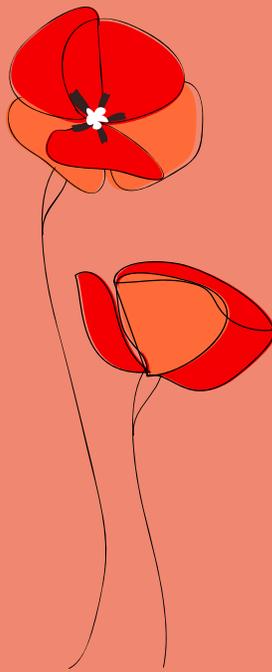


# "En règles avec son corps"

UN OUTIL PÉDAGOGIQUE  
D'ARAB WOMEN'S SOLIDARITY  
ASSOCIATION-BELGIUM

**Livret théorique**



Avec le soutien de la Fédération Wallonie Bruxelles, Direction générale de la Culture, Service de la  
Jeunesse et de l'Éducation Permanente

2018



# Plan de l'outil

1. Présentation d'AWSA-Be .....	1
2. Nos actions .....	2
3. Le monde arabe .....	3
4. Pourquoi cet outil sur les règles? .....	4
5. Objectifs de l'outil .....	5
6. Public cible .....	6
7. Avant-propos .....	7
8. Qu'est-ce que les règles ? .....	8
8.1 Définition .....	8
8.2 Les pertes blanches (leucorrhées) .....	14
8.3 Pourquoi ça fait mal ? .....	14
8.4 Self-care pendant les règles .....	16
9. Les règles à travers le monde .....	17
9.1 Au Népal .....	17
9.2 Au Kenya .....	17
9.3 Au Japon .....	17
9.4 Au Malawi .....	17
9.5 En Inde .....	17
9.6 En Bolivie .....	18
9.7 En Afghanistan .....	18
9.8 En Iran .....	18
9.9 Dans les sociétés matriarcales .....	18
10. Les règles dans nos cultures modernes .....	19
10.1 Les règles, toujours un sujet tabou? .....	19
10.2 Règles et publicité .....	20
10.3 L'hystérie .....	21
10.4 La synchronisation des cycles .....	22
10.5 La perte de l'hymen .....	22

11. Les règles et le quotidien .....	23
11.1 Le monde du travail et de l'école .....	23
11.2 Les protections hygiéniques .....	24
11.3 La sexualité et les règles .....	26
11.4 Le sport et les règles .....	28
11.5 La contraception et les règles .....	29
12. Les problèmes de santé publique .....	30
12.1 Femmes SDF .....	30
12.2 Femmes avec handicap.s .....	31
12.3 Facteur de mariage précoce .....	32
12.4 Facteur de déscolarisation .....	33
13. Les lois .....	34
13.1 Taxes tampon .....	34
13.2 Composition des produits hygiéniques .....	34
14. Femmes inspirantes .....	35
15. Quelques œuvres artistiques .....	37
16. Quelques ressources .....	39
16.1 Sites, blogs... .....	39
16.2 Livres, revues... .....	40
16.3 Films et courts-métrages .....	41
16.4 Réseaux sociaux .....	42
16.5 Jeux pédagogiques .....	43
17. Activisme .....	44
18. Sources .....	46
19. Évaluation .....	47
20. Contacts .....	48

# I. Présentation d'AWSA-Be



Arab Women's Solidarity Association-Belgium est une association féministe, laïque et mixte. Elle rassemble des hommes et des femmes d'origines arabes, belges ou autres, intéressé-es par les droits des femmes en général et particulièrement ceux du monde arabe. AWSA-Be milite pour l'égalité des genres et est indépendante de toute appartenance nationale, politique ou religieuse.

AWSA-Be est une association inspirée d'AWSA International, fondée en 1982 par la féministe égyptienne Dr Nawal El Saadaoui. L'association a vu le jour en juin 2006 en Belgique. Elle a été fondée par un groupe de femmes d'origine arabe (libanaise, algérienne, marocaine...) qui souhaitent faire découvrir leur culture par le chant, les rencontres dans les cafés, les cours d'arabe... à la société d'accueil. Ensuite, au fur et à mesure, les actions de l'association se sont également étendues pour sensibiliser aux thématiques des droits des femmes, de l'interculturalité, de la santé ... à l'intérieur tout comme à l'extérieur de la communauté arabe en Belgique.

AWSA-Be développe également tout un travail de plaidoyer sur de nombreuses thématiques en s'impliquant activement dans différents réseaux et plateformes de lutte contre les violences faites aux femmes et d'accès à la santé pour les femmes: Réseau Mariage et Migration, European Network of Migrant Women, ESPER...

Les objectifs principaux de l'association sont de sensibiliser un large public à la condition des femmes originaires du monde arabe, de construire des ponts entre les différentes cultures, ainsi que d'améliorer l'image des femmes originaires du monde arabe.

Reconnue en éducation permanente, AWSA-Be crée de nombreux outils pédagogiques sur des thèmes variés : féminismes du monde arabe, littérature arabe, image et corps des femmes, santé sexuelle et affective, promotion de la santé et interculturalité ... À partir de ses outils, AWSA-Be donne des formations aux professionnel/les d'associations et d'écoles et anime des ateliers à destination des publics associatifs (femmes et hommes entre 18 et 65 ans +) et des jeunes dans les écoles et les associations de jeunes.

## 2. Nos actions

AWSA-Be propose des activités socioculturelles variées accessibles à toutes et à tous:

- Une chorale de chants arabes: Zamâan AWSA
- Des cours d'arabe pour adultes
- Une bibliothèque de romans, d'essais classiques et contemporains: Bibliothèque Wallada
- Une pièce de théâtre » Quand Fatima se fait appeler Sophie » d'Ali Bader
- Un agenda culturel 'AWSA-CLUB'
- Des expositions-photos
- Des formations pour les professionnel-les
- Des animations thématiques
- Des actions » Femmes au Café » pour créer de la mixité de genre, sociale et culturelle dans les cafés fréquentés que par des hommes.
- Des cercles littéraires et de poésie
- Des actions à l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS) avec une approche interculturelle et sans tabous
- Des outils pédagogiques disponibles gratuitement sur notre site
- Des conférences tout public
- De nombreux événements de solidarité
- ...





## 4. Pourquoi cet outil sur les règles?

Dans le cadre de ses missions en santé sexuelle et affective et en droits reproductifs et sexuels, AWSA-Be a souhaité cette année développer un outil pédagogique sur les règles.

Nous le savons tous et toutes, la thématique des règles est entourée de rituels, de tabous, de traditions qui touchent essentiellement les femmes et leur émancipation. Le système patriarcal a instrumentalisé les règles pour diaboliser le corps des femmes en percevant les règles comme quelque chose de sale et d'impur. Cette idée d'impureté perdure dans la mentalité des femmes et des jeunes filles encore aujourd'hui. Il faut d'ailleurs tout cacher pour faire comme si cela n'existait pas; il faut utiliser des termes secrets pour en parler comme "ragnagna", "mes trucs" ...! La plupart des femmes ne savent pas ce qu'il se passe dans leur corps durant leur période menstruelle. Il faut que cela cesse! Pour apprendre à aimer son corps et être en phase avec lui, il faut le connaître et saisir ce qu'il nous raconte sur nous-mêmes. Avec cet outil et d'autres actions d'AWSA-Be, nous souhaitons que les femmes et les jeunes filles apprennent à écouter leur corps pour sortir de la culpabilité, de la gêne et de la honte (la hchouma en arabe)! Nous souhaitons dénoncer les films, les propos de certains hommes où les femmes sont discrédités en les renvoyant à leur nature féminine, comme par exemple ces phrases typiques: "Oh t'es chiante aujourd'hui! Tu dois avoir tes règles toi!"

C'est pourquoi nous avons décidé de briser ces tabous, de découvrir ces traditions et rituels et de voir en quoi ils entravent l'épanouissement des femmes et l'acceptation de leur corps. Nous allons explorer ensemble ce sujet qui concerne quasi toutes les femmes, les jeunes filles dans tous les pays du monde avec des lunettes féministes. Ainsi, nous saisirons les enjeux des droits des femmes autour de cette thématique.



## 5. Objectifs de l'outil

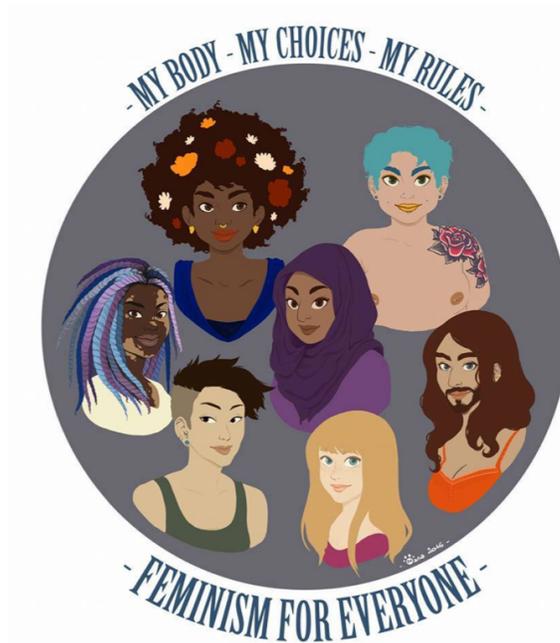


- Informer les jeunes et les adultes femmes et hommes sur ce phénomène naturel que sont les règles.
- Prendre conscience des enjeux en termes d'isolement et de discriminations des femmes par le fait qu'elles ont des règles.
- Faire en sorte que les femmes comprennent mieux le fonctionnement de leur corps pour ainsi apprendre à l'aimer, à l'accepter.
- Briser les tabous qui empêchent de parler librement du corps des femmes et de leur sexualité.
- Lutter contre les inégalités entre les hommes et les femmes.

## 6. Public cible

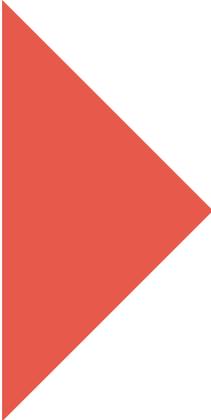
Cet outil pédagogique s'adresse avant tout aux jeunes filles et aux femmes qui désirent en savoir plus sur leur cycle menstruel, qui désirent se libérer des chaînes du patriarcat qui nous enferment dans des rôles figés à partir de nos particularités anatomiques et qui essentialisent les femmes.

Il est également adressé aux jeunes garçons et messieurs qui sont tout autant concerné par cette thématique. Les jeunes garçons doivent comprendre leur corps mais aussi celui du sexe opposé.

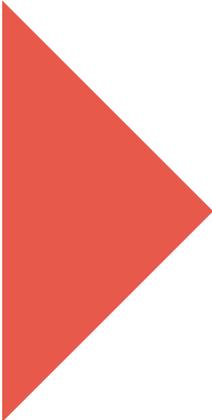


Cet outil est accessible aussi pour les publics en alphabétisation et en FLE car certaines animations ne nécessitent pas nécessairement des compétences en lecture ou en écriture. Dans cet outil, il y a plusieurs animations où nous avons privilégié des supports dessins, des photos pour que ces groupes ne soient pas exclus.

# 7. Avant-propos



Tout au long de cet outil pédagogique, nous parlerons essentiellement des femmes et des filles car ce sont elles qui sont concernées de façon majoritaire par le sujet des règles. Nous mettrons en lumière les violences patriarcales qui touchent celles-ci. Cependant, nous pousserons plus loin la réflexion et la prise de conscience autour des questions de genre et de règles, pour une vision plus tolérante et inclusive avec une perspective féministe. En effet, nous évoquerons aussi l'importance d'impliquer les hommes et les jeunes garçons dans cette thématique qui concerne avant tout les droits humains. Le prisme du genre, choisi ici, permettra de mettre en exergue certaines réalités et besoins spécifiques, trop longtemps ignorés ou traités dans le secret, en ce qui concerne les menstruations.



Loin de nous l'idée de développer un outil exhaustif sur le thème des règles. Au contraire, nous voulons montrer la complexité du sujet et que tout le monde puisse se rendre bien compte qu'il y a autant de manières de vivre ses règles qu'il n'y a de femmes et de jeunes filles.

Il est très important de souligner qu'avoir ses règles n'a pas le même sens, le même vécu selon le contexte dans lequel on vit, la famille dans laquelle nous avons été éduquées... Bref, être une femme avec des règles sera vécu différemment au Japon, en Belgique, au Népal et ailleurs!

# 8. Qu'est-ce que les règles ?

## 8.1 Définition

**Cycle menstruel** : c'est la période qui va du 1er jour des règles à la veille des prochaines règles. Le cycle menstruel dure généralement 28 jours, mais il peut aussi varier entre 21 et 35 jours.

**Menstruation ou " règles "** : c'est l'écoulement de sang, l'ovule non fécondée et des débris de l'endomètre qui dure quelques jours (2 à 6 jours). Elle commence à la puberté et se termine à la ménopause.

**Ovulation ou ponte ovulaire** : libération de l'ovule (semence femelle) par l'ovaire. Elle a lieu 14 jours avant les prochaines règles entre le 12e et le 16e jour dans un cycle menstruel de 28 jours.

**Les phases du cycle menstruel:**

Le cycle menstruel comporte 4 grandes phases (cas d'un cycle de 28 jours):

**1. Phase de menstruation** (du 1er au 6e jour)

**2. Phase de développement et de prolifération** (du 6e au 11e jour): c'est la phase pendant laquelle l'ovule se développe et l'utérus se prépare à recevoir l'ovule fécondée; la membrane qui tapisse l'intérieur de l'utérus (endomètre) se gorge de sang et se développe.

**3. Phase de sécrétion** (du 11e au 21e jour): c'est la phase pendant laquelle l'ovulation survient (11e - 14e). Le développement de l'endomètre se poursuit, tandis que l'ovule progresse dans la trompe.

**4. Phase de désintégration** (du 21e au 28e jour) : s'il n'y a pas fécondation, l'endomètre se désintègre et s'écoule sous forme de règles. Par contre, en cas de fécondation, les règles n'apparaissent pas et c'est le début d'une grossesse.

## Les types de cycle menstruel:

Il existe 2 types de cycle menstruel. Pour savoir à quel type de cycle menstruel on correspond, il faut calculer la moyenne arithmétique de tous les cycles observés pendant une période de 6 à 8 mois.

**1. Le cycle régulier** : si après une observation de 6 à 8 mois, on constate que la différence entre les durées des cycles n'excède pas 5 jours. Les cycles réguliers se subdivisent en 3 catégories : les cycles réguliers courts (de 21 à 25 jours), les cycles réguliers moyens (de 26 à 30 jours) et les cycles réguliers longs (de 31 à 35 jours). Dans le cas des cycles réguliers, l'ovulation survient 14 jours avant l'arrivée des prochaines règles.

**2. le cycle irrégulier**: si cette différence excède 5 jours plus d'une fois. Le cycle irrégulier se caractérise par une forte variation d'un cycle à un autre.



## A quel âge surviennent les premières règles?

L'âge de la puberté varie d'une fille à une autre. En général, les premières règles surviennent entre 12 et 14 ans mais elles peuvent soit venir plus tôt, soit plus tard, sans qu'il n'y ait la moindre anomalie génitale.

## Qu'est-ce qui déclenche les premières règles?

L'apparition des règles est l'aboutissement du cycle menstruel. Les premières règles apparaissent lorsque l'ovaire est capable de fabriquer des hormones à un taux suffisamment élevé pour développer la muqueuse qui tapisse la cavité utérine. La sécrétion ovarienne dépend de l'hypophyse, glande située à la base du cerveau. C'est lui qui "commande" avec le système nerveux, en sécrétant des hormones hypophysaires qui circulent dans le sang et vont porter des "ordres" aux ovaires.

## Quand et comment se forment les ovocytes ?

La production de cellules sexuelles (ou ovocytes) ne se joue pas de la puberté à la mort. Chez les femmes, pendant la vie intra-utérine, se constitue dans ses glandes sexuelles (ou ovaires), une fois pour toutes, une réserve de 400.000 cellules (appelées ovocytes) qui vont être stockées, "en sommeil", jusqu'à la puberté. Puis, à l'âge de 13-14 ans, les ovocytes vont commencer à "mûrir" et une fois ce processus achevé, ils seront expulsés par l'ovaire vers la trompe à la cadence d'un tous les 28 jours: c'est ce qu'on appelle l'ovulation. A noter que seulement quelques centaines des 400.000 ovocytes arriveront à maturité, les autres ne mûrissant pas ou s'atrophiant en cours de maturation. Mais cette libération d'ovocytes s'arrêtera vers l'âge de 48-52 ans, et ne permettra donc plus à la femme d'avoir d'enfant, c'est ce qu'on appelle la ménopause.

## Qu'est-ce que la ménopause ?

C'est la cessation de la fonction menstruelle chez la femme, ce qui signifie l'arrêt des règles et la fin du fonctionnement du cycle de reproduction. Cela est dû à une forte diminution de la sécrétion d'hormones par les ovaires. On dit qu'une femme atteint la ménopause lorsqu'elle n'a pas eu de cycles menstruels pendant 12 mois consécutifs, peuvent apparaître aussi certains signes (péri-ménopause): irrégularité des cycles, irritabilité, prise de poids, bouffées de chaleur, anxiété, troubles du sommeil... Certaines femmes peuvent voir apparaître ces symptômes dès la quarantaine. Pour savoir si ces signes sont attribuables à l'arrivée de la ménopause, des tests sont désormais disponibles en pharmacie. L'ovaire n'est plus capable de transformer les follicules primordiaux qu'il contient encore en follicules mûrs. L'hypophyse, pour essayer de faire fonctionner l'ovaire, se met alors à sécréter des hormones FSH en grande quantité, ce qui explique les bouffées de chaleur dont les femmes se plaignent à la ménopause. L'âge de la ménopause comme celui de la puberté est extrêmement variable, le plus souvent les règles s'arrêtent entre 48 et 52 ans. Seulement, chez certaines personnes, le vieillissement ovarien se produit plus tôt. Souvent, il n'y a pas de cause identifiable. On parle de ménopause précoce lorsque l'arrêt des règles survient avant 40 ans.

## L'apparition des règles déclenche-t-elle le développement de la poitrine?

Le développement de la poitrine est dû à la sécrétion par l'ovaire de l'œstrogène (hormones féminines) qui intervient aussi dans le déclenchement des règles. Mais la poitrine se développe généralement avant l'apparition des premières règles, période pré-pubertaire.

### Peut-on être enceinte dès l'apparition des règles?

Souvent mais pas toujours. Les cycles ne s'accompagnent pas d'ovulation pendant les deux années qui suivent la puberté. Or, s'il n'y a pas d'ovulation, il n'y aura pas de fécondation. Cependant, il n'est pas impossible de tomber enceinte dès les premières règles si elles sont exceptionnellement ovulatoires, c'est-à-dire qu'une fécondation pourra être possible.

### Peut-on avoir des règles deux fois dans le mois?

Comme les règles sont la conséquence d'une diminution d'hormones à la fin du cycle, tout déséquilibre des hormones féminines peut provoquer un "saignement" qui n'est cependant pas des règles (même s'il survient parfois à date régulière). Tout saignement en dehors des règles doit faire l'objet d'un examen médical.

### De quelle couleur sont les règles ?

La couleur du sang menstruel peut varier d'une personne à l'autre. S'il est généralement rouge, il peut aller d'un ton rosé à rouge foncé voir même brun. S'il devient verdâtre, jaunâtre ou autre, il faut consulter un.e médecin.

### De quelle consistance sont les règles ?

Le sang menstruel n'est pas forcément aussi liquide que le sang qui apparaît quand on se coupe le doigt. Il peut être plus épais et gluant et même présenter des caillots. C'est tout à fait normal car les règles sont l'évacuation de l'endomètre, la paroi muqueuse de l'utérus.

### Combien de sang perd-t-on?

La quantité de sang évacuée varie d'une personne à l'autre, mais tourne autour de 20 à 30 ml (mais peut aller jusqu'à 80 ml) et sont donc, en général, peu abondantes contrairement aux idées reçues. Pour se donner une idée, cela représente une petite tasse à expresso. On ne perd pas plus de sang en faisant du sport ou pendant la nuit. C'est juste une impression car lorsque l'on est couchée, le sang reste dans le vagin et s'écoule d'un coup lorsque l'on se relève.

Par ailleurs, la prise d'une contraception peut faire varier le flux des menstruations ; un stérilet en cuivre peut augmenter le flux des règles, tandis qu'une contraception hormonale (pilule, stérilet hormonal, ...) peut le faire diminuer et le régulariser.

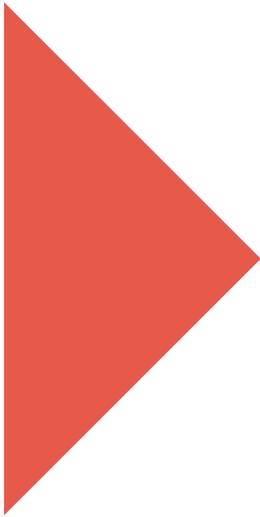
## Est-ce que les hommes peuvent avoir leurs règles?

Les hommes transgenres (dont l'identité de genre ne correspond pas au genre qui leur a été assigné à la naissance) peuvent avoir des règles. Les règles étant culturellement perçues comme un symbole de féminité, il est souvent difficile pour les hommes ayant leurs règles de pouvoir en parler. Leurs règles peuvent être une source d'embarras, compliquer leur rapport à leur corps, et souvent, lorsqu'ils en parlent, leur masculinité est remise en question. Il est important de les inclure dans les discussions sur les règles et de les rendre visibles, par exemple en utilisant un langage inclusif au quotidien. Les protections hygiéniques peuvent aussi être adaptées à leurs demandes; par exemple en créant des emballages neutres (pas féminisés) et en représentant des hommes dans les publicités (voir la marque de sous-vêtements menstruels Thinks) ou en utilisant des termes plus neutres (Lunette, Pyramid seven, Aunt Flow). Plus le sujet est abordé de manière ouverte, plus il y aura d'acceptation.

## Est-ce que toutes les femmes ont leurs règles ?

Beaucoup de femmes n'ont pas leurs règles, nous allons voir les quelques raisons liées à cette absence de règles :

- **Les femmes atteintes d'aménorrhée** : c'est un phénomène fréquent qui désigne la non-apparition ou la disparition des règles. Cela peut être dû au jeune âge des filles : les filles qui n'ont pas encore leurs règles (aménorrhée primaire) ont souvent un retard pubertaire, il ne faut s'inquiéter que si les règles ne sont pas apparues à l'âge de 16 ans. Les femmes enceintes ont ce symptôme de ne pas avoir de règles pendant toute la durée de leur grossesse et parfois jusqu'à plusieurs mois après avoir accouché. Les femmes qui allaitent ainsi que les femmes ménopausées ou pré-ménopausées aussi n'ont pas de règles.
- **Les femmes qui font un déni de grossesse**: c'est-à-dire qui sont enceintes mais qui n'ont aucun symptôme visible, elles continuent à avoir leurs règles pendant leur grossesse.
- **Certaines formes de contraceptions** influent sur les règles, comme la pilule, dont l'arrêt d'utilisation peut stopper les règles pendant plusieurs mois. La pose d'un stérilet aux hormones peut aussi stopper les règles pendant toute la durée d'utilisation (jusqu'à 7 ans), ce qui ne pose aucun problème d'un point de vue médical. La pose d'un anneau contraceptif peut aussi dérégler les menstruations des utilisatrices, voire stopper les règles pour quelques mois, le temps que leur corps s'ajuste au nouveau contraceptif.
- **Les femmes transgenres**, dont l'identité de genre ne correspond pas au genre qui leur a été assigné à la naissance, n'ont pas de règles.



Les règles étant considérées comme un symbole culturel de féminité, ne pas les avoir peut être une source de stress et de questionnement sur sa propre féminité, mais cela ne devrait en empêcher aucune de s'identifier comme une 'vraie femme'. Après tout, qu'est-ce-que la féminité? Qu'est-ce qu'être une vraie femme?...



## 8.2 Les pertes blanches (leucorrhées)

Les pertes blanches sont des sécrétions produites par le vagin et l'utérus qu'on peut retrouver dans sa culotte et qui ont une couleur dans les tons blancs ou jaunes. Elles sont composées de cellules mortes, de transpiration, de lubrification ou encore de sperme. Leur consistance peut changer naturellement au cours du cycle et ce n'est pas inquiétant. Il faut cependant rester vigilant.e lorsque la couleur change et devient verdâtre, s'il y a des démangeaisons ou si l'odeur se fait forte, il faut alors consulter un.e médecin.

### Les pertes de sang entre deux règles (spotting) :

Parfois, entre deux règles, il arrive de perdre un peu de sang. Ces pertes sont dues à des irrégularités dans la production d'hormones, qui se traduisent par un petit écoulement de sang. Cela dure généralement deux jours, et on ne perd pas assez de sang pour devoir mettre un tampon. Le sang de ces écoulements est généralement plus foncé et n'est pas accompagné de maux de ventre. Pour réduire ces écoulements, il est possible d'envisager un changement de contraception.

## 8.3 Pourquoi ça fait mal?



### Syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel (SPM) est un ensemble de symptômes qui apparaissent 2 à 7 jours avant les règles. Ce syndrome est causé par l'ovulation qui va entraîner une fluctuation des hormones dans le corps de la femme. Les symptômes peuvent varier d'une femme à l'autre et d'un mois à l'autre, mais généralement ils reprennent: troubles du sommeil, humeur changeante, irritabilité, déprime, sensibilité, ainsi que maux de tête, crampes abdominales, dans le bas du dos et dans le haut des cuisses, poussée d'acné, baisse de libido et sensibilité des seins, entre autres... Près de 70% des femmes réglées ressentent des symptômes légers pendant leurs menstruations, et 20% ressentent des symptômes plus lourds qui entravent leurs activités quotidiennes. Le SPM a donc des effets sur la santé des femmes réglées et provoque des douleurs et inconforts réels sur leur quotidien.

### Hémorragies

L'hémorragie pendant les règles peut être appelée hémorragie menstruelle ou ménorragie. Elle est diagnostiquée comme tel lorsque les règles durent plus de 8 jours et/ou que l'on perd plus de 80 ml pendant les règles. On peut détecter que ses règles sont trop abondantes si on remarque qu'on doit changer plusieurs fois par heure de protection hygiénique ou qu'on doit régulièrement changer de draps ou de vêtements car ils sont tachés. Pour vérifier, il faut se rendre chez un.e gynécologue et faire une échographie. Le plus souvent, la perte de beaucoup de sang pendant les règles est liée à un déséquilibre hormonal, mais peut aussi être un symptôme de l'endométriose. Le risque de perdre autant de sang est de devenir anémique, c'est-à-dire d'avoir une carence en fer, ce qui se traduit par le teint pâle, de fortes cernes, une fatigue accrue, des vertiges,...

## Endométriose

L'endométriose est une maladie chronique qui développe des tissus d'endomètre formant des kystes, des adhérences et des lésions. L'endomètre est la muqueuse interne de l'utérus, qui dans le cas de l'endométriose, se forme à l'extérieur des parties génitales (ovaires, ligaments, trompes de Fallope) et qui peut s'étendre aux appareils digestifs et urinaires. Pendant les règles, ces tissus saignent et engendrent plusieurs symptômes tels que de très fortes douleurs dans le bas ventre et dans le bas du dos, des douleurs urinaires, des douleurs lors des rapports sexuels, des pertes brunâtres prémenstruelles, du sang dans l'urine ou du sang dans les selles et des problèmes d'infertilité (première cause d'infertilité en France et en Belgique, dans 75 % des couples infertiles, 25 % sont généralement due à l'endométriose). Cette maladie reste difficile à diagnostiquer or elle est présente chez 10% de la population féminine.

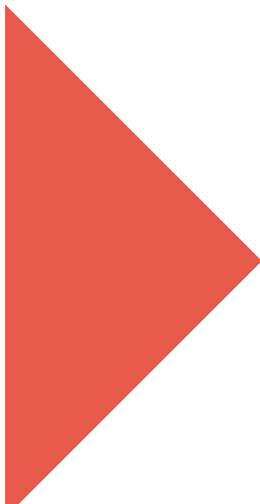
Source: [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=endometriose\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=endometriose_pm)

## Syndrome du choc toxique

Le syndrome du choc toxique (SCT) est une maladie infectieuse rare, une moyenne de 20 cas sont recensés chaque année. Il est causé par l'introduction d'une souche d'une bactérie dans le sang humain: le staphylocoque doré. Cette souche va produire une toxine qui va entraîner le choc toxique. L'utilisation d'un tampon peut potentiellement être liée au SCT (mais ce n'est pas la seule cause), il faut donc prendre des précautions pour ne pas introduire cette bactérie dans son vagin. Il faut ainsi changer de tampon toutes les 4 à 8 heures, enlever le tampon dès la fin des saignements et ne pas utiliser de tampon trop absorbant. Même si le SCT reste rare, si vous observez des symptômes (confusion, maux de tête, fièvre, fatigue extrême, rougeur de l'œil, diarrhée, maux de gorge, vomissement, éruption cutanée), retirez le tampon et allez voir un.e médecin.

## Syndrome des ovaires polykystiques

Le syndrome des ovaires polykystiques est un trouble hormonal caractérisé par la production en quantités inhabituelles d'androgènes (hormones mâles) dans les ovaires. Cela perturbe fortement la production d'ovules, qui, au lieu d'être libérées au moment de l'ovulation, se transforment en kystes, qui peuvent s'accumuler à chaque menstruation. Les symptômes les plus fréquents sont les suivants : irrégularités des règles, absence totale de règles ou saignement excessif, forte pilosité sur tout le corps et/ou perte de cheveux, prise de poids et infertilité. Si vous reconnaissez certains symptômes, parlez-en à votre médecin.



Il peut être difficile d'oser parler des douleurs qui surviennent au moment des règles, parce que c'est encore un sujet tabou. De plus, lorsque l'on ose aborder le sujet, les douleurs sont souvent minimisées par l'entourage et par les médecins car, de manière générale, les douleurs des femmes ne sont, soit pas prises au sérieux, soit banalisées (« toutes les femmes ont mal pendant leurs règles et le vivent très bien »). Pourtant, comme vu ci-dessus, il existe de nombreuses raisons qui rendent les règles plus douloureuses que la norme. Il est donc important d'écouter son corps et de ne pas accepter la douleur comme quelque chose d'inévitable. Si les douleurs sont persistantes, il est important de consulter un/plusieurs médecins car il existe des solutions pour soulager ces douleurs.

## 8.4 Self care pendant les règles

Pendant les règles, il est important de prendre soin de soi. Voici quelques petits conseils:

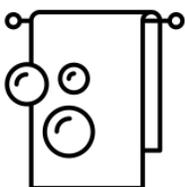
- Il faut se reposer et ne pas hésiter à prendre des médicaments contre la douleur si besoin. Pour soulager les crampes, il y a aussi les boissons chaudes, les bains, les bouillottes,...
- Aller voir un.e médecin si la douleur n'est pas supportable ou anormale,
- Manger des aliments riches en fer, en protéines et en vitamines.



L'hygiène pendant les règles est importante. Voici quelques conseils pratiques:

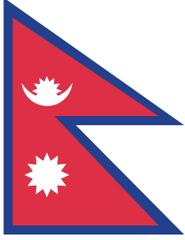


- Lavez-vous la vulve à l'eau régulièrement, sans se laver/rincer l'intérieur du vagin. Vous créez des champignons si vous vous lavez l'intérieur du vagin de façon régulière. Rappelez-vous que votre sexe n'est pas sale!
- Séchez-vous bien car l'humidité augmente les infections et le développement des bactéries. Les règles ne sont ni sales, ni sources d'infection.
- Il ne faut surtout pas utiliser les produits dits « d'hygiène intime », qui sont non seulement inutiles mais surtout nocifs pour le vagin. Ces produits font remonter des microbes dans le vagin, irritent ses parois, modifie l'acidité du vagin et augmente la production de bactéries et de champignons qui mènent aux vaginites et mycoses. Les sécrétions vaginales nettoient par elles-mêmes les cellules mortes, les restes de spermatozoïdes, etc. le vagin est donc auto-nettoyant.



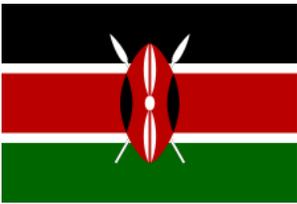
# 9. Les règles à travers le monde

## 9.1 Au Népal



Les Népalais pensent que les règles sont le produit du péché infligé par Dieu. De ce fait, chaque mois, durant une semaine, les Népalaises de certaines régions sont ostracisées (ouest du Népal). La tradition hindou du Chaupadi veut que les femmes réglées vivent de façon précaire dans une hutte seules, éloignées de leur foyer, pendant une semaine, afin de ne pas contaminer leur entourage par leur impureté. Elles sont ainsi à la merci des intempéries et des animaux sauvages pendant toute la durée de leurs règles. Il leur est de même interdit de participer à des rassemblements collectifs ou de toucher d'autres personnes. Cette tradition est interdite au Népal depuis 2005, mais elle continue de faire des victimes, comme Sarmila Bhul, jeune fille de 15 ans, asphyxiée en tentant de se réchauffer dans une hutte mal aérée.

## 9.2 Au Kenya



Au Kenya, les paquets de serviettes hygiéniques restent trop chers pour la majorité des femmes. Elles utilisent des protections de fortune comme des bouts de matelas, des journaux et même de la boue séchée. Certaines jeunes filles vont jusqu'à échanger des relations sexuelles contre des serviettes hygiéniques.

## 9.3 Au Japon



Les Japonais ont comme croyance que les règles viendraient dérégler les papilles gustatives des femmes. C'est pourquoi une femme japonaise ne pourra jamais devenir cheffe sushis.

## 9.4 Au Malawi



Au Malawi, les règles doivent rester secrètes. Les jeunes filles ne reçoivent aucune information à ce sujet de leurs parents ou leur école. Seules les tantes, dans le plus grand secret, ont le droit d'expliquer aux filles comment fabriquer une serviette avec de vieux vêtements.

## 9.5 En Inde



Pour certains indiens, une femme qui a ses règles empoisonnent la nourriture, elle ne peut donc pas cuisiner durant sa période menstruelle.

## 9.6 En Bolivie



"Jeter un tampon dan une poubelle publique, c'est propager le cancer." Voilà une croyance répandue en Bolivie. Par conséquent, les jeunes filles gardent leurs protections usagères toute la journée avec elles et s'en débarrassent qu'une fois rentrées chez elles.

## 9.7 En Afghanistan



Il semblerait que les femmes qui se douchent pendant leurs règles pourraient devenir stériles, selon une fausse croyance afghane.

## 9.8 En Iran



48% des jeunes iraniennes pensent qu'avoir ses règles est une maladie.

Toutes ces traditions que nous venons de citer, dans différents pays du monde, nous rappellent que l'un des principaux obstacles rencontrés par les femmes est lié à ces interdits symboliques, à ces croyances qui excluent les femmes. Ces traditions sont aussi intégrés par les femmes et ont une incidence directe sur la manière dont elles vont percevoir et gérer leurs menstruations. Dans de nombreuses régions du monde, les règles sont entourées de silence et de craintes. Il faut aussi rappeler que si ces traditions prennent de l'ampleur et sont autant partagées par les populations c'est qu'il y a un véritable problème au niveau de l'accès à la connaissance et à l'information. En effet, beaucoup de filles ne comprennent pas ce qui leur arrive au moment de leurs premières règles et n'ont qu'une connaissance limitée de ce que cela signifie sur le plan biologique.

## 9.9 Dans les sociétés matriarcales

A l'inverse, dans les sociétés matriarcales, notamment amérindiennes, le cycle menstruel est relié au pouvoir divin des femmes et à leur connexion profonde avec les éléments de la nature. Ainsi, la femme est célébrée lors de ses menstruations. Elles lui confèrent le savoir et le pouvoir de donner la vie. Quant à la femme ménopausée, elle est la gardienne de la mémoire et de s traditions de la communauté. (Observatoire de la santé mondiale, "menstruations sang pour sang taboues", février 2018, p.4)

# 10. Les règles dans nos cultures modernes

## 10.1 Les règles, toujours un sujet tabou?

Les règles, dans nos sociétés actuelles, continuent d'être un sujet tabou. Elles sont rarement évoquées comme elles le devraient, dans l'espace public, dans les publicités... Et quand on les mentionne, c'est pour en donner une fausse image, éloignée de la réalité ou elles sont traitées de façon très sexiste.

Ces tabous sont intégrés et même reproduits par des femmes qui elles-mêmes souffrent de ces non-dits et des représentations négatives de la société sur les règles. Si les femmes continuent de ne jamais utiliser le mot "règles", de ne jamais en parler à leur entourage, de prendre leurs serviettes hygiéniques en cachette, de ne pas oser en acheter, quelle image donnent-elles des règles à ses filles, ses garçons, son compagnon, ses frères, ses sœurs? C'est d'ailleurs ainsi que les hommes et les jeunes garçons n'ont pas conscience des différentes difficultés et du stress qui accompagnent les règles chez une femme.

Briser ces tabous nécessitent de sensibiliser, d'informer et de prévenir les jeunes filles et les jeunes garçons des enjeux et besoins autour des règles.

Il est très important et indispensable d'impliquer les hommes et les jeunes garçons à cette thématique pour qu'ils puissent comprendre et en parler sans gêne à leur copine, leur femme, leur amie, leur sœur, leur mère, leur collègue... que ce soit dans le cadre familial, professionnel, scolaire...

(Observatoire de la santé mondiale, "menstruations sang pour sang taboues", février 2018, p.5-6)

SANG  
TABOU



## 10.2 Règles et publicité

La première publicité pour vendre des produits hygiéniques est sortie en 1920, mais il a fallu attendre 1985 pour que le mot 'règle' soit prononcé dans une publicité pour des tampons et pour que le produit vendu soit décrit.

Auparavant, aucune mention du produit hygiénique n'était faite dans les publicités qui en vendaient.

Depuis, les règles sont souvent représentées différemment de la réalité. Par exemple, on utilise du liquide bleu pour représenter le sang menstruel, ou bien on voit des femmes exerçant des activités physiques intenses ou se prélassant dans des draps soyeux.

Les publicités participent aussi à créer un tabou autour des règles : en promouvant des emballages discrets et indétectables; elles insinuent qu'il faut cacher et avoir honte d'avoir ses règles. La marque Tampax a ainsi sorti un nouvel emballage de tampon qui est vanté pour être silencieux à son ouverture.

Les publicités mettent aussi en avant le sentiment de propreté qui découle de l'utilisation du produit hygiénique et l'absence d'odeur indésirable, suggérant ainsi que les règles sont sales et que les vagins sentent mauvais. Lorsque même les publicités vendant des produits menstruels ne montrent pas la réalité (sang bleu) et ne mettent pas des mots sur leurs produits (ne mentionne pas le mot 'règles' ou 'tampon'), elles participent à une culture de la honte et de tabous autour des menstruations.



## 10.3 Hystérie

Les femmes dont l'humeur change à l'approche de leurs règles sont encore souvent appelées 'hystérique'. Nous allons revenir sur l'origine de cette appellation.

Le mot 'hystérie' vient du grec » usterá », qui signifie 'utérus'. A l'époque, les femmes qui étaient angoissées, insomniaques, nerveuses ou irritables étaient diagnostiquées d'hystérie. Elles étaient donc facilement traitées d'hystérique, dès que leur humeur était changeante.

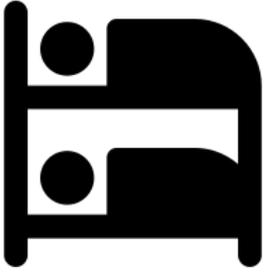
Hippocrate pensait que c'était une maladie mentale qui touchait exclusivement les femmes et était provoquée par le déplacement de l'utérus dans tout le corps. Il préconisait donc d'avoir des rapports sexuels et de tomber enceinte pour être guérie. Cette maladie touchait exclusivement les femmes, mais n'était pas liée aux menstruations.

Aujourd'hui, l'hystérie n'est plus considérée comme une maladie, mais elle reste une représentation mentale véhiculée dans notre société. Même si on sait que l'hystérie telle qu'elle était perçue à l'époque, n'avait aucun lien avec les règles des femmes, les changements d'humeur de certaines femmes à l'approche de leurs règles reste une source de stigmatisme.

Le fait que les femmes soient réglées une fois par mois a ainsi été utilisé comme prétexte pour éloigner les femmes de certaines professions: au Japon, les femmes ne pouvaient pas devenir cheffe dans les restaurants de sushi car leurs menstruations dérèglent leurs papilles gustatives, à Hollywood certains producteurs n'engagent pas d'actrices pour des rôles principaux car leurs humeurs sont trop changeantes sur les tournages. Les changements d'humeur des femmes réglées sont pourtant dues aux fluctuations hormonales juste avant le début du cycle menstruel ou au syndrome prémenstruel (SPM) qui touche près de 20% des femmes réglées. Des symptômes bien réels sont donc utilisés pour décrédibiliser les symptômes des femmes et les garder hors des métiers à dominance masculine.

Cependant, la majorité des femmes réglées ne ressentent pas de symptômes à l'approche des règles. L'expression d'hystérique est ainsi utilisée pour décrédibiliser les femmes qui s'énervent, qui pleurent, qui haussent le ton, etc. Cette expression persiste à donner une image des femmes n'étant pas maîtresses de leurs émotions.

## 10.4 La synchronisation des cycles ou le phénomène du dortoir



Le mythe que les cycles menstruels des femmes vivant ensemble se synchronisent est tenace. Les femmes vivant sous le même toit pendant un certain temps (famille, couple, colocation, dortoirs d'étudiantes,...) disent parfois expérimenter ce phénomène d'avoir leurs règles en même temps. Cependant, une étude de l'Université d'Oxford et de Clue (application menstruelle) démontre qu'aucune preuve scientifique ne vient corroborer l'existence de ce phénomène. Eventuellement, ce qui pourrait expliquer ce phénomène ça serait que , certaines femmes ont des cycles plus courts et d'autres plus longs, ce qui, après 6 mois de vie commune, peut engendrer un effet de rapprochement.

## 10.5 La perte de l'hymen



L'hymen est une membrane très fine qui sépare la vulve de l'entrée du vagin. Contrairement aux idées reçues, l'hymen ne ferme pas complètement l'entrée du vagin, mais est composé d'un ou de plusieurs trous par lequel s'écoule le sang menstruel et les sécrétions vaginales. En grandissant l'hymen s'étend et le trou peut s'agrandir lors d'activités physiques comme la gymnastique ou l'équitation, lors de l'utilisation de tampons ou encore pendant la masturbation. Ainsi, cette membrane peut facilement se détendre ou même disparaître avant le premier rapport sexuel. Tous les hymens ne sont pas irrigués, donc tous ne vont pas provoquer des saignements lorsqu'ils sont étendus. Lorsqu'un rapport sexuel provoque un saignement, ce n'est donc pas à cause de la rupture de l'hymen, mais parce que la muqueuse vaginale n'est pas assez lubrifiée.

Le mythe qui affirme que mettre un tampon peut déchirer l'hymen et donc déflorer l'hymen d'une femme est faux. Tout d'abord, l'hymen n'est jamais complètement fermé, même avant les premiers rapports sexuels, et ensuite, beaucoup d'activités agrandissent le trou déjà présent. Mettre un tampon ne va pas déflorer une femme car ce n'est pas un acte sexuel.

Source: <http://www.teenvogue.com/story/facts-about-hymen-and-virginity>

# 11. Les règles et le quotidien

## 11.1 Le monde du travail et de l'école

Les mondes du travail et de l'école ne sont pas toujours équipés pour recevoir les femmes et les filles qui ont leurs règles. Certains aménagements simples peuvent faciliter grandement la semaine des femmes réglées. Par exemple, en mettant des poubelles dans les toilettes pour pouvoir jeter les protections hygiéniques utilisées, en mettant des lavabos dans les toilettes pour celles qui doivent changer leur coupe menstruelle, ainsi qu'en installant des distributeurs de tampons et serviettes hygiéniques... Mais aussi la mise en place d'infirmières dans les écoles où les filles peuvent avoir accès à des anti-douleurs contre les crampes ou les maux de tête, la mise à disposition de vêtements de rechange en cas de fuite, ou encore la possibilité de ne pas suivre un cours de gym ou de piscine une fois par mois, sont aussi des aménagements utiles et faciles à mettre en place.

Dans les écoles, l'accès à l'information sur les menstruations via une éducation à la vie relationnelle affective et sexuelle est aussi primordiale. Elle permet aux filles et aux garçons de comprendre les phénomènes naturels de leur corps et d'avoir un espace neutre pour poser des questions. Il est important que les écoles mettent à disposition un.e enseignant.e ou un.e infirmière qui puisse être une personne ressource vers qui se tourner en cas de questionnement.

Dans cinq pays d'Asie, le congé menstruel est autorisé, comme au Japon, qui l'applique depuis 1947. Les entreprises doivent donc autoriser leurs employées à prendre congé pendant leurs règles, les employeurs pouvant en déterminer la durée et la rémunération. Cependant, dans la pratique, seules 0,09% des femmes ne prennent ce congé, parce qu'elles ne veulent pas que leur absence soit une charge de travail supplémentaire pour leurs collègues (38,2%), parce qu'elles n'en ressentent pas le besoin (32,6%) et, pour 21% des employées, parce qu'elles n'osent pas aborder ce sujet tabou avec leur supérieur. Le congé menstruel reste donc controversé car certaines femmes affirment qu'avoir ses règles n'empêche pas de travailler et qu'un tel congé renforce l'idée que les femmes sont plus faibles\*.

\*<http://tempsreel.nouvelobs.com/rue89/nos-vies-intimes/20170811.OBS3294/un-conge-menstruel-ca-existe-deja-en-asie-et-voila-comment-ca-se-passe.html>



## 11.2 Les protections hygiéniques

### Les serviettes hygiéniques jetables

La serviette hygiénique se place dans les sous-vêtements (culotte) pour absorber le sang menstruel. Elle se jette après chaque utilisation.

### Les serviettes hygiéniques lavables

Elle s'utilise comme la serviette hygiénique jetable, mais a une durée de vie de 5 à 10 ans. Fabriquées en fibre de coton, elle peut être lavée à la main ou à la machine et représente ainsi un gain économique et écologique (elles sont recyclables).

### Les tampons

Le tampon est une protection hygiénique insérée dans le vagin pour absorber le sang menstruel. Il existe des tampons avec ou sans applicateur et de tailles différentes en fonction des flux. Le tampon est particulièrement pratique pour les activités sportives ou pour la piscine.

### La coupe menstruelle

La coupe menstruelle est en forme de cloche creuse avec une tige au bout permettant de la retirer plus facilement. Elle est en silicone souple, son utilisatrice peut ainsi l'insérer dans son vagin afin de recueillir le sang menstruel. La coupe doit être stérilisée dans l'eau bouillante avant et après chaque utilisation et peut être gardée jusqu'à 12 heures. C'est donc une protection hygiénique économique et écologique, qui peut être réutilisée pendant 10 ans.

### La coupe menstruelle flexible

La coupe menstruelle flexible permet de recueillir le flux tout en ayant un rapport sexuel avec pénétration. Elle n'est pas un contraceptif et ne protège pas contre les IST (infections sexuellement transmissibles).



## L'éponge

L'éponge est une protection hygiénique qui fonctionne sur le même principe que la coupe menstruelle. Elle se place dans le fond du vagin pendant 4 à 5 heures et peut être réutilisée durant une dizaine d'années. C'est une autre protection hygiénique qui est écologique et économique.

## Les sous-vêtements menstruels

Il existe des culottes absorbantes lavables et réutilisables. Elles existent en différentes formes (culotte, short, string); elles ont des capacités d'absorption différentes et certaines ont même une poche à l'avant pour pouvoir y placer une bouillotte contre les crampes au ventre. Quelques marques : Thinks, Period Panties Harebrained, Lunapanties, Dear Kate, Adira, Clashist.

## Le flux libre/instinctif

Le flux libre c'est décider de ne pas utiliser de protection hygiénique pendant ses règles et de laisser son sang couler. Que ce soit pour des raisons écologiques, économiques ou de confort, pratiquer le 'flux libre' contribue à faire tomber les tabous autour des règles et à normaliser le sang menstruel.



## 12.3 La sexualité et les règles

### Historique social

La sexualité, pendant les règles, est depuis longtemps un tabou dans plusieurs cultures. Le sang menstruel est souvent considéré comme impur ou comme sale et les rapports pendant cette période sont mal vus et peu encouragés voire même interdits dans certaines traditions et religions.

Dans la religion catholique, la Bible stipule que lorsque la femme est réglée, elle doit rester séparée de son mari et ne pas avoir de rapports sexuels : »La femme qui souffre, ce qui dans l'ordre de la nature arrive chaque mois, sera séparée pendant sept jours. Quiconque la touchera sera impur jusqu'au soir».

Cet interdit est le même dans la religion juive : » Si le flux sanguin d'une femme se poursuit pendant plusieurs jours, hors de l'époque de son isolement, ou s'il se prolonge au-delà de son isolement ordinaire, tout le temps que coulera sa souillure, elle sera comme à l'époque de son isolement : impure. Lorsqu'elle sera délivrée de son flux, elle comptera sept jours, après quoi elle sera pure (Lévitique 15 : 25-29) ». Après la fin de leurs règles, les femmes devraient donc attendre 7 jours et prendre un bain rituel avant de recommencer à avoir des rapports sexuels.

Enfin, dans la religion musulmane, on retrouve cette même notion d'impureté et de séparation des couples : » Ils t'interrogeront sur les règles des femmes. Dis-leur: c'est un inconvénient. Séparez-vous de vos épouses pendant ce temps, et n'en approchez que lorsqu'elles seront purifiées. Lorsqu'elles seront purifiées, voyez-les comme Dieu vous l'a ordonné. Il aime ceux qui se repentent, il aime ceux qui cherchent à se conserver purs.» (verset 222).

Source: <http://www.slate.fr/story/109565/amour-temps-regles>

### Aspect médical

D'un point de vue médical, l'acte sexuel pendant les menstruations ne pose aucun problème, cependant il faut garder à l'esprit les recommandations en matière de santé sexuelle. Pendant les règles, le risque de contracter une maladie sexuellement transmissible est plus élevé que la norme, il faut donc continuer à se protéger (en utilisant des préservatifs masculin ou féminin). Le risque de tomber enceinte reste présent car les spermatozoïdes peuvent vivre et être fécond jusqu'à cinq jours dans l'utérus.



Comment ne pas mettre du sang partout ?

Si vous décidez de faire l'amour pendant vos règles, vous pouvez vous munir d'une serviette pour éviter les taches de sang ou bien faire l'amour sous la douche. Si vous et votre partenaire ne souhaitez pas être en contact avec le sang menstruel, vous pouvez utiliser un diaphragme, méthode de contraception qui agit comme une coupe menstruelle pour limiter le flux ou une éponge contraceptive qui est imbibée d'un spermicide et qui absorbe le sang menstruel. Les préservatifs masculin et féminin sont aussi des moyens contraceptifs efficaces qui permettent de ne pas être en contact avec le sang menstruel.\*

Il existe aussi des coupes menstruelles flexibles, spécialement conçues pour les rapports sexuels avec pénétration. Ce ne sont pas des contraceptifs et elles ne protègent pas des IST, mais elles recueillent le sang menstruel. Les coupes menstruelles en silicone (rigides) peuvent, elles, être utilisées pendant les rapports sexuels oraux ou durant la masturbation.

Est-ce que ça fait mal ?

Le sang menstruel agit comme un lubrifiant naturel; le rapport sexuel ne doit donc pas être douloureux, au contraire, les crampes au ventre peuvent diminuer quand on a un orgasme.

\*Pour plus d'informations, consultez le site suivant: <http://www.choisirsacontraception.fr>.

## 11.4 Le sport et les règles

Les règles peuvent entraver le quotidien des femmes, en effet, 8 femmes sur 10, disent être gênées dans au moins un domaine de leur vie, dont le sport. Les effets secondaires de règles peuvent donc avoir un impact sur l'activité physique des femmes lors de cette période. Pour les sportives haut niveau, les règles sont un facteur à prendre en compte dans l'entraînement. Beaucoup n'ont pas de règles car l'exercice physique intense peut entraîner la mise au repos du cycle. Pour celles qui ont toujours leurs règles, il est parfois difficile d'aborder le sujet avec son entraîneur.euse, d'aller voir un.e gynécologue qui comprenne les besoins de sportives de haut niveau et la volonté, parfois, de prendre une contraception hormonale en continue pour diminuer l'impact des règles sur les entraînements.



Il reste toujours tabou de parler de ses règles dans le milieu sportif, mais certaines commencent à s'exprimer sur la question, comme la nageuse professionnelle chinoise Fu Yuanhui, aux jeux Olympiques de 2016, qui a expliqué que sa performance avait été impactée par ses règles : « C'est parce que mes règles sont arrivées hier, donc je me sentais particulièrement fatiguée - mais ce n'est pas une excuse, je n'ai pas assez bien nagé ».



Heather Watson, joueuse de tennis professionnelle dit avoir perdu l'Open d'Australie à cause des vertiges et nausées dues à ses règles : » Je pense que c'est juste un de ces trucs qui m'arrive, des trucs de filles ». Et aussi, Kiran Ganhdi, musicienne qui a décidé de courir le marathon de Londres pendant ses règles sans protection hygiénique et de pratiquer ainsi le flux libre.



## 11.5 La contraception et les règles



Est-ce normal de ne plus avoir mes règles après avoir été enceinte ?

Oui, après l'accouchement les règles peuvent mettre plusieurs mois avant de revenir et être irrégulières quelques temps car le corps empêche la femme de retomber directement enceinte après avoir accouché. Une grossesse trop précoce affaiblirait son corps, les réserves ne seraient pas totalement reconstituées.

Est-ce que c'est normal de ne plus avoir mes règles après l'arrêt de la pilule ?

Oui, la pilule, comme la grossesse, met le cycle menstruel en sommeil (elle fait croire au corps que la femme est enceinte). Après l'arrêt d'un contraceptif hormonal (pilule, patch contraceptif,...), il est donc normal que les règles soient irrégulières et mettent plusieurs mois avant de revenir. Cette absence de règles ne veut pas dire qu'il y a une infertilité. \*

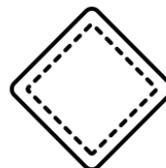
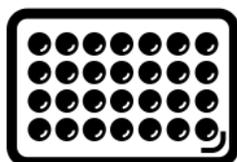
Est-ce que les saignements qui surviennent chaque mois lorsque l'on prend la pilule sont des 'vraies règles' ?

Non, sous la pilule, le cycle menstruel est endormi, les saignements qui arrivent entre deux plaquettes de pilules ne sont donc pas l'écoulement de l'ovule non fécondée ('vraies règles') mais des saignements artificiels provoqués par l'arrêt des comprimés.

Pour aller plus loin : <http://martinwinckler.com/spip.php?article578>

### Applications qui traquent les cycles ( i period, clue)

Pour savoir quand ses règles vont arriver, quand étaient les dernières et pour connaître la durée de son cycle menstruel, de nombreuses applications ont été créées. Après avoir encodé des données comme le poids, la date des dernières règles, leur durée et la méthode contraceptive utilisée, l'application génère une analyse et des graphiques personnalisés. Ces applications permettent, entre autres, de garder une trace des syndromes prémenstruels, de l'humeur, de l'énergie et du moral. Il existe déjà Clue, Flo, Glow, My Cycle Period et Menstrual Period Tracker.



\*Pour aller plus loin : <http://www.martinwinckler.com/spip.php?article1049>

# 12. Les problèmes de santé publique

## 12.1 Femmes SDF

Les femmes représentent 40% des personnes sans domicile fixe (SDF) en Belgique. Elles doivent chaque mois s'organiser pour avoir accès à des produits hygiéniques et se retrouvent souvent à devoir faire le choix entre un repas et une boîte de tampons. Sans véritable accès à des produits hygiéniques, certaines femmes sont obligées de réutiliser des produits plusieurs fois ou de les garder trop longtemps. Elles doivent aussi faire preuve d'inventivité en fabriquant des tampons à partir des serviettes hygiéniques ou en utilisant du papier toilette ou des morceaux de tissus à la place de serviettes en mettant ainsi leur santé à risque.

C'est pourquoi l'Ecosse a fait passer une loi pour mettre fin à la précarité liée aux règles (period poverty). Désormais, les écoles seront équipées de distributeurs de produits hygiéniques gratuits, sur le même principe que les distributeurs de préservatifs, avançant que les règles ne doivent plus être un facteur de déscolarisation. La ville de New York va plus loin, en adoptant la distribution gratuite de tampons dans les écoles publiques, mais aussi dans les prisons et les foyers.

De nombreuses associations se sont aussi engagées pour rendre les protections hygiéniques accessibles à toutes, en organisant des collectes et en allant distribuer tampons et serviettes aux personnes dans le besoin, ou en faisant pression sur les gouvernements pour la mise en place de distributeurs gratuits.

Voici quelques liens à explorer:



- Vidéo sur la réalité des femmes sdf pendant leurs règles : <https://www.youtube.com/watch?v=ABch4VYOJZo>
- Vidéo sur le programme de gratuité mis en place par l'Ecosse : <https://twitter.com/ajplus/status/906777286770278400>
- Campagne contre 'period poverty' : <http://thehomelessperiod.com>
- Distribution de protections hygiéniques aux réfugiées, demandeuses d'asile et à celles qui ne peuvent pas s'en acheter: <https://www.bloodygoodperiod.com/#intro>

## 12.2 Femmes avec handicap.s

Les femmes qui ont un handicap sont souvent exclues des discussions sur les menstruations. Il est donc important de mettre en lumière les difficultés spécifiques auxquelles elles font face.

Pour celles avec un/plusieurs handicap.s physique.s, trouver des protections hygiéniques adaptées peut être compliqué. La coupe menstruelle peut être une option pratique car elle doit être changée moins souvent, et peut être pliée et insérée à une main (en s'aidant de sa jambe ou de son bras si besoin). Les sous-vêtements menstruels sont souvent considérés comme les plus accessibles, malgré un prix assez élevé, car ils sont faciles à enfiler, et ne demande pas l'accomplissement d'une étape supplémentaire et compliquée à réaliser en plus de sa routine hygiénique quotidienne.

Pour les femmes ayant un ou plusieurs handicaps mentaux, le tabou autour des menstruations peut être très mal vécu car elles ne sont pas toujours capables de comprendre ce que ça implique de s'en occuper de manière indépendante. Beaucoup ressentent donc fortement la honte autour du sujet, mais ne comprennent pas la raison de ce tabou, d'où la nécessité de sensibiliser également les filles avec un handicap à l'éducation relationnelle, affective et sexuelle, ce qu'on appelle l'EVRAS.. Ces femmes vivent donc une double discrimination, celle d'être femme et d'avoir un handicap.

Les femmes ayant un ou plusieurs handicap.s mentaux et physiques: Souvent, ce sont leurs soignant.e.s qui les aident à gérer leurs menstruations. Ces décisions sont souvent prises en tenant compte de leur capacité à comprendre et à gérer physiquement leur hygiène menstruelle. Les aides-soignant.e.s prennent aussi en compte les différents symptômes liés aux menstruations (comme vu plus haut) et les grossesses non désirées. Plusieurs alternatives s'offrent aux femmes ne voulant/pouvant pas avoir de règles: la prise en continu d'un contraceptif hormonal, voire même dans certains cas extrêmes, la stérilisation.



## 12.3 • Facteur de mariage précoce



Dans certains pays, il est encore courant que des filles soient mariées de force dès leur plus jeune âge. Les parents avancent des arguments économiques: si leur fille est mariée, son époux pourra subvenir à ses besoins et à ceux de la famille.

Dans certaines zones de conflit, le mariage précoce est aussi utilisé comme moyen de protection des filles contre des milices armées. Mais l'argument principal reste l'impératif de la virginité des femmes: les filles sont mariées le plus tôt possible pour éviter les relations sexuelles hors mariage. On observe même des cas où les parents retirent leurs filles de l'école dès leurs premières règles, par crainte des risques encourus par la fréquentation des élèves et professeurs masculins.

De nombreuses croyances avancent encore que les premières règles marquent le début de la maturité sexuelle des filles, et donc qu'elles sont prêtes à être mariées. Les règles sont ainsi parfois synonyme de déscolarisation et de mariage précoce.



A ce sujet, nous vous invitons vivement à regarder le film turc "Mustang", réalisé par Deniz Gamze Ergüven. Ce film raconte l'histoire de Lale et ses quatre soeurs dans un village reculé de Turquie, en début d'été. Un jour, à la sortie de l'école, elles vont toutes jouer avec des garçons dans la plage, ce moment sera l'élément déclencheur d'un scandale dans le village. Elles vont être enfermées dans leur propre maison, elles devront apprendre à cuisiner, à nettoyer... Progressivement, la famille se met à arranger les mariages de chacune des filles (sauf Lale qui est encore jeune). Ces cinq soeurs, animées par un désir ardent de liberté, détournent les limites qui leur sont imposées.

## 12.4 Facteur de déscolarisation



Dans de nombreux pays, les règles sont un facteur de déscolarisation des jeunes filles. Une étude de l'UNICEF démontre que 10% des filles africaines ne vont pas à l'école pendant 4 à 5 jours par mois à cause de leurs règles. Elles ratent ainsi près de 20% de l'année académique à cause des menstruations, ce qui favorise le décrochage scolaire et à terme, la déscolarisation. (35% des filles du Niger et 21% des filles du Burkina Faso ont dit qu'elles étaient absentes de l'école à cause de leurs règles).

Les jeunes filles réglées doivent donc faire face à plusieurs obstacles: le manque d'éducation sexuelle et d'éducation à la puberté qui les laisse dans l'incompréhension des phénomènes naturels de leurs corps et qui encourage de nombreux préjugés sur les règles. Les plus précaires se trouvent obligées d'utiliser des produits hygiéniques trop longtemps ou d'utiliser des morceaux de tissus, de la mousse de matelas voire des feuilles de bananier, ce qui peut provoquer des infections. Les filles n'ayant pas les moyens de s'acheter des produits hygiéniques préfèrent souvent rester chez elles et rater quelques jours d'école plutôt que de saigner en public. Le stigmatisme des taches de sang et des fuites sur les vêtements ou sur les chaises reste présent, et de nombreuses jeunes filles subissent les moqueries des autres élèves et la mise à l'écart du groupe pendant cette période.

En Sierra Leone, les filles réglées vont s'asseoir au fond de la classe de peur de sentir le sang ou d'avoir une fuite. De plus, les établissements scolaires ne sont pas adaptés aux besoins sanitaires des filles réglées ; il n'y a pas de toilettes séparées pour se changer ou de distribution de protections hygiéniques. Une étude de l'UNICEF avance que seulement 17% des filles au Burkina Faso et 23% au Niger, ont un lieu à l'école où elles peuvent changer de protection hygiénique. Heureusement, il existe de nombreuses associations qui produisent des protections hygiéniques à bas coût et réutilisables: L'organisation Femme International, MakaPads, Project dignity ou AFRIPads.\*

\*[https://www.unicef.org/wash/schools/files/MHM\\_study\\_report\\_Burkina\\_Faso\\_and\\_Niger\\_French\\_Final.pdf](https://www.unicef.org/wash/schools/files/MHM_study_report_Burkina_Faso_and_Niger_French_Final.pdf)

# 13. Les lois

## 13.1 Taxes Tampon

Plusieurs associations féministes ont dénoncé l'état Belge qui impose une TVA de 21% sur les protections hygiéniques (tampons, serviettes et coupes menstruelles) les considérant donc comme des produits de luxe. Selon le collectif 'Belges et culottées', les protections hygiéniques sont des produits de première nécessité et devraient donc être taxés à 6% comme les produits de base. (Les quads et le chocolat sont considérés comme des produits de base). <https://www.belgium.be/fr/impots/tva/taux>

Une étude précise que les femmes dépensent en moyenne 675 euros par an pour toutes les dépenses liées à leurs règles. Abaisser la TVA sur ces produits serait un gain d'argent considérable. Cette taxe tampon illustre les discriminations 'légales' et économiques que les femmes subissent.

([http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/09/03/women-spend-thousands-on-periods-tampon-tax\\_n\\_8082526.html?utm\\_hp\\_ref=tw](http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/09/03/women-spend-thousands-on-periods-tampon-tax_n_8082526.html?utm_hp_ref=tw))

## 13.2 Composition des produits hygiéniques

La phobie du sang menstruel dans nos sociétés explique cette obsession des fabricants à vouloir produire des tampons qui soient blancs. Alors que nous savons depuis 2017 par le service de répressions des fraudes la présence de résidus toxiques et de perturbateurs endocriniens dans la plupart des supports hygiéniques vendues sur le marché aujourd'hui. Sans que nous ayons la moindre idée de leur impact sur la santé des femmes.

De plus, la composition des produits hygiéniques, tels que les tampons et les serviettes n'est pas indiquée sur les emballages. Ces produits sont, en fait, considérés comme des » produits de consommation classique », ce qui n'oblige pas légalement les fabricants à en donner la composition exhaustive. Plusieurs associations féministes (belges, françaises ou anglaises) et associations de consommateurs se sont rassemblées pour demander une liste des ingrédients utilisés dans la fabrication. Les emballages mentionnent déjà l'utilisation de 'parfum' et 'encres d'impression' qui ne sont pourtant pas destinés à être en contact avec la peau, sans en préciser les composants. A ce jour, les fabricants ne sont toujours pas transparents sur la composition exhaustive des produits.

(<http://www.6omillions-mag.com/2015/09/03/obtenir-la-composition-d-un-tampax-c-est-pas-coton-8018>)

Comme mentionné plus haut dans l'outil, certains pays mettent en place des lois pour aider les femmes réglées à mieux vivre leurs menstruations. Parmi ces initiatives, nous retiendrons celle de l'Ecosse qui met à disposition des tampons gratuitement dans les écoles et les foyers d'accueil, et le Japon qui permet aux employées de prendre un congé par mois en cas de règles trop douloureuses.

# 14. Femmes inspirantes

## Sally Ride



Elle est la première femme à aller dans l'espace. La NASA lui a un jour demandé si 100 tampons étaient suffisants pour une mission d'une semaine dans l'espace (1983).

## Heather Watson

Joueuse de tennis professionnelle, elle dit avoir perdu l'Open d'Australie à cause des vertiges et nausées dues à ses règles : "think it's just one of these things that I have, girl things".



## Kiran Gandhi



Musicienne, elle a couru le marathon de Londres pendant ses règles sans protection hygiénique et pratique ainsi le 'free flow' (laisser couler).

## Erin

Cette jeune femme musulmane milite pour que les femmes qui ont leurs règles puissent manger sans honte pendant le ramadan.



## Fu Yuanhui



Nageuse professionnelle chinoise aux jeux Olympiques de 2016, elle a expliqué que sa performance avait été biaisée par ses règles : “It’s because my period came yesterday, so I felt particularly tired – but this isn’t an excuse, I still didn’t swim well enough”. Mais elle a quand même réussi à remporter la médaille de bronze au 100 mètres de dos crawlé.

## Imany

Chanteuse française, elle est atteinte de l’endométriose depuis ses 15 ans. Diagnostiquée qu’à ses 23 ans, elle est devenue la marraine de l’association Endomind, qui lutte contre le tabou autour de la maladie et pour plus de recherche médicale sur le sujet.



## Lena Dunham



Atteinte d’endométriose. Pour en savoir plus sur cette femme inspirante: <http://www.lennyletter.com/health/a160/the-sickest-girl/>

## Yumi Chiba

Pour prouver que les japonaises qui ont leurs règles n'ont pas leurs papilles gustatives dérégler, Yumi Chiba, une cheffe sushi a ouvert son restaurant 100% féminin à Tokyo.



# 15. Quelques œuvres artistiques

## Jen Lewis



Artiste photographe qui utilise son sang menstruel pour en faire des expressions artistiques. Extrait de son site "Beauty in Blood".

## Arvida Bystrom

Mannequin et photographe suédoise, sa série photo "There will be blood. And it will flow from vaginas" a fortement marqué les esprits.



## Rupi Kaur



Poète, écrivaine, féministe canadienne d'origine indienne, sa série photo "Period." a été supprimée à plusieurs reprises d'Instagram.



## John Anna

Elle utilise son sang menstruel pour dessiner :  
<http://womanstruation.tumblr.com>

## Julie Balagué



Elle réalise une série de photos sur les femmes et leur cycle menstruel :  
<http://www.juliebalague.com/blog/mois>

# 16. Quelques ressources

## 16.1 Sites, blogs...

### Royaume-Uni

Blog qui reprend des témoignages sur les règles pour briser les tabous et qui fait pression sur le gouvernement pour arrêter de surtaxer les produits hygiéniques.  
<https://www.periodwatch.org/period-blog>



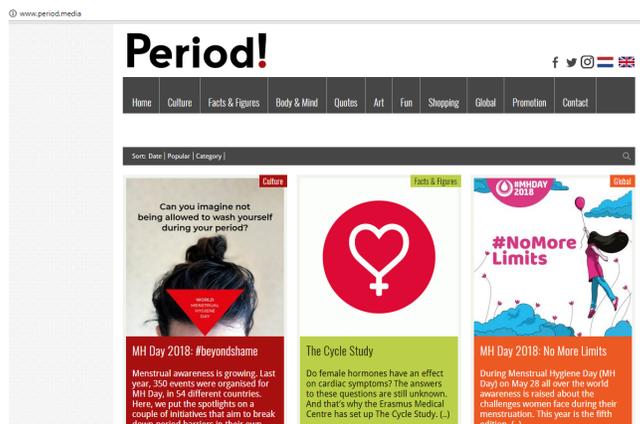
### Inde

Menstrupedia : guide pour enfants et adolescent.e.s sur les menstruations.  
<https://www.menstrupedia.com/audio-visual-preview/?page=4>

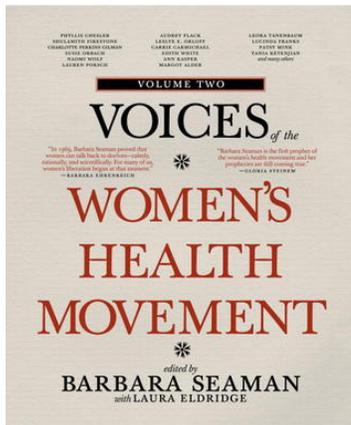


### Pays-Bas

Period ! un magazine néerlandais exclusivement sur les règles :  
<http://www.period.media>

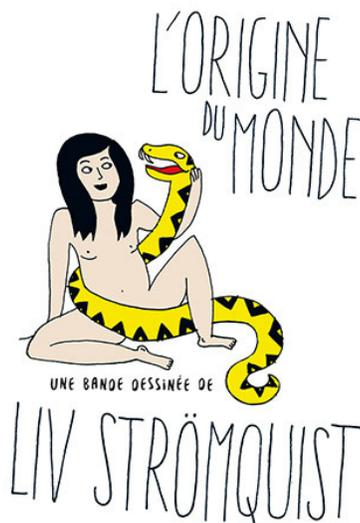


## 16.2 Livres, revues...



### Gloria Steinem

Elle publie dans cette revue tout un chapitre intitulé: "Si les hommes avaient leurs menstrues" ("if men could menstruate").



### Liv Strömquist

Une bande dessinée sur les règles, les vulves, l'orgasme féminin,...

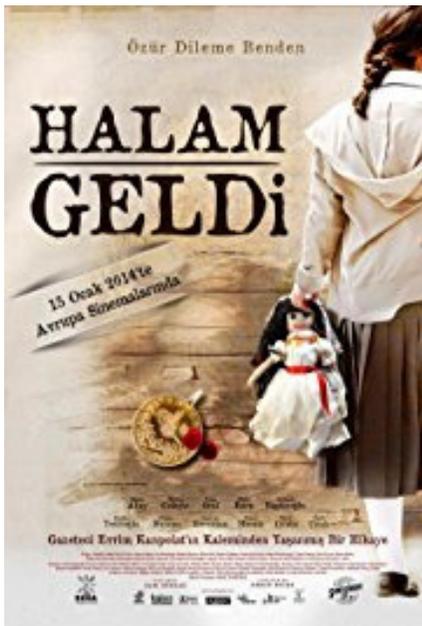
## 16.3 Films et courts-métrages



Un homme décide d'inventer une machine pour fabriquer soi-même les produits hygiéniques, pour combattre les tabous et l'absentéisme scolaire des jeunes filles qui rentrent chez elles lorsqu'elles ont leur règles.  
<http://www.menstrualman.com>



Clip vidéo de Rene Sharayana Verma, jeune slameuse indienne qui dénonce la honte et le stigmata qui entourent les règles.  
<https://www.youtube.com/watch?v=f-oLaiicITI>

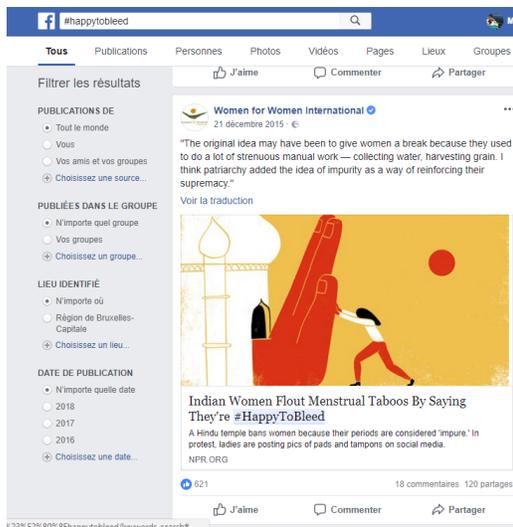


Halam Geldi (« Ma tante arrive ») : cette phrase banale est le prélude du drame dans le film. Par elle, Huriye signifie à Reyhan qu'elle vient d'avoir ses règles. Si ses parents le découvrent, ils vont la déscolariser et la marier à un cousin, comme le veut la coutume, alors que tout le monde sait désormais que la consanguinité est responsable des handicaps que l'on observe dans les rues d'Akincilar...

# 16.4 Réseaux sociaux



Hashtag et website #Menstruationmatters : <https://www.theguardian.com/global-development-professionals-network/gallery/2015/may/28/menstrual-hygiene-day-the-world-celebrates-periods>



Des femmes protestent contre l'interdiction d'entrer dans des temples pendant leurs règles, création du hashtag #happytobleed en Inde.



Campagne #pointperiod : contre la déscolarisation des filles à cause des règles.

## 16.5 Jeux pédagogiques



### Tampon Run

Deux femmes (Andy et Sophie) inventent un jeu d'ordinateur pour déconstruire les tabous sur les menstruations.



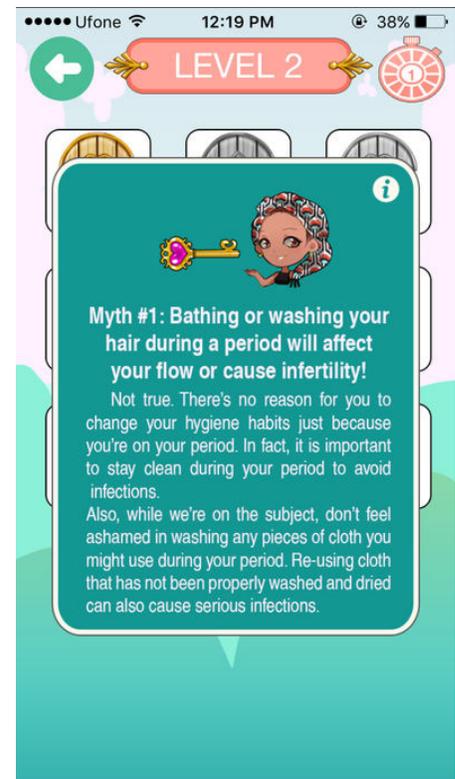
### The period game

Jeu de plateau pédagogique pour comprendre les menstruations.

<http://www.periodgame.com/#intro>

### MoHim

Jeu vidéo ludique et pédagogique pakistanais pour déconstruire les mythes autour des règles et lever les tabous.



# 18. Activisme

## Inde



Action en Inde et à Berlin : affichage de serviettes hygiéniques dans la ville avec des messages féministes.

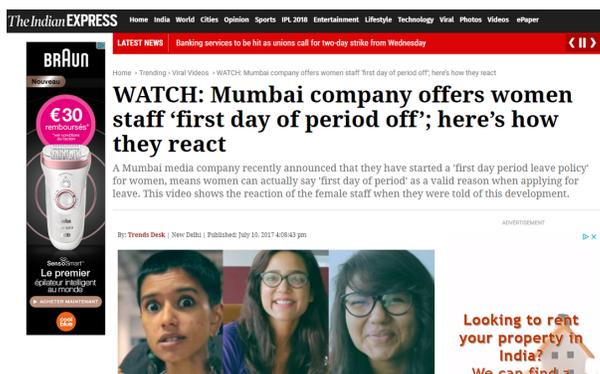
## Allemagne

Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle, initiée par Thorsten Kiefer de l'ONG allemande "WASH" en 2014. Elle vise à briser les tabous et à sensibiliser à l'importance d'une bonne hygiène menstruelle chez les femmes et en particulier les adolescentes à travers le monde.



## Inde

Une compagnie donne un jour de congé pour le premier jour des règles à ses employées.



## Royaume-Uni



Campagne de WaterAid pour l'accès aux toilettes des femmes pendant leurs règles.

## Kenya

Victor Odhiambo est le fondateur de l'ONG "Garden of Hope Foundation" au Kenya. Il va chaque semaine dans une école pour sensibiliser les jeunes aux questions de menstruations. Il travaille avec plus de 500 étudiantes par semaine. Le but est avant tout de briser le silence autour des règles pour que la société kényane puisse en parler ouvertement. Les garçons sont invités à toucher des serviettes, à distinguer les différents supports hygiéniques.



# 18. Sources



<http://www.fwdlife.in/break-myths-menstruation-menstrual-hygiene-day>



Montée par A.M. Houssam



<http://alohatallah.blogspot.be/2017/08/les-menstruations-vues-par-deux-femmes.html>



<http://osezlefeminisme.fr/le-tabou-des-regles-ca-suffit/>



<https://www.courrierinternational.com/article/societe-regles-la-fin-du-tabou>



[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=228825.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=228825.html)

<https://thenounproject.com/>

# 19. Évaluation

Afin de nous aider à améliorer le contenu et les supports de nos outils pédagogiques, nous vous demandons de bien vouloir remplir ce formulaire d'évaluation en fin d'atelier et de le remettre aux animatrices/animateurs d'AWSA-Be. Le formulaire restera anonyme.



## **Pour les animateurs/animatrices de l'atelier :**

- Comment avez-vous trouvé l'outil pédagogique dans sa forme ?

.....  
.....  
.....  
.....

- Comment avez-vous trouvé le contenu du livret théorique ? (clarté, compréhension, accessibilité du contenu ...)

.....  
.....  
.....  
.....

- Comment avez-vous trouvé les animations? Laquelle préférez-vous? Laquelle a le mieux fonctionné?

.....  
.....  
.....  
.....

- Qu'auriez-vous envie de nous conseiller pour améliorer cet outil?

.....  
.....  
.....  
.....

## **Pour les participant-es qui ont bénéficié de l'atelier :**

- J'ai aimé les animations proposées dans cet outil : oui non

- Je me suis senti-e bien lors de l'atelier : oui non

- J'ai appris de nouvelles choses : oui non

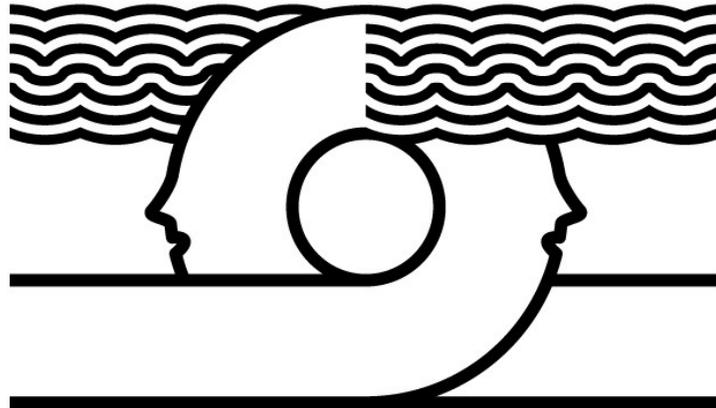
- J'ai pu m'exprimer comme je le voulais : oui non

- Si je pouvais proposer quelque chose pour améliorer cet outil ça serait.....

## 20. Contacts

Local B204 Amazone asbl  
rue du Méridien 10, 1210 Bruxelles  
Téléphone : 0032 (2) 229 38 63 (64)  
Mail : [awsabe@gmail.com](mailto:awsabe@gmail.com)  
[www.awsa.be](http://www.awsa.be)  
[www.facebook.com/awsabe](http://www.facebook.com/awsabe)

*Arab Women's Solidarity Association-Belgium*



جمعية تضامن المرأة العربية- بلجيكا

# Table des matières

## Animation 1: Jeu photo-langage

Matériel à disposition: 15 photos

## Animation 2: Questions pour un.e champion.ne

Matériel à disposition: 8 fiches de questions

8 fiches de réponses

## Animation 3: Décrypter des publicités

Matériel à disposition: 5 liens vers des publicités

5 fiches explicatives

1 fiche débriefing

## Animation 4: Règles & traditions

Matériel à disposition: 3 fiches avec 3 croyances

## Animation 5: Jeux de rôle

Matériel à disposition: 7 fiches de mises en situation

## Animation 6: Débat

Matériel à disposition: 7 fiches avec 7 questions

## Animation 7 : Quel.le est l'auteur.rice de cette phrase?

Matériel à disposition: 5 fiches devinette

1 fiche avec le correctif

# Animation #1

## Jeu photo-langage

### Public :

- Femmes et hommes, jeunes et adultes
- Connaissance de la langue française:  
Débutante, moyenne et avancée

### Matériel :

- Table
- Imprimer les photos

### Objectifs :

Le but de l'animation est d'ouvrir la parole sur le quotidien des personnes qui ont des règles ou qui côtoient des personnes réglées.

Cette animation permet aussi d'aborder la question de la douleur pendant les règles et des méthodes auxquelles recourir pour y remédier.

### Consignes :

1. Imprimer les 15 photos.
2. Chaque participant.e choisit une photo qui la.le représente pendant ses règles ou qui représente les règles de quelqu'un de son entourage.
3. L'animateur.rice peut poser des questions plus spécifique quant à la **douleur** pendant les règles telles que:

- "Comment gérez-vous la douleur?",
- "Quels sont les mécanismes que vous mettez en place pour soulager vos douleurs ?"

De plus, l'animateur.rice peut aborder les différentes **raisons** qui provoquent les douleurs pendant les règles qui sont expliquées dans le livret théorique: le syndrome du choc toxique, l'endométriose, le syndrome pré-menstruel, le syndrome des ovaires polykystiques, etc.



Source: <https://rupikaur.com/period/>



Source: © istockphoto.com/SolStock



Source: <https://rupikaur.com/period/>



Source: <https://rupikaur.com/period/>



Source: © Thinkstock





Source: <http://www.mariefranceasia.com/health/medical-news/sports-move-its-good-for-your-dna-2025.html>



Source: Liv Strömquist: "L'origine du monde"



Source: <https://www.trouverleboncadeau.com/articles/idees-cadeaux-chocolat/>



Source: [https://www.eharmony.co.uk/dating-advice/dating/four-steps-to-getting-over-someone-after-a-break-up#.Wgwb\\_K17RPM](https://www.eharmony.co.uk/dating-advice/dating/four-steps-to-getting-over-someone-after-a-break-up#.Wgwb_K17RPM)



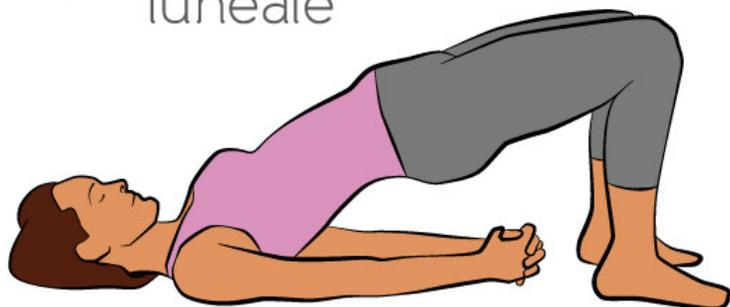
Source: <http://footage.framepool.com/fr/shot/895488230-malentendu-depression-nerveuse-consoler-grincheux>



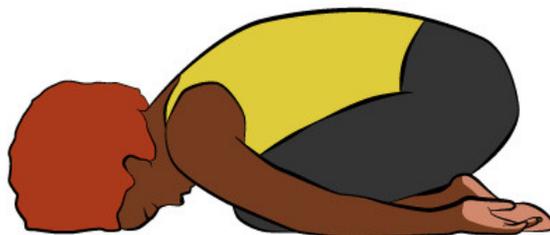
Source: <http://www.magicmaman.com/mal-pendant-les-regles-votre-accouchement-risque-d-etre-tout-aussi-douloureux,3495299.asp>

# 3 POSTURES DE YOGA POUR SOULAGER LES REGLES DOULOUREUSES

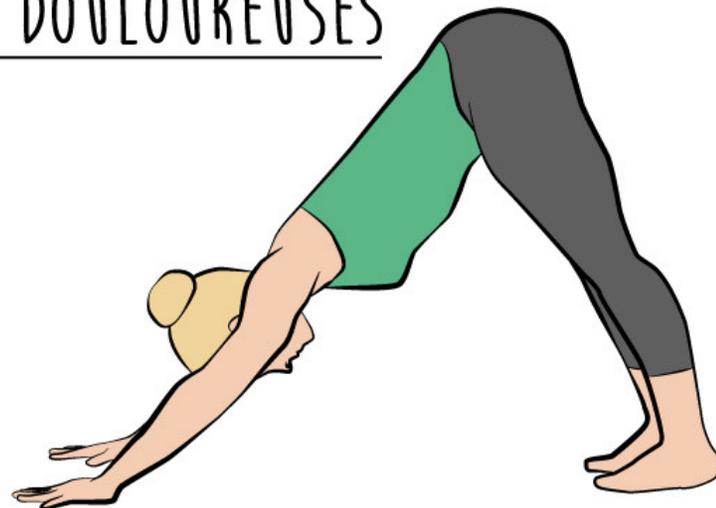
par   
luneale



LE DEMI PONT

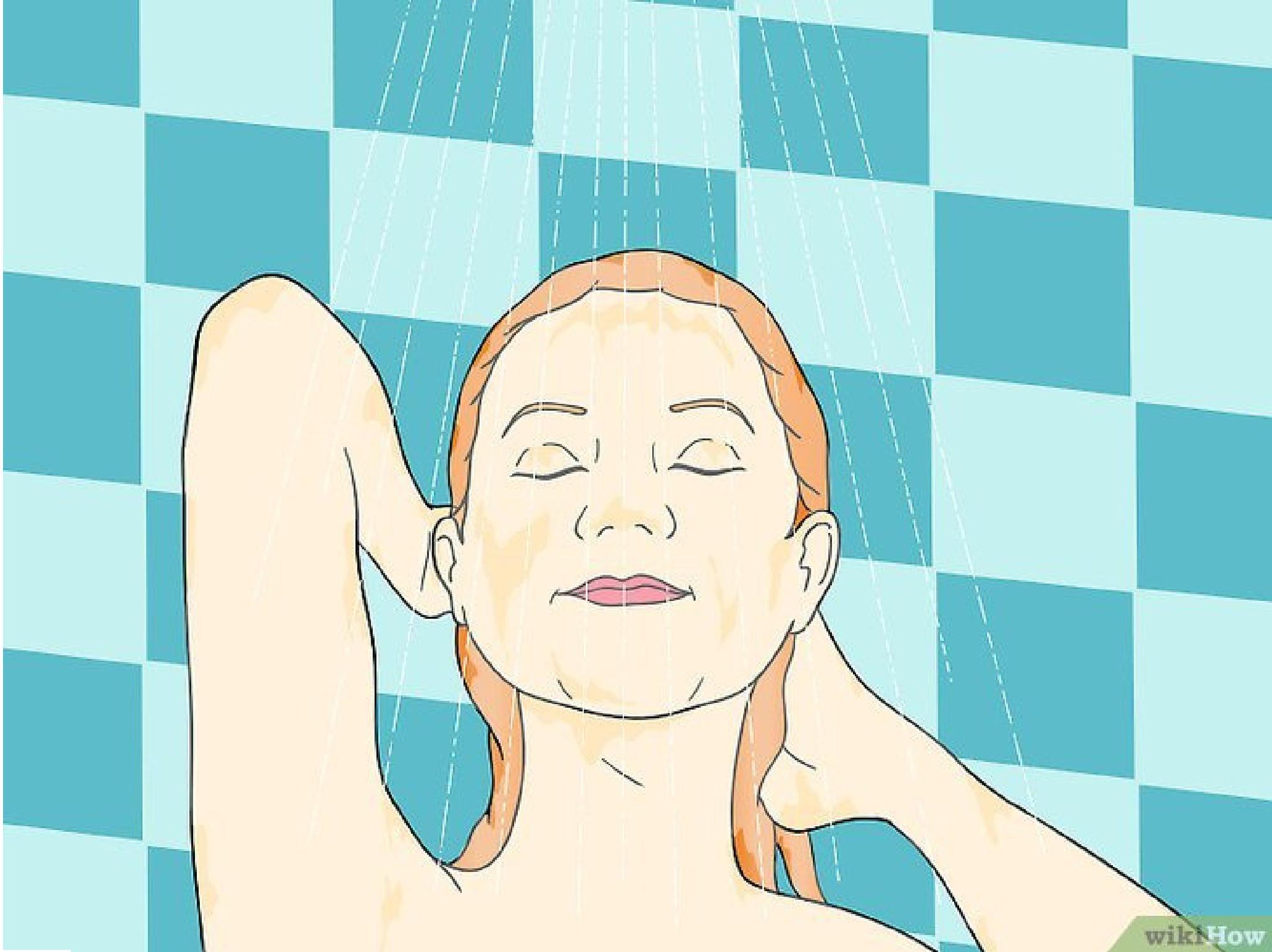


L'ENFANT



LE CHIEN

Source: <https://www.lacupluneale.com/regles-douloureuses-solutions-naturelles/>



wikiHow

Source: <https://fr.wikihow.com/arr%C3%AAter-les-douleurs-vaginales-pendant-ses-r%C3%A8gles>



© Célian Ramis

Source: <http://yeggmag.fr/focus/menstruations-ne-plus-avoir-honte-ses-regles>

# Animation #2

## Questions pour un.e champion.ne

### Public :

- Femmes et hommes, jeunes et adultes
- Connaissance de la langue française: moyenne et avancée

### Matériel :

Table  
Projecteur (pas obligatoire)

### Objectif :

Le but de cette animation est de déconstruire les mythes et les représentations mentales sur les règles, en partant d'exemples pour ensuite déconstruire les représentations des participant.e.s elles.eux-mêmes.

### Consignes :

1. L'animateur.rice décide d'imprimer ou de projeter les questions.
2. Il/elle pose une à une les questions aux participant.e.s qui répondent oralement par l'affirmative ou la négative avec une argumentation.
3. L'animateur.rice lit ensuite les réponses aux questions, en incitant les participant.e.s à intervenir, à réagir et à partager leurs propres représentations et mythes autour des règles.

**Est-ce que les cycles des femmes qui habitent ensemble se synchronisent ?**

Réponse 1

Est-ce que les cycles des femmes qui habitent ensemble se synchronisent ?

Faux.

Les femmes vivant sous le même toit pendant un certain temps disent parfois expérimenter ce phénomène d'avoir leurs règles en même temps. Cependant, une étude de l'université d'Oxford et de Clue (application menstruelle) démontre qu'aucune preuve scientifique ne vient corroborer l'existence de ce phénomène. En fait, certaines ont des cycles plus courts et d'autres plus longs, ce qui, après 6 mois de vie commune, donne un effet de rapprochement.

**Est-ce que les femmes qui ont leurs  
règles peuvent préparer une  
mayonnaise sans la rater ?**

Est-ce que les femmes qui ont leurs règles peuvent préparer une mayonnaise sans la rater ?

Faux.

Il existe de nombreuses croyances culinaires liées aux règles mais aucune n'est prouvée scientifiquement, comme:

- au Japon où l'on croit que les règles entraînent un dérèglement des papilles gustatives.
- en Afghanistan où l'on croit que les femmes réglées contaminent la nourriture.

**Est-ce que les femmes réglées  
utilisent 100 tampons par semaine ?**

Est-ce que les femmes réglées utilisent 100 tampons par semaine ?

Faux.

Sally Ride est la première femme à avoir été dans l'espace, en 1983. La NASA lui a un jour demandé si 100 tampons étaient suffisants pour une mission d'une semaine dans l'espace.

**Est-ce que les femmes qui ont leurs règles sont hystériques ?**

Est-ce que les femmes qui ont leurs règles sont hystériques ?

Faux.

Le mot 'hystérie' vient du grec "ustera", qui signifie "utérus". A l'époque, les femmes qui étaient angoissées, insomniaques, nerveuses ou irritables étaient diagnostiquées d'hystérie. Hippocrate pensait que c'était une maladie mentale qui touchait exclusivement les femmes et était provoquée par le déplacement de l'utérus dans tout le corps.

Aujourd'hui, l'hystérie n'est plus considérée comme une maladie, mais elle reste une représentation mentale véhiculée dans notre société.

Même si on sait que l'hystérie telle qu'elle était perçue à l'époque n'avait aucun lien avec les règles des femmes, les changements d'humeur de certaines femmes à l'approche de leurs règles reste une source de stigmat. Cette expression persiste à donner une image des femmes n'étant pas maîtresses de leurs émotions.

**Est-ce qu'un tampon peut dévirginiser  
une fille?**

Est-ce qu'un tampon peut dévirginiser une fille?

Faux.

Tout d'abord, l'hymen n'est jamais complètement fermé, même avant les premiers rapports sexuels, et ensuite, beaucoup d'activités agrandissent le trou déjà présent. Cette membrane peut facilement se détendre ou même disparaître avant le premier rapport sexuel. Tous les hymens ne sont pas irrigués, donc tous ne vont pas provoquer des saignements lorsqu'ils sont étendus. Lorsqu'un rapport sexuel provoque un saignement, ce n'est donc pas à cause de la rupture de l'hymen, mais parce que la muqueuse vaginale n'est pas assez lubrifiée. Mettre un tampon ne va pas dévirginiser une femme car ce n'est pas un acte sexuel.

**Peut-on faire l'amour pendant les  
règles?**

Peut-on faire l'amour pendant les règles?

Vrai.

D'un point de vue médical, rien n'empêche d'avoir un rapport sexuel pendant les règles. Il faut tout de même utiliser une forme de contraception et de protection contre les IST. Cependant, les 3 religions monothéistes et le bouddhisme émettent des interdictions : le sang des règles étant considéré comme sale et impur, les rapports sexuels pendant cette période sont interdits.

**Est-ce que les règles sont de couleur  
bleue ?**

Est-ce que les règles sont de couleur bleue ?

Faux.

Les règles c'est l'écoulement du sang, l'ovule non fécondé et des débris de l'endomètre. Les règles sont donc de couleur rouge, pouvant aller d'une teinte rosée au rouge très foncé. Ce sont les publicités pour produits hygiéniques qui représentent le sang sous forme d'un liquide bleu, participant ainsi à véhiculer une culture de honte et de tabou autour du sang menstruel.

**Peut-on aller à la piscine pendant ses règles?**

Peut-on aller à la piscine pendant ses règles?

Vrai.

Pour pouvoir aller à la piscine, il suffit de mettre un tampon, une coupe menstruelle ou une éponge hygiénique.

La nageuse professionnelle chinoise Fu Yuanhui a expliqué que sa performance aux Jeux Olympiques de 2016 avait été biaisée par ses règles, mais elle a quand même gagné la médaille de bronze!

# Animation #3

## Décrypter des publicités

### Public :

- Femmes et hommes, enfants et adultes
- Connaissance de la langue française: moyenne et avancée

### Matériel :

Vidéo-projecteur

### Objectif :

Le but de cette animation est de développer un regard critique sur les publicités qui vendent des produits hygiéniques et d'observer leur évolution et les messages qu'elles font passer au public.

### Consignes :

1. L'animateur.rice projette une vidéo à la fois.
2. Il/elle demande aux participant.e.s de faire part de leurs impressions sur la publicité et d'essayer d'estimer la date de sortie de la publicité.
3. Ensuite, l'animateur.rice demande au groupe quels sont les messages véhiculés par la publicité et quels sont les stéréotypes que l'on peut remarquer.

## Animation 3 - Décrypter des publicités

### Publicité #1

Durée de la vidéo: 45 sec.

Langue: Anglais



Vidéo sur le lien suivant et sur clé usb qui accompagne l'outil:

<https://www.youtube.com/watch?v=btzNJYzW-kU>

## Eléments de discussion

### Publicité #1

- Publicité pour des serviettes hygiéniques de la marque 'Always', sortie en 1980.
- La publicité utilise un liquide bleu pour montrer la capacité d'absorption de la serviette.
- Ainsi, cette publicité renforce la honte et le dégoût pour le sang menstruel des femmes.

## Animation 3 - Décrypter les publicités

### Publicité #2

Durée de la vidéo: 29 sec.

Langue: Anglais



Vidéo sur le lien suivant et sur clé usb qui accompagne l'outil:  
<https://www.youtube.com/watch?v=kOHctQfFn7E>

## Animation 3 - Décrypter les publicités

### Eléments de discussion

#### Publicité #2

- Publicité pour des tampons de la marque 'Tampax', sortie en 1985.
- Première publicité vendant des tampons où le mot 'tampon' est prononcé. Auparavant, les publicités ne prononçaient pas le nom du produit qu'elles vendaient.
- Cette pub ne mentionne le mot 'règles' ou 'menstruation' qu'uniquement à la fin de la publicité. On préfère ici utiliser une expression plus vague : 'cette période du mois'.
- Cette publicité renforce l'idée reçue que les règles sont sales en proposant un produit qui aide les femmes à se sentir 'propres'. De plus, elle contribue au tabou autour des règles puisqu'elle a choisi de rester vague dans le choix des mots.

## Animation 3 - Décrypter les publicités

### Publicité #3

Durée de la vidéo: 2min 19 sec.

Langue: Anglais



Vidéo sur le lien suivant et sur clé usb qui accompagne l'outil:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NEcZmT0fiNM&t=9s>

## Eléments de discussion

### Publicité #3

- Publicité pour la marque 'HelloFlo', sortie en 2014.
- Elle contribue à parler des règles dans un contexte plus humoristique.
- Elle participe à parler des premières règles avec son enfant et à les envisager comme une célébration.
- Cette publicité engage une discussion sur les rituels des premières règles.
- Elle parle de pression sociale quand on est adolescente.

## Animation 3 - Décrypter les publicités

### Publicité #4

Durée de la vidéo: 1min 10 sec.

Pas de paroles, juste de la musique



Vidéo sur le lien suivant et sur clé usb qui accompagne l'outil:

<https://www.youtube.com/watch?v=N-yIBD7cOUg>

## Eléments de discussion

### Publicité #4

- Publicité pour la marque 'Bodyform', sortie en 2016.
- Premier pas vers des publicités pour des produits menstruels qui montrent du sang, même si ce n'est pas du sang menstruel.
- Contribue à démystifier le sang dans la vie des femmes.
- Montre des femmes dans toute leur pluralité pratiquant différentes activités sportives.

## Animation 3 - Décrypter les publicités

### Publicité #5

Durée de la vidéo: 20 sec.

Pas de paroles, juste de la musique



Vidéo sur le lien suivant et sur clé usb qui accompagne l'outil:

<https://www.youtube.com/watch?v=QdW6IRsuXaQ>

## Eléments de discussion

### Publicité #5

- Publicité de la marque 'Bodyform', sortie en 2017.
- Pour la première fois, une marque vendant des produits menstruels montre du sang menstruel dans une publicité. C'est la première fois que l'on montre la capacité d'absorption de la serviette hygiénique avec du sang, et une seconde fois en montrant du sang menstruel lors d'une douche.
- Contribue à normaliser le sang menstruel en utilisant le hashtag #BloodNormal.
- Montre des hommes qui achètent des produits hygiéniques.

## Suggestion de questions pour le débriefing :

- Est-ce que vous pensez que la publicité a un impact sur les représentations que l'on a des règles?
- Est-ce que vous pensez que cet impact est plutôt positif ou négatif? Pourquoi?
- Que pensez-vous de l'évolution qu'on a pu observer à travers les vidéos publicitaires ?
- Est-ce que vous l'aviez observé dans votre vie de tous les jours?
- Est-ce que vous pensez que vous allez changer la manière dont vous parlez des règles avec votre entourage?

# Animation #4

## Règles & traditions

### Public :

- Femmes et hommes, jeunes et adultes
- Connaissance de la langue française: moyenne et avancée

### Matériel :

Table

### Objectif :

Le but de l'animation est de mettre en perspective les différentes traditions liées aux premières règles et de développer une réflexion sur ses propres expériences ou celles des femmes de son entourage.

### Consignes :

1. Imprimer les fiches avec les affirmations et les fiches avec les explications.
2. Découper chaque languette pour qu'elle soit utilisée individuellement.
3. Chaque participant.e doit tenter de deviner **d'où viennent ces traditions et leurs significations.**
4. L'animateur.rice peut ensuite ouvrir le débat sur les expériences personnelles des participant.e.s autour des traditions et des règles.

1. Avaler un oeuf dur tout rond.



2. Etre giflée.



3. Lécher une cuillère de miel.



### 1. Ghana:

L'oeuf symbolise les futurs enfants, si on croque dedans, ça porte malheur.

### 2. Turquie:

On gifle les filles pour que leurs joues aient l'air toujours roses et qu'elles fassent preuve de pudeur dans leur vie. La tradition de la gifle existe aussi chez les personnes ayant des origines afghane, française et grecque.

### 3. Israël:

Les filles lèchent une cuillère de miel pour que les prochaines règles soient moins douloureuses.

4. Promettre de ne pas regarder les garçons.



5. Jeter tout ce qui a été utilisé et porté pendant une semaine.



6. Boire du vin rouge.



#### 4. Inde:

Parfois pendant plus d'une semaine, il est interdit aux filles de regarder d'autres garçons, ça peut aller jusqu'à rater l'école, pour symboliquement les protéger des hommes.

#### 5. Inde:

Il faut jeter tous les objets touchés pendant le semaine des règles (assiettes, couteaux,...) ainsi que tous les vêtements portés.

#### 6. Croatie:

Les adultes de la famille boivent du vin rouge pour célébrer les premières règles.

7. Etaler une culotte rincée à l'eau sur la tête.



8. Organiser une fête et ne pas sortir de la maison pendant trois jours.



9. Danser la danse des menstruations (aussi appelée rahil').



## 7. Philippines:

On rince la culotte à l'eau froide et on l'étale sur le visage de la fille pour éviter l'apparition de boutons.

## 8. Afrique du Sud :

La famille organise une grande fête pendant trois jours où la fille reçoit des cadeaux. Pendant ces jours, elle ne peut sortir de la maison ni côtoyer des hommes et des enfants.

## 9. Certains pays arabes:

Le rahil (qui veut dire éveil, départ) est une danse d'initiation, un passage à l'âge adulte. Pendant la cérémonie, les mains et les pieds de la jeune fille sont pour la première fois peints au henné, dont la couleur symbolise le sang menstruel.

# Animation #5

## Jeux de rôle

### Public :

- Femmes et hommes, jeunes et adultes
- Connaissance de la langue française : débutante, moyenne et avancée

### Matériel :

Vidéo-projecteur (pas obligatoire)

### Objectif :

Le but de cette animation est de placer les participant.e.s dans des situations de la vie quotidienne en lien avec les règles et d'ouvrir le débat sur les différentes manières d'agir.

### Consignes :

1. L'animateur.rice choisit deux participant.e.s et lit la mise en situation au groupe.
2. L'animateur.rice encourage les participant.e.s à développer les situations de départ qui leur sont données pendant 5 minutes.
3. Il/elle peut ajouter des contraintes à la situation au fur et à mesure de l'animation.
4. Il/elle peut ensuite ouvrir le débat avec le reste du groupe.

# Mise en situation 1

**Deux participant.e.s : un parent et une jeune fille**



Sandra, 14 ans, s'aperçoit pour la première fois qu'elle a du sang dans sa culotte. Elle s'en va en parler à l'un de ses parents disponible dans la maison.

## Contexte

- Aucun de ses parents ne lui a expliqué ce que sont les règles avant cette expérience.
- Seul son père est présent à la maison.

## Questions de relance

- A votre avis, comment Sandra a-t-elle réagi?
- Comment ses parents ont-ils réagi et comment lui expliquent-ils ce qui lui arrive ?
- Pensez-vous que Sandra aurait abordé cette question de façon différente si elle s'était adressée à sa mère plutôt qu'à son père?

# Mise en situation 2



**Deux participant.e.s : un.e gynécologue et une femme**

Dans un cabinet gynécologique, une femme vient consulter son.sa gynécologue pour lui parler des douleurs qu'elle ressent pendant ses règles.

## Contexte

Le.la gynécologue minimise la douleur ressentie par sa patiente en disant que c'est normal et que toutes les femmes vivent ça une fois par mois.

## Questions de relance

- A votre avis, comment la patiente a abordé ses douleurs?
- Que pensez-vous de la réaction de la/du gynécologue?
- Est-ce que cela vous est déjà arrivé ou à une personne de votre entourage?
- Quelles sont les causes médicales qui provoquent des douleurs pendant les règles?

# Mise en situation 3



**Deux participant.e.s : une fille et un.e enseignant.e**

A l'école, Samira, âgée de 13 ans, se rend compte qu'elle a une tache sur son pantalon. Elle demande à son enseignante si elle peut rentrer chez elle se changer.

## Contexte

- Dans le cas où Samira n'ose pas en parler à son enseignante, à votre avis, vers qui va-t-elle se tourner?
- Des élèves remarquent sa tache et se moquent d'elle, comment réagit-elle? Qui peut l'aider?

## Questions de relance

- Comment Samira va-t-elle formuler sa demande? Quels mots utilisera-t-elle?
- Qu'auriez-vous fait à sa place?
- Comment est-ce que l'enseignante réagira selon vous?
- Selon vous, comment pourrait-on briser les tabous et les non-dits autour des règles?

# Mise en situation 4



**Deux participantes : une femme Sans Domicile Fixe (SDF) et une passante**

Nadia, femme SDF, se retrouve sans argent un matin d'hiver. Elle a ses règles et ne sait pas où trouver de l'argent pour acheter des protections hygiéniques. Elle demande à une passante de lui acheter un paquet de serviettes.

## Questions de relance

- A votre avis, comment la passante réagit-elle?
- Que pourrait faire Nadia pour s'occuper de son hygiène menstruelle sans argent ni protection hygiénique?
- Qu'est-ce que l'Etat, les associations, les ONG... peuvent faire pour palier à ce problème?

# Mise en situation 5

**Deux participants : un couple hétérosexuel (une femme et un homme)**



C'est un jeudi soir, Malika ressent de douloureuses crampes au ventre. Elle pense que ses règles ne vont pas tarder à arriver. C'était à son tour de préparer le repas mais elle n'a pas d'énergie. Son compagnon la voit se tenir le ventre, il lui demande si tout va bien.

## Questions de relance

- A votre avis, que répond Malika à son conjoint?
- Pensez-vous que son conjoint qui n'a pas de règles peut comprendre ce qu'elle vit?
- Qu'est-ce que le compagnon peut faire pour aider sa compagne à soulager ses douleurs pendant les règles?
- Quelles sont les bonnes habitudes à prendre pendant les règles pour avoir moins de douleur?

# Mise en situation 6

**Deux participants: une jeune fille et sa mère**



Juliana, 16 ans, demande à sa mère si elle peut acheter des tampons pour pouvoir poursuivre ses entraînements de natation. Sa mère refuse par peur que sa fille soit déviergée par le tampon.

## Questions de relance

- A votre avis, dans quelle atmosphère a lieu cet échange?
- Comment Juliana vit ce refus catégorique?
- Est-ce que la crainte de la mère se fonde sur des faits scientifiques et prouvés?
- Finalement, qu'est-ce que perdre sa virginité?
- Qu'est-ce que l'hymen?
- Pourquoi Juliana doit rester vierge?
- Quels autres produits hygiéniques existe-t-il comme alternative aux tampons?

# Mise en situation 7



**Deux participant.e.s : une architecte et son collègue  
homme**

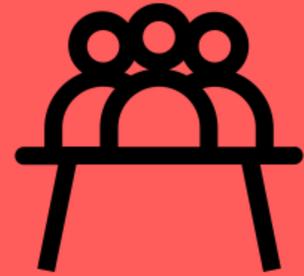
Fatima est une architecte dans une société très réputée avec très peu d'architectes femmes. Elle arrive en retard au bureau, elle se sent un peu fatiguée, elle vient tout juste d'avoir ses règles. Directement, son collègue la charie et lui dit "ohlala, t'as pas bonne mine toi! Tu dois avoir tes règles!" Fatima souffle et retourne à son bureau sans même lui répondre!

## Questions de relance

- Que pensez-vous de la réaction de Fatima?
- Est-ce que vous avez déjà vécu des situations similaires à celle-là?
- Si oui, comment les avez-vous vécues ?
- Comment sensibiliser les hommes à la question des règles?
- Selon vous, qui contribue aux stéréotypes de genre ?

# Animation #6

## Débat



### Public :

- Femmes et hommes, jeunes et adultes
- Niveau de connaissance de la langue française: débutante, moyenne, avancée

### Matériel :

Vidéo-projecteur (pas obligatoire)

### Objectifs :

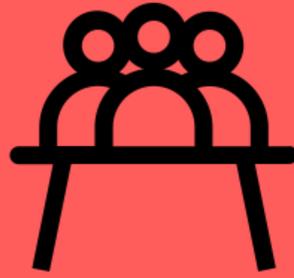
- Le but de cette animation est d'aborder plus largement le vécu des participant.e.s.
- D'ouvrir le débat sur la manière dont ils.elles vivent les règles, qu'ils.elles en aient ou pas.
- Le but est aussi d'aborder la manière dont on parle des règles dans la vie privée, comment on peut transmettre à ses enfants des informations sur le sujet.

### Consignes :

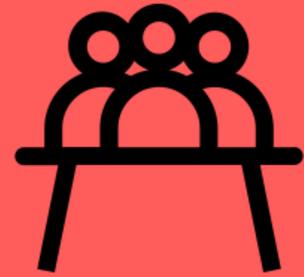
- L'animateur.rice pose une question à la fois. Il.elle encourage la participation de toutes les personnes.
- Il/elle peut poser des questions supplémentaires à chaque question proposée.
- Il/elle peut aussi guider la discussion qui évoluera au sein du groupe.



# Qu'est-ce que les règles?



# Comment nommez-vous les règles?



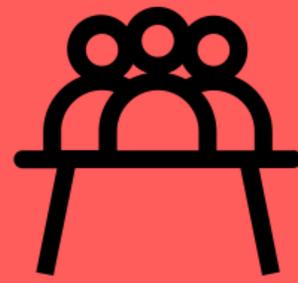
Voici quelques appellations utilisées par les femmes/les jeunes filles pour parler des règles:

- Les BH (bandes hygiéniques)
- Avoir ses ragnagnas
- Les radadas
- Avoir ses ourses
- Les anglais débarquent
- C'est la mer rouge
- On hisse le drapeau rouge
- Ses trucs de filles/problèmes de femme
- Son coulis de tomate
- Je suis indisposée
- Garnitures périodiques

En connaissez-vous d'autres?



# Qui achète les produits menstruels?



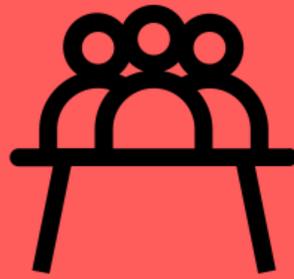
**Est-ce que vous expliquez à votre  
fille ce que sont les règles ?**



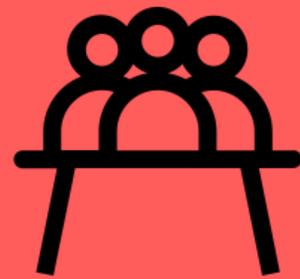
**Est-ce que vous expliquez à  
votre fils ce que sont les règles ?**



**Est-ce que vous parlez des douleurs  
qui y sont liées ?**



**Quelles stratégies mettez-vous en place  
pendant vos règles, pour qu'on ne sache pas que  
vous avez vos règles?**



Pour vous aider, voici une liste de stratégies connues que les femmes/ les jeunes filles utilisent pour éviter que les gens sachent qu'elles ont leurs règles:

- Mettre son tampon/sa serviette dans sa poche ou dans sa manche ou encore dans sa tasse vide pour aller jusqu'aux toilettes (au travail)
- Ne pas les nommer explicitement: "J'ai mes ragnagnas" "J'ai mes trucs"...
- Faire comme si la douleur n'existait pas
- Ecrire sur la liste des courses sans les mentionner à haute voix
- Avant de partir en voyage, calculez son cycle pour prévoir à l'avance si on va les avoir
- On choisit la date de son mariage en fonction de sa période menstruelle
- On fait comme si de rien n'était lors d'une compétition de sport. La recordwomen du marathon, Paula Radcliffe, dit à ce sujet qu'il faut absolument en parler, qu'il faut étudier ce sujet car cela a une incidence sur les capacités physiques lors des grandes compétitions, des entraînements. "Cette réflexion est indispensable pour atteindre le maximum dans sa carrière. » dit-elle.
- Cacher les taches, tout le monde connaît des techniques pour les enlever
- Dire qu'on est indisposée pour ne pas devoir aller à la piscine ou pour ne pas faire l'amour
- Pour pouvoir effectuer ton petit ou ton grand pèlerinage à la Mecque, certaines filles/femmes prennent des pilules sur place pour que les règles ne viennent pas à ce moment-là.
- Au moment du Ramadan, même si tu peux manger en ayant tes règles, tu te caches pour pouvoir manger quelque chose.

En connaissez-vous d'autres?

# Animation #7



## Quel.le est l'auteur.rice de cette phrase?

### Public:

- Femmes et hommes, jeunes et adultes
- Niveau de connaissance de la langue française: moyenne et avancée

### Matériel:

Vidéo projecteur (pas obligatoire)

### Objectif:

- Prendre conscience que les représentations actuelles des règles ont une longue histoire derrière elles.
- Savoir comment certains hommes de pouvoir parlaient/parlent des règles.

### Consigne:

- 1. Soit vous projetez les citations ci-dessous, soit vous les imprimez.
- 2. Si vous les imprimez, disposez-les sur une table.
- 3. Chaque participant.e doit choisir une à deux citations, doit la lire à voix haute et doit deviner parmi les propositions quel.le est l'auteur.rice de cette citation.
- 4. Ensuite, les participant.es doivent donner leur avis sur cette citation.



1

A dit de la modératrice politique Megyn Kelly qu'elle avait "du sang qui sortait de son... je-ne-sais-où".

- Barack Obama
- Donald Trump
- Un savant saoudien



2

"Les règles sont nocives."

- Hippocrate
- Aristote
- Avicenne



3 "A ceux qui ne considèrent pas la protection hygiénique comme un produit de première nécessité, j'aimerais rappeler que c'est une des premières choses que demandent les femmes qui vivent dans la rue, dans des zones de guerre ou de grande pauvreté. Parce qu'elles ne disposent pas de protections, des millions d'écolières dans certains pays d'Afrique ne vont tout simplement pas à l'école quand elles ont leurs règles, et utilisent, selon un rapport de l'Unesco, des feuilles sèches, de la boue, de la bouse, ..."

- Aicha Echenna
- Elise Thiébaud
- Gisèle Halimi



4

"Le corps féminin est empesté et dépravé, une outre vile, remplie d'excréments et d'urine."

- Jean Bodel
- Jules Renard
- Arnobe de Sicca



5

"Les règles sont toujours enveloppées d'un voile de négativité, de dégoût et de rejet, tant de la part des gens qui ne sont pas concernés que de celle des personnes menstruées".

- Gloria Steinem
- Jack Parker
- Amélie Nothomb

Animation 7 - Quel.le est l'auteur.rice de cette phrase?



## Correctif

- 1** **Donald Trump:** né en 1946 à New York, il est un homme d'affaires, animateur de télévision et homme d'État américain, président des États-Unis depuis le 20 janvier 2017.
- 2** **Hippocrate:** né vers 460 avant. J.-C. et mort en 377 av. J.-C., est un médecin grec du siècle de Périclès, mais aussi philosophe, considéré traditionnellement comme le « père de la médecine. »
- 3** **Elise Thiébaud:** née en 1962, est une signaléticienne, journaliste et auteure française. Elle est l'autrice du livre "Ceci est mon sang".
- 4** **Arnobé de Sicca:** écrivain de langue latine et enseignant de rhétorique qui vécut à la fin du IIIe siècle.)
- 5** **Jack Parker:** qui est un pseudonyme est rédactrice, chroniqueuse et animatrice française. Elle est l'autrice du livre "Les grands mystères des règles".