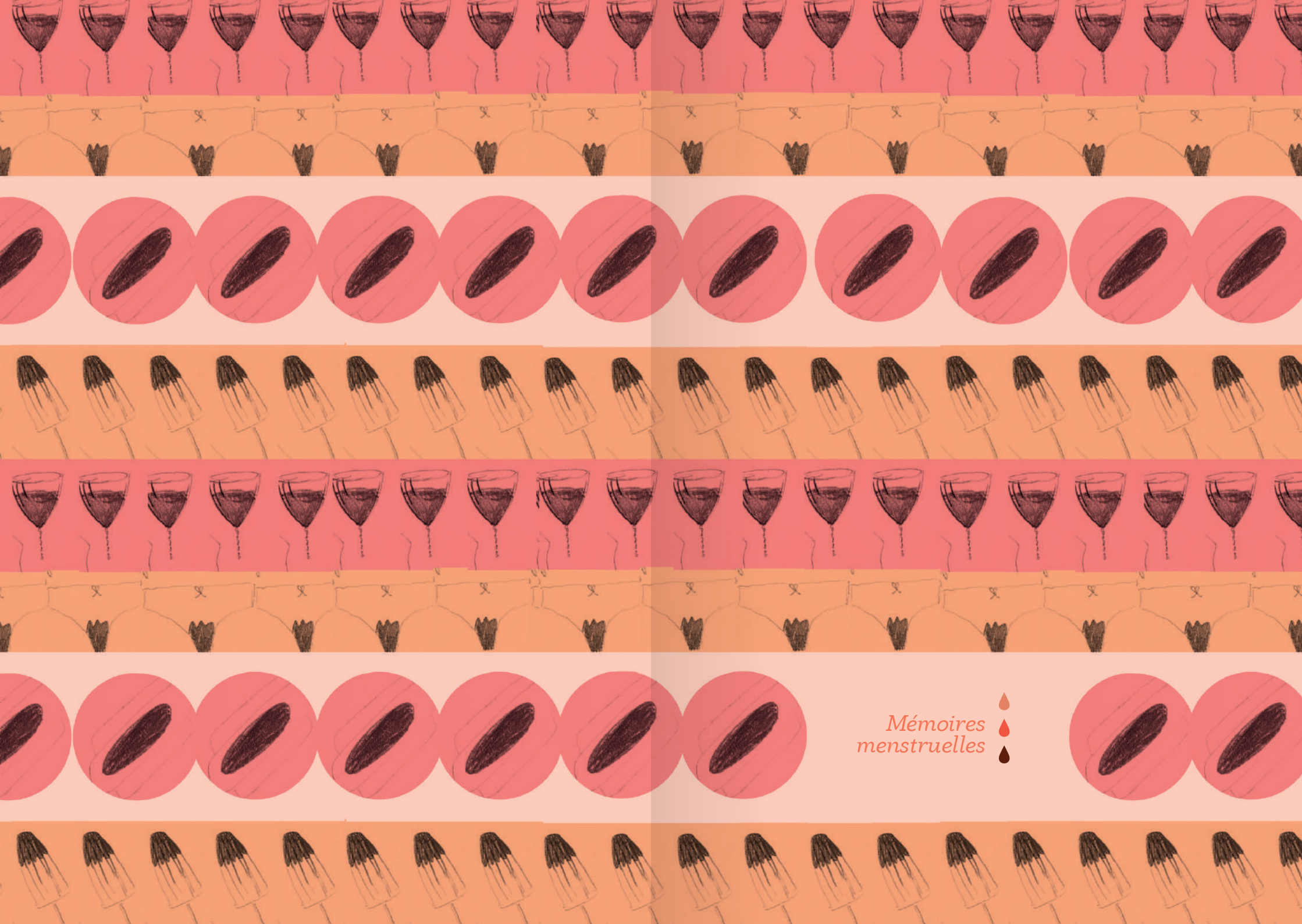


# ! Menstrues

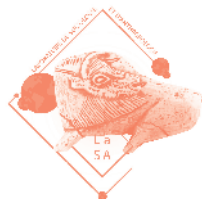




Mémoires  
menstruelles



Ville de  
**Besançon**



**mshe**  
MAISON DES SCIENCES DE L'HOMME  
ET DE L'ENVIRONNEMENT  
CLAUDE NICOLAS LEDOUX - UAR5124

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ



## *Merci !*

Cette publication a été possible grâce au travail des participant.es aux ateliers « *Mémoires mentuelles* » (Marta Álvarez, Lisa Beltramelli, Lucie Combret, Úna Faller, Bérénice Gentner, Sylvie Lanz, Juliette Mauris, Alexandra Mérienne, Léopoldine Monnier-Benoit, Hind Narjau-Mrassi, Emeline Pioche et Camille Preney); aux personnes qui ont apporté des témoignages, elles se reconnaîtront; et aux correctrices Arlette Delisle, Dominique Pomiroi et Halina Combret.

Le travail graphique et de mise en page de Chloé Ruffieux, l'accompagnement de l'administration de l'UFR SLHS (en particulier de Patricia Vernier et de Christian Racine) et d'Arakun Productions ont été essentiels pour mettre un peu d'ordre dans un joyeux bazar. Ce livret documentaire voit le jour avec le soutien du projet Mémoires en mouvement (UBFC RITM ANR, UFC, UFR SLHS), de la ville de Besançon et la confiance de Stéphane Raphaël et Aline Chassagne.

## **Avant-Propos**

7

## **Histoire des règles**

9

## **Premières et dernières règles**

13

## **Famille, transmissions. Comment se disent les règles ?**

25

## **Objets, espaces intimes**

39

## **Se soigner**

53

## **Sources**

60

## **Autrices**

61





**La publication collective que vous avez entre les mains a pour objectif de contribuer à la construction de l'éducation menstruelle de nos territoires.**

*Elle s'interroge sur les représentations du sang, de la puberté et des rituels de passages féminins d'un point de vue socio-anthropologique qui s'articule avec un travail pédagogique et artistique sur l'image.*

Cette proposition est née du travail d'un groupe d'étudiantes et d'enseignant.es qui se sont réunies une fois par semaine pendant une année universitaire pour partager leurs idées sur le vécu des règles menstruelles. Les informations ici compilées ont été recueillies auprès de nombreuses personnes qui ont été interviewées et de nos propres conceptions et expressions artistiques.

Nous sommes issues de formations, de milieux sociaux et même de pays différents, même si nous sommes tous.tes aujourd'hui enraciné.es en Franche-Comté. Nous avons partagé connaissances et ignorances sur un sujet essentiel dans nos vies et, malgré cela, si peu visible. Nous avons dessiné, découpé et collé des photographies et autres visuels. Nous nous sommes lancé.es à la recherche de témoignages d'autres franc-comtois.es. Nous avons beaucoup appris avec elles et nous voulons partager quelques souvenirs et réflexions issues de ce travail. Parce que nous pensons qu'on ne parle pas encore assez des règles. Et qu'il ne s'agit pas seulement d'une affaire de « *petites bonnes femmes* » mais aussi d'une question qui nous concerne tous.tes, parce qu'elle a à voir avec nos corps, notre santé, notre environnement...



**Avant-Propos**

# 1. Histoires des règles



## Histoire des règles ?

*J'ai dû voir trop peu de films, j'ai dû lire trop peu de romans et parler à peu de gens, parce que je me souviens de très peu de textes, de très peu de films et même de peu de conversations sur les menstruations.*

En fait, c'est un truc très moderne, les règles : elles sont apparues dans les années quatre-vingt-dix du siècle dernier, elles étaient alors de couleur bleue.

Elles ont changé de couleur et sont devenues un sujet pour une très grande partie de la population au XXI<sup>e</sup> siècle. Elles adoptent toute une gamme de couleurs autour du rouge. On commence à dire que certaines personnes en souffrent, on parle même des maladies qui seraient en lien avec ce phénomène, processus... comment l'appeler ?

Est-ce l'alimentation la responsable de ces changements ? Ou sont-ils à mettre en lien avec l'esprit d'une époque ? En effet, certaines avancent que cette prise de conscience a beaucoup à voir avec la victimologie ambiante et le narcissisme, favorisés par les réseaux sociaux. Nos mères, nos grand-mères et nos arrière-grand-mères n'auraient pas connu cela, d'où le manque de représentation de la chose.

***D'autres affirment que les règles ont toujours existé, mais qu'une conspiration globale gardait l'affaire sous silence.***

2.

# **Premières et dernières règles**



## Récits de premières règles...

« Je crois que j'étais en cinquième, ça devait être le printemps ou l'été, j'avais encore classe, un mercredi, parce que j'étais à la maison, j'avais mis une robe polo, je me souviens de ce détail. J'ai senti comme un écoulement, je ne peux pas dire que je sentais que c'était du sang. Quand je suis allée aux toilettes, je me suis aperçue que c'était du sang. Ma mère m'en avait déjà parlé, donc je n'étais pas très inquiète. Je suis allée la voir en lui disant : « Bon, ça y est, je crois que c'est mes règles ». Elle m'a prise à part dans la salle de bain et m'a expliqué ce que je devais mettre comme protection.

**Jeanne, 36 ans.**



« J'étais à l'école primaire, c'était l'été, je me rappelle. Je portais un bermuda blanc et mes camarades m'ont dit : « Hé, ton pantalon, il est tout rouge ! » Et puis, en rentrant chez moi mes parents m'ont expliqué. Peut-être plus mon papa que ma maman, d'ailleurs.

**Julie, 50 ans.**

J'ai eu mes premières règles vers 11 ans, c'était tôt. Je ne me souviens pas vraiment.

« J'ai été étonnée mais pour moi cela ne m'a pas posé de problème particulier.

**Valérie, 67 ans.**



« J'avais 11 ans. Ça m'a choquée, je n'ai pas osé le dire à ma mère.

**Emma, 50 ans.**

« Je les ai eues très tard ! À 17 ans ! Maman ne s'est pas affolée plus que ça, parce qu'elle disait qu'elle les avait eues très tard aussi. Mais c'étaient des choses qui ne se parlaient pas... Quand je les ai eues, j'ai eu la trouille. Je me demandais ce qui m'étais arrivé ! Ça m'est arrivé sur mon lieu de travail et je n'avais rien ! Heureusement, je suis allée voir notre cheffe, c'était une dame, puis quelqu'un m'a emmenée à l'infirmerie et elle m'a donné une protection de cette époque-là et elle m'a expliqué : « Il faudra que tu t'arrêtes à la pharmacie pour les acheter parce que tu vas en avoir besoin pour plusieurs jours ».

**Louise, 77 ans.**



C'était dans notre maison de vacances dans le Jura, en été. J'avais 15, 16 ans... je ne m'en souviens pas vraiment, quoique je me revois au moment où je dis à mes grandes soeurs que j'ai du sang, ce sont elles qui m'on expliqué ce que c'était. Ce n'est pas ma mère qui m'a expliqué tout ça.

**Yvonne, 80 ans.**

J'avais quelques connaissances sur les menstruations, mais je n'ai pas fait le lien avec la douleur que j'ai ressentie ce jour-là. J'étais à l'école. Je suis allée aux toilettes et j'ai vu la tache de sang. Je n'ai pas eu peur mais je me suis demandé ce que c'était. C'était très étrange, parce qu'à l'époque je ne pouvais en parler à personne à l'école. Ma mère n'était pas à la maison, c'est ma grande soeur, qui a sept ans de plus que moi, qui m'a prise dans ses bras et m'a dit : ah, tu vas être une femme, tu es déjà devenue une femme. Et j'étais comme ah, je suis déjà une femme ? J'ai onze ans mais je suis déjà une femme ?

**Zazil, 26 ans.**



## L'âge du premier saignement

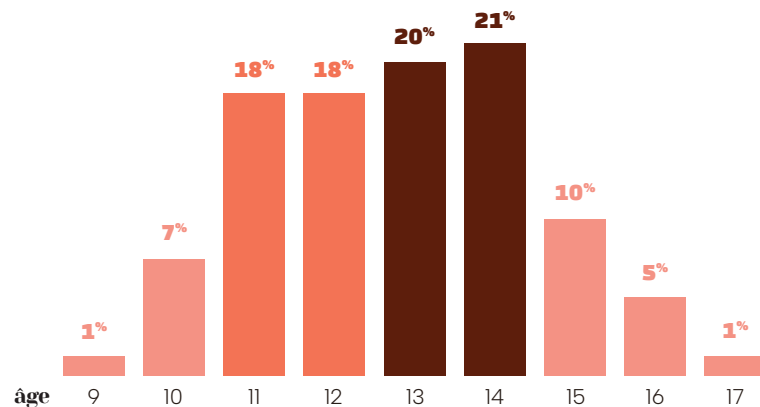
Dans une société basée sur une conception binaire du genre, **la ménarche** est représentée comme un signe qui démontre que le corps d'une petite fille se transforme en celui d'une jeune fille et que, par conséquent, son rôle dans la société commencera à changer. Il s'agit d'un moment critique dans l'entrée de l'adolescence :

*« un de ces moments dans le déroulement de la vie et de la carrière d'une personne qui, en tant que processus socialisé et socialisant, l'oblige à reconnaître qu'elle n'est plus la même qu'auparavant »*

(Mardon, 2009, p. 111) <sup>1</sup>

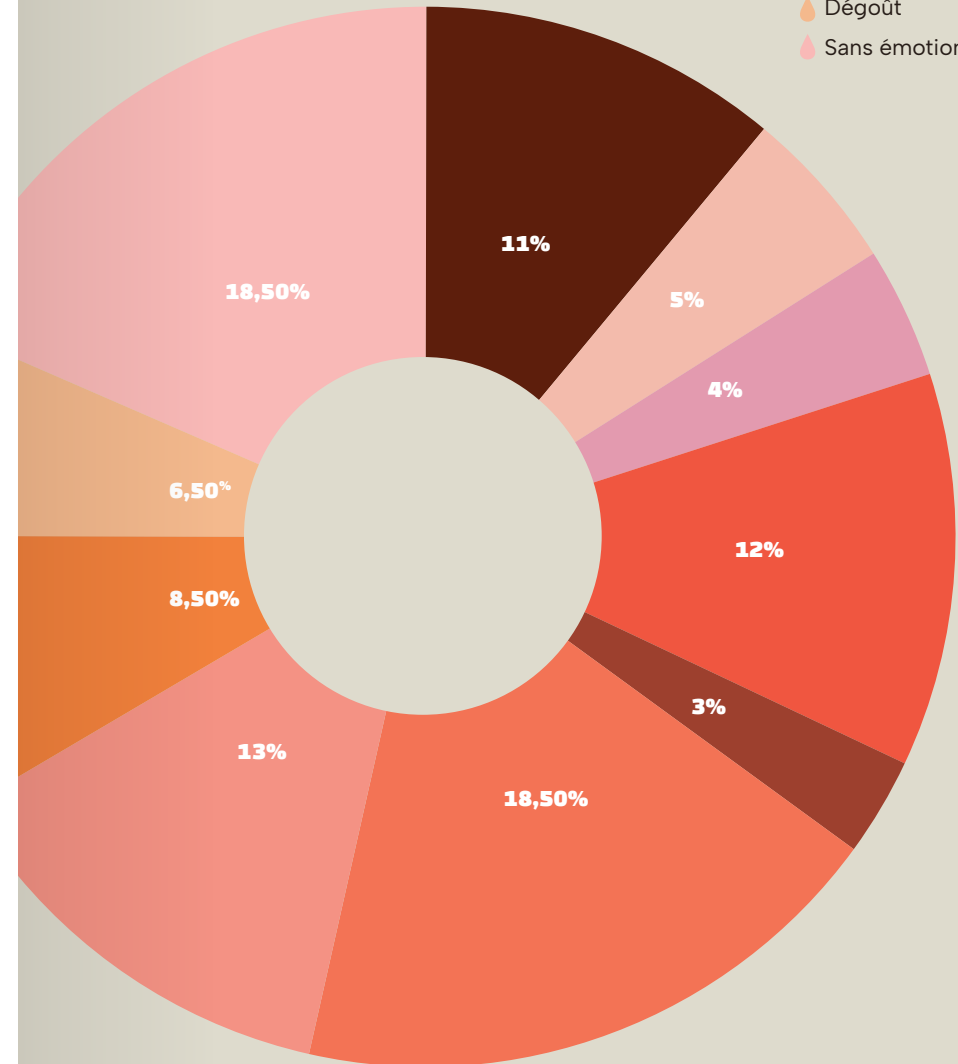
**La ménarche** peut arriver dans différentes circonstances et à différents âges. Dans le cadre d'une étude que nous avons menée auprès de femmes de la région de Franche-Comté<sup>1</sup>, nous avons demandé à nos enquêtées de nous indiquer l'âge de leurs premières règles : celles-ci varient entre les 9 et les 17 ans, 14 ans étant l'âge le plus fréquent.

**1.** Les références, les résultats et les graphiques de cette page et les suivantes de cette partie sont tirés du travail de mémoire d'Alexandra Mérienne (*Les traces du sang Féminin : La transmission des savoirs autour de la ménarche et de la ménopause parmi les femmes âgées de 70 à 90 ans à Besançon*, mémoire de master en Sociologie sous la direction de Virginie Vinel, Université de Franche-Comté, 2018) et sont confirmés par les recherches qu'elle a effectuées depuis dans le cadre de son travail de doctorat.



## Les émotions de la première tache de sang

- Fierté
- Joie
- Tristesse
- Honte
- Colère
- Peur
- Stress
- Soulagement
- Dégoût
- Sans émotion



## Avez-vous eu une célébration ou un rituel lors de vos premières règles ?

5%  
oui

Quelques données qui éclaircissent les types de célébrations réalisées dans notre contemporanéité :

« On a trinqué avec mes parents et ma demi-sœur qui avait eu ses premières règles le même week-end que moi. »

« Mon père m'a offert une rose et a acheté une bouteille de champagne que les membres de ma famille ont partagée le soir du premier jour de mes règles. »

« Restaurant avec ma mère. »

« Un bijou de mon choix offert par ma maman. »

« Parc d'attraction »

95%  
non



## Après vos premières règles, avez-vous agi différemment ? Votre attitude a-t-elle changé ?

« C'est sûr que ça change quand même un peu la perception des choses, surtout au début, parce que tu ne sais jamais quel cycle tu vas avoir, donc tu es toujours sur le qui-vive. C'est un peu d'organisation de se dire que si ça arrive à n'importe quel moment il faut que tu sois prête pour avoir ce qu'il faut. »

**Marie**, 36 ans.

« Absolument pas, mais il faut dire que j'étais en CM2 et que j'avais sauté une classe, donc j'avais 11 ans... »

**Julie**, 50 ans.

« Je n'ai pas agi différemment, je me suis simplement sentie mal à l'aise. »

**Nicole**, 53 ans.

« Pour moi ça n'a rien changé sauf que c'était embêtant à cause des protections en tissu pas pratiques qu'il fallait mettre et laver. »

**Valérie**, 67 ans.

« Pas trop, mais je savais qu'il y avait un changement. C'est aussi la période où j'ai commencé à changer physiquement, et je me suis dit que j'avais l'air plus vieille, que je n'allais pas jouer à la poupée et à des choses comme ça. »

**Zazil**, 26 ans.

## Connais-tu l'histoire des premières règles de ta mère ou de tes grands-mères ?

« Non, absolument pas. »

**Julie**, 50 ans.

« Non, après le décès de mon père ma mère s'est remariée et moi je suis restée avec ma grande mère. »

**Hadika**, 66 ans.

« De mes grand-mères ? Non, pas du tout. »

**Jeanne**, 35 ans.

« Pas du tout ! Les générations d'avant étaient très à l'aise par rapport à ces sujets »

**Nicole**, 53 ans.

## Les personnages de Disney menstruent ?!

**Alexandra (30)** a été très enthousiaste et convaincante :

- Ça y est ! Disney s'y met !  
Avez-vous vu ce film sur une fille quicomme à avoir ses menstruations ?

La semaine d'après, **Juliette (20)** était tout aussi emballée :

- Je l'ai vu ! Tu as raison ! C'est trop bien ! Enfin on en parle !

Mais **Blanca (52)** et **Nina (10)** ont été très déçues :

- Non, mais... Est-ce que tu as vu ce film ? Comment peux-tu dire qu'il parle des règles ?! Mais rien du tout !!! Pas une seule fois. Est-ce que tu es sûre que c'était celui-là ?

J'ai dû avouer que je ne l'avais pas vu : je (50) n'ai pas Disney + et suis trop paresseuse et peureuse pour chercher d'autres liens de streaming. Mais **Alexandra** et **Juliette** avaient tenu des propos très clairs.

*Alerte rouge (Turning Red), film d'animation en images de synthèse américain co-écrit et réalisé par Domee Shi, est sorti le 11 mars 2022, sur Disney+*

Ma réaction logique : sauter sur Internet : **Libération** et **Le journal de Montréal** sont d'accord avec elles, **RTL** ose même dire que « *Pixar brise le tabou des menstruations et des protections hygiéniques* ». **Journal du geek** et **femina.ch** ont recours à ce qui est peut-être le mot clé : *métaphore*.

Aaaaahhh !!! Cela pourrait expliquer que ce qui était évident pour les unes ne l'était pas pour les autres. Seulement, pouvons-nous dans ce cas dire qu'il brise des tabous ? *Le film ne constate-t-il pas plutôt leur existence et endurance ?*

Nous préférons rester optimistes : on revient de loin, de très très loin et cela ne va pas se faire du jour au lendemain. Bien sûr, ce n'est pas le premier film à représenter la ménarche, mais *son caractère mainstream pourrait, en effet, marquer un changement dans sa figuration*.

**D'autres récentes productions mainstream n'hésitent pas à montrer la ménopause : elles n'en font pas un sujet, mais elles mettent en scène des femmes qui la traversent.**

Cela est cohérent avec les objectifs pédagogiques d'une série comme **Sex Education** (Netflix, 2019-). On y fait la connaissance de **Jean Milburn** (Gillian Anderson), sexologue. En périmenopausé, elle sera elle-même étonnée en apprenant qu'elle est enceinte.

La série danoise **Borgen** (DR1, Netflix, 2010-2013, 2022) suit la carrière politique de **Birgitte Nyborg** (Sidse Babbett Knudsen). La quatrième saison (2022) fait le choix d'afficher les indices des changements que le corps de sa protagoniste connaît dans cette étape de sa vie.

**Les Bigorneaux**, dans un autre registre, et un type de production très différent. Ce court-métrage d'**Alice Vial** (César du meilleur court-métrage en 2018) montre le désarroi de **Zoé** en apprenant qu'elle est ménopausée... à 30 ans. Est-ce seulement possible ?! Peut-on être ménopausée à 30 ans ? Les médecins peuvent-ils l'affirmer avec certitude ?







## Les règles, une question de femmes ?

Il y a des femmes qui n'ont pas leurs règles comme il y a des hommes qui menstruent. De même que certaines personnes qui ne se reconnaissent pas dans ces catégories de genre peuvent menstruer aussi. *Ou pas.*



*Cass Bliss communique autour des questions menstruelles depuis une perspective non binaire.*

**3.**

**Famille,  
transmissions.  
Comment  
se disent  
les règles ?**

## Les **expressions** autour des règles

Pour parler des règles, les différentes langues ont innové à travers de très nombreuses expressions, de sorte à ne jamais prononcer les mots **“menstruations”** ou **“règles”**

Ces expressions existent en français...

**“Être fatiguée”**

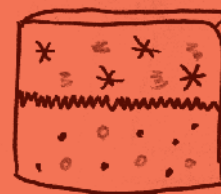
**“Être dans sa semaine rouge”**

**“Les anglais ont débarqué” en référence aux soldats anglais en uniforme rouge**

**“Avoir ses ragnagnas”**

**“Avoir ses trucs”**

**“La rivière coule rouge”**



...et connaissent aussi des variations dans d'autres langues :


en japonais :  
**“les jours de la lune”**

En allemand :  
**“Erdbeerwoche” : la semaine de la fraise**

En anglais :  
**“Your aunt Flo who's come to visit” : ta tante Flo qui est venue rendre visite, en référence au Flow, le flux en anglais**

**“To be on the rags” : être sur le chiffon**




**Ces expressions sont l'héritage d'un tabou qui se perpétue depuis des générations.**

**Ainsi dans les entretiens réalisés avec des femmes de tous âges, ce tabou semble récurrent et même toujours omniprésent :**

« Je trouve que les jeunes sont bien plus ouverts sur le sujet et en parlent librement... en même temps je travaille dans un lycée d'esthétique avec une grande majorité de filles donc elles en parlent tout le temps... Je pense que c'est aussi pour ça que je le vois comme un sujet dont on peut parler librement. »

**Florence, 45 ans.**

« Non pas du tout, je pense que dans certaines familles on en parle beaucoup et puis il y a un truc de génération aussi, même si ma mère est très évoluée par rapport aux femmes de son âge ce n'était pas vraiment un sujet donc on discutait très librement. »

**Sophie, 50 ans.**

« Je pense que c'est encore hyper tabou parce que c'est assimilé à quelque chose de sale, avec du sang, des odeurs... On n'a pas envie d'en parler. Je pense qu'aujourd'hui encore, malheureusement, on considère que c'est un problème de femmes et que ça doit le rester. Même moi qui suis mariée, et qui vis avec quelqu'un depuis 15 ans, je pense que c'est hyper important qu'il se rende compte de la réalité. Une fois, ça lui est arrivé un matin, j'ai dû courir jusqu'à la salle de bain, et il s'est quand même inquiété en disant "il y a vraiment beaucoup de sang". Hé oui, parce que je crois qu'on ne s'en rend pas compte, ce n'est quand même pas du «vrai sang» qu'on perd. »

**Marie, 36 ans.**

« On en parle beaucoup par la pub en fait. Sans être gênées entre nous, on n'en parle pas vraiment. J'en ai jamais beaucoup parlé. Bien sûr j'ai dû préparer ma fille mais j'étais aussi infirmière alors... Et puis on était discrètes, j'ai toujours pensé qu'il y a des choses qui sont personnelles qu'on doit garder pour soi. »

**Françoise, 67 ans.**

« Je ne pense pas que ce soit un sujet tabou, mais tout de même ! On n'étaie pas sa vie privée... ça ne regarde pas les gens de savoir si ça coule beaucoup , si ça dure longtemps ou si ça nous rend malade... Enfin, c'est comme toute ma vie privée, je n'aime pas l'étaler. »

**Odile, 80 ans.**

« Je n'ai absolument jamais parlé des menstruations avec ma mère ou ma grand mère, jamais ! Les générations d'avant étaient très mal à l'aise par rapport à tout ce qui était corps, vie sexuelle... rien n'était abordé, d'ailleurs on le voit dans la façon dont les gens qui se fréquentaient se vouvoyaient longtemps et puis ne s'embrassaient jamais en public, alors les règles... n'en parlons même pas. Je pense qu'il y avait une pudeur... mal placée très certainement... qui empêchait tout éducation ou discussion sur le sujet. »

**Jeanne, 80 ans.**



## Et toi ? Comment tu parles de tes règles ?

*Comment dis-tu que tu as tes règles ?  
Utilises-tu des expressions pour en parler ?*

.....

.....

.....

.....

.....

*Est-ce que tu parles de tes règles  
avec quelqu'un ? Si oui, à qui ?*

.....

.....

.....

.....

.....



*Dessine ce qu'évoquent les règles pour toi !*

A large white rectangular area with a dashed border, intended for drawing. It is set against a solid red background.

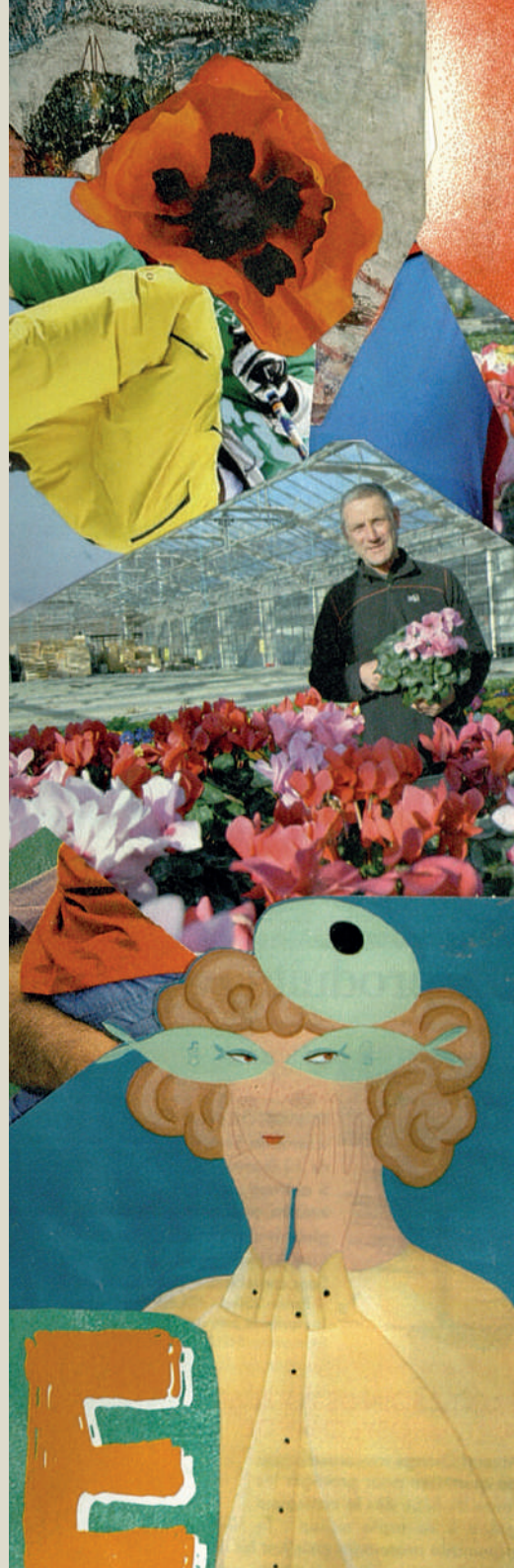


## Du **vocabulaire** pour se réapproprier les menstruations

Finale<sup>ment</sup> quand on lit toutes les expressions qu'on utilise pour ne pas dire "**Règles**" ou "**menstruations**", c'est comme si ces mots étaient sales ou impudiques et ne devaient pas être prononcés.

Il semble donc nécessaire de maîtriser le vocabulaire autour des menstruations et d'utiliser les mots justes de sorte à faire tomber le tabou.

Depuis les années soixante les féministes scandent que "**le personnel est politique**". Si cela se constate plus que jamais au sujet des menstruations, il est également nécessaire de réaliser que les mots peuvent être lourds de revendications.



## Petit lexique des menstruations

### Les périodes de la vie des personnes menstruées

#### ♦ MÉNARCHES

Premières règles, l'âge moyen des premières règles se situe autour de 12 ans.

#### ♦ MÉNOPAUSE

Arrêt des règles lorsque les ovaires cessent de produire un ovule chaque mois et des hormones sexuelles. Cette période, qui marque la fin de la vie reproductive des personnes menstruées, intervient souvent autour de 50 ans.

#### ♦ AMÉNORRHÉE PRIMAIRE

Absence des premières règles après l'âge de 14 ou 15 ans.

#### ♦ AMÉNORRHÉE SECONDAIRE

Arrêt des règles durant plus de trois mois chez une femme déjà menstruée.

#### ♦ POLYMÉNORRHÉE

Avoir des règles plus souvent que la moyenne, ce qui signifie que le cycle menstruel est plus court que la moyenne (22 jours au lieu de 28 par exemple).



## Les symptômes et maladies qui accompagnent les périodes de menstruations

♣ **ENDOMÉTRIOSE** Maladie chronique gynécologique causée par la présence de muqueuse utérine en dehors de la cavité utérine.

♣ **MÉNORRAGIE (OU HYPERMÉNORRHÉE)** Règles très abondantes ou qui durent plus de sept jours.

♣ **SYNDROME DU CHOC TOXIQUE** Maladie infectieuse aiguë déclenchée par des toxines libérées par des bactéries qui vont attaquer l'organisme. Le syndrome du choc toxique peut être causé par des protections menstruelles internes (tampons et coupes menstruelles) qui bloquent l'évacuation du sang et favorisent le développement de bactéries et potentiellement, de toxines dangereuses.

♣ **SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM)** Ensemble des symptômes physiologiques et psychologiques qui surviennent dans les quelques jours qui précèdent les règles : irritabilité, labilité émotionnelle, déprime, maux de tête, seins sensibles, crampes abdominales...

♣ **ACNÉ HORMONALE** Inflammation des glandes sébacées provoquant des boutons, causée par les hormones, et notamment la tes-

tostérone. Ce trouble cutané, qui touche davantage les personnes menstruées, est particulièrement répandu à l'adolescence.

♣ **MIGRAINE CATAMÉNALE** Crise migraineuse causée par le cycle menstruel. Ces maux de tête sont cycliques et apparaissent souvent avant ou après les règles.

♣ **TROUBLE DYSPHORIQUE PRÉ-MENSTRUEL (TDPM)** Forme aggravée du syndrome prémenstruel qui se manifeste à travers des symptômes psychiques et des troubles psychiatriques durant la phase prémenstruelle : anxiété, crises de colère, labilité émotionnelle, idées noires...

♣ **DIARRHÉE** Symptôme gastro-intestinal des règles, souvent tabou. Durant les premiers jours des règles, le corps produit des prostaglandines, une substance qui provoque des contractions de l'utérus pour l'aider à expulser le sang... et favorise les diarrhées.

## Les douleurs menstruelles portent aussi des noms

♣ **DYSMÉNORRHÉES** Crampes au niveau du bas-ventre qui surviennent avant ou pendant les règles.

♣ **DYSMÉNORRHÉES PRIMAIRES** Elles interviennent dès les premières menstruations, ou dans les 18 mois qui suivent.

♣ **DYSMÉNORRHÉES SECONDAIRES** Quand les douleurs menstruelles dans le bas-ventre surviennent des années après les premières règles et sont causées par un trouble gynécologique. L'endométriose en est la cause la plus fréquente, mais elle peut aussi être due à un dispositif intra-utérin, à des lésions ovariennes...

## Les termes scientifiques autour des saignements et pertes

♣ **LEUCORRHÉE** Aussi appelées pertes blanches, les leucorrhées sont des sécrétions vaginales blanches ou jaunâtres, qui apparaissent dès la puberté.

♣ **SPOTTING** Petits saignements en dehors des règles, littéralement "tache" en anglais, dont l'origine peut être physiologique ou psychologique.

♣ **ENDOMÈTRE** Muqueuse qui recouvre la paroi interne de l'utérus. Au début du cycle menstruel, ce tissu s'épaissit pour faciliter l'implantation d'un éventuel embryon. Si la fécondation n'a pas lieu, la couche superficielle de cette muqueuse utérine se désagrége, provoquant les menstruations.



## Les différentes protections périodiques

Notons d'abord qu'il est préférable d'utiliser le terme protections « périodiques » plutôt que « hygiéniques » lequel renvoie à une idée de saleté des menstruations.

🔥 **PROTECTION PÉRIODIQUE** Dispositif destiné à absorber le sang qui s'écoule du vagin pendant les règles.

🔥 **FLUX INSTINCTIF LIBRE** En anglais "free flow", cette pratique consiste à tendre vers la continence menstruelle, pour contrôler naturellement l'écoulement de son sang pendant les règles, afin de n'utiliser aucune protection périodique.

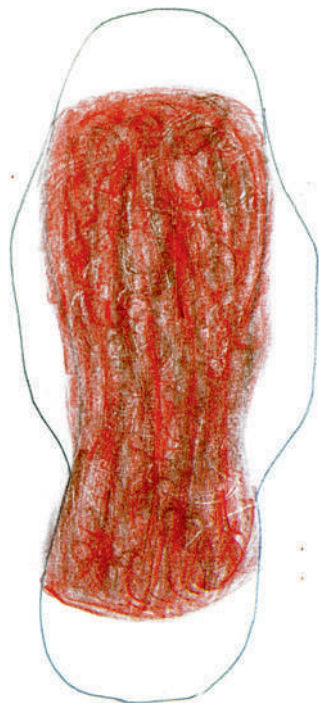
🔥 **COUPE (OU CUP) MENS-TRUELLE** Protection périodique constituée d'une coupe, souvent en silicone médical, à insérer dans le vagin (grâce à un pliage) afin de recueillir le sang des règles. La cup doit être vidée régulièrement et se retire grâce à une petite tige.

🔥 **CULOTTE MENSUELLE** Aussi appelée « culotte de règles », la culotte menstruelle est un sous-vêtement doté d'une membrane absorbante à l'entre-jambe. C'est une protection périodique lavable qui peut être portée jusqu'à 12h d'affilée.

🔥 **SERVIETTE HYGIÉNIQUE** Protection périodique externe à usage unique ou lavable qui se colle à la culotte ou se fixe autour. Il en existe de différentes tailles pour correspondre au flux de chacune.

🔥 **TAMPON** Protection périodique interne composée de coton.

*De plus, ces protections classiques peuvent être accompagnées par des suivis des cycles, qui permettent aux personnes menstruées de connaître les changements subis par leurs corps durant ces périodes ainsi que leur humeur, leur stress ou encore leur sommeil.*



## L'aspect politique et militant des règles

*Les règles sont indiscutablement un sujet d'importance dans les revendications féministes, elles sont aussi un indicateur important sur les inégalités d'accès à la santé et à l'hygiène, elles ont donc une portée politique.*

🔥 **PRÉCARITÉ MENSUELLE** La précarité menstruelle désigne les difficultés à se procurer des produits périodiques de première nécessité. Certaines personnes victimes de précarité menstruelle n'ont pas accès à suffisamment de produits, d'autres n'y ont pas accès du tout. Ainsi le manque ou l'absence d'accès physique ou financier à des protections hygiéniques oblige les personnes menstruées à imaginer des solutions alternatives, souvent moins efficaces et discrètes que celles que nous connaissons. La précarité menstruelle se traduit aussi par le manque d'accès à l'information sur les règles.

🔥 **DISCRIMINATION MENSUELLE** Parce qu'elles ont leurs règles, les personnes menstruées subissent une discrimination. Dans certains pays, les personnes qui ont leurs règles sont considérées comme contaminées et impures. Des restrictions leur sont imposées, telles que l'interdiction de toucher de l'eau ou de cuisiner, d'assister à des cérémonies religieuses et culturelles, de participer à des activités communautaires et de travailler. Elles peuvent également être bannies dans des espaces

extérieurs. Ces discriminations peuvent aussi être engendrées par la précarité menstruelle, par exemple, le manque de protection périodique empêche les personnes menstruées d'aller à l'école.

Pour faire face à cette précarité menstruelle des associations luttent et militent, pour aider les personnes en situation de précarité mais aussi pour influencer sur les politiques de santé publique, en proposant la mise en place de mesures, par exemple le congé menstruelle, tel qu'il existe dans certains pays.

🔥 **CONGÉ MENSUEL** Congé accordé à un employé, qui ne compte pas pour congé de maladie, dans le cas où les symptômes liés à ses menstruations ou à sa ménopause, l'empêche de travailler.

🔥 **TAXE TAMPON** En France, un produit ou service acheté est assujéti à la TVA. C'est la principale source de revenus de l'Etat. Il existe trois taux : 20% (normal) / 10% (intermédiaire) / 5,5% (réduit), plus un taux particulier à 2,1% pour les médicaments remboursés notamment.

Plusieurs associations ont revendiqué un taux de TVA à 5,5% pour les serviettes et tampons périodiques comme pour les produits de première nécessité, tels que l'eau, les denrées alimentaires ou les préservatifs. Cette mesure à finalement été adoptée en 2015 et s'applique depuis 2016.

4.

# **Objets, Espaces intimes**





### 2250 jours

6 ans, 450 cycles  
(3 jours à 1 semaine)

### 1 tasse à café de sang

80 à 85 ml  
de liquide  
35 ml de sang  
(4,5 L sur  
l'ensemble)

### Journée mondiale des toilettes 2022

Rendre visible l'invisible

Le 19 novembre  
[www.worldtoiletday.info](http://www.worldtoiletday.info)

À Besançon : [edd.ac-besancon.fr/journee-mondiale-des-toilettes-2022](http://edd.ac-besancon.fr/journee-mondiale-des-toilettes-2022)

### 23 500€/vie

675 €/an, protections  
hygiéniques, antidouleurs,  
sous-vêtements neufs (cause  
fuites), magazines achetés  
les jours douloureux

### Effet Mc Clintock

Phénomène de  
synchronisation des femmes  
vivant sous un même toit :  
sœurs, coloc, couples,  
par émission  
d'odeur

### Tampon

Protection la plus utilisée  
en Europe et aux États-Unis :  
7 femmes sur 10; dans  
le reste du monde,  
moins de 1%

### Changer les règles

Règles élémentaires,  
l'association française qui lutte  
contre la précarité menstruelle  
et le tabou des règles

[www.regleselementaires.com](http://www.regleselementaires.com)

### Ménopause

Vers 51 ans, les premiers  
changements dans le cycle,  
parfois autour de 40 ans;  
avancée d'1 an ou 2 chez  
les grandes fumeuses

### Premières règles

En France, la moyenne est  
12,7 ans; début XX<sup>e</sup> siècle, entre  
14 et 15 ans. Rajeunissement  
de la puberté : facteurs culturels,  
meilleure nutrition

## Menstrues

Rendez-vous mensuel  
d'une femme

### The Story of Menstruation

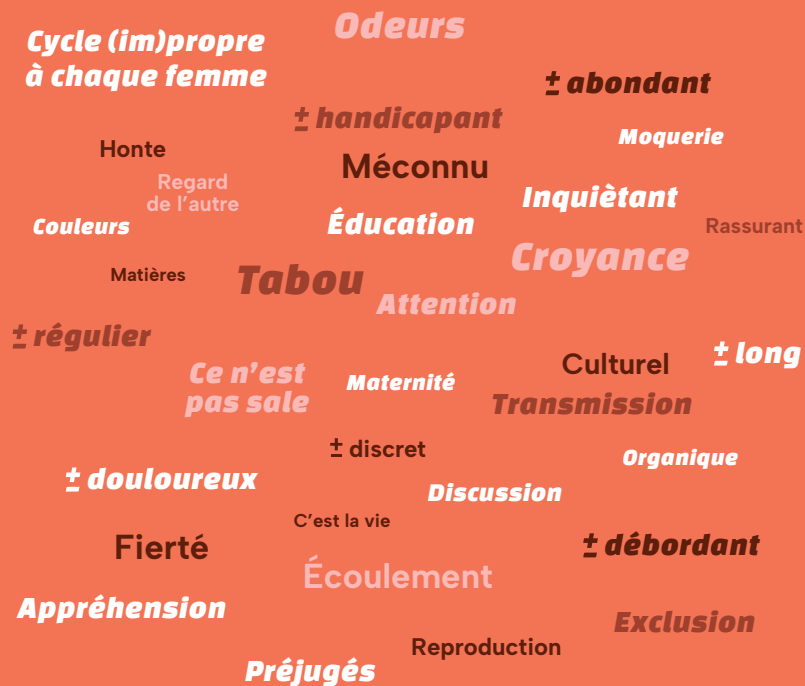
Walt Disney, 1946

Mini-documentaire d'éducation  
sexuelle des enfants. Que sont les règles,  
les changements d'humeur durant cette  
période. Ce film a été montré, à l'époque,  
à plus de 105 millions d'élèves aux États-  
Unis, première fois que le mot «vagin»  
était clairement exprimé à l'écran



# Espaces de l'intime : objets et traces

Histoire de sang



« C'était quand même un truc  
pesant et qui nécessitait une  
sacrée organisation ! »

**Janine**, 76 ans.

# La salle de bain et les toilettes

Lieux privilégiés de changes,  
de soins et d'hygiène

Chez soi ou à l'extérieur, besoin d'intimité, le temps de l'hygiène corporelle et se laver régulièrement, dans un lieu isolé, protégé.

### ♦ Une poubelle

Accueille les déchets de règles. Parfois difficile à trouver, les protections usagées sont stockées dans le sac à main jusqu'au retour à la maison.

### ♦ Un point d'eau

(Se) nettoyer les mains, les coulures, les traces de sang laissées sur la lunette des toilettes, sur le sol, sur le vêtement ; rincer la cup

♦ Risques de tacher le sol, le tapis, les serviettes de bain,

♦ LA préoccupation de toutes les femmes : ne pas oublier l'objet ensanglanté déposé sur le lavabo ou ailleurs...

### ♦ Des changes

Tampons, serviettes doivent être renouvelés régulièrement.

### ♦ Du papier

Pour (s')essuyer, éponger le flux



Toute une organisation pour laisser peu ou pas de traces.

# Le sang, la tache

Déf. Marque salissante.

**Synon. défaut, erreur, faute, souillure.**  
**Tache ineffaçable ; être marqué, sali, souillé d'une tache ; nom, réputation sans tache.**

**1. Salissure** laissée sur une surface par une substance qui recouvre ou imprègne une partie de celle-ci. Syn. *maculature* (vieilli), *macule* (litt.)



Marque résultant d'une **altération**, d'une maladie



**Marque caractéristique** ou spécifique observée sur un être vivant, dans la nature



**Au fig. Qui ternit** de manière durable l'honneur, la perfection, réputation d'une personne ou d'une chose; chose honteuse, infâme

**2.** Petit espace de couleur différente tranchant sur un fond d'une autre couleur.



**Peint.** Élément **coloré** d'un tableau. *En partic.* Touche de couleur qui compose un tableau



Les eaux de pluie filtraient au travers des ardoises cassées de la toiture, **on voyait de grandes taches** indiquant la pourriture avancée du bois (Zola, *Terre*, 1887, p. 57).



**Souillure.** Enlever, essuyer, frotter, racler une tache.

### Synt.

- Grosse / large / petite tache
- Tache ronde
- Tache de boue
- Tache de cambouis
- Tache de rousseur
- Tache d'eau
- Tache de graisse
- Tache de peinture
- Tache de rouille
- Tache de vin
- (Être) plein de taches
- Être une tache
- Couvert de taches
- Marbré de taches
- Ne pas avoir une tache
- T'as une tache... pistache !



## Histoire

- ♦ **Fin du XI<sup>e</sup>s.** *taje* « marque laissée par une substance salissante » (*Raschi, Gl*, éd. A. Darmesteter et D. S. Blondheim, t. 1, 976)
- ♦ **1<sup>er</sup> moit. du XII<sup>e</sup>s.** « manquement à l'honneur, atteinte à la réputation » (*Psautier Oxford*, éd. Fr. Michel, p. 14)
- ♦ **1393** « marque colorée naturelle sur le poil, les plumes, le tégument des êtres vivants » (*Ménagier*, éd. G. E. Brereton et J. M. Ferrier, p. 174, 6)
- ♦ **1755** « masse de couleur sans transparence et sans harmonie avec le reste du tableau » (*Diderot, L'hist. et le secret de la peint. en cire*, Œuvres, t. XV, p. 387 ds *Littré, s.v. jour*)
- ♦ **1865** « petit élément d'un tableau dont la couleur tranche sur le reste » (*Taine, Philos. art. t. 2*, p. 75)
- ♦ **1954** « chacune des taches de couleur uniforme, juxtaposées dans un tableau » (*P. Guéguen ds Art d'aujourd'hui, série 5, nos 2 et 3*, p. 52)
- ♦ **1857** « élément coloré qui apparaît dans le champ visuel sur un fond de couleur plus ou moins uniforme » (*Flaub., Mme Bovary*, t. 2, p. 143).

### Étymologie incertaine

**teche** dans l'anc. lang. « qualité (bonne ou mauvaise), marque distinctive » (*Roland*, éd. J. Bédier, 1472)  
**techier/tachier** (v. tacher), hyp. got. taikns « signe »  
 allemand **zeichen**, italien **tacca**  
 tecca « petite tache » le catalogue aragonais, asturien taca  
 lat. tardif **takka**, issu de **taikns**  
**tekka/taikns** par la réduction en got. de la diphtongue -ai- à ê, v. FEW t. 17, p. 296a-b. D'apr. U. Joppich-Hagemann *Untersuchungen zu Wortfamilien der Romania germanica*, Bonn, 1973, pp. 127-145  
**tachier**, mot de base de la famille, lat. vulg.  
**tagicare**, issu de tangere « toucher » lat. class. sous l'infl. de **tingere** « toucher en mouillant, éclabousser, barbouiller, colorer »  
**techier** lat. vulg. **tigicare**, issu de **tingere** « teindre »

## Et donc ??? Réflexion

La tache de sang serait-elle nécessairement une preuve de manque d'hygiène, de saleté, d'impureté, d'une personne qui se néglige et qui provoque dégoût et mise à l'écart. La tâche peut-elle évoquer autre chose ? Nous questionnons ici les notions de différence, de celui qui fait tache, est taché, de la propreté subjective, de ce qui est marqué, apparent. Mais aussi de la pureté, de la « blancheur », ce qui est net, lisse, qui à juste titre ne ferait pas tache.





## ... ou la trace ?

**Déf.** Suite d'**empreintes**, de marques laissées par le **passage** de quelqu'un, d'un animal, d'un véhicule.

S'**attacher** à la trace; **flairer** la trace; **cache**r sa trace, marquer la trace.

Loc. verb. Suivre qqn à la trace. Suivre quelqu'un en se guidant sur ce qu'il a **laissé** (empreintes, pas, pneus, sur le sol, dans la neige ; trace, tache, odeur).

Marque **physique**, preuve matérielle laissée par quelqu'un ou quelque chose.

**Indice**, **marque** qui **témoigne** de l'existence de quelque chose, d'une action antérieure, signe d'un **passage**.

Synon. **débris**, reste, souvenir, vestige.

**Étymol. et Hist.** 1<sup>re</sup> moit. XII<sup>es</sup>. « *vestige que quelqu'un laisse à un endroit où il est passé* » (Psautier d'Oxford, 79, 19 ds T.-L.); 1580 *suivre à la trace* (Montaigne, Essais, II, 12, éd. P. Villey et V.-L. Saulnier, p. 463); 1601 *suivre les traces de qqn* « imiter » (P. Charron, De la sagesse, Trois Livres, p. 252); 1<sup>er</sup> quart XII<sup>es</sup>. « *ce qui reste d'une action passée* » (Reclus de Molliens, Charité, 190, 3 ds T.-L.); 1675 « *impression qui demeure dans l'esprit* » (P. Nicole, Essais de Morale, t. 3, p. 105); 1377 « *quantité très faible d'une substance qui demeure* » (Lanfranc, Chirurgie, fo42 vods Littré); 1933 « *chemin qu'on se fraye dans la forêt vierge* » (Lar. 20<sup>e</sup>); 1694 « *lignes qui marquent le dessin d'un ouvrage de tapisserie, de broderie* » (Ac.)

La tache et la trace ont en commun d'être un signe.  
Le sang signe les menstrues.



## Les menstrues, le sang, les arts.

Les règles sont à tort considérées comme sales, on dit qu'elles sentent mauvais et **doivent donc être cachées**.

Celles-ci demandent une attention, un effort, **empêche la liberté** le temps de leur écoulement.

Détacher, laver, parfumer : **le sang tache et s'attache !!!**

Sans attendre, il se nettoie à la main, **à l'eau froide et au savon**. En frottant fort !

Le sang a une **odeur de fer**

Tenue vestimentaire : **éviter le blanc**, les jupes, robes ou habit près du corps.

▲ **L'arme de Ingrid Goldbloom Bloch**, constituée uniquement d'applicateurs roses de tampons est très forte. Elle croise dans son œuvre le sang de la violence et le sang de la paix. Elle réfléchit sur la peur du sang des règles, alors qu'il n'est pas issu de la violence.

▲ **La photo de l'écrivaine canadienne de 25 ans, Rupī Kaur** la représentant de dos allongée sur un drap taché de sang menstruel a suscité une vive polémique.

▲ **Et encore, la chorégraphe Paola Daniele ou la musicienne Kiran Gandhi**, qui, en 2015, courait le marathon sans protection alors qu'elle avait ses règles.

## Les “humeurs” et signes prémenstruels

seloger.com

« tous les mois, mon compagnon m'insupporte et je pense à la séparation. Un besoin d'indépendance me gagne. Je consulte alors le site d'annonces immobilières... et d'un coup je réalise que ce sentiment s'estompera avec mes règles. »

**Martine, 50 ans**



**LE bouton**

en plein milieu du visage, douloureux et ressenti comme inesthétique à souhait !

**Le syndrome du hérisson**

Hypersensibilité. Seins tendus, ballonnements du ventre, maux de tête, émotions vacillantes, entraînent le repli sur soi et nécessitent la compréhension d'autrui.

« on n'a pas le même comportement en période de règles. J'ai un cycle prémenstruel très marqué qui m'impacte émotionnellement. Je peux être à fleur de peau, sur les nerfs, m'énerver pour rien, etc. Donc, tout le monde\* le sait (rires)... sans le savoir tout le monde le sait. J'ai de fortes douleurs à la poitrine. Même en ne faisant rien j'ai mal, je ressens de la tension, un peu comme au début d'une grossesse et je suis très vite irritable. Il ne faut pas me toucher, j'ai un flux hyper abondant qui dure longtemps et comme ce sont de vraies règles, entre-guillemets, ça épuise, parce que tu perds du sang, même s'il se renouvelle, le facteur anémique est important »

**Marie, 35 ans**

\* son époux et ses trois garçons

## Les produits pour la gestion du flux de sang



**La cup**

Très appréciée pour son côté écologique et facile d'utilisation, son confort; ou détestée, par la perspective d'un objet en permanence dans le vagin et une question d'hygiène.



**La culotte**

Aujourd'hui la culotte est l'objet le plus populaire en période menstruelle. Chez les étudiantes notamment. Encore très onéreuse. Hygiénique, sans odeurs, facile d'entretien, pouvant être gardée toute la journée.



**Les serviettes**

Peu hygiéniques, bien que changeables souvent, polluantes, malodorantes, financièrement un trou !



**Les tampons**

Empêchent le flux. Peu hygiéniques, polluants, à l'origine de sombres histoires (ou légendes ?)

**...sinon rien,** écoulement libre des menstrues

« Je crois qu'au début on avait des choses en tissus, que maman lavait, alors on avait des machines à laver, sauf en vacances où on lavait à la main. Et puis après on a eu de grosses serviettes hygiéniques épaisses (elle en parle avec un air dégoûté), qui te collaient... très épaisses... et puis après, dès les premiers tampons je n'ai utilisé plus que ça. »

**Catherine, 65 ans**

## Entretien avec Léna, 77 ans

### « Et à cette époque qu'elles étaient les protections ? »

Alors on avait encore les protections en tissu qu'on lavait.

#### Elles étaient comment ?

...c'était des bandes de coton éponge, tu sais comme de l'éponge, tu avais le tissu de chaque côté puis l'éponge dans le milieu.

#### Tu les cousais toi-même ?

On achetait le tissu à la pharmacie et puis en les pliant... on pliait ça comme ça... (Elle prend une serviette en papier) Il fallait une culotte spéciale, un peu comme on met aux bébés pour que ça ne perce pas à travers les couches, tu vois, c'est un peu comme ces culottes-là...

#### Mais alors ce n'était pas cousu ?

Rien du tout ! On mettait deux épingles de sûreté pour faire tenir avec le slip.

#### Montre-moi comment

Dedans, devant et derrière on mettait deux épingles pour tenir ! Il n'y avait rien d'autre !... moi je travaillais du matin au soir... et bien il ne m'en fallait pas qu'une... tu te baladais avec ta protection toute sale dans le sac, hein !... tu sais, quand ces choses-là sont sorties au marché oh... c'était chouette !

#### Et après tu ramener les protections chez-toi ?

Ben oui, on les ramenait et puis on les trempait dans l'eau, et comme ça durait plusieurs jours, on les trempait dans de l'eau froide puis après maman les faisait bouillir !

### Est-ce que tu cachais les protections de la vue des autres personnes ?

Bah oui ! Il vallait mieux les cacher, hein ! En général on essayait de les suspendre quand les gens n'étaient pas là, bah, dans la cuisine puisqu'il y avait du chauffage et puis ça séchait... C'était... tu sais... comme pour le linge de bébé... les couches tout ça, on en avait pas ! C'était du tissu, hein ! Bah pour nous c'était pareil !

### Après tu as utilisé les protections jetables, c'est ça ?

Ah oui ! Quand j'ai eu les protections après ! Je dois dire que les toutes premières... elles n'étaient pas si agréables, mais au moins on était tranquille et en pouvait les jeter.

### Pourquoi elles n'étaient pas agréables ?

Si tu veux ce n'était pas comme pour vous maintenant... ces jolis trucs... pour nous c'était des espèces de carré qui n'était pas doux... bon... c'était mieux que le tissu qu'il fallait laver quoi !

### Et les tampons, les as-tu essayés ?

Non je n'en ai jamais eu moi. J'ai essayé de mettre mais je n'arrivais pas, ça n'allait pas, le médecin il a dit il ne faut pas insister.

### C'est le médecin qui t'a dit ça ?

Oui, chez moi c'était un problème de... ben on n'arrive pas à le rentrer comme il faut ! Alors il a dit bon on verra après pour la suite, mais c'est vrai que je n'en ai pas utilisé beaucoup, j'ai toujours mis des protections. >>

## La sexualité durant les menstrues

Faire l'amour pendant ses règles... si on en a envie c'est possible !



« Ça n'a rien de dégoûtant, juste un peu salissant »

### Un TABOU... impropre !

Phénomène naturel, source de croyances, les règles intriguent, et parfois inquiètent les femmes et les hommes. Se sentir moins belle, moins excitante ou incommodée, besoin d'être réconfortée et de se sentir bien, se dire que l'autre trouve ça dégueu...

**30% des hommes et femmes aimeraient faire plus souvent l'amour pendant les règles ! 55% trouvent que faire l'amour pendant les règles est « complètement naturel » ou « génial » !**

### Aucune contre-indication médicale. On peut en tirer bien des avantages.

- ♣ Pic de libido qui peut apporter encore plus de plaisir.
- ♣ Le sang menstruel sert de lubrifiant naturel supplémentaire : douceur, confort, et donc plus de plaisir.
- ♣ Endorphines (analgésiques) libérées : sensation de bien-être jusqu'à l'euphorie.
- ♣ Diminue la durée du cycle. Lors de l'orgasme, des contractions augmentent la perte d'endomètre et réduit le sang restant

### La fécondité

Les menstrues ne font pas office de contraceptif. Il est possible d'être féconde : cycle décalé ou règles un peu longues. L'ovulation chevauche alors la fin des menstruations et la femme accueille la rencontre en son sein d'un spermatozoïde et d'un ovule vigoureux.

### Les infections sexuellement transmissibles

Sans la protection de l'endomètre, l'utérus est plus réceptif aux micro-organismes pathogènes. Soins et protections restent indispensables !

### L'aménagement des lieux

Lors de l'acte amoureux, et selon la période du cycle, les débordements sont assurés ! Certains, protégeront leurs draps avec une serviette de bain, d'autres avec un tissu adapté. Agir dans la salle de bain ou sous la douche peut être sexy-pratique !

Autres lieux improvisés : prévoir de quoi (se) nettoyer après le plaisir atteint ! On y revient : tache, traces, hygiène... Et puis la sexualité est multiforme dont le vagin est une composante, un passage possible et non obligé ! Rappelons que bien d'autres fluides corporels sont échangés pendant l'amour. Hmm... !



## 5. **Se soigner**

## Les vaporisations vaginales

Pratique traditionnelle qui consiste à **exposer le vagin à des vapeurs infusées aux plantes**, dans le but de réduire les douleurs liées aux règles, favoriser la circulation, apaiser les infections et irritations, stimuler la libido, réduire le stress et la fatigue.

### Durée

20 - 30 minutes  
Une ou deux fois par an  
De préférence le soir

### Plantes Conseillées

Framboisier, Camomille, Roses

### Préparation

- Faire bouillir de l'eau
- Ajouter les plantes de votre choix
- Laissez infuser 5 à 10 minutes
- Versez l'eau dans une bassine et placez la dans la cuvette ou bien utilisez une chaise percée.
- Veuillez à ne pas être en contact direct avec l'eau chaude.
- Pendant ce temps couvrez-vous pour garder la chaleur.
- Détendez-vous, avec des respirations ou une musique inspirante pour profiter au mieux de ce temps de relaxation.
- Après la séance prévoir un temps de repos.



## Digitopuncture

**Technique d'automassage** issue de la médecine traditionnelle chinoise qui consiste à appliquer la pression des doigts sur différents points du corps pour soulager les règles douloureuses.

### Point Dan Tian

- Situé 3 doigts de chaque côté du nombril.
- Presser en continu pendant 1 à 2 minutes, masser circulairement ou presser progressivement en relâchant d'un coup



### Point Sanyinjiao

- Situé 4 doigts au dessus de la malléole, sur les deux jambes.
- Pressez-le pendant 1 à 2 minutes.
- Massez circulairement avec le bout des doigts.



LA VIDA SE ABRE CAMINO



## Le framboisier

*Les feuilles de framboisier sont riches en vitamine C et en fer. Nos ancêtres les consommaient depuis la préhistoire, et jusqu'à nos jours les personnes l'utilisent par ses bienfaits pour soulager la douleur des règles ainsi que pour équilibrer les émotions du cycle menstruel.*

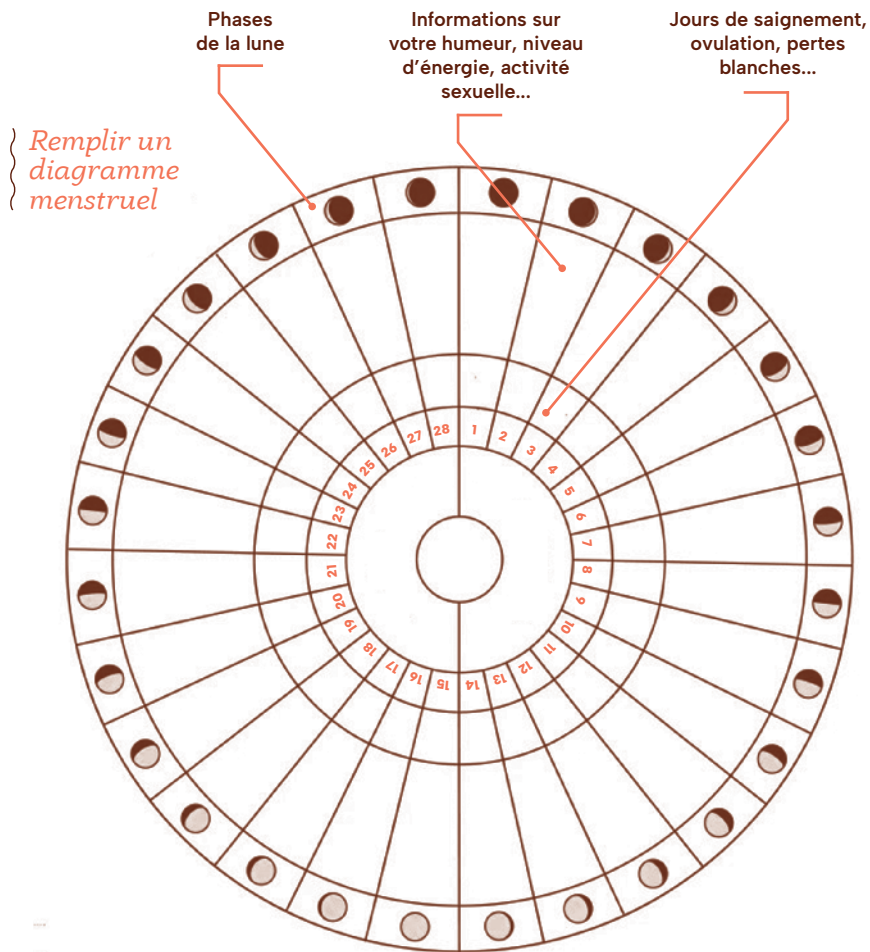
### Conseils d'utilisation :

- Versez 2 cuillères à café par tasse
- Arroser les plantes d'eau bouillante et laisser infuser pendant 5 à 10 minutes
- À boire de préférence quelques jours avant



# Le diagramme menstruel

Pour mieux comprendre notre cycle menstruel il existe un outil essentiel nommé **le diagramme menstruel**. Celui-ci permet d'observer à chaque mois l'effet direct des cycles hormonaux. En remplissant les phases de la lune, les humeurs, les jours de règles, et d'autres éléments tel que le niveau de créativité, de libido ou de douleur il vous permettra d'être plus à l'écoute de votre corps.



# Mes premières règles

L'âge de mes premières règles ?

.....

.....

C'était où ?

.....

.....

Est-ce que je les attendais ?

.....

.....

Ma réaction ?

.....

.....

La première personne à qui j'ai raconté ?

.....

.....

Mes premières protections ?

.....

.....

.....



## Sources

- ♦ AA.VV., « *Glossary for the Global Menstrual Movement* », 01/2022, <https://period.org/uploads/Global-Glossary-for-the-Menstrual-Movement.pdf>, consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **Action contre la faim**, « *Quand les règles accentuent les inégalités* », 23/05/2022, <https://actioncontrelafaim.org/ala-une/quand-les-reglesaccentuent-les-inegalites/>, consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **Alerte rouge** (*Turning Red*), Domee Shi, 2022, Disney / Pixar, film d'animation, 1h40.
- ♦ **Always**, « *Communiqué de presse : 1 Française sur 10 déclare avoir été dans une situation de précarité menstruelle au cours des derniers 12 mois* », Étude 1 réalisée par Always en partenariat avec OpinionWay, 2021, [https://s26.q4cdn.com/534290684/files/doc\\_news/2021/03/CP-Always-PrecaireMenstruelle-240221.pdf](https://s26.q4cdn.com/534290684/files/doc_news/2021/03/CP-Always-PrecaireMenstruelle-240221.pdf), consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **Borgen** : le pouvoir et la gloire, quatrième saison de la série *Borgen : une femme au pouvoir* (Borgen, 2010-2013), Adam Price, DR1 / Netflix, 2022, 8 épisodes.
- ♦ **Caron**, Julie, « *10 choses que vous ne saviez pas sur les règles* », magicmaman.com, s. d., <https://www.magicmaman.com/10-choses-que-vous-ne-saviez-passer-les-regles,3296046.asp>, consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **Cass Bliss**, « *Avoir ses règles quand on n'est pas une femme* », HuffPost, 01/09/2018, [https://www.huffingtonpost.fr/life/article/avoir-ses-regles-quand-on-nest-pas-une-femme\\_130230.html](https://www.huffingtonpost.fr/life/article/avoir-ses-regles-quand-on-nest-pas-une-femme_130230.html), consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **Charlap**, Cécile, *La fabrique de la ménopause*, CNRS Éditions, Paris, 2019.
- ♦ **Chauvet**, Annabelle, « *Souillure, part maudite, perte impure : les règles, ce grand non-dit de nos sociétés* », Télérama, 14/02/2018, <https://www.telerama.fr/idees/souillure,-part-maudite,-perte-impure-les-regles,-ce-grand-non-dit-de-nos-societes,n5485078.php>, consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **CNRTL**, Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales, <https://www.cnrtl.fr/>, consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **dansmaculotte.fr**, site fondé en 2014 pour faire un travail d'information et visibilisation des questions menstruelles. Malheureusement, le site a fermé le 25 janvier 2023. Merci beaucoup pour toutes les informations que nous avons pu consulter avant cette date.
- ♦ **Jacquemin Le Vern**, Héléne, *Le sang des femmes : en finir avec les tabous*, Éditions In Press, Paris, 2017.
- ♦ **Jonqueres d'Oriola**, Paulina, « *15 choses que vous ne saviez pas sur les règles* », aufeminin.com, 05/05/2018, <https://www.aufeminin.com/sexualiteet-sante/15-choses-que-vous-ne-saviez-pas-sur-les-regles-s2530946.html>, consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **L'Hénoret**, Solène, « *Comprendre la bataille de la taxe tampon* », Le Monde, 11/11/2015, [https://www.lemonde.fr/sante/article/2015/11/11/comprendre-la-bataille-de-la-taxe-tampon\\_4807643\\_1651302.html](https://www.lemonde.fr/sante/article/2015/11/11/comprendre-la-bataille-de-la-taxe-tampon_4807643_1651302.html), consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **Les bigourneaux**, Alice Vial, 2017, 25 min.
- ♦ **Mardon**, Aurélie, « *Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues* », Ethnologie française, 2011/1 (vol. 41), p. 33-40, <https://www.cairn.info/revue-ethnologie-francaise-2011-1-page-33.htm>, consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **Mérienne**, Alexandra, *Les traces du sang Féminin : La transmission des savoirs autour de la ménarche et de la ménopause parmi les femmes âgées de 70 à 90 ans à Besançon, mémoire de master en Sociologie sous la direction de Virginie Vinel, Université de Franche-Comté, 2018.*
- ♦ **regleselementaires.com**, site fondé en 2015 pour lutter contre le tabou des règles. Nous l'avons surtout consulté pour des questions de précarité menstruelle.
- ♦ **S. a.**, « *Baromètre exclusif 2022 Opinion Way x Règles élémentaires* », Règles élémentaires, 27/05/2022, [https://www.regleselementaires.com/actualites/2022-05-27\\_barom%C3%A8tre-exclusif-2022-opinion-way-x-%C3%A8gles-%C3%A9%C3%A9mentaires/](https://www.regleselementaires.com/actualites/2022-05-27_barom%C3%A8tre-exclusif-2022-opinion-way-x-%C3%A8gles-%C3%A9%C3%A9mentaires/), consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.
- ♦ **Sex Education**, Laurie Nunn, Netflix, 2019-2021, 3 saisons, 24 épisodes (nouvelle saison en production).
- ♦ **Thiébaud**, Elise, *Ceci est mon sang*. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font, La Découverte, Paris, 2019.
- ♦ **Verdier**, Yvonne, *Façons de dire, façons de faire. La laveuse, la couturière, la cuisinière*, Éditions Gallimard, Paris, 1979.
- ♦ **Vinel**, Virginie, « *Mémoires de sang : transmission et silences autour des menstrues (France urbaine)* », fhalshs-00864977f, 2008, <https://shs.hal.science/halshs-00864977v1/document>, consulté pour la dernière fois le 26 janvier 2023.

## Autrices

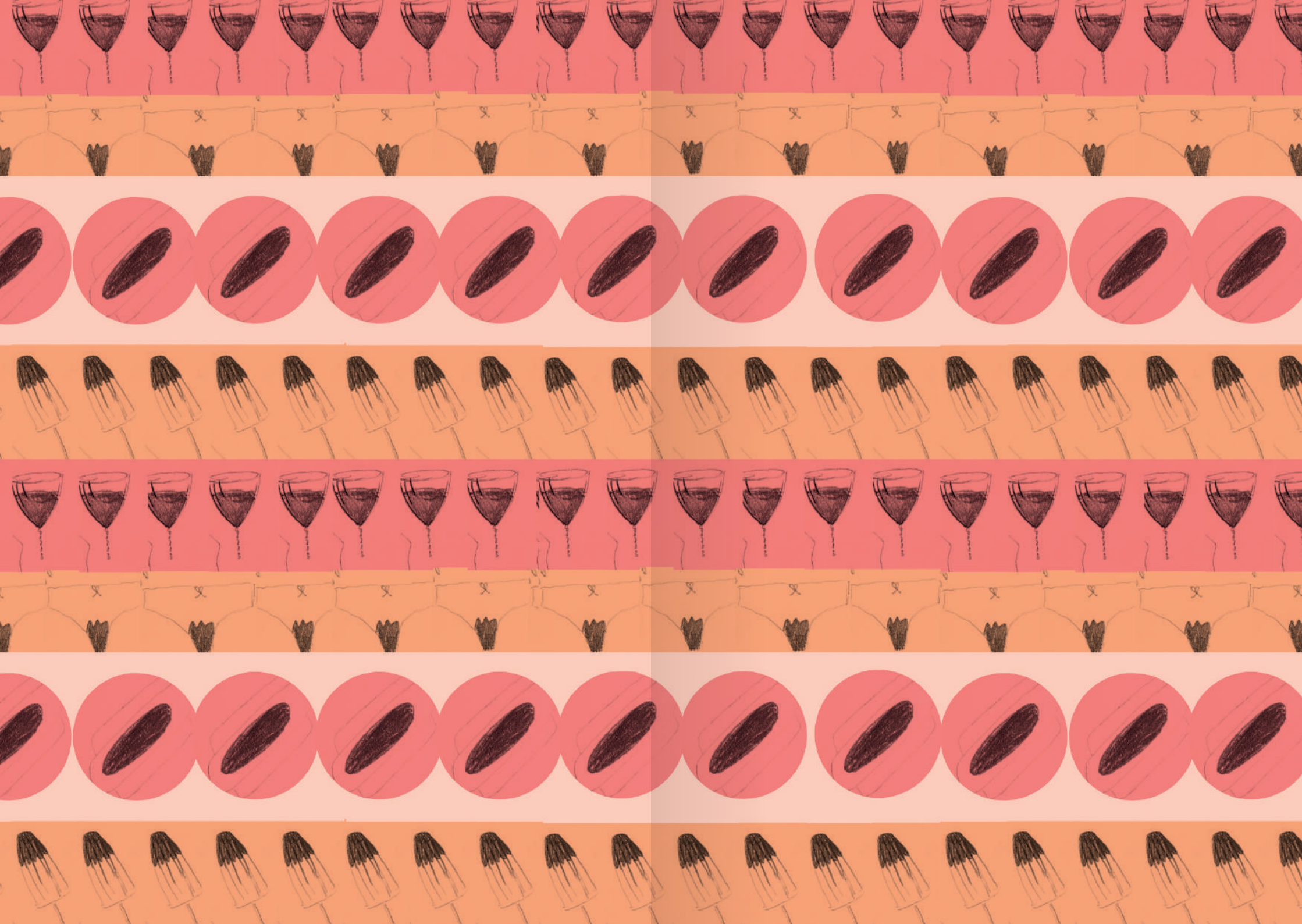
- ♦ **Alexandra Mérienne**, doctorante contractuelle au laboratoire de socio-anthropologie (LaSA) de l'Université de Franche-Comté. Ses recherches portent sur la socialisation et la transmission des savoir-faire autour du corps féminin et plus précisément sur les expériences de la ménarche et de la ménopause. Experte sur le sujet sauf pendant ses propres règles où elle ne veut plus rien savoir car elle se roule par terre de douleur.
- ♦ **Juliette Mauris**, étudiante en licence d'humanités. Menstruée depuis quelque temps et pour encore un paquet d'années.
- ♦ **Lucia Combret**, étudiante en reconversion en orthophonie au CFUO de Besançon. À mes enfants, à mes menstrues, que j'aime. Flux, rouge, vivant, passage, rythme, émotion, attente, sentir, désir, matière, trace, unique, solitude, mémoire, partage, transmettre.
- ♦ **Marta Álvarez**, enseignante-chercheuse à l'Université de Franche-Comté, membre du CRIT EA3224 (Centre de Recherches Interdisciplinaires et Transculturelles). Impatiente d'arriver à la ménopause après des années et des années à entendre de ses médecins « C'est comme ça, madame Álvarez, parfois les règles font mal et on ne peut rien y faire ».

## Illustrations

- Les collages et dessins qui illustrent ce livre sont l'œuvre des participant.es aux ateliers « Mémoires menstruelles », nous détaillons ci-dessous la provenance des autres illustrations, en remerciant les auteur.ices de nous avoir permis de les inclure dans cette publication. Nous espérons que les auteur.ices des photos et dessins que nous avons utilisés pour nos collages comprendront cette appropriation, faite dans un esprit ludique et didactique.
- Photographie des archives de la famille Álvarez Rodríguez
  - Photographies de Cass Bliss
  - Dessin de salle de bain, <https://www.coloriageetdesins.com/autres/salle-de-bain/salle-de-bain-a-colorier-29940>
  - Diagramme menstruel <https://www.joone.fr/blogs/journal/mandala-calculateur-dovulation>











*Les menstruations sont notre métamorphose  
Notre histoire est liée à l'histoire de notre sang  
Personnelles, politiques, créatives  
Rouges, brunes, blanches  
C'est notre aventure commune.*



**Alexandra Mérienne  
Juliette Mauris  
Lucia Combret  
Marta Álvarez**