynécologue, déclarait en mars 2018 à la RTBF : « Aujourd'hui, on peut effectivement dire que les patientes atteintes d'endométriose ne sont pas bien soignées. La pathologie n'est pas encore bien connue de l'ensemble des médecins. En Belgique, seul un groupe restreint de gynécologues s'intéresse à ce problème. »



La détection de cette maladie est souvent très longue et survient régulièrement « par hasard », comme lorsqu'une femme consulte pour cause d'infertilité. Vu que l'endométriose est une maladie qui a tendance à s'étendre au fil des cycles menstruels, une détection précoce est fondamentale pour offrir aux patientes une prise en charge optimale.

### Du soutien bien nécessaire

De nombreux groupes, blogs et associations se développent pour offrir des espaces où les personnes concernées peuvent échanger, se soutenir et se conseiller les unes les autres. Cette solidarité entre patientes prend d'autant plus de sens que de nombreuses zones de flou entourent encore cette maladie. Ces initiatives visent également à donner davantage de visibilité à l'endométriose, en espérant que l'effet « boule de neige » encourage les médecins et le monde de la recherche à s'emparer activement de cette problématique.

### POUR PLUS D'INFOS :

- **ASBL Endométriose Belgique**, [www.endobelgique.be](http://www.endobelgique.be).
- **Je ne suis pas qu'une endogirl**, <https://www.facebook.com/Jesuis1warrior>.
- **Les Chroniques endométriques**, <https://chroniquesendometriques.com>.
- **Salle M. et Vidal C., Femmes et santé, encore une affaire d'hommes ?**, coll. « Égale à égal », Paris, 2017.
- **Schaal B., L'endométriose, une maladie encore taboue et mal connue**, 23 mars 2018, [https://www.rtbf.be/info/regions/detail\\_l-endometriose-une-maladie-encore-taboue-et-mal-con nue?id=9874231](https://www.rtbf.be/info/regions/detail_l-endometriose-une-maladie-encore-taboue-et-mal-con nue?id=9874231).

# LA MÉNOPAUSE, une construction socioculturelle ?

Isabelle Capiaux, chargée de communication Espace Seniors

*La ménopause est une étape incontournable dans la vie d'une femme que chacune passe avec plus ou moins de bonheur et de facilité. Puberté, préménopause, péri-ménopause, post-ménopause... La vie des femmes est rythmée par différentes étapes physiologiques et symboliques, construites par la médecine, les représentations sociales ou culturelles.*

La ménopause est aujourd'hui souvent associée à la perte de ce que l'on considère comme la féminité et la jeunesse. Les représentations individuelles de la ménopause sont souvent construites dans les relations avec l'autre, auprès de sa/son gynécologue ou des femmes de son entourage, mère, sœurs, amies... Comprendre cela, appréhender ces changements hormonaux inévitables et ne pas avoir peur des bouleversements, petits ou grands, engendrés par ce passage, donne l'occasion de déconstruire les idées reçues et les raccourcis liés à cette étape naturelle de la vie.

## La ménopause, cette inconnue

Inscrite dans les gènes, la ménopause est une étape physiologique naturelle et normale dans la vie d'une femme. Vers 51 ans en moyenne, le corps féminin arrête progressivement la production d'ovules et d'oestrogènes. Cette période de préménopause est marquée par un arrêt progressif des règles. La ménopause proprement dite est constatée après un an d'aménorrhée (arrêt complet des règles). La fin du cycle reproductif est

une étape tout à fait naturelle. Pourtant, la ménopause est souvent perçue comme une maladie qu'il faut absolument traiter.

## Le corps des femmes sous l'emprise de la médecine

Depuis la Deuxième Guerre mondiale, l'industrie pharmaceutique s'est fortement développée, avec comme corollaire la médicalisation des cycles féminins - grossesse, accouchement et ménopause - qui sont peu à peu considérés comme des maladies. Pour les entreprises pharmaceutiques, cette approche super médicalisée de la ménopause offre une source inépuisable de profits. Les femmes sont probablement influencées par cette médicalisation qui change la perception qu'elles ont de leur propre corps et de ses cycles naturels.

## Suivi de la ménopause, deux approches bien distinctes

Pendant cette période, les femmes subissent souvent de nombreux changements de vie qui peuvent influencer

leur sentiment de bien-être ou leurs malaises liés à la ménopause : crise des adolescent-e-s, enfants qui quittent la maison, aide aux parents âgés, difficultés dans le couple et divorce éventuel, départ à la retraite, deuils... Pour répondre aux changements physiques et psychologiques ainsi qu'aux éventuels malaises liés à la ménopause, deux approches se dégagent :

- L'approche biomédicale qui répond aux besoins et aux critères liés à la médicalisation, qui considère la ménopause comme une maladie de déficience endocrinienne ;
- L'approche socioculturelle qui considère que cette période est un événement naturel qui survient dans la vie de toutes les femmes.

Souvent perçue de manière négative, la ménopause est pourtant une étape incontournable dans la vie des femmes, qui doivent en même temps faire face aux pressions sociales pour rester « jeunes, belles et dynamiques... » tout en respectant leur corps, leurs désirs, leurs nouveaux rythmes, et la vieillesse qui pointe le bout de son nez.

## Quelles représentations de la ménopause chez les femmes ?

La ménopause est vécue différemment par chaque femme. La société dans laquelle elles vivent, avec ses normes sociales et ses attentes, influencent la vision positive ou négative qu'elles en auront. En Afrique et en Asie par exemple, les femmes vieillissantes sont souvent respectées et même reconnues comme « sages ».

En Belgique, comme dans d'autres pays occidentaux, le discours médical - très largement relayé par les médias - est généralement négatif vis-à-vis de la ménopause, et la décrit comme une **pathologie**. Pour la sociologue française Cécile Charlab, la « pathologisation » normalise le parcours des femmes ménopausées et oriente négativement leur ressenti. On parle de **déficience** (carence hormonale, déficit ovarien), de **symptômes** (bouffées de chaleur, sècheresse vaginale), de **risques** (osseux ou cardiovasculaires) et de **maladies** (ostéoporose et cancers).

Une étude de la Société belge de la Ménopause<sup>1</sup> publiée en 2014 montre d'ailleurs que presque 4 femmes sur 5 se plaignent de symptômes affectant leur qualité de vie : bouffées de chaleur, transpirations nocturnes, troubles urinaires, ostéoporose, perte de libido, troubles du sommeil, humeur dépressive...

Daniel Delanoë<sup>2</sup> montre comment la médecine occidentale a créé la ménopause. Ce terme, inventé en Europe au XIXe siècle, a englobé arrêt des règles et de la fertilité, maladies physiques et mentales, ainsi que perte de statut. L'auteur a enquêté auprès de nombreuses femmes et propose trois pôles de représentations de la ménopause chez les femmes françaises : 39% sont négatives, 44% sont neutres et 17% sont positives.

- Les négatives (39%), regrettent la perte des règles et de la fécondité et ont le sentiment d'une forte perte de leur capital santé, mais aussi de leur valeur esthétique, symbolique et sociale.
- Pour les neutres (44%), cette période s'accompagne de peu de changements et leur santé n'est que peu affectée par cette période de transition.

- Pour les positives (17%), la ménopause apporte la libération, une forte satisfaction de l'arrêt des règles et de la fécondité. Elles ne rapportent aucun changement de leur capital santé et esthétique, elles font plutôt l'expérience d'un gain de capital symbolique...

Chaque femme peut être actrice de sa santé, y réfléchir et trouver les moyens de la préserver. L'espérance de vie d'une femme belge

## la ménopause est souvent perçue comme une maladie qu'il faut absolument traiter.

Pourtant, ce tableau de symptômes relèverait bel et bien d'une construction sociale. Une étude menée au Japon en 2013 par Margaret Lock montre que les femmes japonaises ne présentent pas les mêmes « symptômes » que les femmes occidentales. Elles se plaignent plutôt de raideur des épaules et de céphalées...

## Perte de féminité et début de la vieillesse ?

Autre représentation négative, la ménopause est aussi parfois vécue et surtout présentée comme une perte de la féminité, souvent liée à la fécondité. Ce discours social induit qu'une fois passées de l'autre côté du miroir, les femmes ménopausées, bouleversées physiquement et émotionnellement, n'ont plus rien à faire sur le marché de la féminité. Leurs rôles et leur valeur sociale changent, elles devraient devenir invisibles. Elles deviennent vieilles. Pourtant, la fin des règles peut être appréhendée comme une étape positive et la fin d'une corvée. La ménopause est alors vécue comme un phénomène naturel. L'arrêt de la fécondité permet aussi de vivre sa sexualité sans les risques et les contraintes liés à la grossesse.

## Une construction médicale et occidentale

Dans son livre paru en 2006, le psychiatre et anthropologue

à la naissance est maintenant d'environ 85 ans. La période de sa ménopause occupe donc plus d'un tiers de sa vie. La diversité des représentations et des expériences féminines permet de se distancier du discours médiatique et social dominant. Une attitude sereine, une alimentation équilibrée et surtout une écoute de son corps et de ses besoins permettent de franchir ce cap sans trop de soucis, en laissant derrière soi le marketing des firmes pharmaceutiques et les représentations négatives de la vieillesse. Quoiqu'il en soit, chaque femme peut écouter son corps, définir ses propres besoins et choisir par elle-même quelle voie elle souhaite emprunter pour franchir cette étape de vie.

En guise de conclusion, laissons parler Mimi Szyper et Catherine Markstein<sup>3</sup> : « *Chaque femme mérite de vivre à son rythme, de manière hétérogène, à sa façon unique, les réaménagements qu'elle sent dans son corps, et qui varient avec les cycles de la vie. Le nouveau statut hormonal participe aux transformations, à l'évolution, à la maturation qui s'opèrent dans la biographie de la femme, au milieu de sa vie.* »

<sup>1</sup> Etude réalisée en Belgique par Abbott et la Société Belge de la Ménopause auprès d'environ 700 femmes belges ménopausées, septembre 2014

<sup>2</sup> DELANOË D. Sexe, croyances et ménopause. Paris : Hachette Littératures, 2006

<sup>3</sup> Dr Mimi Szyper - Dr Catherine Markstein, Le temps de s'émanciper et de s'épanouir - Paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine, éditions Le Souffle d'Or, 2009



# ANIMATIONS EVRAS : le pari d'une meilleure information sur les règles

Florence Vierendeel - chargée de projets à la Fédération des Centres de Planning familial des FPS

*Responsable du Centre de Planning familial (CPF) de Soignies des FPS, David Plisnier réalise des animations EVRAS en milieu scolaire. Son rôle ? Accompagner les jeunes sur le chemin de leur épanouissement en matière de vie relationnelle, affective et sexuelle en les informant et en les conscientisant sur diverses thématiques telles que la puberté et le changement des corps. Passant de classe en classe, dès les primaires, David nous explique qu'au regard de sa pratique de terrain, la question des règles demeure un sujet essentiel à aborder.*

## Comment parle-t-on des règles avec les jeunes d'aujourd'hui ?

Les animations « puberté » où la question des règles est abordée débutent généralement en 6<sup>e</sup> primaire ou en 1<sup>er</sup> secondaire, car c'est l'âge où les premiers signes de puberté deviennent flagrants chez beaucoup de pré-adolescent-e-s (pilosité, poitrine, règles, érections, etc.).

Pour aborder la question chez les 11-13 ans, nous utilisons des planches anatomiques pour décrire le cycle féminin et expliquer ce que sont les règles et pourquoi elles surviennent. Généralement, les enfants sont scindés en deux sous-groupes (par genre) afin d'éviter qu'ils et elles soient mal à l'aise et pour favoriser les échanges. Par la suite, plus on avance en âge et plus il devient « facile » de faire des animations mixtes sur ce type de sujet. La mixité peut alors apporter de la richesse lors des débats/questions, là où elle était souvent un frein avec les plus jeunes.

## Comment les jeunes appréhendent-ils le sujet ?

Il y a souvent beaucoup de fausses idées qui circulent sur le sujet (« on perd sa virginité en utilisant un tampon », « ça fait très mal, ça saigne comme une blessure », « ça dure pile une semaine », « il est impossible d'aller à la piscine pendant les règles », ...). Les pré-

adolescentes sont souvent très inquiètes et très stressées à l'idée de voir leurs règles arriver dans les prochains mois. Dans certains milieux, il y a même une dramatisation excessive des règles. Nous devons alors rationaliser les choses en expliquant que les inconvénients des règles varient fortement d'une femme à l'autre et évoluent au fil de la vie de chaque femme. De plus, il existe des solutions pour réduire ces inconvénients. Nous insistons aussi sur l'aspect « positif » de l'apparition des règles, car c'est le signe que le corps grandit et « fonctionne » comme il est censé le faire.

Pour beaucoup de jeunes, le sujet est davantage « gênant » que tabou. Le rôle des animatrices/teurs est alors de mettre en place un climat de confiance, de confidentialité et d'ouverture d'esprit qui permet de passer outre cette gêne.

## Quels sont les enjeux sous-jacents au fait d'en parler de manière collective dans un contexte scolaire ?

Bien que l'EVRAS recouvre des sujets qui sont souvent de l'ordre du « privé » et de l'intime, il apparaît en animation qu'environ la moitié des jeunes filles de 6<sup>e</sup> primaire n'ont reçu aucune information concernant les règles de la part de leurs parents, alors que ces jeunes filles sont

ou vont prochainement être pubères. Pour les garçons, c'est encore pire, 90% d'entre eux ne reçoivent en famille aucune information sur les érections ou les éjaculations nocturnes. Les animations sur le sujet sont donc vitales afin que chacun-e soit informé-e sur le sujet afin de réduire le stress lié à la puberté et de poser les bases pour la suite de leur vie relationnelle, affective et sexuelle.

De plus, les règles (et autres sujets EVRAS) sont souvent des thématiques vis-à-vis desquelles les parents et les enseignant-e-s se sentent eux-mêmes/elles-mêmes mal à l'aise. Outre ce malaise, il y a aussi parfois un manque de connaissance sur le sujet. Beaucoup d'adultes (y compris des femmes) connaissent très mal les mécanismes biologiques des règles, les fausses idées sont encore largement répandues et se transmettent d'une génération à l'autre. Les animatrices/teurs des CPF sont formé-e-s à ces thématiques et possèdent les connaissances nécessaires pour donner des réponses justes et adaptées. Il est donc essentiel de poursuivre (et même de généraliser) ces animations dès la fin du primaire, car c'est précisément le moment où les changements liés à la puberté apparaissent.



# BRUZELLE, un collectif qui lutte contre la précarité menstruelle

Stéphanie Jassogne – chargée de communication FPS

*Les protections hygiéniques devraient être gratuites, pour toutes les femmes ! C'est la principale revendication de l'asbl BruZelle, une organisation bruxelloise qui se donne pour mission de récolter des protections hygiéniques afin de les distribuer gratuitement aux femmes précarisées, souvent sans-abris, qui sont dans le besoin. L'asbl fonctionne exclusivement sur base de dons : dons de serviettes hygiéniques et d'argent consacrés aux frais de fonctionnement. Nous avons rencontré Veronica Martinez, fondatrice de BruZelle, qui nous parle de son projet.*

## Comment et pourquoi est né votre projet ?

Le projet est né en trois temps, comme on prépare un semis ! D'abord, suite à une conversation avec Valérie Machiels, mon binôme. Nous nous sommes questionnées sur l'hygiène féminine (la graine était plantée).

Ensuite, j'ai rencontré une dame sans-abri dans une station de métro, elle avait l'air de souffrir et lorsque je me suis approchée pour savoir comment je pouvais l'aider, elle m'a dit qu'elle avait ses règles et qu'elle n'avait pas de serviettes hygiéniques à sa disposition (la petite graine a germé à ce moment-là).

Enfin, ce qui m'a définitivement décidée à passer de « l'indignation » à « l'action » a été le film de Ken Loach intitulé « Daniel Blake ». Le personnage principal, une femme qui se trouve en situation précaire, demande à recevoir des serviettes hygiéniques lors d'une distribution de colis par une banque alimentaire. Sa demande, répondant à un besoin essentiel, est non seulement refusée mais on lui fait bien comprendre aussi qu'elle est malvenue (la plante a fleuri). Dans l'équipe, nous sommes trois personnes à travailler bénévolement: Valérie Machiels,

Yves Vranckx et moi-même. Nous prenons tou-te-s les trois sur notre temps libre pour nous occuper de l'asbl : de la collecte à la distribution, au garnissage des troussees, à la diffusion de l'info, à la prise de parole lors de différentes conférences. Notre implication est totale, sincère et citoyenne.

## En pratique, comment ça marche ? Comment vous soutenir ?

Une personne ou une société nous contacte parce qu'elle souhaite prendre part à cette initiative et recueillir des dons de protections hygiéniques. Nous l'invitons alors à visiter notre site web [www.bruzelle.be](http://www.bruzelle.be) où toutes les informations servant à personnaliser la future boîte de collecte sont téléchargeables.

Si son action est permanente, nous ajoutons ce point de collecte aux autres points déjà existants sur le site web et nous communiquons ce nouveau lieu de collecte sur la plateforme Facebook. Quand la boîte est remplie, nous venons la retirer. Viennent ensuite le tri, le comptage, et la mise en troussees de tous ces dons, l'étape finale étant la distribution gratuite.

## Le service fonctionne à Bruxelles, va-t-il s'étendre dans les autres villes ?

En effet, nous sommes en train de mettre en place un BruZelle à Namur, le projet débute à peine, mais l'équipe est très impliquée et motivée.

Si, à l'issue de la lecture de votre article d'autres villes ont envie de nous rejoindre, je les invite chaleureusement à nous contacter! Tissons des liens, car je trouve inacceptable qu'en 2018 tant de femmes manquent de protections hygiéniques, chez nous et partout dans le monde. Nous ne choisissons pas de naître femmes et nous sommes souvent les seules à supporter ce cout financier. Depuis novembre 2016, 4672 troussees contenant chacune 20 serviettes hygiéniques ont été distribuées gratuitement à Bruxelles et en Wallonie, dans différents camps de migrantes, et bientôt en RDC.

*Vous désirez vous joindre à l'équipe des bénévoles de BruZelle? Ou simplement faire un don? [www.facebook.com/events/1107677812713003](http://www.facebook.com/events/1107677812713003)  
Pour faire un don : BE16 0636 1955 2674*

# MARKETING & RÈGLES

## La coupe (menstruelle) est pleine !

Mathilde Largepret – chargée de projets FPS

*Chaque mois, environ 1.900.000.000 de vagins saignent dans le monde, et ceux-ci connaîtront cet éternel recommencement près de 480 fois au cours de leur existence.*

*Pas besoin de calcul savant pour imaginer la montagne de serviettes, tampons et autre attirail que cela représente. Bonne ou mauvaise nouvelle, les règles ont encore de beaux jours devant elles, et cela, les businesswomen et businessmen l'ont bien compris !*

### Se saigner pour s'acheter des tampons

Parce que le phénomène des menstruations se perpétue chaque cycle depuis la nuit des temps et que, sur terre, le nombre de femmes<sup>1</sup> réglées représente un public-cible inépuisable, le marketing autour des règles est une valeur sûre. Sous prétexte de nous rendre la vie plus agréable, les marques nous proposent toutes leurs solutions inédites. On a alors à portée de main – et c'est loin d'être le cas dans chaque recoin du globe – une panoplie de produits menstruels. Cela dit, quand le capitalisme s'intéresse aux femmes, c'est uniquement pour nous vendre l'une des 15 000 serviettes ou tampons que l'on consommera jusqu'à la ménopause<sup>2</sup>.

### Trop de marketing menstruel, ça fait voir rouge !

L'industrie de l'« hygiène féminine » soulage bien des situations désagréables, mais répond aussi à des « problèmes » qu'elle crée elle-même. Les soins intimes (savon, lingette, déodorant, etc.) nous font oublier que « le vagin est un organe autonettoyant doté de ses substances protectrices<sup>3</sup> ». Récemment, une marque a suscité la controverse, lançant sa gamme de savon intime à utiliser dès 3 ans. Quelques étagères plus loin, on nous présente un antidouleur « spécial règles », en tous points identique à son homologue standard... sauf au niveau du prix : c'est ce qu'on appelle la « taxe rose » (cf. lexique). Ailleurs encore, on nous allèche

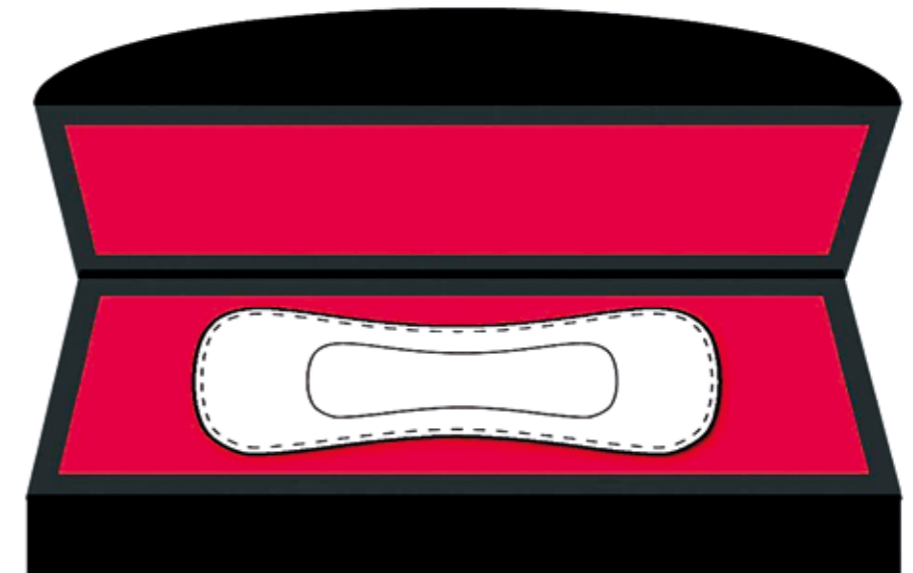
avec des cupcakes spécifiquement conçus pour être dévorés en période de règles ou encore, on nous offre le nouveau rouge à lèvres - dénommé PMS- de la marque de Rihanna. Pour nous convaincre de leur utilité, on enrobe cela dans un bel emballage ou une publicité qui nous parle. Et on joue sur les mots : une « protection hygiénique », ça nous protège de quoi exactement ? Des règles sales qui nous effraient et qu'on devrait éliminer ?

### La pub pour les serviettes ou « le sang bleu de la schtroumpfette »

Depuis peu, certains spots publicitaires ont troqué l'énigmatique liquide bleu pour sa variante rouge, bien plus réaliste. On voit ça comme une victoire, à juste titre. Les publicités pour les règles ne reflètent cependant pas encore la réalité. À vouloir montrer que les femmes sont fortes même quand elles ont leurs règles, les agences de pub les présentent comme des battantes, qui enchaînent jogging et baseball avant de partir en soirée. C'est le phénomène du femvertising ou encore du feminism washing (cf. lexique). Cet imaginaire, cette histoire que la publicité raconte, occulte ainsi des aspects moins reluisants. La composition exacte des tampons reste encore un mystère...

Tous ces enjeux résonnent comme des techniques purement marketing. Pourtant, le sujet des règles constitue une véritable revendication politique, par les choix qu'on fait en tant que consommatrices mais aussi par les lois qui, sous pression, évoluent petit à petit en faveur de l'égalité.

# #TaxeTampon



Plus classe que du chocolat

Belges et Culottées

### Quel est le point commun entre un tampon, un cercueil et de la nourriture pour chien ?

Alors, vous séchez ? Tous les trois ont le même taux de TVA. Ça peut sembler anecdotique et pourtant... En Belgique avant 2018, les produits menstruels comprenaient 21% de TVA, contrairement au cercueil de l'arrière-grande-tante Philomène et aux graines de Titi le canari. Il a fallu des années de

mobilisation, impulsée par le collectif Belges & Culottées, pour que la loi change enfin. Passer de 21 à 6% de TVA équivaut, selon le collectif, à près de 2000€<sup>4</sup> d'économie par femme au cours de sa vie, et ce n'est pas du luxe ! Il était temps que ces articles (serviette, tampon et coupe menstruelle) soient reconnus comme des biens de première nécessité, mais aussi que cette ingégalité financière entre les femmes et les hommes soit abolie. Abolie ? On attend toujours la gratuité de ces produits de base...

**TAXE ROSE** : concept selon lequel un produit de base standard ou masculin sera moins cher que sa version féminine (ex. : rasoirs, déodorants...).

**FEMVERTISING** : contraction de feminism et advertising, c'est-à-dire féminisme et publicité. Pratique d'agence publicitaire dont la campagne porte un message qu'elle

considère comme féministe (ex. : campagne #Likeagirl sur internet).

**FEMINISM WASHING** : comme le green washing, cette pratique consiste, pour une entreprise, à revendiquer des valeurs féministes dans son discours alors que ses actes ne le sont pas (ex. : polémique autour des t-shirt We should all be feminists).

Pour aller plus loin, retrouvez notre dossier d'analyses « Osons parler des règles » sur [www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)

<sup>1</sup> <https://lestrappeus.es/les-menstruations-un-processus-naturel-aux-dechets-pas-si-naturels/>.

<sup>2</sup> <http://cwhn.ca/fr/node/44817>

<sup>3</sup> Syndrome prémenstruel

<sup>4</sup> Belges et Culottées, « La #taxetampon c'est fini », <http://belgesetculottées.jimdo.com>

# SANG, SEX AND FUN

Rosine Herlemont – chargée d'études FPS

« La femme qui souffre ce qui dans l'ordre de la nature arrive chaque mois sera séparée pendant sept jours.[...] Si un homme s'approche d'elle lorsqu'elle sera dans cet état qui vient chaque mois, il sera impur pendant sept jours ; et tous les lits sur lesquels il dormira seront souillés ». <sup>1</sup> Selon certaines estimations, le livre dont provient cet extrait se vend à hauteur d'environ 25 millions d'exemplaires par an et serait traduit en plus de 531 langues. Autant dire que pour colporter une rumeur et entretenir un tabou, on ne fait pas mieux !

En effet, dans son troisième livre, qui établit les rites et les préceptes moraux, la Bible, consultée depuis plus de 2000 ans, nous véhicule une double injonction : les règles, on les vit seule dans son coin (parce que c'est sale, probablement contaminant et qu'il ne faut pas l'infliger aux hommes) et on n'envisage surtout pas d'approcher un-e potentiel-le partenaire sexuel-le durant cette période du mois (parce qu'en plus de ne pas être pure, on est moins fertile que le sexe a pour unique intérêt de se reproduire).

Aujourd'hui, dans notre société occidentale, les raisons pour lesquelles certaines personnes ne désirent pas avoir de rapport sexuel durant la période des règles ne sont majoritairement pas religieuses, mais les idées reçues autour d'une activité sexuelle pendant cette semaine du mois, en dépit de près de cinquante ans de "libération sexuelle", ont la peau dure !

Selon une enquête menée par les marques *Tampax* et *Always*, ce ne sont pas moins de 79% des femmes qui renoncent au plaisir charnel durant leurs règles.<sup>2</sup>

Si l'argument religieux de l'impureté des femmes durant la période des règles peut sembler désuet, son influence sur les clichés qui entourent le corps des femmes et la féminité est toujours bien présente. L'argument qui impose aux rapports sexuels de n'avoir qu'un objectif de reproduction, lui, nous ramène à une question trop peu souvent abordée, celle du plaisir féminin.

La question de la sexualité pendant les menstruations nous amène donc à vaincre un **double tabou** : celui qui entoure les règles, couplé à celui de la sexualité féminine.

## Couvrez ce sang que je ne saurais voir

Le tabou qui règne autour des règles est très représentatif des carcans dans lesquels se situent encore la vision du corps et la sexualité des

femmes dans notre société occidentale. Nous sommes sans cesse confrontées à l'idée qu'il existe une façon « acceptable » d'exprimer sa féminité. Une façon discrète et élégante, mais qui saurait aussi être à la fois sexy et signifier la disponibilité sexuelle. Cette ambivalence oppose également, dans le cas des menstruations, la noblesse de la fertilité à la honte et au dégoût du sang qui la représente une fois par mois.

C'est évident, le corps des femmes demeure soumis à de multiples contraintes, en attestent d'ailleurs les normes strictes qui régissent la « beauté féminine » aujourd'hui : il faut être jeune, svelte, sans caractéristique spécifique (c'est-à-dire sans « difformité »). Ces critères, qui semblent faire l'objet d'un consensus social, nous prouvent que l'on est toutes imprégnées par des dictats sociaux de représentations et cela également à propos du sang des règles ! En témoigne l'usage de senteurs artificielles servant à couvrir l'inévitable puanteur de nos menstruations.

Le tabou des règles est également entretenu par la culture populaire, en particulier dans les séries et les films actuels. Il est en effet très rare d'y retrouver des allusions aux règles sauf quand elles permettent d'aborder le sujet d'une éventuelle grossesse.

## Jouir sans entrave

La sexualité et le plaisir féminin sont, à l'instar des règles, des choses dont on parle peu. On les entoure de culpabilité, de honte parfois. Les fausses croyances qui y sont associées sont nombreuses ! Cette première fois dont on devrait avoir tellement peur, mais aussi cet orgasme vaginal qui ne vient pas, et pourtant on essaie ! Et puis il y a la pornographie mainstream (puisqu'aujourd'hui se développe une pornographie féminine et parfois aussi féministe<sup>3</sup>), qui ne montre pratiquement qu'une sexualité pénétrante et dédiée au plaisir masculin. Contrairement aux films et séries actuels, les règles existent sur les écrans pornos. On appelle ça le « period porn ». Mais, comme nous l'explique Camille Emmanuelle dans son excellent



ouvrage, « Sang Tabou »<sup>4</sup> : « ces vidéos pornos s'adressent aux fétichistes. [...] Elles mettent en avant des femmes [...] qui sont des salopes, car elles aiment « ça » même pendant leurs règles ».

La honte et le tabou qui entourent à la fois les règles et le plaisir féminin sont le fruit d'une construction sociale patriarcale. **Diffuser les savoirs liés à la sexualité, aux corps et à leurs fonctionnements participe à l'émancipation des femmes.** C'est en en parlant que la honte disparaît et que, petit à petit, une réappropriation s'opère : celle de soi, de son corps, de son plaisir, mais aussi de ce que l'on accepte de l'autre.

## Le choix, la joie, la liberté !

Même si nous tentons ici de démystifier la sexualité pendant les règles, il est important de rappeler que celle-ci est toujours une question de **choix** et de **consentement mutuel**. Notre objectif est de **normaliser** un phénomène qui touche la moitié de la population, pas de systématiser ou d'imposer des relations sexuelles pendant les règles. Il est temps de reprendre la liberté de vivre nos corps comme nous l'entendons.

## Se protéger : aucune exception à la règle autorisée !

Attention cependant à certaines idées reçues ! Connaître son corps et se l'approprier est également primordial pour prendre sa santé en main. Alors, même s'il n'existe aucune contre-indication médicale à faire l'amour pendant les règles, notons que le sang peut favoriser la transmission d'une IST à votre partenaire, il ne faut donc **surtout pas oublier de se protéger** dès le début des ébats ! Autre mythe à déconstruire absolument : faire l'amour pendant les règles, bien que cela réduise les possibilités, n'empêche pas de tomber enceinte. Si on ne désire pas d'enfant, **on ne se dispense surtout pas d'une contraception** pendant cette période.

## Faites l'amour, pas la grève !

Pour dissiper le malaise des indécis-es et rassurer les plus réfractaires, il existe des alternatives qui permettent des rapports avec pénétration vaginale sans écoulement. Flex Company<sup>5</sup> a lancé un disque menstruel qui se place dans le fond du vagin, sur le col de l'utérus et permet la pénétration. L'éponge de mer pour règles menstruelles est également une possibilité<sup>6</sup>. Soulignons

ici que faire l'amour sans pénétration est tout à fait possible. **La pénétration n'a rien d'obligatoire ! Il existe d'innombrables façons de faire l'amour**, l'important est de respecter les limites de chacun-e. Et puis, l'amour sans pénétration permet aussi de faire fonctionner son imagination afin d'atteindre l'orgasme, qui, rappelons-le, peut soulager les douleurs menstruelles et avoir un impact bénéfique sur nos ventres douloureux !

**Pour aller plus loin, retrouvez notre dossier d'analyses « Osons parler des règles » sur [www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)**

<sup>1</sup> Lévitique, 15 : 19-20 ; 24

<sup>2</sup> Dans de nombreuses civilisations, les femmes ayant leurs règles sont encore exclues de la vie en société, tenues physiquement à l'écart durant cette phase d'« impureté ». Voir l'article p 8-9

<sup>3</sup> Enquête réalisée en 2013 auprès de 1007 femmes : « Les femmes et leurs règles : tabous et révélations » <http://www.terrafemina.com/forme/sante/articles/22435-les-femmes-et-leurs-regles-tabous-et-revelations.html>

<sup>4</sup> Voir notre analyse « Porno et féminisme, l'équation impossible ? » : <http://www.femmesprevoyantes.be/2014/03/28/analyse-2014-porno-et-feminisme-lequation-impossible/>

<sup>5</sup> Camille Emmanuelle, Sang Tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles. La Musardine éditions, 2017.

<sup>6</sup> <https://flexfits.com/>

<sup>7</sup> <http://www.toutallantvert.com/eponge-de-mer-mensi-pour-les-regles-menstruelles-lavable-reutilisable-p-4420.html>

# DANS LES RÈGLES DE L'ART

Marie-Anaïs Simon – chargée de communication FPS

*Peinture, performance, photographies, danse... Depuis la fin des années soixante, les menstruations ont commencé à trouver leur place dans le monde de l'art. Le sang des règles, longtemps tabou, devient un sujet ou même une matière première pour certaines artistes. Il nous confronte aux limites de notre rapport au corps, à ce que nous considérons comme sale, vulgaire, dégoûtant. À la croisée de l'art et du féminisme, l'émergence de cet art menstruel est indéniablement liée au mouvement de libération des femmes et donc éminemment politique.*

## Quand les règles deviennent un véritable sujet artistique

L'artiste féministe Judy Chicago est souvent désignée comme la pionnière du mouvement de l'art menstruel<sup>1</sup>. Son œuvre « Menstruation Bathroom », présentée lors de l'exposition Womanhouse en 1972, montre une salle de bain où les produits d'hygiène féminine sont mis en évidence : une poubelle débordant de tampons usagés, des serviettes tachées qui pendent sur un fil... C'est l'une des premières fois que le sang menstruel est si clairement visible dans une œuvre artistique. Après elle, dans les années 70, plusieurs artistes explorent la thématique des menstruations dans leurs créations artistiques. L'art menstruel reprend ensuite un second souffle dans les années 2000. L'artiste Vanessa Tiegs parle alors de « Menstrala » avec l'ambition que ce terme devienne universel et que chacune puisse se le réapproprier. L'idée est alors de collecter le sang comme un matériau de peinture, de travailler cette nouvelle forme d'encre comme l'on travaillerait n'importe quelle autre texture. Des plateformes comme « Menstrala open Forum » ou le

Tumblr<sup>2</sup> « Womanstruation » permettent aujourd'hui aux femmes pratiquant l'art menstruel de poster et partager leurs œuvres. À côté de cela, d'autres artistes continuent de bousculer les frontières et les tabous en explorant les potentialités de l'utilisation du sang menstruel dans l'art. Toutes ces œuvres questionnent ainsi notre rapport aux règles et à ce sang qui reste socialement inacceptable.

## Dégout, rejet, et censure : les réactions négatives

Comme le soulève la journaliste Solenn Cordroc'h, « perçu comme dégoûtant, indécent et bizarre, l'art menstruel est encore trop peu médiatisé et accepté »<sup>3</sup>. Rien d'étonnant, en somme, étant donné que dans la vie de tous les jours, il est déjà difficile d'avoir une conversation sur les règles sans affronter le dégoût des personnes en présence. En fait, de manière plus générale, comme l'expliquait la chercheuse américaine Kristen Cochrane<sup>4</sup>, tout ce qui touche au sexe féminin est généralement considéré comme vulgaire. La chercheuse Alice Hall relate ainsi qu'à l'époque de Judy Chicago, malgré l'émergence de la seconde vague du féminisme, beaucoup ont dénigré son

œuvre « Menstruation Bathroom » en la qualifiant d'expression artistique vulgaire, conçue pour « outrager » ou pour attirer désespérément l'attention<sup>5</sup>. Plus de 40 ans plus tard, cela n'a pas vraiment changé... En 2015, le projet photographique « Period » de Rupri Kaur, une photographie d'elle, allongée sur son lit, une tache de sang maculant son jogging et son drap de lit, fut supprimée du réseau social Instagram, car considérée comme inappropriée<sup>6</sup>.

## Générer une attitude positive envers les règles

Si ces œuvres sont contestées, beaucoup d'entre elles permettent de créer une nouvelle manière de voir les règles, quelque chose de plus positif. Alice Hall explique ainsi que l'art est fait pour être regardé et admiré, voire parfois même touché. « En plaçant les aspects considérés comme les plus intimes de la féminité dans une situation où elles seront visibles, l'artiste retire ainsi tout le sens de la honte internalisée qui entoure généralement les règles des femmes »<sup>7</sup>. L'art menstruel devient donc un moyen de subvertir l'inconfort sociétal qui règne autour de cette expérience que vivent toutes les femmes (ou presque).



Les « Menstralas » peuvent également être un moyen pour les femmes de développer une autre relation avec leurs règles en transformant ce qui était vu comme sale et douloureux en un potentiel créatif et artistique. Plus encore, certaines artistes utilisent également l'art menstruel comme un outil de dénonciation et de revendication politique. C'est le cas de l'artiste Zanele Muholi dont l'œuvre « Ummeli » dénonce ouvertement l'oppression des lesbiennes en Afrique du Sud. Elle parle dans ses œuvres de la douleur des règles, mais aussi et surtout de l'utilisation du viol collectif comme moyen de « soigner » les femmes qui ne rentrent pas dans la norme hétérosexuelle.

En explorant les menstruations, de nombreuses œuvres questionnent les frontières et les tabous de notre société. L'art doit garder sa force dénonciatrice, son côté provocateur et troublant. L'art est politique. Ici, il sort les règles de la sphère privée et intime pour en faire un enjeu sociétal, visible aux yeux de toutes. Et si cela choque, c'est bien la preuve qu'il y a encore du travail à faire !

<sup>1</sup> Cependant, avant elle, Valie Export avait déjà utilisé le sang des règles dans la performance Menstruationsfilm entre 1966 et 1967.

<sup>2</sup> Tumblr est une plateforme de blogging, permettant à tou-te-s de poster du contenu facilement en ligne

<sup>3</sup> « 5 projets d'art menstruel qui combattent le tabou des règles », Mai 2018, Kombini

<sup>4</sup> « A brief history of period art », 25 août 2015.

<sup>5</sup> « Menstruation & art : fighting the stigma », consulté le 22 septembre, Lyra

<sup>6</sup> Elle a finalement pu reposer cette photo et reçu les excuses d'Instagram après avoir publié un autre « post » qui a accumulé 53 000 j'aimes et qui fut partagé au moins 12 000 fois

<sup>7</sup> Alice Hall, août 2015, trad. lib.

# Ces **LIVRES** qui parlent des règles



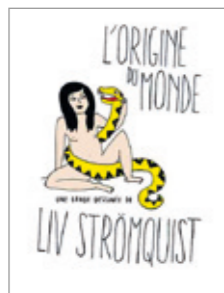
## « Les joies d'en bas : tout sur le sexe féminin »

Nina Brochmann,  
Actes Sud

Joyeusement déculpabilisant, « Les joies d'en bas » chasse tous les tabous (ex. : « Démangeaisons et odeur de poisson pourri : les ennuis inévitables ») et déconstruit les mythes qui tournent autour du sexe féminin (ex. : « Comment jouir et réjouir »). Page après page, avec leur regard féministe, les deux jeunes médecins vulgarisent les mille facettes de ce sujet encore trop souvent mystérieux. Les règles y sont abordées sous toutes les coutures (avec cependant une certaine place laissée aux remèdes médicamenteux). Un véritable allié !

## « L'origine du monde »

Liv Strömquist  
Rackham



« L'origine du monde », c'est la piqure de rappel qui nous montre que le patriarcat continue de s'imposer jusqu'aux recoins les plus intimes de notre existence (oui, dans les menstruations aussi!). Cette BD très documentée, graphiquement déboussolante de prime abord, a pourtant vite fait de captiver ses lectrice/eurs ! Ce florilège de leçons d'histoire, mais aussi de faits plus actuels racontés avec l'humour et le ton mordant de Liv Strömquist, risque bien de vous trotter en tête longtemps !



## « Ceci est mon sang – Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font »

Elise Thiébaud  
La Découverte

Le ton est donné dès le titre de ce livre passionnant sur les règles. L'analyse est fine, variée, et intègre une critique genrée de ce phénomène physiologique spécifique aux femmes. Physiologique ? Oui, mais pas seulement ! L'autrice postule que « l'on peut parler (...) d'inégalité menstruelle » : parce qu'elles ont leurs règles, parce que les règles font l'objet d'un tabou, les femmes subissent une forme d'oppression qu'aucun homme ne connaîtra jamais ». À travers l'histoire,

la journaliste féministe met en avant les représentations liées aux règles et les conséquences qu'elles impliquent pour les femmes. Elle nous livre également une somme d'informations scientifiques et d'autres, plus légères et parfois très drôles, liées à sa propre expérience. Instructif et agréable à lire, cet essai est une lecture plus que conseillée !



## « Stella et le cercle des femmes »

Maïté Trélon  
Le Souffle d'Or

Ce livre est destiné aux adolescentes nouvellement réglées et à leurs mères. Si l'intention de s'adresser spécifiquement à ce public est louable, la démarche choisie est malheureusement bourrée de clichés... Stella, jeune adolescente, est réglée pour la première fois. Par l'entremise de sa mère, elle rencontre Mawani la chamane et un cercle de femmes. Ces dernières vont l'initier, la guider sur le chemin : « devenir jeune femme, puis mère, puis grand-mère ». Mawani explique aussi entre autres choses à Stella que lorsqu'elle a ses règles, « la femme est en deuil » puisque « tout ce qui a été préparé dans l'espoir d'accueillir la vie est désormais inutile ». Ce livre est à lire avec beaucoup d'esprit critique pour rester attentifs/ives aux clichés essentialistes qu'il véhicule.

Finalement, pour Stella, tout se termine bien, car elle se sent, pour la première fois, « être une vraie princesse ». À vous de voir si c'est cela dont vous rêvez pour vos filles.



## « Les règles... quelle aventure! »

Élise Thiébaud et Mirion Malle  
La Ville Brûle

Un petit bouquin de 72 pages à mettre entre toutes les mains ! Grâce à la pédagogie de l'autrice et aux jolis dessins de l'illustratrice, on s'informe avec humour sur les règles, le tabou, la puberté, la sexualité, ou encore la gynécologie. Puisque les premières explications à propos des menstruations sont déterminantes dans le vécu des jeunes filles, souhaitons que leurs proches et elles puissent se servir de ce livre pour dédramatiser et vivre sereinement ce processus biologique tout à fait normal.

## « Sang tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles »

Camille Emmanuelle  
La Musardine

Inspirée par son propre parcours, l'autrice, au fil des pages, a l'ingéniosité de faire cheminer les lectrices/teurs



de l'indifférence ou méconnaissance jusqu'à une prise de conscience, voire jusqu'à la militance pour briser le tabou des règles. Les approches scientifique, historique et sociologique choisies par l'autrice fournissent une information de qualité. Un livre que chacune et chacun devrait découvrir afin de déconstruire les croyances erronées et d'arrêter de voir le sang menstruel comme dégueulasse et honteux.

## « Vagin Tonic »

Lili Sohn  
Casterman



Cette BD est un véritable guide illustré du sexe féminin. En constatant à quel point elle et la plupart des femmes étaient mal informées au sujet de leur propre corps, Lili Sohn décide de décortiquer avec humour et légèreté la sexualité des femmes. Et

c'est réussi ! Tellement, qu'on a reproduit, avec son accord, certaines de ces illustrations dans ce Femmes Pulrielles. Si vous avez envie de rire et de vous instruire en même temps, on vous recommande chaudement Vagin Tonic. La plupart des planches sont également disponibles sur son blog : <http://vagintonic.com>

### MAIS AUSSI :

• **Le livre qui brise les tabous :**  
« **Le grand mystère des règles** »,  
Jack Parker, Flammarion

• **Celui qui répond à la plupart de nos questions sur les règles :**  
« **Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les règles sans jamais avoir osé le demander** »,  
Martin Winckler, Fleurus

• **Le spectacle humoristique qui parle des règles :** *Chattologie*,  
Klaire fait Grrr.

• **Les sites qui nous informent :**  
[www.cyclique.fr](http://www.cyclique.fr)  
<http://passionmenstrues.com>

• **Le festival menstruel :** *Festival Sang Rancune* (novembre – Paris)

• **Le podcast documentaire :** *Rouge comme les règles – (LSD) La Série Documentaire* – France Inter

• **Un documentaire :** *28 jours (disponible sur Youtube)* – réalisé par Angèle Marrey, 22 ans, avec Myriam Attia et Justine Courtot  
<https://youtu.be/X1R5pBpKgVE>

• **Un blog belge :** <https://coolmenstruation.wordpress.com/>

Solsoc

# LES MUTUELLES DE SANTÉ

## UN PAS FONDAMENTAL VERS UNE MEILLEURE PROTECTION SOCIALE

Ioanna Gimmopoulou – chargée de communication pour Solsoc

*En République Démocratique du Congo, l'instabilité politique et la pauvreté ne cessent de croître. Plus de la moitié de la population vit sous le seuil de pauvreté. L'accès aux soins de santé est inabordable pour une large frange des Congolais et la qualité des services souvent médiocre. Pour permettre une meilleure protection sociale pour toutes et tous, des organisations congolaises telles le CENADEP (Centre National d'Appui au Développement et à la Participation Populaire), le CRAFOP (Comité De Réveil Et D'accompagnement Des Forces Paysannes) et le réseau PRODESS dont elles sont membres, avec l'appui de Solsoc et de Solidaris, développent un réseau de mutuelles de santé.*

La Politique Nationale de Protection Sociale de la RDC prévoit que chaque Congolais-e ait l'obligation d'adhérer à une mutuelle de santé. En pratique, le principe de solidarité, selon lequel chacun-e contribue au système pour faciliter l'accès des soins de santé de qualité pour tout-e-s, est posé d'emblée comme fondement et comme mode opératoire de la Protection Sociale. Mais en RDC, la réalité est encore bien loin du principe.

En effet, le taux d'affiliation aux mutuelles de santé est très bas. Les revenus très faibles et instables des ménages ne permettent pas une contribution assez importante pour pouvoir couvrir un large éventail de soins et améliorer la qualité des services. Par ailleurs, les mutuelles de santé n'ont pas de capacités d'autofinancement et doivent faire appel à des fonds externes.

Enfin, la culture de prévoyance en matière de santé est encore très peu développée. Il est en effet difficile de convaincre les familles à faibles revenus qu'il faut cotiser même si on ne tombe pas malade et qu'on ne perçoit par conséquent aucun remboursement.

Malgré toutes ces difficultés, les organisations du réseau PRODESS ont réussi à développer des mutuelles de santé et à permettre ainsi à leurs adhérent-e-s d'avoir accès à des soins de santé de qualité et à leur remboursement. À Kinshasa, la Mutuelle de Santé des Quartiers Populaires (MUSQUAP) compte déjà 200 membres. Elle propose deux paquets de cotisations annuelles qui couvrent un large éventail de services et certaines interventions chirurgicales. Pour cela, elle s'est associée à 2 centres de santé de la capitale, dont celui

du quartier de Kasai, dans la commune de Barumbo. Jenny Djonipa Shako, membre de la mutuelle, nous explique : « J'y ai adhéré avec mon mari parce que j'ai compris que les maladies sont imprévisibles et pour prévenir les dépenses inattendues qui peuvent perturber le budget familial. D'abord, j'y ai adhéré seule. Un jour mon mari est tombé malade ; il a contracté le paludisme et la typhoïde et devait suivre des séances de perfusion pendant 3 jours. Rien que pour ce traitement, nous avons payé 45\$ au Centre de Santé. Les médicaments que nous avons achetés coûtaient environ 22 \$. Alors que s'il avait été membre de la Mutuelle de santé, on aurait payé une cotisation de 54\$ pour toute l'année. Donc, la mutuelle de santé nous permet de faire des économies et nous évite de se faire soigner à la maison sans consulter un médecin. »

**Solsoc est une organisation non gouvernementale (ONG) de coopération au développement. Avec des organisations du Sud, elle combat l'exclusion et les inégalités en Bolivie, au Burkina Faso, au Burundi, en Colombie, au Maroc, en Palestine, au Sénégal et en République Démocratique du Congo, ainsi qu'en Belgique. Leur objectif commun est de contribuer à la construction d'un monde plus juste et plus démocratique.**

**PLUS D'INFOS : WWW.SOLSOC.BE**

**Faire un don : CCP 000-000054-54**

# L'AGENDA DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS

## ATELIER « ÇA DÉCHIRE ET ÇA COLLE PAS MAL ! »

LA LOUVIÈRE, UN MARDI PAR MOIS DE 14H30 À 17H30

(PAC, RUE ARTHUR WAROCQUÉ 37)

Viens te COLLER à nous et PRITT toi au jeu ! Envie d'exprimer, de partager, de dire et de se faire entendre ? Le collage, c'est déchirer, découper, assembler, recomposer, transformer, déformer, reconstruire à partir de magazines, de photos, de cartes postales et autres sur des thèmes diversifiés et choisis par le groupe. Le tout dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Aucun prérequis, matériel fourni et c'est gratuit !

Intervenante : Géraldine Renna, animatrice

Renseignements : 071/507 820 – fps.cs@solidaris.be



## A VOS GRAINES CITOYENS- CITOYENNES 2019 : 6<sup>ÈME</sup> ÉDITION

LIÈGE, LE 9 FÉVRIER 2019 (RUE E.REMOUCHAMPS, 2 - 4020 LIÈGE)

THEUX, LE 23 FÉVRIER 2019

(CENTRE CULTUREL, PLACE PASCAL TASKIN)

## JOURNÉE CITOYENNE AUTOUR DE TROCS ET D'ÉCHANGES DE SEMENCES DE JARDIN.

Thème : Ecoféminisme, les femmes au cœur du changement ! Trocs de semences, stands, animations ,débat atelier enfants, ludothèque, projection du film « Quand le vent est au blé » en présence de la réalisatrice Marie Devuyt, projection de petits reportages sur des productrices locales par La Reid et Environs en Transition.

Avec Rosine Herlemont pour les FPS, Patricia Martin, Mohamed Ashqar pour Les Jardins Solidaires, Frontière de Vie, Caroline Houart pour le Gac de Theux, Pierre Marie Laduron, producteur de fruits locaux et bios, Los Niños de Gaïa, Jean Claude Debrouck pour ADN, Patrick Bouhy pour Intradel, Ludovic Bollette pour La Reid en Transition, Luisa Mase (atelier de produits de ménage naturels), Philippe et Nejma pour Un pain c'est tout, Latitude jeunes. Boisson, fruit local et petit cadeau de bienvenue offert par les FPS.

Infos et réservations : Liège 04/223 01 50 mouvement.fps.liege@solidaris.be – Theux 087/54 24 47 ou 087/54 16 63



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

CHARLEROI, LE 8 MARS 2019

Dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes, retrouvez-nous afin d'œuvrer ensemble pour la prise de

conscience quant aux inégalités encore vécues par les femmes. Toutes les informations se trouveront sur notre site web [www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be) et notre page Facebook régionale de Charleroi [www.facebook.com/fpsdecharleroi](http://www.facebook.com/fpsdecharleroi)



## CONFÉRENCE SANTÉ « L'APNÉE DU SOMMEIL : QUELLES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ ? »

BRABANT WALLON, JANVIER ET FÉVRIER 2019

L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire du sommeil qui peut s'avérer très néfaste pour la santé. Outre la fatigue et les ronflements, ses conséquences sont plus importantes qu'on ne le pense.

Vendredi 11 janvier à 20h

Salle Emile Jadinon, Place Saint-Vincent- 1457 Nil-Saint-Vincent

Infos et inscriptions : Fabienne Bilterijs : 0476/52.59.12 - Fanny Vanlierde : 0477/60.86.83 – Laurence Smets : 0478/88.43.30

Jeudi 7 février à 19h30

Permanence Solidaris de Nivelles. Rue Saint André, 1 à Nivelles

Infos et inscriptions : Céline Scokaert : 0478/30.14.68

Le lundi 11 février à 15h

Salle Delvaux (assurances), Grand Place,20 - 1370 Jodoigne

Infos et inscriptions : Madeleine Lekenne : 010/81.35.69 ou

0478/36.40.36

Nicole Peeters : 010/81.42.43 ou 0478/94.02.76



## EXPOSITION « PARCOURS DE COMBATTANTES »

JODOIGNE, DU VENDREDI 22 AU DIMANCHE

24 FÉVRIER 2019 DE 10H À 18H

(CHAPELLE NOTRE DAME DU MARCHÉ,

GRAND PLACE- 1370 JODOIGNE)

JEUDI 21 FÉVRIER À 19H : VERNISSAGE

Vendredi 22 février de 10h à 12h : animation pédagogique de

l'exposition sur inscription ([angelique.marcq@solidaris.be](mailto:angelique.marcq@solidaris.be))

Le comité FPS de Jodoigne vous propose de découvrir l'expo-

sition « Parcours de Combattantes » qui retrace les 125 ans de

luttres politiques des femmes en Belgique.

Infos : Madeleine Lekenne : 010/81.35.69 ou 0478/36.40.36

-Nicole Peeters : 010/81.42.43 ou 0478/94.02.76



# Plus un sujet est tabou, plus le champs lexical qui l'entoure s'enrichit...

afin de contourner le problème. A ce petit jeu, le gros winner c'est bien sûr : LES RÈGLES! Yes! Alors qu'une personne sur deux est concernée depuis des millénaires! Mais n'ayez crainte, voici un petit tour du monde non-exhaustif pour que cet habile tour de magie linguistique n'ait plus de secrets pour vous!!

Si elle fut inventée pour ménager son interlocuteur du **dégout** (le pauvre), quelques régions ont un peu détourné le concept de la **métaphore menstruelle** :



Sensibles au caractère **imprévisible** de la situation, nombreuses sont les nations où l'on reçoit une **visite impromptue** :



En Occident, la femme a **"ses ours (e)s"** : elle est primitive, désagréable, bête, sauvage. Ben voyons!



En ignorant son injonction à la reproduction latente, ma préférée est Hollandaise :

**"Larmes sanglantes d'un utérus déçu"**



En 2018, un rapport de l'UNESCO dévoile que 2 jeunes filles sur 3 au Monde ne comprennent pas l'arrivée de leurs règles. Les nommer serait un bon début, non?

-MANKA-