



HAL
open science

Représentation et vécus des règles : enquête auprès des femmes

Chloé Canuet

► **To cite this version:**

Chloé Canuet. Représentation et vécus des règles : enquête auprès des femmes. Gynécologie et obstétrique. 2020. dumas-03139145

HAL Id: dumas-03139145

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03139145>

Submitted on 11 Feb 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

CHUCaen

ECOLE DE SAGES-FEMMES

École de Sage-Femme

Université de Caen

Représentations et vécus des règles :

Enquête auprès des femmes.

Sous la direction de Mme Hertzog Irène-Lucile

CANUET Chloé

Née le 23 Mai 1995

En vue de l'obtention du diplôme de Sage-femme

Promotion 2016-2020



Avertissements

Afin de respecter le cadre légal, nous vous remercions de ne pas reproduire ni diffuser ce document et d'en faire un usage strictement personnel, dans le cadre de vos études.

En effet, ce mémoire est le fruit d'un long travail et demeure la propriété intellectuelle de son auteur, quels que soient les moyens de sa diffusion.

Toute contrefaçon, plagiat ou reproduction illicite peut donc donner lieu à une poursuite pénale.

Enfin, nous vous rappelons que le respect du droit moral de l'auteur implique la rédaction d'une citation bibliographique pour toute utilisation du contenu intellectuel de ce mémoire.

Le respect du droit d'auteur est le garant de l'accessibilité du plus grand nombre aux travaux de chacun, au sein d'une communauté universitaire la plus élargie possible !

Pour en savoir plus :

Le Code de la Propriété Intellectuelle :

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?cidTexte=LEGITEXT000006069414>

Le site du Centre Français d'exploitation du droit de Copie :

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

Bibliothèque universitaire Santé

Adresse Pôle des formations et de recherche en santé 2, rue des Rochambelles
 CS 14032 14032 CAEN CEDEX 5
tél. 02 31 56 82 06
courriel bibliotheque.sante@unicaen.fr
internet scd.unicaen.fr/

Remerciements

Je remercie grandement Mme Irène-Lucile Hertzog, docteure en sociologie de l'université de Caen (CERReV) et directrice de ce mémoire, pour son aide précieuse tout au long de ce travail.

Merci à Mme Isabelle Goupille, Sage-Femme enseignante à l'École de Sage-Femme du CHU de Caen, pour son accompagnement et ses relectures.

Merci au Dr Pascal Thibon et à Mme Laura Levallois pour avoir répondu à mes questions en matière de statistique.

Je tiens également à remercier l'équipe pédagogique pour son accompagnement rigoureux et bienveillant au cours de ces quatre années à l'École de Sage-Femme et surtout Mme Guern, Mme Levallois et Mme Brielle pour leur soutien et leur travail lors de cette année un peu particulière.

Merci à tou(te)s les sages-femmes rencontré(e)s à St Lô, à la Polyclinique du Parc, au CHU, en libéral et en PMI, qui m'ont appris, guidée, et réconfortée durant mes études.

Merci particulièrement à ma famille pour tout son amour, ses encouragements et son soutien à toute épreuve depuis toujours. Plus particulièrement à mes parents sans qui je ne serais pas devenue sage-femme. Merci aussi à ma belle-famille pour leur soutien.

Merci à mes trois relectrices, ma mère, Jeanne et Sarah, pour m'avoir donné de leur temps. Merci à Elif, pour son soutien, son aide, son écoute et pour avoir été ma partenaire de galère. Merci à toutes mes copines pour ces 4 années de rires, de chants et de nourriture : Natasha, Pauline, Elif et Jeanne. Je remercie également Laura et Adèle. Merci à Solène, ma mentor, pour son écoute, son amitié, son réconfort ainsi que toute l'aide qu'elle m'a apportée au long de ses quatre années.

Je remercie Sarah, ma meilleure amie depuis 14 ans, partenaire du collège, du lycée, de la PACES et maintenant interne, pour son courage et son soutien à toute épreuve ainsi que pour tous nos moments passés et à venir.

Pour finir, merci à Héribert, qui même en parallèle de la préparation des ECN a su trouver le temps de me soutenir, de m'encourager et cela bien au-delà de ce mémoire.

Liste des abréviations

IC95	Intervalle de confiance à 95%
ANOVA	One-way analysis of variances
SPM	Syndrome prémenstruel

Table des matières

Avertissements	0
Remerciements	0
Liste des abréviations	1
Introduction.....	1
1. Les règles : une approche historique.	1
1.1 Origines des représentations	1
1.2 Le cycle lunaire	2
1.3 La théorie des humeurs	3
1.4 Apparition des religions patriarcales	4
1.5 Les premières explications médicales.....	5
1.6 Les moyens de protection hygiénique à travers l'histoire.....	7
2. Représentations et tabou autour des règles	8
2.1 Le sang impur et l'exclusion féminine.....	8
2.2 Les bienfaits du sang menstruel.....	10
2.3 Croyances : héritage de vieilles théories.....	11
2.4 Le tabou autour des règles.....	13
Matériels et méthodes.....	14
1. Problématique	14
2. Objectifs et hypothèses	14
3. Outils	14
4. Les variables étudiées.....	15
4.1 Population cible	15
4.2 Critères d'inclusion.....	15

4.3	Critères d'exclusion	15
4.4	Mode de diffusion du questionnaire.....	16
4.5	Durée de l'étude	16
5.	Difficultés rencontrées	16
6.	Accord préalable.....	16
7.	Analyses statistiques	16
Résultats.....		17
1.	Nombre de questionnaires récoltés	17
2.	Résultats bruts	17
2.1	Profil de la population étudiée	17
2.2	Thème 1 : Les premières règles	18
2.3	Thème 2 : L'image des règles.....	19
2.4	Thème 3 : Les règles au quotidien.....	20
2.5	Thème 4 : Evolution des pratiques et des pensées.....	21
3.	Tests statistiques	21
Analyse et discussion		26
1.	Forces et limites de l'étude	26
2.	Analyse des données et discussion	26
2.1	Evolution du tabou autour des règles	26
2.2	Facteurs pouvant influencer les représentations et le vécu	30
2.3	Ouverture : quels projets pour demain ?	36
Conclusion		40
Bibliographie.....		41
Annexes		44
1.	Annexe 1 : Lévitique XV 19.30 (14)	44

2.	Annexe 2 : Aristote (19)	45
3.	Annexe 3 : Pline l'Ancien -Histoire Naturelle	45
3.1	Livre 7 – Chapitre XIII	45
3.2	Livre 28 – Chapitre XXIV	46
4.	Annexe 4 : Les périphrases	48
5.	Annexe 5 : Questionnaire	50
5.1	Sexe.....	51
5.2	Ménorrhée.....	51
5.3	Identité	51
5.4	Thème 1 : Les premières règles	51
5.5	Thème 2 : Image des règles.....	53
5.6	Thème 3 : Vécu des règles.....	54
5.7	Thème 4 : Libérations des pratiques et des pensées.....	55
5.8	Ouverture : Entretien	56
6.	Annexe 6 : Evolution de l'image des règles	57
6.1	Test de Bartlett – homogénéité des variances	57
6.2	« One-way analysis of variances » ANOVA.....	57
7.	Annexe 7 : Evolution dans le vécu des premières règles	58
7.1	Test de Bartlett – homogénéité des variances	58
7.2	« One-way analysis of variances » ANOVA	58
8.	Annexe 8 : Evolution du vécu actuel des règles (exclusion des femmes ménopausées).	59
8.1	Test Bartlett – homogénéité des variances	59
8.2	« One-way analysis of variances » ANOVA	59
9.	Annexe 9 : importance de information lors des premières règles.	

9.1	Test de Student : hypothèse groupe information ont un meilleur vécu et une meilleure image que le groupe non informé.....	60
10.	Annexe 10 : importance de l'accès à des moyens de protection hygiénique.....	60
10.1	Test de Student : hypothèse groupe accès à des moyens de protection ont un meilleur vécu et une meilleure image que le groupe sans accès à des moyens de protection.....	60
10.2	Test de Welch en raison de l'hétérogénéité des variances	60
11.	Annexes 11 : Témoignage d'Anushka Dasgupta	61
12.	Annexe 12 : Libération du tabou	62
13.	Annexe 13 : extrait du journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction n° 36 – 2007 – p642-652	69
	Résumé.....	70
	Summary	71

Introduction

Les menstruations sont un « phénomène physiologique caractérisé par un écoulement sanguin périodique dû à l'élimination de la muqueuse utérine, se produisant chez la femme, lorsqu'il n'y a pas eu fécondation, de la puberté à la ménopause »(1).

En effet, tous les 21 à 31 jours en moyenne, l'abaissement brutal des taux d'œstrogène et de progestérone entraîne une desquamation de l'endomètre qui dure en moyenne de 3 à 8 jours. Cet écoulement de sang dénommé « menstrues » au XVIème siècle par Ambroise Pare est aujourd'hui communément appelé les « règles »(2).

Le terme « menstrues » vient du mot latin *mensis* « mois » ou *menstrua* « période d'un mois » et insiste sur le caractère cyclique, la chronicité des règles. De plus, *mensis* est proche du grec *mene* qui signifie « lune » (3). Cette étymologie renvoie ainsi à une croyance populaire selon laquelle il existerait un lien entre le cycle menstruel et le cycle lunaire. En arabe, les menstrues, *alaada*, sont issues du terme, *عادة*, *'āda* signifiant « coutume » et précédé de l'article défini *ال*, soit *al-'āda*. En Arabie, le mot pur/impur provient du terme menstruation. En Polynésie, c'est le mot tabou *Tupua* ou *Tupu* qui désigne les menstruations (4). Force est de constater que, dans toutes les cultures, le terme « menstrues » est lourd de sens.

Le sang menstruel semble donc chargé d'ambivalence (5). Si tout autour du monde, il est perçu comme une pollution, ce qui contraint les femmes à respecter un certain nombre d'interdits et de prescriptions, certaines cultures, certains rites, reconnaissent les menstrues pour leurs propriétés curatives et répulsives (6). Celles-ci sont alors synonymes de fertilité et de bonne santé.

1. Les règles : une approche historique.

1.1 Origines des représentations

Dans le judaïsme, deux histoires peuvent expliquer l'origine des menstruations. Selon la première, les règles seraient issues du rapport entre Satan et Eve. Dans ce récit, Satan est représenté sous la forme d'un serpent, substitut du pénis (2). Dans la seconde, les menstrues seraient dues à la malédiction d'Eve, jugée coupable du renvoi d'Adam du Jardin

d'Eden, puis de sa mort. Elle aurait ainsi provoqué la colère de Dieu, et son sang menstruel symboliserait son impureté (7).

D'après certaines croyances populaires, les règles seraient dues à une morsure des parties génitales par un serpent. Ce dernier ramperait, la nuit, rendre visite aux femmes pour les mordre.

1.2 Le cycle lunaire

Au Paléolithique, les hommes vénéraient les menstruations au même titre que certaines manifestations surnaturelles du corps. Ils les considéraient comme divines. Le fait que les femmes¹ puissent saigner sans en mourir, qu'il s'agisse d'un phénomène cyclique et que celui-ci soit en phase avec des forces cosmiques (marée, lune) sont autant d'éléments qui contribuaient à accorder aux menstruations un statut mystérieux et magique (4).

L'existence d'un lien entre le cycle menstruel et le cycle lunaire a longtemps été envisagée. Ces deux cycles durant 28 jours, il était supposé que celui de la femme était calqué sur celui de la lune. Comme l'eau est soumise à la lune, la femme serait, elle aussi, à la fois humide et lunaire (8).

Dans son ouvrage Jacques Gélis², nomme la lune « *belle-mère des mois* » (9). Au XVII^e siècle, les médecins français continuent de mettre en parallèle femme et lune. Le Dr Mauriceau, pensait, par exemple, que, comme la lune possédait « *une grande domination sur tous les corps humides, [elle] devait en exercer une sur le corps de la femme, que l'on dit, en risée, être lunatique à cause de cela* »(10).

De cette analogie cycle lunaire – cycle menstruel naissent également des croyances autour de la lune rousse, débutant fin avril, après Pâques. La rousseur de l'astre renverrait ainsi à la rougeur du sang. Pendant cette période, la lune aurait un équivalent des règles. Le sang menstruel lunaire est, d'ailleurs symbolisé par la rosée matinale printanière. Pendant toute sa durée, la lune rousse ramènerait le froid de l'hiver et empêcherait le développement saisonnier de la flore. Cette lune est alors considérée comme la plus dangereuse de l'année car elle est symbole de stérilité, d'infertilité (11).

¹ Pour des raisons pratiques, la binarité de genre : homme / femme sera utilisée pour parler du sexe biologique / génétique correspondant.

² Professeur historien anthropologue, a écrit en 1984 *L'arbre et le fruit*.

De nos jours, selon une croyance populaire, il existerait un pic d'accouchements les jours de pleine lune. Des études scientifiques se sont intéressées à ce phénomène déclarant qu'il n'existe aucun lien entre le cycle lunaire et le cycle menstruel (8).

1.3 La théorie des humeurs

À l'Antiquité, selon la théorie des humeurs, on pouvait distinguer quatre tempéraments : le sang, la bile jaune, la bile noire et la pituite (lymphe). Ces éléments étaient susceptibles de varier selon les sexes, les humeurs, les saisons (12).

Selon cette idée :

- Le tempérament sanguin est lié au sang. Il correspond à la chaleur, à l'humidité, aux corps puissants, aux esprits bienveillants et mesurés.
- Le tempérament bilieux dépend de la bile jaune. Il correspond à la chaleur, à la sécheresse, au feu, aux corps musclés, vifs, aux teints jaunes, aux caractères irascibles et vaillants.
- Le tempérament atrabilaire est lié à la bile noire, à la terre, au froid, à la sécheresse. Il génère des corps anguleux, souffrants, des visages terreux, des natures mélancoliques et graves.
- Le tempérament flegmatique dépend de la lymphe, il est associé à l'eau, au froid, et à l'humidité. Il donne des chairs molles et malades, des teints blêmes et des caractères lâches et négligents.

Ces différents tempéraments distinguaient les hommes des femmes, bien que nul ne soit à l'abri d'une virilisation ou d'un efféminement. Le corps féminin associé au tempérament flegmatique est décrit comme humide et froid. Il correspondrait à une surabondance de fluides dont résultent les écoulements menstruels de sang. La froideur des femmes empêcherait le bon équilibre des humeurs et générerait donc un excès sanguin. Celui-ci serait d'ailleurs à l'origine de diverses pathologies et induirait une prédisposition malade du corps féminin (12).

Ces représentations corporelles instaurent une hiérarchisation sexuée des corps et contribuent grandement à une dévalorisation du féminin. L'image de la femme faible, malade et rebelle se résumant à un trop plein d'humeurs, s'oppose à celle de l'homme chaud, fort, chaleureux et vaillant. Cette différenciation sexuée est empreinte d'enjeux

sociaux puisque les hommes, décrits comme forts et intelligents bénéficient de privilèges. Leurs corps condamnaient les femmes à l'infériorité, les enfermant dans une enveloppe dite souffrantes et malades (12).

Le sang menstruel semble jouer un rôle essentiel dans cette représentation. En effet, la perte involontaire et non contrôlée de fluide emprisonne les femmes dans une image passive. Il convient de souligner que les femmes n'ayant plus leurs règles (perdant ainsi leur pouvoir d'enfanter et de sexualité), gagnent certaines caractéristiques physiques et morales des hommes. Il en va de même pour les femmes paysannes, habituées à des travaux physiques importants, qui acquièrent alors un tempérament masculin chaleureux. Selon cette logique, les hommes choyés, protégés de tout danger et vivant dans le luxe, possèdent un tempérament flegmatique et deviennent donc faibles, froids et malades. Si le sang menstruel renvoie à la féminité, c'est le sperme, représenté par l'eau qui constitue le reflet de la masculinité (8).

La faiblesse féminine et les attributs dégradants attribués aux femmes seraient ainsi à l'origine de saignements mensuels. Ces caractères féminins pourraient également faire saigner les hommes se comportant aussi « faiblement » que les femmes. Des saignements (issus d'hémorroïdes) sont ainsi décrits chez les hommes adoptant un tempérament flegmatique.

Au travers de leur écrit commun, Nahema Hanafi³ et Caroline Polle⁴ mettent en évidence la place centrale qu'occupent les règles, synonyme de poison, dans cette sacralisation de la maladie féminine (12).

1.4 Apparition des religions patriarcales

A partir du Moyen-Âge, l'essor des religions patriarcales (christianisme, judaïsme, islam) rend inconcevable l'idée selon laquelle les femmes possèdent, grâce à leurs menstruations, des pouvoirs incontrôlables. Cette image est d'autant plus inenvisageable que les hommes n'ont pas accès à ces dons. Selon Liv Stormquist⁵, le caractère « sacré » des menstruations s'est ainsi trouvé relégué dans la catégorie « antithèse du sacré » (6,13). Les origines du

³ Maîtresse de conférences en histoire moderne et contemporaine

⁴ Formée à l'histoire de l'art à l'École du Louvre puis en anthropologie des techniques et de l'art

⁵ Auteure de bande-dessinés suédoise notamment *L'origine du monde* en 2016

tabou restent flous mais il semblerait que l'essor des religions monothéistes ait appuyé la notion déjà établie d'impureté des règles.

Dans le Lévitique XV 19.33 (3^{ème} des cinq premiers livres de la Bible), livre commun au judaïsme et au catholicisme, les règles sont, en effet, décrites comme impures. A chaque verset, la notion d'impureté est retrouvée et celle-ci est qualifiée de contagieuse. Ainsi, si un tiers est en contact avec le sang menstruel aussi défini comme « *la souillure des règles* », il restera impur jusqu'au soir (14). Cette contamination touche aussi bien le mobilier et le linge que la faune et la flore. Afin de conjurer le sort, il est alors nécessaire de s'adonner à des rites purificateurs. La pureté est ainsi retrouvée pour le cycle à venir. Malgré « *la souillures* », les lieux de culte sont ouverts aux femmes menstruées. Elles sont d'ailleurs vivement encouragées à prier pour se purifier (14) (*Annexe 1*)

De plus, on retrouve dans l'ancien testament l'idée que les écoulements corporels sont semblables à la perte d'une partie de l'être. La perte sanguine est d'autant plus inquiétante qu'elle symbolise l'âme (12). Comme l'évoque le Deutéronome XII 23 « *Seulement, garde-toi de manger le sang, car le sang, c'est l'âme; et tu ne mangeras pas l'âme avec la chair.* » (15).

Dans l'Islam, le Coran n'évoque les règles que dans un seul verset : Allah s'adresse à ses prophètes en parlant des croyants « *Ils t'interrogent sur les menstrues. Dis « c'est une impureté. Isolez les femmes en cours de menstruation. N'approchez d'elles qu'une fois purifiées* » » (16).

En pratique, les musulmans, interdisent, la prière aux femmes. Elles ont néanmoins la possibilité d'écouter le prêche au sein de la mosquée. Lors du Ramadan, les femmes ayant leurs règles doivent cesser le jeûne et le reprendre une fois les menstrues terminées. Elles devront cependant s'acquitter des jours d'arrêt du jeûne avant le Ramadan suivant (17,18).

Des principes similaires sont retrouvés dans d'autres religions moins pratiquées en France.

1.5 Les premières explications médicales

Hippocrate, père de la médecine (460 -370 avant JC) considérait que la conception était faite à partir de semence masculine et que le sang menstruel servait à nourrir le fœtus pendant la grossesse. Aristote, lui pensait que les menstruations étaient la preuve de

l'infériorité féminine. Selon ce dernier le rôle de la femme dans la reproduction n'était que passif : elle faisait office d'hôte (19) « *C'est le mâle qui apporte la forme et le principe de mouvement ; la femme apporte le corps et la matière [...] Si donc le mâle peut être regardé comme le moteur et l'agent, et que la femelle soit en quelque sorte passive en tant que femelle, il s'ensuit que dans la semence du mâle, la femelle apporte, non pas de la semence, mais de la matière.* ». De plus il considère les règles comme « [...] *Les menstrues sont un sperme qui n'est pas tout à fait pur et qui a encore besoin d'élaboration* ». (Annexe 2)

Pour Galien en l'an 160, les pertes menstruelles correspondaient à une régulation périodique du sang (20).

Cependant en 1672, Reinier de Graaf⁶ découvre des follicules ovariens et est à l'origine de la théorie oviste, évoquant le principe d'un ferment sécrété par l'ovaire à l'origine des menstruations.

Au XIX^{ème} siècle, les médecins sont persuadés que l'odeur des règles possède un rôle important dans la séduction. La femme traduirait une vitalité de la nature, et lancerait, de ce fait, un appel à la fécondation en exhalant ses effluves charmeurs (6).

En 1833, Martin-Solon⁷ dans son dictionnaire de médecine pratique, recommande de substituer et de hâter l'apparition des règles par la pose de sangsues à la vulve et à l'anus (21).

En 1920, à Vienne, le docteur Béla Schick⁸ élabore la théorie des « ménotoxines », qui vient donner une explication médicale au prétendu pouvoir néfaste des femmes menstruées. Les « ménotoxines » seraient des substances nocives responsables de pourrissement éliminé par la peau des menstruant. (20)

La découverte majeure fut celle du gynécologue japonais Kyusaku Ogino en 1924, qui met en évidence la loi d'Ogino, précisant la date d'ovulation entre le 12^{ème} et le 16^{ème} jour du cycle. En 1928, le docteur Hermann Knaus⁹ confirme et précise la découverte d'Ogino, mettant au point la méthode Ogino-Knaus, dite également rythmique ou cyclique, qui consiste à prévoir à chaque fois, grâce à un calcul statistique des cycles menstruels

⁶ Médecin et anatomiste néerlandais (1641-1673)

⁷ Médecin français

⁸ Pédiatre américain (1877-1967)

⁹ Gynécologue obstétricien (1892-1970)

précédents, la période de l'ovulation, c'est-à-dire la période pendant laquelle la fécondation est possible (22).

En 1961, le docteur André Pecker¹⁰ explique les règles par un phénomène hormonal. Cette congrégation établit alors que la lune possède un effet sur le déclenchement hypophysaire (10).

Bien avant que chercheurs et médecins n'établissent de lien entre le phénomène d'ovulation et les règles (en 1920), les hommes cherchaient déjà à comprendre et à contrôler les règles. En Inde, par exemple, les onguents étaient proposés pour réduire le flux menstruel. Aujourd'hui encore, des moyens hormonaux existent pour permettre d'empêcher les règles, ou au contraire, de les déclencher (8).

1.6 Les moyens de protection hygiénique à travers l'histoire.

Pendant l'Antiquité, les Egyptiennes fabriquaient des tampons avec du papyrus ramolli, elles utilisaient aussi des billes de cuivre comme moyen de contraception.

En Grèce, Hippocrate nous apprend qu'au V^{ème} siècle avant notre ère, que les femmes confectionnaient des tampons pour absorber leur flux avec des morceaux de bois entourés de fibres. Enfin, à Rome on utilisait de la laine, au Japon du papier, en Indonésie des fibres végétales ou encore en Afrique Équatoriale, des rouleaux de gazon (11).

Au Moyen-Âge, l'essor des religions monothéistes a entraîné un contrôle du corps des femmes. L'insertion de moyen de protection étant donc prohibée pour maintenir la virginité des filles, et le rapport au corps était très contrôlé, l'insertion vaginale d'objet était considérée comme un péché. Les sous-vêtements n'existaient pas encore. Les femmes portaient donc des jupes longues, et laissaient le sang couler librement (23).

Au 19^{ème} siècle, on inventa la machine à tisser le coton, petit à petit l'utilisation de linges de ce dernier se répand. Enfin, les premiers sous-vêtements commencent à faire leur apparition, les tenues sont larges et longues et porter des sous-vêtements étroits permet de préserver les vêtements de la transpiration mais aussi de n'importe quelles sécrétions. Le problème reste l'hygiène : selon la théorie des humeurs, il était effectivement conseillé de ne pas se laver, car l'eau pouvait arrêter les règles.

¹⁰ Médecin et secrétaire général de la société française d'Histoire de la Médecine

Avec Pasteur et l'hygiénisme, les habitudes changent les douches régulières sont conseillées pour éviter les infections. En 1896, la première serviette hygiénique est commercialisée aux États-Unis, par Johnson & Johnson, toutefois sans se populariser.

En 1920, la société Kimberly-Clark invente une ceinture avec épingle et une bande de tissus servant d'absorbant. Dans l'intime, plusieurs femmes utilisaient déjà des tissus, mais l'invention de la ceinture est un pas en avant (24).

En 1929, suite à l'idée d'une de ses patientes de se glisser un morceau d'éponge et des bouchons vaginaux chirurgicaux faits de coton, le docteur Earle Cleveland Haas¹¹, invente le tampon à base de coton comprimé et crée la marque Tampax®.

Le premier tampon avec applicateur est vendu en 1936, le tube faisait 5 cm de large pour 15 cm de long avec un applicateur et une cordelette pour le retirer. Il a fallu beaucoup de temps pour que le produit devienne banal sur le marché (24).

En 1956, Mary Beatrice Davidson Kenner invente la serviette hygiénique. En 1963, les premières serviettes hygiéniques jetables font leur apparition dans les grandes surfaces et sont une véritable libération pour les femmes de l'époque. Cela marque la fin des heures de nettoyage du linge. (3)

2. Représentations et tabou autour des règles

2.1 Le sang impur et l'exclusion féminine

Dans l'Histoire, les règles ont une mauvaise image tant elles sont considérées comme un déchet, une souillure, voire un poison. Elles imposent aux femmes l'isolement et un certain nombre de rites et pratiques purificatrices. Françoise Hériter¹² et Alain Testart¹³ pensent que les règles ont été utilisées comme prétexte pour évincer les femmes de certains postes de pouvoir et tâches qui incomberaient à un être dit « fort », comme la chasse (20). Les femmes ont ainsi dû subir le fardeau de leur sang pendant des siècles. Ces notions d'impureté et d'isolement se manifestent différemment au sein des cultures mais sont retrouvées tout autour du monde, leur conférant ainsi un caractère presque universel.

¹¹ Médecin généraliste américain

¹² Anthropologue, ethnologue française, investit dans la défense des droits des femmes (1933-2017)

¹³ Anthropologue français (1945-2013)

D'après le Lévitique XV 19.33 (3^{ème} des 5 premiers livres de la Bible), les femmes doivent être isolées puisque le sang menstruel contaminerait à la fois les hommes mais également les lieux, les objets et le linge par son impureté. Cette exclusion se manifeste par la mise en place d'une période de « quarantaine » (14). (*Annexe 1*)

Pour Pline L'ancien, le sang menstruel était sale mais aussi toxique. Selon lui, par son action les liqueurs tournent, les fleurs perdent leur fécondité, les graines dessèchent, les fruits des arbres tombent, les lames, les miroirs et l'ivoire se ternissent, les essaims d'abeilles meurent, le cuivre et le fer rouillent, le lin noircit et le cuivre délivre une odeur fétide. En ce qui concerne les animaux, les chiens léchant le sang menstruel deviendraient fous et mourraient tandis que des insectes comme les fourmis rejetteraient le grain infecté (25,26). (*Annexe 3*)

Le Pape Innocent VIII participe d'ailleurs au débat sur l'impact négatif des menstrues. Il publie en 1488, une bulle déclamant que « *les maudites règles ont tué la terre, le raisin, en résumé tout* », mais aussi qu'elles affligent des « *maladies qui tuent la progéniture du bétail, qui empêchent les hommes d'exécuter l'acte sexuel et les femmes de concevoir* » (6).

Il était dit en France « *La femme estant dans ses mois se pourmenant par les planches de pompons, courges et concombres, les fait seicher et mourir ; le fruit qui en réchappe sera amer* » (27). Au XVI^{ème} siècle, le poète Eustache Deschamps¹⁴ rapportait que la végétation avait tendance à s'embraser au passage de la femme menstruée : « *l'erbe en muert, c'est chose clere* » (9).

En effet, Mary Douglas explique que la saleté est une création sociale, une création de l'Ordre. Tout ce qui n'est pas identifiable, classable ou différent est considéré comme polluant. La pollution et la saleté existent car le propre existe, l'un n'existe pas sans l'autre. Ainsi, le sale permet de définir des structures sociales en mettant en opposition les éléments et en les organisant dans des cases. De nos jours cette abolition du sale et de la pollution est encore présente. On la retrouve notamment au travers de nos rites d'hygiène (13).

Il est retrouvé dans le monde de nombreuses croyances et pratiques concernant les règles. En Perse, les femmes menstruées avaient pour consigne de rester éloignées de 3 à 15 pas des autres personnes, du feu et des objets de cultes. Les rapports pendant les règles

¹⁴ Poète (1340-1404)

étaient alors punis de 20 à 200 coups de fouets pour les femmes contre 200 pour les hommes. Une interdiction de monter sur les éléphants et de s'approcher des enfants s'appliquait également à ces femmes.

Dans l'Égypte ancienne et chez les Hébreux, les femmes devaient, à la fin des menstruations, se plonger dans des bains purificateurs. En Chine, le sang ne devait pas toucher la terre au risque d'offenser l'Esprit de la Terre. Elles n'avaient le droit à aucun contact avec le sol et devaient alors se recroqueviller sur des poutres. En Colombie, les jeunes filles étaient couvertes d'un chapeau de cuir les empêchant de voir les rayons du soleil. Au Congo, elles peignaient leurs corps couleur vermeille. Au Sénégal, elles portaient un mouchoir rouge. Au Queensland en Australie, elles s'ornaient de coquillages vides. En Grèce, les femmes ne devaient en aucun cas avoir de contact avec l'eau. En Ouganda, elles avaient interdiction de toucher aux armes. En Afrique australe, les femmes ne pouvaient pas emprunter le même chemin que le bétail (8).

Au XXème siècle, de la Nouvelle-Guinée au Japon ; de la Mongolie à la Corée ; chez les Falachas mais aussi chez les tziganes, il existait un édifice : une hutte, une cabane, une tente, un lieu isolé où les menstruantes et les accouchées devaient se retirer (28).

Avant 2017, il existait en Inde l'exil menstruel où les femmes menstruées étaient obligées de dormir dehors, et certaines en décédaient (28).

Cependant, les menstrues considérées comme source de magie noire, sont aussi reconnues pour certains de leurs bienfaits.

2.2 Les bienfaits du sang menstruel.

Au-delà de sa toxicité, le sang menstruel est reconnu pour ses propriétés médicinales. Il est notamment utilisé en Grèce pour traiter la rage ou bien encore en tant que médicament abortif. Dans la mythologie grecque, Juno, la déesse grecque des menstruations, protégeait contre les avortements précoces (6). Pline l'Ancien et Paracelse décrivaient les règles comme le pire poison, un poison responsable de toutes les catastrophes du monde (tempêtes, maladies etc..) mais reconnaissaient des propriétés médicinales dans le traitement de furoncles, abcès et tumeurs.

L'Homme a donc su tirer avantage de cette impureté, puisque la femme pouvait servir d'insecticide et de répulsif. Il était fréquent de voir des femmes menstruées courir dans les champs afin de faire fuir les insectes nuisibles. Pline l'Ancien rapporte notamment l'histoire d'une femme nue ayant parcouru un champ de céréales causant la mort de chenilles, vers, scarabées et autres insectes nuisibles (8).

Avant l'ère industrielle, en Suède, on pensait qu'il était possible de fabriquer un philtre d'amour avec quelques gouttes de sang menstruel. Au XX^{ème} siècle, dans la province d'Angermanland, un récit raconte l'histoire d'un vieux guérisseur soignant les maux grâce à du sang menstruel. Les jeunes filles faisaient également don de leur sang menstruel aux personnes le désirant (6).

Les menstruations sont donc frappées d'ambivalence, à la fois source de magie et poison pouvant conduire hommes et animaux à la folie.

2.3 Croyances : héritage de vieilles théories.

Chaque génération reproduit les mêmes erreurs, et se transmet les mêmes théories et mythes. On retrouve donc de nombreuses croyances et superstitions à propos des règles héritées des théories anciennes.

Yvonne Verdier¹⁵ relate de nombreuses interdictions alimentaires, on pensait que le sang menstruel des femmes pouvait rendre toute transformation, maturation ou fermentation impossible. Les femmes menstruées étaient donc interdites d'accès au saloir au XIX^{ème} siècle (pourrissement de la viande), aux caves (vin aigre), aux raffineries de sucre au début du XX^{ème} siècle au nord de la France. Elles étaient incapables de monter des blancs en neige ou de faire une mayonnaise, selon cette même théorie. Les femmes avaient donc soi-disant besoin de la transformation par la flamme afin d'assécher leur caractère humide. (12)

Les superstitions autour de la force destructrice des règles ont perduré jusqu'à des temps relativement modernes. Dans les années 1920 en Suède, une croyance populaire déconseillait aux femmes de faire une permanente chez le coiffeur pendant leurs règles car elle ne tiendrait pas. Au XIX^e, aucune femme n'était embauchée dans l'industrie de l'opium à Saïgon puisque la présence d'une femme en période de menstruations aboutirait au gâchis du produit (8).

¹⁵ Ethnologue française (1941-1989)

En France, au XVI^{ème} siècle, l'agriculteur beaujolais, n'hésite pas à recycler ces « vertus » cataméniales, ainsi que d'autres déchets corporels (ongles, sécrétions corporelles), afin de protéger ses terres des ravages provoqués par les insectes (8).

Au début du XX^{ème} siècle, en Limousin, les femmes menstruées ne pouvaient approcher des ruches car on pensait qu'elles pouvaient tuer l'essaim d'un seul regard. (29). On pensait aussi que les enfants roux, étaient issus d'un rapport sexuel pendant les règles (30).

Sophie Vavasseur¹⁶ lors de son mémoire de fin d'études en 1996, s'est intéressée aux croyances et superstitions autour des règles. Elle a constaté que plusieurs idées revenaient notamment celles tout droit héritées de la théorie des humeurs comme ne pas se laver les cheveux, ne pas se doucher, faire attention à l'eau froide, pas de baignade, pas de glace, ne pas manger d'orange ou autres aliments acides. Elle a aussi constaté beaucoup de croyances autour de la transformation et de la fermentation des produits, en effet, les menstrues étaient considérées comme un échec de fécondation, on considérait que toutes les transformations vaines, de plus la théorie des « ménotoxines »¹⁷ appuyait ces idées (22). De cette théorie d'échec, découlent des croyances qu'une majorité de personnes ont déjà entendu comme rater une mayonnaise, ne pas pouvoir monter des blancs en neige, ou bien l'interdiction des caves. En troisième catégorie, les interdictions touchaient au sexe, une interdiction de rapports sexuels mais aussi un évitement des garçons, soit par volonté de préservation de la virginité soit par héritage d'un péché ou d'une image de contamination des menstrues. Même si ces croyances ont été reconnues obsolètes par les femmes interrogées, 8 femmes sur 49 continuaient de les respecter par superstition.

Il existe encore aujourd'hui des vieilles croyances et rumeurs qui défient le temps et la logique. Elles passent de génération en génération, et de femme en femme et deviennent des croyances bien ancrées reflet d'un tabou toujours présent. Elles ont pour héritage, une époque dénigrant les femmes et leurs menstruations, même si elles ne sont plus forcément respectées, elle restent tout du moins dans la conscience collective (2).

¹⁶ Sage-femme

¹⁷ Substances nocives sécrétées par les menstruant et éliminées par la peau, pouvant être responsables de pourrissement, notion inventé par le Dr Bela Schick en 1920.

2.4 Le tabou autour des règles

L'image des règles maléfiques et les mesures mises en place pour contrôler, exclure et purifier les règles ont entraîné un tabou. En effet, elles appartiennent à la sphère privée, les femmes ont honte de leurs règles, elles se considèrent et sont considérées comme souillées. L'héritage des croyances anciennes pèse sur les règles et ses représentations. Il n'y a pas de discussion autour des menstrues, pas de sang apparent et il existe un culte du secret.

Le tabou menstruel est présent partout dans le monde. Dans toutes les cultures, les mêmes interdictions et les mêmes rites sont retrouvés (3). Aujourd'hui encore, les femmes se demandent discrètement des protections hygiéniques et les cachent pour se rendre aux toilettes. Loin d'être anodine cette gêne révèle que le sang des règles est toujours honteux, impur et marque d'infériorité. Le montrer ou le dire est dès lors inconvenant, et dès leur puberté, les jeunes filles sous le poids des interdits sociaux, apprennent à nommer métaphoriquement leurs menstrues. Plus de 273 456 786 périphrases, codes, ruses et euphémismes concernant les règles existent dans le monde, et tous les ans de nouveaux sont inventés. En France, on retrouve « *être indisposée* » qui est une des ruses les plus répandues, mais aussi « *avoir ses lunes* », « *les anglais ont débarqué* » et bien d'autres encore (2,3,23). (*Annexe 4*)

On ne nomme pas les règles comme si le terme était maudit. La seule réaction autorisée pendant les règles, reste le silence. Peu importe la culture, il faut que les règles soient tues, qu'elles soient aussi discrètes que possible et qu'elles ne dérangent personne.

Il est donc établi qu'il existe toujours aujourd'hui dans le monde un vrai tabou autour des règles (7).

Matériels et méthodes

1. Problématique

Comment expliquer qu'encore aujourd'hui le sujet des règles reste tabou ?

2. Objectifs et hypothèses

L'objectif principal de l'étude est d'étudier l'éventuelle évolution des représentations et des vécus autour des règles. Pour cela, des facteurs tels que l'âge, l'image des règles ainsi que le vécu des règles seront mobilisés. Le but sera d'identifier un changement de pensée, de représentation.

S'il on sait qu'il existe un tabou, nous pouvons émettre l'hypothèse qu'il est en train de s'atténuer. Nous pouvons supposer qu'il existe aujourd'hui une meilleure image des règles, ainsi qu'un meilleur vécu des règles et des ménarches¹⁸. Ce dernier est fondamental dans la vie d'une jeune fille car on estime qu'il conditionne le vécu et l'image des règles qu'auront ensuite ces jeunes femmes.

Les objectifs secondaires sont d'identifier les facteurs pouvant influencer les représentations et le vécu des règles. Pour ce faire, nous avons identifié deux facteurs importants sur lesquels nous pourrions agir. Ce sont : un accès à une information claire et de qualité ainsi qu'un accès à des moyens de protection hygiénique simple.

On peut émettre l'hypothèse que ces deux derniers sont des éléments primordiaux pour assurer un bon vécu des premières règles, un bon vécu des règles plus tard et une bonne image des règles.

3. Outils

Afin de répondre aux objectifs, nous avons effectué une étude qualitative. Pour ce faire, nous avons réalisé un questionnaire (*Annexe 5*) sur la plateforme en ligne Limesurvey® et les résultats ont été reportés dans un tableur. Les témoignages ont été quant à eux rapportés dans un document. (*Annexe Témoignages*). Les intervalles de confiances ont été calculé *via* Anostat.

¹⁸ Premières règles (5,31)

Le questionnaire comportait 35 questions réparties en 5 groupes. La première question concernant le sexe a été programmée pour que les hommes¹⁹ n'aient pas accès au reste du questionnaire.

4. Les variables étudiées

Le questionnaire recense différentes variables réparties en cinq thèmes :

- Brèves informations générales
- Le vécu des premières règles.
- L'image des règles
- Le vécu des règles actuelles
- Eventuelle libération des pensées et des pratiques

Ce travail de recherche consiste en une étude du vécu actuel et de l'image actuelle des règles mais fait aussi appel à leurs souvenirs plus ou moins vieux des premières règles. Le but premier de cette étude est d'amener les femmes mais aussi les hommes à parler des règles et à réfléchir sur les menstrues. De plus, en diffusant le questionnaire, nous avons pu favoriser les échanges inter-individuels au sein des familles, cercles d'amis sur la question des menstruations.

4.1 Population cible

Le questionnaire est à destination de toutes personnes de plus de 18 ans ayant déjà eu ses règles une fois dans sa vie. Il semble pertinent de s'adresser à la population la plus large possible, afin d'obtenir un échantillon le plus socialement contrasté possible. Pour se faire, nous avons essayé de réduire les critères d'exclusion en fonction de la faisabilité de l'étude. Elle vise de par son format linguistique une population francophone.

4.2 Critères d'inclusion

Les critères d'inclusion sont :

- Personne ayant déjà eu ses règles.

4.3 Critères d'exclusion

Les critères d'exclusion sont :

- Mineur

¹⁹ Il est question tout au long du mémoire du sexe génétique.

4.4 Mode de diffusion du questionnaire

Le questionnaire a été distribué *via* les réseaux sociaux sous forme de lien sur Facebook® et Twitter®. Il était initialement adressé aux personnes qui se reconnaissaient dans leur assignation de femme mais au vu de la demande d'un enquêté, il a ensuite été corrigé pour viser toute personne ayant déjà eu ses règles.

4.5 Durée de l'étude

Le questionnaire a été disponible du 26 septembre 2019 au 20 décembre 2019. L'étude a donc duré 3 mois.

5. Difficultés rencontrées

Le partage *via* les réseaux sociaux notamment Twitter, a suscité un taux de participation élevé. Cette méthode de diffusion a permis un taux de participation très important en très peu de temps. L'objectif de 200 réponses a été dépassé en une journée mais essentiellement par la catégorie d'âge allant de 18 à 30 ans. La difficulté a donc été d'atteindre la population la plus large. Cependant le taux de participation a été tel qu'il ne nous a pas été possible de relancer les associations dites « sénior ».

6. Accord préalable

Avant la mise en place de l'étude, nous avons sollicité l'avis du Comité de Protection des Personnes *via* le Guichet d'Orientation qui nous a donné son accord.

7. Analyses statistiques

Les résultats sont majoritairement exprimés en pourcentage. Pour les trois échelles de notation, la moyenne générale est par tranches d'âge, l'écart-type mais aussi les variances ont été calculés *via* le logiciel JASP®. Concernant les échelles de notation, nous avons réalisé un test de Bartlett *via* un tableur Anostat®, pour vérifier l'homogénéité des variances dans le but de réaliser une « one-way analysis of variance » ANOVA ainsi qu'un test de Post-Hoc à l'aide du logiciel JASP. Concernant les critères d'études secondaires, nous avons réalisé un test de Levene puis des tests de Student ainsi qu'un test de Welch.

Résultats

1. Nombre de questionnaires récoltés

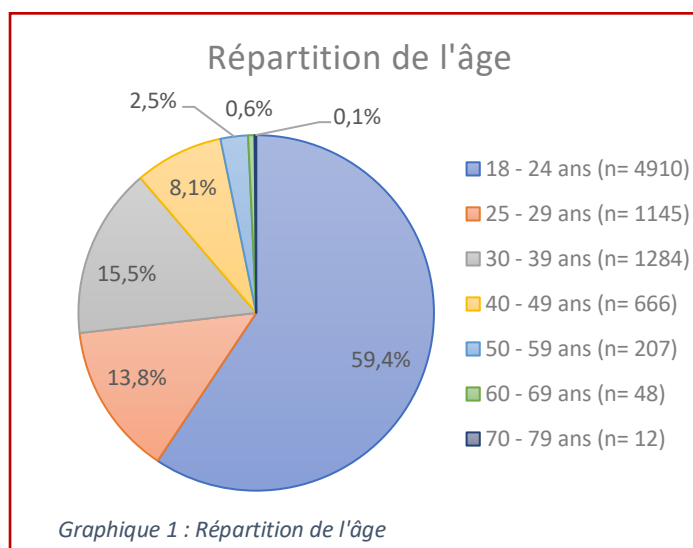
Nous avons recueilli 10 726 questionnaires, dont 9133 réponses complètes parmi elles 8491 réponses « féminines » et 642 réponses « masculines ». Parmi ces femmes, 8304 ont plus de 18 ans. Concernant les règles, 20 personnes ne les avaient pas encore et 12 sont en aménorrhée primaire.

Le nombre de questionnaires exploitables est donc de 8272 personnes.

2. Résultats bruts

Les résultats ci-dessous sont tous exprimés avec un intervalle de confiance à 95% de 0,1%.

2.1 Profil de la population étudiée



Nous pouvons voir ci-contre la répartition de l'âge. *Graphique 1*

Nous pouvons constater ici que plus de la moitié des personnes interrogées ont entre 18 et 24 ans. Pour harmoniser la répartition de la population, nous avons réuni les trois dernières tranches d'âge dans un groupe de 50 à 79 ans

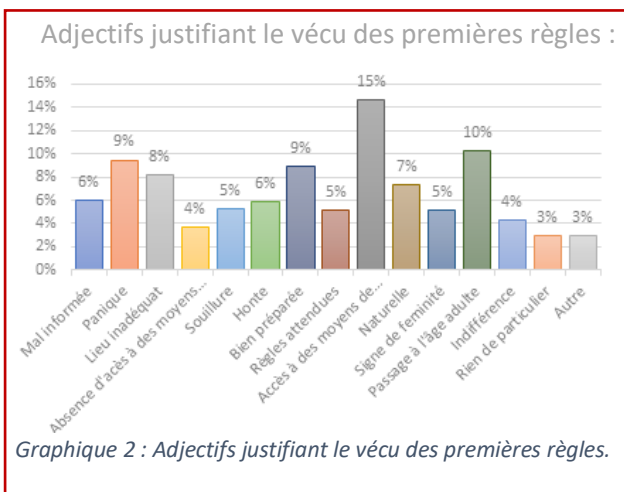
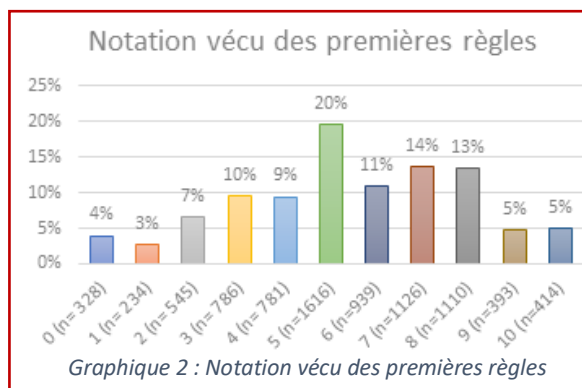
comportant 267 personnes, soit 3% de la population totale.

Concernant l'état menstruel, nous pouvons observer que 83% (n=6874) des femmes ont leurs règles. Chez les femmes n'ayant pas ou plus leurs règles, 11% (n=896) était dû à la contraception, 2% (n=170) dû à la grossesse, 2% (n=202) dû à la ménopause, 0% (n=34) à un traitement autre que la contraception et finalement 1% dû à une autre raison non citée. Dans cette dernière catégorie, nous retrouvons majoritairement le post-partum, l'allaitement, ainsi que l'hystérectomie.

2.2 Thème 1 : Les premières règles

Dans le premier thème concernant les premières règles, nous avons pu constater que l'âge des premières règles est compris entre 9 et 13 ans à 67% (n=5554), et entre 14 et 17 ans pour 32% (n=2668) des femmes. Concernant l'âge des premières règles, nous notons que 0% (n=1) des femmes déclaraient les avoir eu avant 5 ans, 0,2% (n=19) entre 6 et 8 ans, 0,3% (n=29) entre 18 et 20 ans et 0% (n=1) entre 21 et 25 ans. Les premières règles sont importantes dans la vie de femme, c'est pour cela que nous pouvons voir que 93% (n= 7697) d'entre elles se rappelaient encore de ce moment, contre 6,9% (n=575) qui ne s'en rappelaient plus.

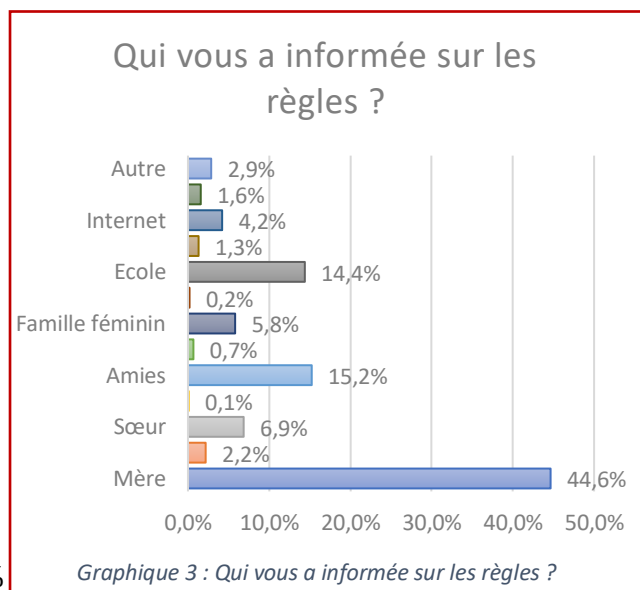
Le vécu des premières règles a été noté de 0 à 10, la moyenne étant de 5,435 IC95[5,42 - 5,44] et l'écart-type de 2,49. Nous pouvons observer ci-contre la répartition de la notation. *Graphique 2*



En complément, une liste d'adjectifs a été proposée pour justifier la note donnée au vécu, il était possible de cocher plusieurs réponses. Les éléments revenant le plus ont été l'accès à des moyens de protection, un passage à l'âge adulte, la panique et le fait d'être bien préparé. *Graphique 3*

Nous observons donc majoritairement des pensées positives, en effet 64,1% (n=5302) déclaraient ne pas avoir manqué d'informations concernant les premières règles contre 35,9% (n=2970).

Nous pouvons constater, ici que les mères ont été les principales sources d'informations pour les jeunes filles. Les filles ont été informées à 96% par des femmes, contre 4%



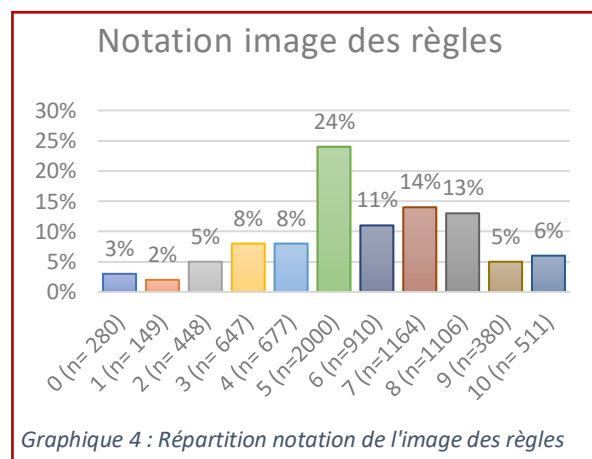
seulement par des hommes. Il était possible dans cette question de choisir plusieurs réponses. *Graphique 4*

De plus, nous pouvons observer que 91,8% (n=7598) des femmes ont eu accès facilement à des moyens de protection hygiénique contre 6,7% (556), et que ces derniers ont été fournis à 90% par des femmes de la famille, 6% se sont débrouillées seules, 3% ont été dépannées par des amies et seulement 1% ont été voir l’infirmière scolaire.

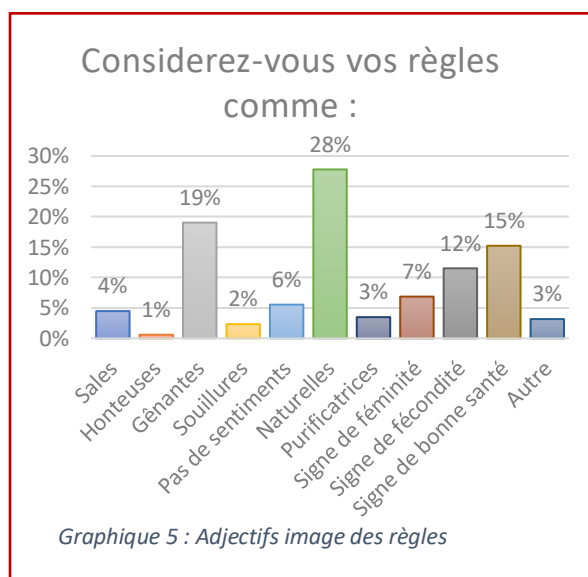
Concernant ce qui aurait pu changer leur vision des premières règles, 33% auraient aimé plus d’informations à l’école, 26% n’auraient rien changé, 25% auraient aimé plus d’informations de la part de la famille et 13% auraient souhaité un accès à l’hygiène plus facile.

2.3 Thème 2 : L’image des règles

Dans le deuxième thème concernant l’image des règles, sur une échelle de 0 à 10 (0 la plus mauvaise note et 10 la meilleure note possible), nous retrouvons une moyenne de 5,64 IC95[5,63 – 5,65], un écart-type de 2,4. Ci-contre la répartition de la notation. *Graphique 5*



Graphique 4 : Répartition notation de l’image des règles



Graphique 5 : Adjectifs image des règles

Pour illustrer la notation, une liste d’adjectifs a été proposée où plusieurs réponses étaient possibles. *Graphique 6*

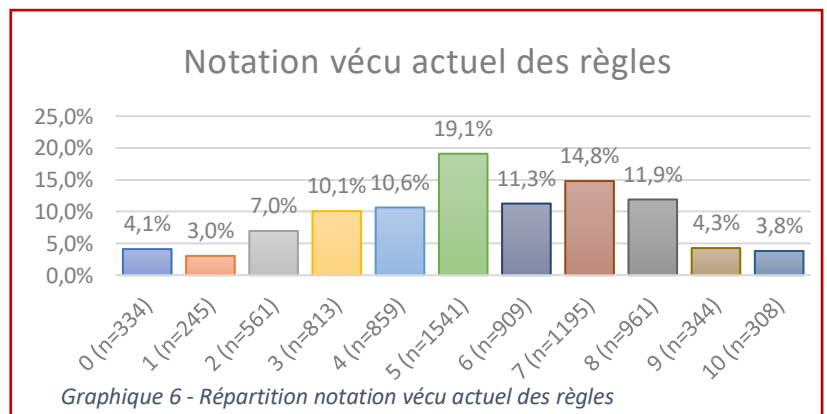
A travers ce questionnaire, nous remarquons que 70% (n=5798) des femmes déclaraient parler ouvertement des règles contre 27% (n=2239). En effet, 86,7% (n=7179) pensaient que les règles ne sont pas sujet réservé aux femmes contre 11,1%

(n=922) et 81,6% (n=6752) déclaraient avoir déjà parlé des règles avec un homme contre 17,2% (n=1424).

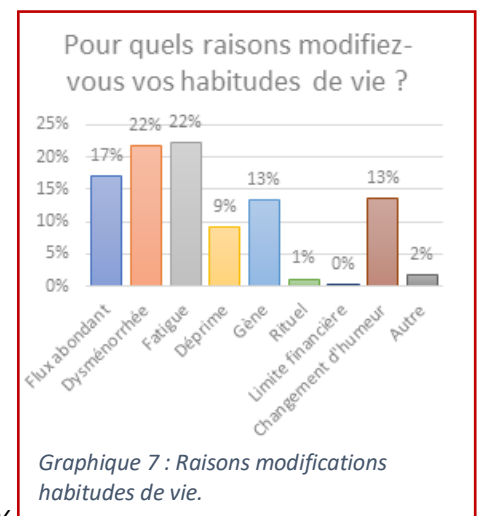
Pourtant, nous constatons que 89,9% (n=7434) des femmes pensaient qu'il existait un tabou autour des règles contre 10,1% (n=838). Pour appuyer cela, nous pouvons voir que 92,2% (n= 7625) des femmes n'étaient pas d'accord avec l'image que renvoient les médias des règles contre 2,7% (n=227) et 5% (n=420) n'avaient pas souhaité répondre. Cependant, 60,9% (n=5039) des femmes déclaraient constater une libération du tabou contre 29,5% (n=2440) et 9,5% (n=793) n'avaient pas souhaité répondre.

2.4 Thème 3 : Les règles au quotidien

Le troisième thème traite du vécu des règles au quotidien. Les femmes interrogées (sur une échelle de 0 à 10) avaient une moyenne du vécu des règles au quotidien de 5,27 IC95[5,26 – 5,28] et un écart-type de 2,45. *Graphique 7*

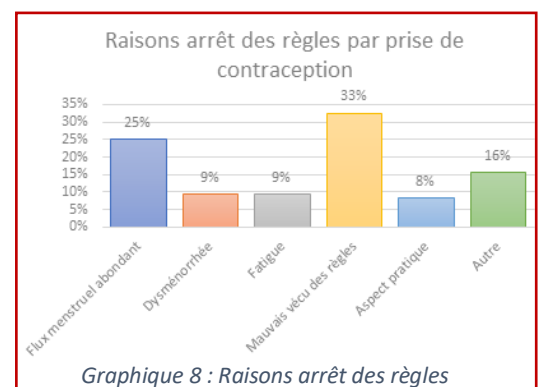


Nous constatons, cependant que 67,9% (n=5620) d'entre-elles modifiaient leurs habitudes de vie pendant les règles contre 32,1% (n=2652), la plupart du temps en raison de fatigue ou de dysménorrhée. Ci-contre les raisons des modifications d'habitude de vie. *Graphique 8*



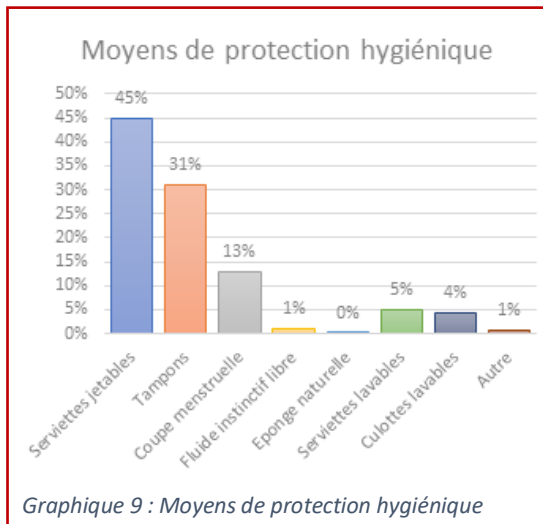
Concernant le syndrome prémenstruel, 80% (n=6617) des femmes déclaraient en avoir connaissance contre 19,3% (n=1594) et 0,7% n'avaient pas répondu. De plus, 77% (n=6367) des femmes déclaraient en être victime contre 23% (n=1905).

De plus, 71,8% (n=5939) des femmes pensaient être atteinte de dysménorrhée contre 28,2% (n=2333). Dans notre population, 39,4% (n=3261) des femmes déclaraient avoir eu recours à des contraceptifs permettant d'arrêter les règles contre 59,8% (n=4947) et 0,7% n'avaient pas répondu. Les raisons de cet arrêt,



étaient en majorité à cause d'un mauvais vécu des règles à 33% , mais aussi à cause d'un flux menstruel abondant à 25%. Il était possible de choisir plusieurs réponses pour cette question. *Graphique 9*

2.5 Thème 4 : Evolution des pratiques et des pensées.



Le quatrième thème concernait les débats actuels et les avancées autour des règles. Nous avons interrogé les femmes sur les moyens de protection hygiénique qu'elles utilisaient et nous avons pu constater que les serviettes jetables sont majoritaires à 45%, vient ensuite les tampons à 31% puis 13% de coupes menstruelles. Il était possible de choisir plusieurs réponses. *Graphique 10*

Concernant le congé menstruel, les femmes étaient favorables à 55% contre 40% défavorables et 5% étaient mitigées.

Lors de cette étude, nous avons pu constater que 11,7% (n=968) des femmes déclaraient avoir déjà été en situation de précarité menstruelle contre 87,1% (n=7204) et 1,2% (n=100) n'avaient pas répondu à cette question. De plus, nous avons remarqué que 80,7% (n=6678) des femmes étaient favorables au remboursement des protections hygiéniques, 12,5% (n=1031) étaient mitigées, 2,5% (n=204) n'étaient pas d'accord, 3% (n=246) n'avaient pas d'avis sur la question et 1,4% (n=113) n'avaient pas souhaité répondre à cette question.

3. Tests statistiques

Dans un premier temps, 90% des femmes interrogées estimaient qu'il existait un tabou autour des règles.

Nous avons ensuite étudié l'évolution des représentations et du vécu en essayant de montrer un lien entre l'âge et l'image des règles, le vécu des premières règles et le vécu actuel des règles. Pour se faire, nous avons réalisé à chaque fois un test de Bartlett non significatif, ce qui a donc permis de réaliser une « one-way analysis of variances » ANOVA, ainsi qu'un Post-Hoc test.

Concernant, l'image des règles, nous pouvons donc voir que la p-value de l'ANOVA est significative ($p < 0.001$), concernant le test de Post-Hoc, les résultats sont significatifs pour les 18 – 24 ans et les 30 – 39 ans ($p < 0.001$), les 18 – 24 ans et les 40 – 49 ans ($p < 0.001$), les 18 – 24 ans et les 50 – 79 ans ($p < 0.001$), mais aussi pour les 25 – 29 ans et les 30 – 39 ans ($p < 0.001$), les 25 – 29 ans et les 40 – 49 ans ($p < 0.001$), les 25 – 29 ans et les 50 – 79 ans ($p < 0.001$), ainsi que les 30 – 39 ans et les 40 – 49 ans ($p < 0.001$). (Annexe 6)

	Image des règles				
	18 - 24 ans	25 - 29 ans	30 - 39 ans	40 - 49 ans	50 - 79 ans
n	4910	1145	1284	666	267
Moyenne	5.838	5.750	5.364	4.823	4.993
IC95	5,77 - 5,90	5,61 - 5,89	5,24 - 5,49	4,64 - 5,01	4,71 - 5,28
Moyenne par groupe	5,821			4,871	

Tableau 1 – Notation image des règles selon les tranches d'âge.

Nous pouvons constater que le facteur âge agit sur la notation de l'image des règles. Nous pouvons donc observer que les 18 - 29 ans avaient une meilleure image des règles que les 30 – 39 ans, qui avaient elles-mêmes une meilleure image que les 40 - 79 ans. Nous pouvons donc constater une amélioration de l'image des règles durant ses 70 dernières années.

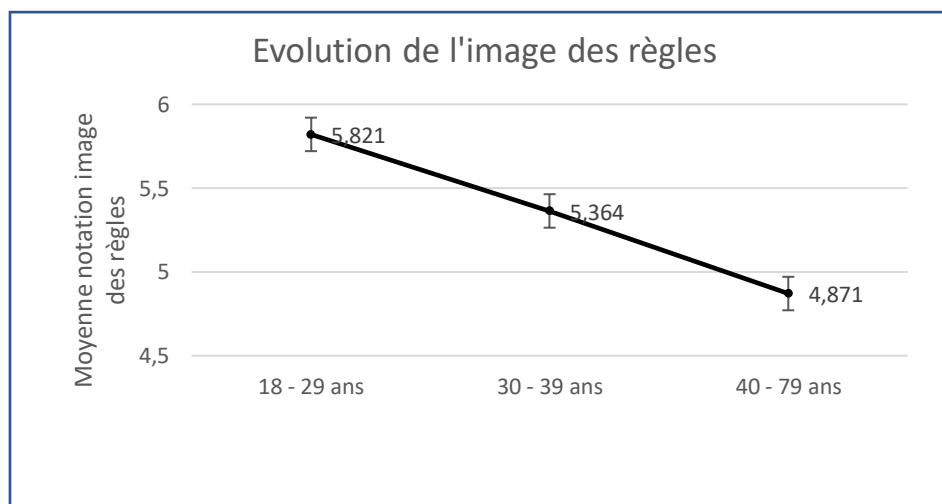


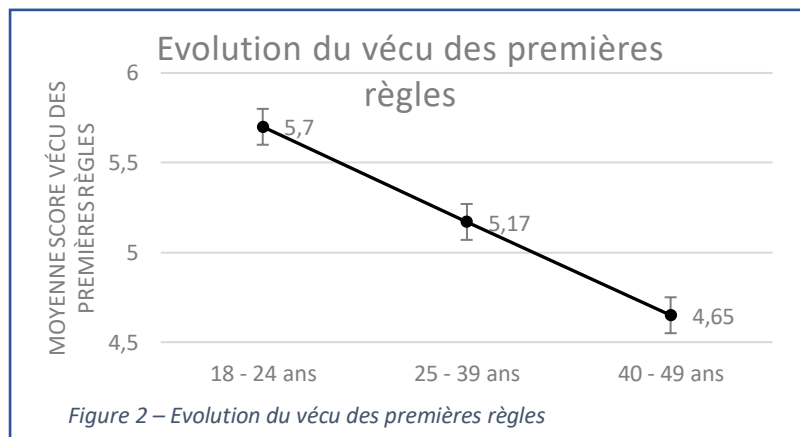
Figure 1 – Evolution de l'image des règles

Nous avons ensuite étudié le vécu des premières règles des femmes de 18 à 49 ans. Le test de Bartlett a permis d'exclure la tranches d'âge 50 – 79 ans. Nous pouvons donc voir que la p-value de l'ANOVA est significative ($p < 0.001$), concernant le test de Post-Hoc, les résultats sont significatifs pour les 18 – 24 ans et les 25 – 29 ans ($p < 0.001$), les 18 – 24 ans et les 30 – 39 ans ($p < 0.001$), les 18 – 24 ans et les 40 – 49 ans ($p < 0.001$), mais aussi les 25 – 29 ans et les 40 – 49 ans, ainsi que les 30 – 39 ans et les 40 – 49 ans. (Annexe 7)

Vécu des premières règles				
	18 - 24 ans	25 -29 ans	30 - 39 ans	40 - 49 ans
n	4910	1145	1284	666
Moyenne	5.700	5.302	5.058	4.650
95IC	5,63 - 5,77	5,15 - 5,45	4,93 - 5,19	4,46 - 4,84
Moyenne par groupe	5,173			

Tableau 2 – Notation du vécu des premières règles selon les tranches d'âge.

Nous pouvons observer que les 18 -24 ans avaient un meilleur vécu des premières règles que les 25 - 39 ans qui avaient elles-mêmes un meilleur vécu que les 40 – 49 ans. Nous pouvons donc constater une amélioration du vécu des premières règles en 40 ans.

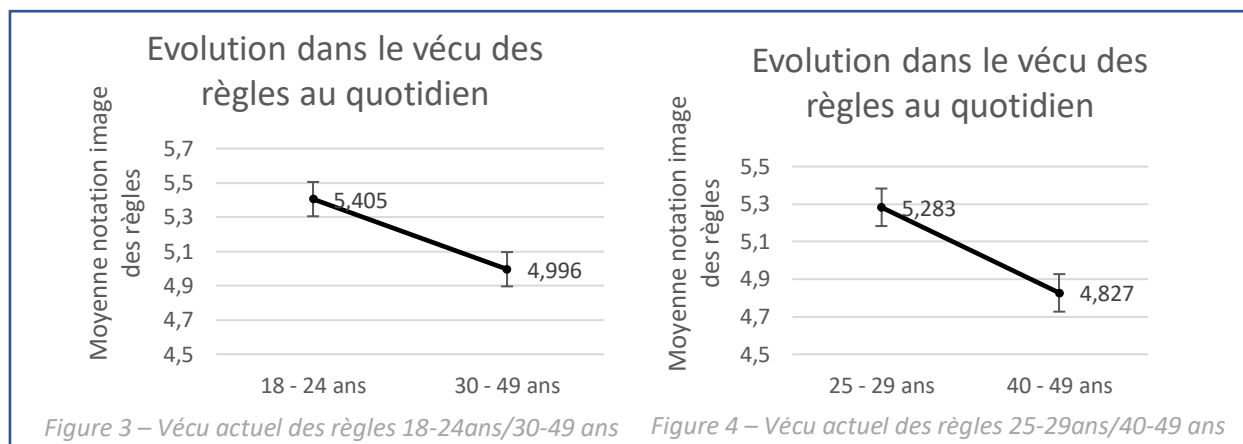


Nous avons finalement étudié le vécu des règles au quotidien. Afin de réaliser, ce test de façon optimale nous avons exclu les femmes ménopausées. Nous pouvons donc voir que la p-value de l'ANOVA est significative ($p < 0.001$), concernant le test de Post-Hoc, les résultats sont significatifs pour les 18 – 24 ans et les 30 – 39 ans ($p < 0.001$), les 18 – 24 ans et les 40 – 49 ans ($p < 0.001$), mais aussi les 25 – 29 ans et les 40 – 49 ans ($p = 0.001$). (Annexe 8)

T3Q1 Vécu actuel des règles					
	18 - 24 ans	25 -29 ans	30 - 39 ans	40 - 49 ans	50 - 79 ans
n	4908	1145	1283	652	82
Moyenne	5.405	5.283	5.082	4.827	4.707
IC95	5,34 - 5,47	5,14 - 5,43	4,95 - 5,21	4,63 - 5,02	4,12 - 5,29
Moyenne par groupes	4,996				

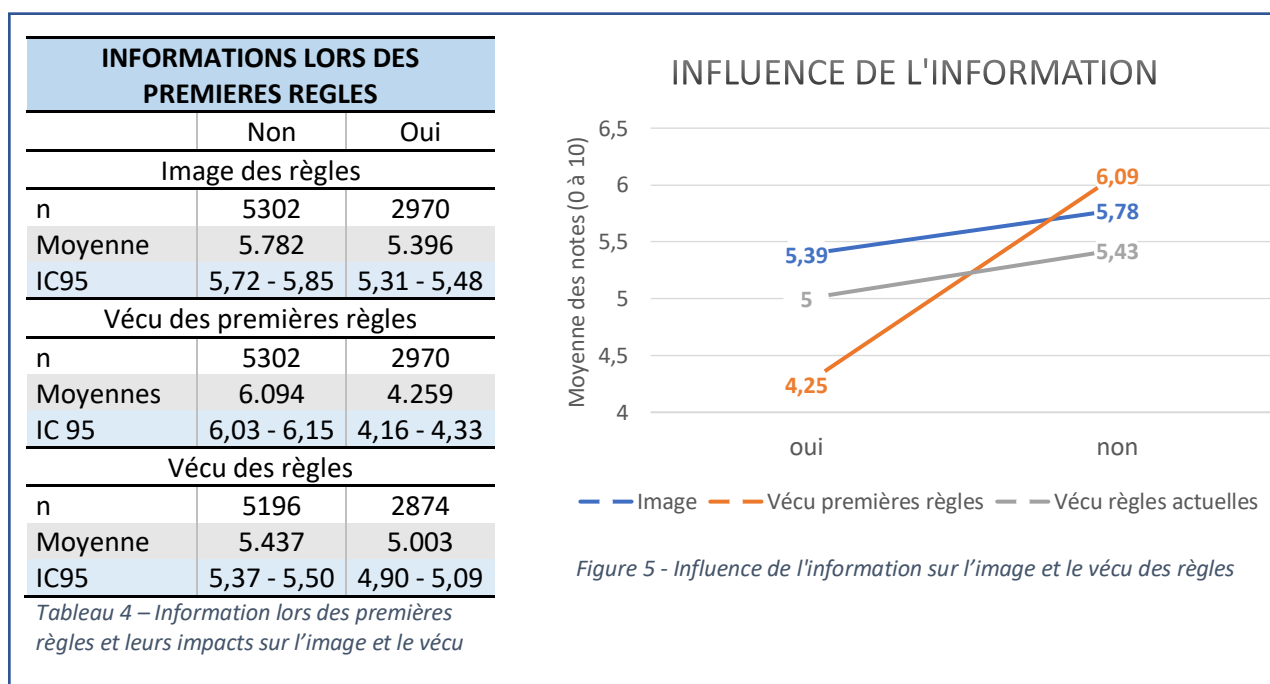
Tableau 3 – Notation vécu actuel des règles selon les tranches d'âge (exclusion ménopause).

Nous pouvons donc constater que les 18 – 24 ans avaient un meilleur vécu actuel des règles par rapport aux 30 - 49 ans. Mais aussi que les 25 – 29 ans avaient un meilleur vécu que les 40 – 49 ans. Les résultats n'étant pas significatifs pour les autres classes d'âge, d'autres conclusions ne sont pas possibles.



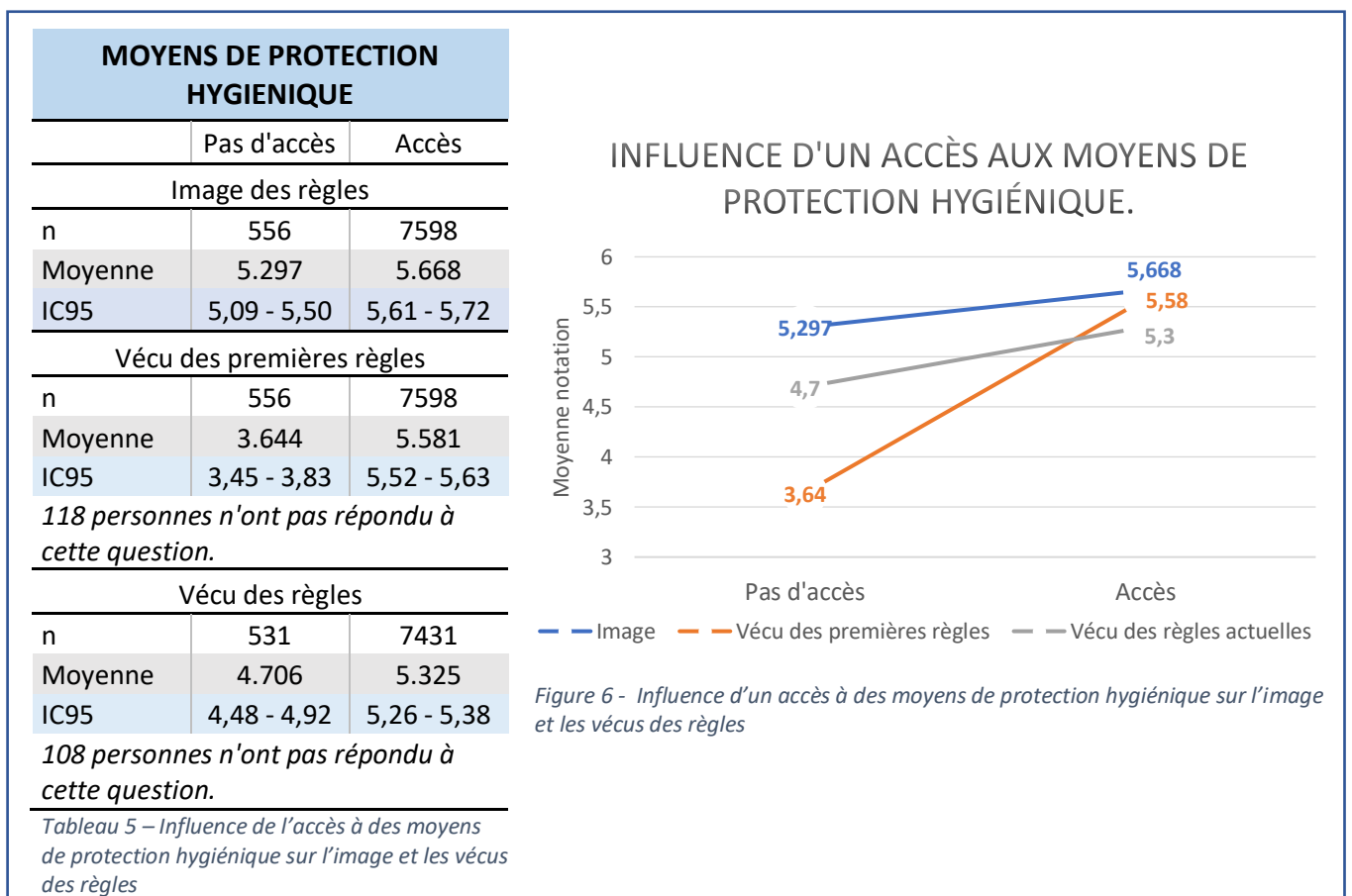
De plus nous avons essayé de voir quels pourraient être les moyens d'action pour améliorer les représentations et le vécu des règles.

Pour se faire nous avons d'abord étudié l'importance de l'accès à l'information dans l'image et vécu des règles. Nous avons donc réalisé des tests de Student, nous avons émis l'hypothèse que le groupe n'ayant pas reçu d'information avait une moins bonne image, ainsi qu'un moins bon vécu des règles et des premières règles. Les résultats sont significatifs pour les trois tests réalisés. (Annexe 9)



Nous pouvons donc constater que les femmes ayant éprouvé un manque d'informations avaient un moins bon vécu des règles et des premières règles ainsi qu'une moins bonne image des règles.

Nous avons ensuite étudié l'importance de l'accès simple à des moyens de protection hygiénique dans l'image et vécu des règles. Nous avons réalisé des tests de Student, pour cela nous avons émis l'hypothèse que le groupe ayant un accès à des moyens de protection avait une meilleure image, ainsi qu'un meilleur vécu des règles actuelles et des premières règles. Les résultats sont significatifs concernant l'image des règles, et le vécu des premières règles. Cependant, concernant le vécu actuel des règles, le test de Levene est significatif, on rejette donc l'homogénéité des variances, le test de Welch a donc été réalisé, et le résultat est significatif. (Annexe 10)



Nous pouvons donc constater que les femmes ayant eu un accès simple à des moyens de protection hygiénique avaient une meilleure image et un meilleur vécu des règles et des premières règles.

Pour finir, un accès à des moyens de protection hygiénique ainsi qu'une bonne information sont deux facteurs essentiels influençant l'image et les vécus des règles.

Analyse et discussion

1. Forces et limites de l'étude

Tout d'abord, le fort taux de participation à l'enquête montre un véritable intérêt pour le sujet. Le taux de réponses complet aux questionnaires s'élevant à 10 726, nous avons pu bénéficier d'un fort taux de réponses exploitables (n=8272), cela représente une force pour cette étude. De plus, les quelques espaces de témoignages ont permis de récolter des histoires, des vécus, des avis plus libres et personnels que les questions indicées. Pour finir, les résultats significatifs corroborent l'hypothèse énoncée.

En revanche, nous avons pu constater qu'au niveau de la répartition de la population, nous avons un effectif plus faible de personnes de 50 à 79 ans (n=267) comparé aux 18- 24 ans (n=4910). De plus, concernant le questionnaire s'appuyant sur les souvenirs, on peut supposer qu'un biais de mémorisation, différentiel selon les classes d'âge, a influé sur les réponses données. On peut en effet présupposer que les 50-79 ans ont un souvenir plus distant et parcellaire que les 18-24 ans. Un moyen pour lutter contre ce biais aurait été de réitérer le questionnaire sur les sujets évoqués mais cela aurait été difficilement concevable.

Par ailleurs, le questionnaire jouant sur la base du volontariat, il est probable qu'il existe un biais d'auto-sélection.

Le questionnaire ne comptant que quelques questions ouvertes, les propositions ont pu influencer les réponses des sujets.

2. Analyse des données et discussion

2.1 Evolution du tabou autour des règles

2.1.1 Le tabou, reflet de la place des femmes

Lors de notre étude, nous avons pu constater que 89,9% des femmes déclaraient l'existence d'un tabou autour des règles aujourd'hui encore en France.

Lors de notre étude, 86,7% des personnes pensaient que les menstruations n'étaient pas un sujet réservé aux femmes. Pourtant 27% pensaient pas qu'on ne pouvait pas parler ouvertement des règles dans notre société. Il semble donc encore difficile pour les femmes de parler ouvertement des menstruations.

En effet, l'héritage des vieilles croyances est encore visible dans les médias qui continuent de véhiculer un certain nombre de stéréotypes à leur sujet (odeur, tâche, faiblesse féminine). On y retrouve notamment une euphémisation, et parfois même une négation de l'état menstruel : le sang n'est pas identifiable visuellement (encre bleu) et l'image de la femme est souvent réduite à celle d'un objet. Nous avons pu voir au cours de notre étude que 92,2% des femmes n'étaient d'ailleurs pas d'accord avec la représentation des règles dans les médias.

Cette représentation des femmes dans les médias, et plus particulièrement celle de la femme réglée paraît complètement aberrante et archaïque, mais reflète très clairement la vision sociétale des règles. Tous ces clichés laissent penser que les menstrues ne doivent ni se voir, ni se sentir, ni se deviner (11). Les peurs féminines au sujet de la tâche et de l'odeur deviennent alors la cible d'un marketing proposant des avancées « pseudo-scientifiques » à base de bille anti-odeur et antifuite ou de couches ultra minces mais ultra absorbantes. Bien entendu, ces nouvelles technologies « traquant la fuite » (23) peuvent rendre le quotidien des femmes plus serein. Mais sous couvert d'une révolution menstruelle, les industriels n'hésitent pas à exploiter les peurs féminines pour obtenir un maximum de chiffre d'affaire.

L'image dynamique des femmes réglées qui ne doivent rien laisser soupçonner de leur état est d'ailleurs une reconstruction contribuant à invisibiliser la réalité des troubles potentiellement associés aux règles (encre bleu dans les publicités, dysménorrhée, SPM, etc.) (23).

Ajouté à cela, la honte d'être démasquée est très bien véhiculée par les slogans de publicités tels que : « *Profitez de la vie, restez fraîche et en confiance pendant vos règles.* » ou bien « *Pour vous sentir protégée dans tous vos mouvements* » (11).

Pour appuyer ces idées, on constate la multiplication actuelle des produits hygiéniques censés prémunir les femmes des « odeurs » du sang menstruel. Ces dernières montrent clairement le regard négatif porté sur les règles sous couvert d'un discours hygiéniste.

Selon le Dr Caufeynon²⁰, les femmes incapables de penser sont réduites à leur seule fonction d'utérus : « *Si l'homme est destiné par sa nature, au travail et à l'emploi des forces*

²⁰ Médecin de son vrai nom Jean Fauconney (... - 1989)

physiques, à l'usage de la pensée, à se servir de la raison et du génie pour soutenir la famille dont il est le chef, la femme a le dépôt de la génération. » (10,22).

Simone de Beauvoir l'expliquait déjà très clairement dans *Le Deuxième Sexe* « de même que le pénis tire du contexte social sa valeur privilégiée, de même c'est le contexte social qui fait de la menstruation une malédiction. L'un symbolise la virilité, l'autre la féminité : c'est parce que la féminité signifie altérité et infériorité que sa révélation est accueillie avec scandale » (32). Le tabou autour des menstruations est intimement lié à la place des femmes dans nos sociétés patriarcales. Les règles ont en effet servi de prétexte d'exclusion, de manipulation et de soumission des femmes à travers l'histoire. Les caractères péjoratifs attribués aux menstrues reflètent à ce titre l'infériorisation des femmes.

Ainsi les femmes et la vie des femmes sont dépendantes de leur capacité à saigner ou non. Cela rythme et encadre leur vie, reliant leur « physiologie sanguine » à leurs obligations sociales (de femmes et de mères). Malgré les évolutions médicales, ces représentations féminines n'ont pas vraiment changé. Et parler des règles, revient à parler de la différence des sexes.

2.1.2 Libération du tabou

En étudiant l'évolution de l'image des règles nous avons pu constater une amélioration de cette dernière. De fait, les 18 – 29 ans avait une meilleure image que les 30 - 39 ans qui avait aussi une meilleure image que les 40 – 79 ans. Concernant le vécu des premières règles, nous pouvons aussi constater une amélioration sur ces 40 dernières années, en effet les 18 – 24 ans avait un meilleur vécu que les 25 – 39 ans, qui avait aussi un meilleur vécu que les 40 – 49 ans. Il nous a donc été donné de voir une amélioration des représentations et du vécu des premières règles. De plus, 60,9% des femmes déclaraient qu'il existait aujourd'hui une libération du tabou.

Cette libération de la parole au sujet de la sexualité des femmes et de leur corps (qui a permis cette levée progressive de la honte des menstruations) ne peut toutefois se comprendre sans se pencher sur l'évolution sociale de la place des femmes dans le droit, les mœurs, et la culture.

L'histoire s'est toujours focalisée sur la condition des travailleurs, des puissants mais a occulté celle des femmes, entérinant par-là l'idée que les femmes appartiennent aux règles de la nature et les hommes à celles de la culture (32).

Le Deuxième Sexe (1949) a dès lors marqué son temps. Dans cet ouvrage, Simone de Beauvoir affirme avec force sa conviction que ce n'est pas la nature qui limite les rôles féminins mais un ensemble de préjugés, de coutumes et de lois archaïques dont les femmes sont plus ou moins complices. Elle fait donc appel au sentiment de dignité des femmes pour qu'elles secouent une subordination dont elles étaient en fait victimes tout en croyant y trouver (grâce au mariage) leur confort et leur intégration sociale. Cet appel existentialiste à la dignité des femmes a été entendu des femmes de toutes les classes sociales et de tous les continents (États-Unis, Japon, etc.) où *Le Deuxième Sexe* fut traduit.

La seconde moitié du XXème siècle se caractérise en effet par la prise de conscience du rôle central des femmes dans l'économie, le monde du travail dit productif, et non pas seulement dans l'espace domestique. Ces dernières revendiquent d'ailleurs une plus grande autonomie financière, politique et sociale. Elles revendiquent aussi le droit à disposer de leur propre corps, de leur pouvoir procréateur, sans tutelle masculine. La conquête militante du droit à l'avortement et à la contraception, ainsi que la revendication à une sexualité libérée des diktats patriarcaux, permettent alors de parler de ce qui, auparavant, ne se disait pas : le plaisir, la douleur, et tout ce qui compose et rythme l'ordinaire de la vie reproductive et sexuelle (33,34).

Ainsi n'est-il pas étonnant de voir qu'à partir de cette époque le monde de l'art et de la culture a usé de son pouvoir contestataire pour dénoncer un certain nombre de tabous relatifs aux corps des femmes, à leur sexualité, et à leurs menstruations. A titre d'exemple, le début des années 1970 voit surgir l'art menstruel. En 1971, Judy Chicago réalise *Red Flag*, une photo lithographie représentant une femme enlevant son tampon. Puis en 1972, elle réalise *Menstruation Bathroom* sur laquelle on peut voir une salle de bain avec des protections hygiéniques neuves et usagées. Les menstruations acquièrent ainsi une visibilité esthétisée et légitimée. (*Annexe 12*)

Pour autant, l'ordinaire des femmes n'est pas exempt d'un véritable *period shaming* comme en témoigne le monde du sport (*Annexe 12*). Ce n'est qu'en 2015 en effet qu'une

sportive, Heather Watson , ose invoquer ouvertement ses règles comme motif de sa contre-performance à l'Open d'Australie. Les sportives de haut niveau préfèrent en général, dans un univers où performance rime toujours avec masculinité, prétexter des problèmes de santé moins tabous.

Peu à peu, les menstruations perdent donc de la force du tabou (au sens étymologique de ce qui est frappé d'interdit parce qu'impur) pour devenir un phénomène physiologique à « apprivoiser », certes parfois souvent encore jugé socialement inconvenant (sens faible du mot « tabou »).

Quels sont dès lors les facteurs continuant aujourd'hui de façonner les représentations et les vécus des règles ?

2.2 Facteurs pouvant influencer les représentations et le vécu

2.2.1 Importance du premier vécu : de fille à femme.

Nous avons ensuite cherché à savoir quelles pourraient-être les raisons de cette évolution de pensées. Pour se faire nous nous sommes interrogées sur les premières règles. Force est de constater que les ménarches sont une étape importante dans la vie d'une jeune fille (31).

Longtemps considéré comme un objet, le corps des femmes semble, encore aujourd'hui, soumis à une importante pression sociale. Les femmes doivent être menstruées. Cela signe, en effet, leur fécondité, leur bonne santé et donc leur féminité. Par ailleurs, la norme sociale veut que chaque fille devienne mère à son tour. Le corps des femmes doit être réglé avec régularité et se « purifier » tous les mois pour être fertile. Avoir ses règles semble donc dans l'imaginaire collectif être synonyme de normalité. L'apparition des premières règles est de bon présage puisqu'il confirme la capacité à enfanter.

Dans son livre *Les mots du sexe*, le Dr Philippe Brenot²¹, reprend une expression fréquemment utilisée par les sages-femmes, à savoir : "*qui ne fleurit, ne graine*". Il s'agit là d'une allégorie de la fleur génitale. Le mot fleur renvoie, en effet, au terme latin *fluor*, qui signifie « *écoulement* » (35).

²¹ Médecin psychiatre français, anthropologue, sexologue (1948-)

En effet, les règles confèrent à la jeune fille une nouvelle place avec des droits et des devoirs, ainsi que le pouvoir d'enfanter, pouvoir que la femme ménopausée perd. Les premières règles agissent sur la définition que les jeunes filles se font d'elles-mêmes et de leur statut. Une majorité de femmes – 93% des enquêtées de notre enquête – se souviennent de leurs premières règles. Cette première fois engendre des sentiments et des émotions fortes, ambivalentes et occupent une place marquante dans leur histoire (31) : « *envie que personne ne le sache.* », « *j'ai pas osé en parler.* », « *je voulais pas que mon père le sache* », « *impression d'injustice à 11ans* », « *refus de grandir et devoir subir ceci tous les mois* », « *tabou familial* », « *je pouvais avoir des enfants* », « *je ne savais même pas que cela existait* ». (Annexes Témoignages)

Ce passage de l'enfance à l'adolescence, est parfois difficile à vivre et certaines parlent d'un « *blocage avec le fait de devenir "femme"* ». Plus l'âge des premières règles est précoce plus l'incompréhension de ce passage à l'âge adulte s'impose. Il est compliqué à l'âge de 10 ans de s'imaginer en tant que femme capable d'avoir des enfants alors qu'on entre tout juste au collège : il est alors impossible de « *faire une glorification des règles en tant que passage à l'âge adulte à seulement 10-11 ans.* ». L'idée qu'avoir ses règles représente le passage de fille à femme est omniprésente sans que l'on sache réellement ce que veut dire « *être une VRAIE jeune fille* » ?! ». (Annexes Témoignages)

De plus, devoir penser à prévoir ces cycles et se munir de protections hygiéniques partout représente une étape d'autonomisation qui peut être très bouleversante. Beaucoup de jeunes filles (souvent celles qui ont eu tôt leurs règles) le vivent comme un fléau, elles trouvent injuste le fait d'avoir à « *gérer* » les règles : « *j'étais préparée, mais j'ai trouvé très injuste de devoir gérer et vivre cette douleur chaque mois quand les garçons pouvaient continuer de vivre normalement* ». Tout devient plus compliqué, aller à la piscine, se balader, il faut prévoir un tampon une serviette dans la poche : « *je savais que ce serait chiant et pendant 40 ans* », « *horreur d'avoir un utérus* », « *je n'étais pas spécialement en joie, car je savais que j'en prenais pour plusieurs années* ». (Annexes Témoignages) Les mots employés dans ces extraits sont à plus d'un titre révélateur. L'idée de « *gestion* » souligne la logique d'anticipation omniprésente dans laquelle les jeunes filles doivent rentrer alors que les moyens de protection hygiénique ne sont pas accessibles partout. Et l'expression « en

prendre pour plusieurs années » rappelle quant à elle l'univers carcéral, faisant des règles la sanction d'une féminité subie.

Des travaux se sont penchés sur la question du vécu des premières règles en posant des résultats contrastés. L'étude anglo-saxonne de Brooks-Gunn et Ruble en 1982 montre que les premières règles ne sont pas un événement traumatisant hormis chez les jeunes filles non informées, lorsqu'il y a puberté précoce ou marginale par rapport au groupe d'appartenance. En 1994, l'étude féministe de Lee montre en revanche que les ménarches représentent une expérience angoissante qui pousse les femmes à accorder plus d'importance à leur corps sexué. En France, les études médicales se sont davantage penchées sur les premiers rapports comme marqueurs de passage à l'adolescence plutôt que les premières menstrues en raison de la problématique du Sida et du « risque » des rapports sexuels (5,31).

Nous pensons que le vécu des premières règles est essentiel dans la construction de l'image et du vécu futur des règles, ainsi que du rapport au corps. Quels moyens seraient dès lors susceptibles d'améliorer le vécu des premières et donc l'image et le vécu des règles futures ?

2.2.2 Facteurs pouvant influencer les représentations et le vécu des règles

Deux facteurs peuvent être identifiés : une information claire et pratique sur les menstruations ainsi qu'un accès à des moyens de protection hygiénique.

Place de l'information dans le vécu menstruel

35,9% des femmes de notre enquête déclarent avoir manqué d'information lors de leurs premières règles. En 2018, selon l'UNESCO dans certains pays, les 2/3 des jeunes filles ignorent encore ce qui leur arrive quand leurs premières règles apparaissent (36).

A l'école :

Les réalités sur le corps des femmes ont longtemps été dissimulées aux jeunes filles afin de préserver leur virginité. L'Eglise imposait une éducation faite de non-dits pour sacraliser la virginité féminine en développant le culte marial (5).

Cependant les conceptions éducatives ont commencé à changer dès la fin du 19^{ème} siècle, avec la médicalisation du corps mais aussi la libération de la parole sur la physiologie féminine. Aujourd'hui, les modèles éducatifs incitent les parents à parler des changements

corporels, des ouvrages y sont même consacrés. En 1946, Walt Disney® s'est associé à la marque de protections périodiques Kotex® pour réaliser un court-métrage sur les menstruations. Intitulée « The Story of Menstruation ». Cette petite vidéo est d'ailleurs aujourd'hui citée comme étant le premier film dans lequel le mot « vagin » a été prononcé (3).

Depuis le 23 Juillet 1973 par circulaire de Fontanet, l'école a une obligation d'information sur la sexualité, par le biais de séance d'éducation à la vie sexuelle et relationnelle mais aussi par une partie du programme de SVT traitant de la reproduction et de la puberté. Cette évolution questionne l'expérience contemporaine des premières règles et de leur place dans le passage à l'adolescence (5).

La circulaire du 16 avril 1996, circulaire réactualisée par celle du 19 novembre 1998, a rendu obligatoire l'enseignement de deux heures minimum par an (en priorité) pour les élèves des classes de 4e et 3e des collèges et de 4e et 3e technologiques des collèges et des lycées professionnels. Depuis 2001, l'éducation à la sexualité et à la vie affective est inscrite dans la loi. Cependant, il est compliqué de savoir si une information complète était donnée sur les règles en amont même de ce qui est transmis à l'école (37).

L'ONU a mis au jour, début 2018, ses principes directeurs internationaux sur l'éducation sexuelle en plaidant pour une éducation sexuelle « complète et de qualité » promouvant la santé et le bien-être, le respect des droits de l'homme et l'égalité des sexes, pour un passage plus facile et sûr de l'enfance à la vie adulte. La connaissance du phénomène des menstruations est l'un des nombreux sujets que l'éducation sexuelle est censée aborder (dans la famille et/ou à l'école) (36).

Dans la sphère familiale :

La pudeur et le non-dit autour des menstruations ont laissé place à un véritable devoir d'information sur les ménarches. Au sein des familles les principaux vecteurs d'informations sont les mères, les sœurs, les femmes. En effet, nous avons vu au cours de notre étude que 96% des informateurs étaient des femmes. Les mères tiennent d'ailleurs une place essentielle dans le vécu des premières règles : ce sont elles les premières informatrices dans 44,6% des cas.

Cependant, cette omniprésence des mères en la matière peut être bénéfique ou *a contrario* destructrice. De nombreux témoignages issus de nos questionnaires en attestent, parlant d'une intrusion des mères dans l'intimité de leur(s) fille(s) : « *c'était une honte, car ma mère ne pouvait pas s'empêcher de le dire à tout le monde* » , « *pourvu que ma mère ne le dise pas à tout le monde* », « *J'aurais préféré que ma mère ne le dise pas autour du repas de famille !* », mais aussi de comportement maternelle non adapté qui ont été la source d'un traumatisme : « *moquerie de ma mère* », « *ma mère m'a forcé à mettre un tampon pour vérifier que c'était bien mes règles* », « *comportement inadéquat de ma mère qui m'a mise dans le malaise* », « *difficultés à en parler avec ma mère, je me suis sentie humiliée quand je me suis rendue compte qu'elle l'avait dit à ses amies* » (Annexes Témoignages).

C'est effectivement au sein des familles que les filles apprennent que la féminité se définit par la capacité de procréation et que les règles symbolisent ce pouvoir. Les femmes ont le devoir, quand les premiers signes pubertaires se font voir, d'informer les jeunes filles de leur changement de statut mais aussi de transmettre les normes sanitaires que les filles devront respecter. Hormis le passage de l'enfance à la féminité, les règles sont en effet vécues comme une « crise hygiénique ». Les normes d'hygiène changent, les femmes transmettent des injonctions nouvelles comme la nécessité de se laver plus souvent pendant cette période mais aussi de noter les dates pour anticiper leurs venues. Le discours sur l'hygiène tient une place prépondérante dans cet apprentissage (31).

Lors de notre étude :

Nous avons pu constater que 33% des femmes auraient aimé avoir plus d'informations à l'école lors de leurs premières règles, et 25% auraient aimé plus d'informations de la part de leurs famille. 58% auraient donc souhaité plus d'informations, ce qui représente plus de la moitié des femmes de cette enquête. « *J'ai des souvenirs d'avoir eu des infos sur le phénomène et comment ça survenait, mais peu/pas de préparation sur les protections : comment les mettre, lesquelles, quand changer..* », « *De la part de l'école : plus d'infos et plus tôt ! La première fois que le sujet a été abordé en SVT j'étais en 4^{ème} soit 2 ans après mes premières règles.* » (Annexes Témoignages).

Nous retrouvons dans les témoignages, la même problématique : sang ou selles ? De nombreuses jeunes filles s'attendaient à avoir des traces de sang rouge, or il arrive que les débuts de règles soient des taches brunes susceptibles d'être confondues avec des selles.

Certaines jeunes filles restent persuadées de ne pas être encore réglées et ont honte d'avoir eu des accidents. Effectivement, quand nous leur avons demandé ce qui aurait pu changer leurs visions des premières règles, certaines répondent : « *Juste savoir que le sang est brun et pas rouge. J'aurais compris plus vite que j'avais mes règles* » (Annexes Témoignages).

Une information plus pratique sur les règles pourrait à ce titre être bénéfique à l'école, surtout quand il n'est pas possible de recevoir ces informations dans la sphère familiale.

Lors de notre étude, nous nous sommes intéressés à l'accès à une information claire lors des premières règles et son influence sur l'image des règles, le vécu des premières règles et le vécu des règles actuelles. A l'échelle de notre population, nous avons pu voir que les personnes ayant manqué d'informations ont eu un moins bon vécu des premières règles, mais aussi des règles actuelles, ainsi qu'une moins bonne image des règles. Il semble donc important de souligner qu'une information préalable améliore les vécus et l'image des règles.

Aujourd'hui avec l'invention et la démocratisation d'internet, les jeunes filles ont certes plus facilement accès à des informations. Avec le phénomène Youtube®, un partage de l'information sous format vidéo existe. Même si ces informations ne sont pas toutes fiables, elles restent libres d'accès, favorisent la parole et la création d'un entre-soi potentiellement anonyme, favorisant les échanges.

Importance d'un accès à des moyens de protection hygiénique sur le vécu menstruel

Lors de notre étude, nous nous sommes intéressés à l'accès à des moyens de protection hygiénique lors des premières règles et son influence sur l'image des règles, le vécu des premières règles et le vécu des règles actuelles. A l'échelle de notre population, nous avons pu voir que les personnes ayant manqué d'accès à des moyens de protection hygiénique ont eu un moins bon vécu des premières règles, mais aussi de leurs règles actuelles, ainsi qu'une moins bonne image globale des règles. Nous avons pu nous rendre compte à quel point les premières règles ainsi qu'un accès à des moyens de protection hygiénique pouvait impacter sur le vécu et l'image menstruelle future. 13% des femmes auraient ainsi souhaité un accès à des moyens de protection hygiénique plus simple lors de leurs premières règles.

« *Avoir une serviette sur moi et savoir comment la mettre* », « *plus de connaissance sur les différentes protections* », « *en 1983, c'était un fardeau de devoir porter des couches* »

« plus d'informations sur les différents types de protection en particulier » (Annexes Témoignages).

Il est fréquent en effet de se trouver tachée lors de la venue inopinée des premières règles et cette tache peut être source de traumatisme – associée au sale, elle provoque moqueries et devient source de honte (13,31) – et conditionner le vécu et les représentations futures des règles.

C'est pourquoi, un accès aux protections hygiéniques est important.

2.3 Ouverture : quels projets pour demain ?

2.3.1 Dysménorrhée, SPM et congé menstruel

Les dysménorrhées

Les dysménorrhées (douleurs pendant les règles), touchent 50% à 80% des femmes, dont 5% à 15% déclarent être tellement douloureuses qu'elles doivent modifier leurs activités. Ses douleurs sont dues aux contractions utérines lorsque l'ovaire cesse de synthétiser la progestérone. Les douleurs peuvent être dans le bas des reins, le dos, le haut des cuisses car le cerveau ne localise pas l'utérus mais seulement la zone pelvienne (38).

Lors de notre étude, 71,8% des femmes déclaraient être atteintes de dysménorrhée.

Le syndrome prémenstruel

Le Syndrome prémenstruel est un ensemble de manifestations physiques, cognitives et émotionnelles ressenties par certaines femmes dans les 2 à 10 jours précédant les menstruations et qui diminuent grandement avec l'arrivée de celles-ci (39). « *Cet ensemble symptomatique toucherait approximativement 75 % des femmes en âge de procréer* » (40) (Annexe 13)

Dans notre étude, 80% des femmes disent connaître le SPM et 77% en être victime.

Congé menstruel

Récemment, il a été évoqué la possibilité de mettre en place un congé menstruel en cas de règles douloureuses. Ce dernier est déjà mis en place dans la société Anglaise Coexist, mais aussi dans de nombreux de pays d'Asie. Il représente 3 jours dans l'année. Cette mesure est toutefois fort ambivalente : elle fait à la fois débat car elle remet en question

l'égalité homme/femme, mais constitue aussi une véritable avancée dans la reconnaissance des douleurs menstruelles.

Parmi les 55% de personnes interrogées favorables à ce projet dans notre étude, beaucoup mettent en avant le SPM et les dysménorrhées qui peuvent être très handicapants dans l'exercice d'un travail, et estiment que la douleur menstruelle devrait être prise en compte comme la maladie. « *Parfois la douleur est si intense qu'on ne peut pas se lever, on a de la fièvre...* », « *Certaines femmes, surtout pendant le(s) premier(s) jour(s), sont touchées aux jambes et peuvent difficilement marcher, certaines vomissent... comment travailler dans ces conditions ? On ne choisit pas d'avoir ses règles, on subit tout.* », « *Je pense que ce congé existerait depuis longtemps si les hommes avaient également leurs règles !* », « *Cela semble normal, j'ai vu beaucoup trop de filles souffrir* » (Annexes Témoignages).

Cependant certaines femmes restent mitigées, craignant que ce projet ne creuse les inégalités hommes-femmes, ainsi qu'une utilisation abusive de ce dernier ne soit faite. « *Ce serait réduire le statut pro des femmes à leurs règles.* », « *La femme a une véritable place dans le monde du travail (j'entends les postes à responsabilité), depuis moins de 100 ans. Je vois comme une priorité de consolider notre place dans la société et d'éviter de nous coller une étiquette de « femme faible » devant rester au foyer* », « *Stigmatise encore plus les femmes* », « *J'ai peur que cette pratique finisse par dévaloriser la femme face à l'homme* ». (Annexes Témoignages)

L'avis sur le congé menstruel est donc partagé, 40% des femmes y sont défavorables. La plupart pensent que les règles « *ne sont pas une maladie* », « *Être une femme n'est pas une maladie, un Spasfon et ça repart* » (Annexes Témoignages). Il est à rappeler néanmoins que ces propos témoignent de leur peur de la stigmatisation des femmes dans le monde du travail mais aussi de la discrimination à l'embauche, ainsi que des abus sexistes dont elles peuvent être la cible.

2.3.2 Remboursement des protections hygiéniques et précarité menstruelle

Avant 2015, les produits d'hygiène féminine étaient soumis à une TVA de 21% considérés comme produit de luxe. Depuis 2016, suite au vote de l'Assemblée Nationale, la TVA a été abaissée à 5,5% (48). Les protections hygiéniques sont donc maintenant soumises

à la taxe des produits de première nécessité. C'est un grand combat de gagné dans un monde où jusqu'alors, les protections périodiques étaient plus taxées que les sodas (41).

Aujourd'hui en France, la question du remboursement des protections hygiéniques est lancée et défendue par plusieurs associations luttant contre la précarité menstruelle.

D'ailleurs, la réaction de quelques politiques prenant part au débat sur le remboursement des protections périodiques avait à l'époque fait grand bruit : Christian Eckert²², notamment, avait fait scandale en arguant que *“les protections hygiéniques sont aux femmes ce que la mousse à raser est aux hommes”*. Les demandes aujourd'hui sont la suppression ou la diminution de la taxe tampons à 2,1%, par exemple, comme c'est le cas pour les médicaments remboursables par la sécurité sociale. C'est en ce sens également qu'on parle de précarité menstruelle : pour raconter l'histoire de celles, qui, parce qu'elles n'ont pas les moyens de se payer leurs protections périodiques, se retrouvent tous les mois dans des situations catastrophiques et complexes en terme d'hygiène. Et c'est tout le rôle de l'Association Règles Élémentaires : de briser le tabou des règles et de lutter contre la précarité menstruelle des femmes, en organisant des collectes de protections périodiques sur toute la France (42). (Annexe 11)

Il faut savoir qu'une femme utilise en moyenne 22 tampons ou serviettes par cycle, ce qui représente, au cours de sa vie, une somme située entre 1500 et 2000 euros, sans compter les anti-douleurs, les sous-vêtements, et autres besoins qui gravitent autour de l'univers des menstruations (3,11,23).

Pour pallier à la précarité menstruelle, l'une des solutions serait de rendre les protections périodiques accessibles et gratuites aux endroits où elles sont nécessaires : dans les foyers d'accueil, dans les banques alimentaires, dans les prisons, dans les écoles. Une démarche pertinente pour affaiblir les inégalités face aux produits de première nécessité du quotidien et que l'on retrouve déjà en Écosse depuis 2018 ou dans l'État de New-York depuis 2016.

Dans notre étude, 80,7% des femmes sont favorables au remboursement des protections hygiéniques, 12,5% étaient mitigées, contre 2,5% qui étaient défavorables. En effet, dans les témoignages, beaucoup estiment que personne ne devrait se retrouver dans une situation

²² Homme politique français

de précarité concernant les menstruations. De plus, beaucoup partagent l'avis que les protections lavables ou réutilisables devraient être remboursées, dans une optique de lutte contre la précarité mais aussi de lutte contre les déchets. « *A défaut d'être remboursées, les protections hygiéniques devraient être exonérées de taxes et donc vraiment moins chères qu'actuellement* ». (Annexes Témoignages)

Conclusion

Même si le tabou sur les règles est encore bien présent, la parole se libère et il tend à se transformer peu à peu en gêne dicible et audible. Lors de notre étude, nous avons pu voir que 39,4% des femmes interrogées avaient déjà eu recours à une contraception entraînant une aménorrhée, la majorité 33% en raison d'un mauvais vécu des règles.

Pour autant, les menstrues sont de plus en plus visibles dans l'art, le cinéma, et sont aussi de plus en plus abordées ouvertement au niveau sociétal. Les mœurs évoluent incontestablement à mesure que le droit à une sexualité féminine libre est défendu. Le vécu des règles, ainsi que l'image des règles sont meilleurs aujourd'hui qu'elles ne l'ont été dans les générations précédentes. Parler des règles revient aujourd'hui à parler des femmes, et aborder la gêne relative aux règles revient à parler des inégalités hommes-femmes. Tant que ces inégalités subsisteront, l'infériorisation des femmes continuera à créer un malaise autour des menstruations, parfois même utilisées pour légitimer cette infériorité des femmes.

Les ménarches ayant une importance dans le vécu menstruel futur, nous avons pu voir qu'une information claire ainsi qu'un accès à des moyens de protection pourrait améliorer les vécus et l'image des règles, ce qui pourrait être intéressant à étudier ultérieurement.

Toutefois plusieurs aménagements méritent d'être mis en avant. Par exemple, le congé menstruel, mais dont l'engouement ne semble pas unanime. *A contrario* la possibilité d'un remboursement des protections hygiéniques qui rassemble la grande majorité des personnes interrogées. Il serait donc intéressant de mener une recherche approfondie sur le combat contre la précarité menstruelle et l'accès à des moyens de protection par le biais de nouvelles études.

Bibliographie

1. Dictionnaire Larousse [Internet]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/menstruation/50495>
2. Vavasseur S. La pluie des mois Les règles de la femme légendes, croyances et religions en France. [Caen]: Ecole de Sage-femme; 1996.
3. Parker J, Floyd M. Le grand mystère des règles: pour en finir avec un tabou vieux comme le monde. 2018.
4. Alton H, Briffault R. The moon and menstruation: a taboo subject : selcted extracts from Robert Briffault's « The Mothers ». London: Radical Anthropology Group; 2011.
5. Mardon A. Honte et dégoût dans la fabrication du féminin: L'apparition des menstrues. Ethnol Fr. 2011;41(1):33.
6. Strömquist L, Kinnunen K. L'origine du monde. 2017.
7. Bhartiya A. Menstruation, Religion and Society. 2013;3(6).
8. Célérier M-C. Le sang menstruel. Champ Psychosom. 2005;40(4):25.
9. Gélis J. L'arbre et le fruit: la naissance dans l'Occident moderne, XVIe-XIXe siècle. Paris: Fayard; 1984. 611 p.
10. FAUCONNEY J. Menstruation et l' age critique. la femme nubile, causes des règles, durée du deuxième ge. Place of publication not identified: HACHETTE LIVRE - BNF; 2018.
11. Emmanuelle C. Sang tabou: essai intime, social et culturel sur les règles. 2017.
12. Polles C, Hanafi N. Fluides corporels. In: Encyclopédie critique du genre: corps, sexualité, rapports sociaux. Paris: La Découverte; 2016.
13. Douglas M, Guérin A, Heusch L de. De la souillure: essai sur les notions de pollution et de tabou. Paris: La Découverte; 2016.
14. AELF — Livre du Lévitique — chapitre 15 [Internet]. AELF. [cité 14 mars 2020]. Disponible sur: <https://aelf.org/bible/Lv/15>
15. AELF — Livre du Deutéronome — chapitre 12 [Internet]. AELF. [cité 14 mars 2020]. Disponible sur: <https://aelf.org/bible/Dt/12>
16. Coran - sourate 2- verset 222 [Internet]. [cité 10 déc 2019]. Disponible sur: http://www.at-tawhid.net/tafsir-sourate-2-al-baqarah-verset-222-sayyiduna-anas-ibn-malik-an-nawawi-al-abi-al-azhari__357.html

17. Benkheira MH. Hammam, nudité et ordre moral dans l'islam médiéval (I). Rev L'histoire Relig. 1 sept 2007;(3):319-71.
18. Benkheira MH. Hammam, nudité et ordre moral dans l'islam médiéval (II). Rev L'histoire Relig. 1 mars 2008;(225):75-128.
19. Aristotle, Pellegrin P. Oeuvres complètes N.57. Paris: Flammarion; 2014. 2925 p.
20. Queneau-Sébillle. Enquête sur le vécu des règles. [Paris]: Université de Médecine; 1986.
21. Solon M. Saignée. In: Dictionnaire de médecine et de chirurgie pratiques. Méquino-Marvis. Paris; 1835. p. 453.
22. Le Naour J-Y, Valenti C. Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque. Clio. 1 nov 2001;(14):207-29.
23. Thiébaud É. Ceci est mon sang: petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font [Internet]. 2017 [cité 14 mars 2020]. Disponible sur: <http://banq.pretnumerique.ca/accueil/isbn/9782707195166>
24. Raconte-moi l'Histoire du Tampax (aucune personne ne sera blessée, vous pouvez tous cliquer) [Internet]. Raconte-moi l'Histoire. 2014 [cité 14 mars 2020]. Disponible sur: <http://www.racontemoilhistoire.com/2014/10/histoire-tampax/>
25. Pline l'Ancien : Histoire naturelle : livre VII (traduction française) [Internet]. [cité 15 mars 2020]. Disponible sur: <http://remacle.org/bloodwolf/erudits/plineancien/livre7.htm>
26. Pline l'Ancien : Histoire naturelle : livre XXIV (traduction) [Internet]. [cité 15 mars 2020]. Disponible sur: <http://remacle.org/bloodwolf/erudits/plineancien/livre28.htm>
27. SEBILLOT-P. SEBILLOT P. FOLK-LORE DE LA FRANCE. LA FAUNE ET LA FLORE. S.I.: HACHETTE LIVRE - BNF; 2013.
28. Samuel A. Les femmes et les religions. Paris: Editions de l'Atelier/Editions ouvrières; 1995. 230 p.
29. Testart A. L'amazone et la cuisinière: anthropologie de la division sexuelle du travail. Paris: Gallimard; 2014. 184 p. (Bibliothèque des sciences humaines).
30. Vosselman F. La menstruation : légendes, coutumes et superstitions. [Lyon]: Médecine; 1935.
31. Mardon A. Les premières règles des jeunes filles : puberté et entrée dans l'adolescence. Sociétés Contemp. 2009;75(3):109.
32. Beauvoir S de. Le deuxième sexe. Paris: Gallimard; 2017. 2 p.
33. Blézat M. Notre corps, nous-mêmes: écrit par des femmes, pour les femmes. 2020.

34. Pavard B. Si je veux, quand je veux: contraception et avortement dans la société française (1956 - 1979). Rennes: Presses Univ. de Rennes; 2012. 358 p. (Archives du féminisme).
35. Brenot P. Les mots du sexe: guide sexologique. Bordeaux: Esprit du temps; 2001. 253 p.
36. UNESCO. Pourquoi l'éducation sexuelle complète est importante; [Internet]. UNESCO. 2018 [cité 6 mars 2020]. Disponible sur: <https://fr.unesco.org/news/pourquoi-leducation-complete-sexualite-est-importante>
37. Jutant J-M. Histoire de l'éducation sexuelle à l'école. In: Les professionnels face à la sexualité des adolescents: les institutions à l'épreuve. Ramonville Saint-Agne: Érès; 2001.
38. Winckler M. Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les règles sans jamais avoir osé le demander. Paris: Fleurus; 2008.
39. Rubinow DR. The Premenstrual Syndrome: New Views. JAMA. 14 oct 1992;268(14):1908-12.
40. Zaafrane F, Faleh R, Melki W, Sakouhi M, Gaha L. Le syndrome prémenstruel: revue générale. J Gynécologie Obstétrique Biol Reprod. nov 2007;36(7):642-52.
41. TVA - Taux applicable aux produits de protection hygiénique féminine (loi n° 2015-1785 du 29 décembre 2015 de finances pour 2016, art. 10). Bulletin Officiel des Finances Publiques-Impôts [Internet]. 3 févr 2016 [cité 14 mars 2020]; Disponible sur: <https://bofip.impots.gouv.fr/bofip/10372-PGP>
42. On vous débrieife la taxe tampons [Internet]. Vagipédia. 2019 [cité 14 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.heygina.fr/blog/debrief-taxetampons/>
43. Femmes, sport et règles [Internet]. Vagipédia. 2019 [cité 14 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.heygina.fr/blog/femmes-sport-regles/>

Annexes

1. Annexe 1 : Lévitique XV 19.30 (14)

«19. Lorsqu'une femme a un écoulement, que du sang s'écoule de son corps, elle restera pendant sept jours dans sa souillure. Quiconque la touchera sera impur jusqu'au soir.

20. Toute couche sur laquelle elle s'étendra durant ses règles sera impure ; tout ce sur quoi elle s'assiera sera impur.

21. Quiconque touchera son lit devra laver ses vêtements, se baigner dans l'eau, et restera impur jusqu'au soir.

22. Quiconque touchera quelque objet sur lequel elle se sera assise, devra laver ses vêtements, se baigner dans l'eau, et restera impur jusqu'au soir.

23. Si quelqu'un touche ce qui se trouve sur le lit ou ce sur quoi elle s'est assise, il sera impur jusqu'au soir.

24. Si un homme couche avec elle, la souillure de ses règles l'atteindra. Il sera impur pendant sept jours, et tout lit sur lequel il se couchera sera impur.

25. Lorsqu'une femme aura un écoulement de sang pendant plusieurs jours, hors de la période de ses règles, ou si elle a un écoulement qui se prolonge au-delà de la période de ses règles, elle sera impure tant que durera cet écoulement, de la même manière que pendant ses règles.

26. Tant que durera cet écoulement, tout lit sur lequel elle se couchera sera impur comme il en est pour son lit pendant ses règles, et tout ce sur quoi elle s'assiera sera impur comme pendant ses règles.

27. Quiconque les touchera sera impur, il devra laver ses vêtements et se baigner dans l'eau ; il restera impur jusqu'au soir.

28. Lorsque la femme sera délivrée de son écoulement, elle comptera sept jours : alors elle sera pure.

29. Le huitième jour, elle prendra deux tourterelles ou deux jeunes pigeons qu'elle apportera au prêtre, à l'entrée de la tente de la Rencontre.

30. De l'un des oiseaux le prêtre fera un sacrifice pour la faute, et de l'autre un holocauste. Le prêtre accomplira ainsi sur elle le rite d'expiation, devant le Seigneur, pour l'écoulement qui la rendait impure. »

2. Annexe 2 : Aristote (19)

« C'est le mâle qui apporte la forme et le principe de mouvement ; la femelle apporte le corps et la matière, de même que, dans la coagulation du lait c'est le lait qui est le corps, tandis que le petit-lait, la présure, qui a le principe coagulant. C'est là aussi la même action que produit ce que le mâle apporte, en se divisant, dans la femelle [...] Si donc le mâle peut être regardé comme le moteur et l'agent, et que la femelle soit en quelque sorte passive en tant que femelle, il s'ensuit que dans la semence du mâle, la femelle apporte, non pas de la semence, mais de la matière. C'est bien là ce qui semble être exactement le fait, et la nature des menstrues joue en ceci le rôle de la matière première de l'embryon. [...] Les menstrues sont un sperme qui n'est pas tout à fait pur et qui a encore besoin d'élaboration ; comme on peut l'observer dans la production des fruits, lorsque la nourriture existe bien, mais n'est pas encore tout à fait filtrée et qu'elle a besoin d'être élaborée pour se purifier davantage. Aussi, se mêlant à la nourriture épurée, l'une engendre et l'autre nourrit. ».

3. Annexe 3 : Pline l'Ancien -Histoire Naturelle

3.1 Livre 7 – Chapitre XIII

Mais difficilement trouvera-t-on rien qui soit aussi malfaisant que le sang menstruel. Une femme qui a ses règles fait aigrir le vin doux par son approche, en les touchant frappe de stérilité les céréales, de mort les greffes, brûle les plants des jardins ; les fruits de l'arbre contre lequel elle s'est assise tombent ; son regard ternit le poli des miroirs, attaque l'acier et l'éclat de l'ivoire ; les abeilles meurent dans leurs ruches ; la rouille s'empare aussitôt de l'airain et du fer, et une odeur fétide s'en exhale ; les chiens qui goûtent de ce sang deviennent enragés, et leur morsure inocule un poison que rien ne peut guérir. Bien plus, le bitume, substance visqueuse et collante qui, à une certaine époque de l'année, surnage au-dessus des eaux d'un lac de Judée, nommé Asphaltite, ne se laisse diviser par rien, tant il adhère à tout ce qu'il touche, mais se laisse diviser par un fil infecté de ce virus. Les fourmis même, animal si petit, en ressentent, dit-on, l'influence, rejetant les grains qu'elles portent, et ne les reprenant pas. Ce flux d'une telle virulence revient chez la femme tous les trente jours, et il est plus abondant tous les trois mois.

Chez quelques-unes, il vient plus souvent que tous les mois ; chez quelques autres, jamais : celle-ci sont stériles, attendu que le sang menstruel est la matière de l'être à engendrer ; la semence fournie par le mâle, agissant comme un levain, l'arrondit sur soi-même ; puis cette masse, avec le temps, se vivifie et prend un corps. Aussi, quand le flux menstruel continue pendant la grossesse les enfants viennent au monde ou faibles, ou non viables, ou pleins d'humeurs, comme dit Nigidius. (XVI.) Le même auteur pense que le lait d'une femme qui nourrit et devient grosse ne s'altère pas, pourvu qu'elle ait conçu du même homme.

3.2 Livre 28 – Chapitre XXIV

Après cela il n'y a plus de limite : la grêle, les tourbillons, la foudre, toutes les tempêtes célestes, sont détournées par une femme qui, ayant ses règles, se découvre. Sur mer il n'est pas besoin qu'elle ait ses règles; il suffit qu'elle se découvre pour calmer l'orage. Quant aux règles mêmes, qui produisent des choses monstrueuses, comme nous l'avons dit en lieu et place (VII, 13), on en tire de sinistres présages. Qu'il nous soit permis d'en rapporter quelques-uns. Si les règlements coïncident avec une éclipse de lune ou de soleil, les maux qu'elles causent sont irrémédiables; il en est de même quand elles coïncident avec l'absence de la lune : alors le coït est funeste et mortel pour les mâles.

C'est dans ce temps qu'elles ternissent la pourpre, tant ces circonstances en augmentent la force. Dans toute autre époque les règles coulant, si la femme fait nue le tour d'un champ de blé, on voit tomber les chenilles, les vers, les scarabées, et les autres insectes nuisibles. Métrodore de Scepsis dit que ce procédé a été découvert, en Cappadoce, à propos de la pullulation des cantharides, et qu'en conséquence les femmes y parcourent les champs avec leurs jupes retroussées. Ailleurs l'usage veut qu'elles aillent pieds nus, avec la chevelure et la ceinture dénouée; mais il faut prendre garde que cela se fasse au lever du soleil, car la semence se desséchait. L'attouchement d'une femme en cet état gâte ressource les jeunes vignes, et fait mourir incontinent la rue et le lierre, plantes douées de vertus très puissantes.

En voila beaucoup sur la farce de ces purgations : cependant il est encore certain que les abeilles désertent leur ruche touchée par une femme en cet état; que les lins noircissent dans la chaudière; que le fil du rasoir s'émousse dans la main du barbier; que les vases de cuivre touchés contractent une odeur fétide et se rouillent, surtout si la lune est alors à son décours; que les cavales, si elles sont pleines, avortent par l'attouchement, bien plus, par le seul regard de la femme, même de loin, si elle est à sa première menstruation après la perte de sa virginité, ou si vierge elle est alors menstruée pour la première fois. Le bitume de Judée ne cède qu'à la force du sang menstruel : un fil d'une étoffe qui a été imbibée de ce sang en détruit l'adhérence, comme nous l'avons dit (VII, 13).

Le feu même, qui triomphe de tout, ne peut triompher du sang menstruel : ce sang incinéré, si on en saupoudre les étoffes à laver, altère en effet la pourpre, et ternit l'éclat des couleurs. Cette substance malfaisante n'épargne même pas le sexe qui en est la source : elle provoque l'avortement chez une femme enceinte qu'on en frotte, ou qui seulement passe par-dessus. Laïs et Eléphantis ont écrit au sujet des abortifs des choses tout à fait contradictoires, indiquant, par exemple, un charbon de racine de chou, ou de myrte, ou de tamarix, éteint dans ce sang; disant que les ânesses sont sans concevoir autant d'années qu'elles ont mangé de grains d'orge trempés dans ce sang; énumérant enfin tant d'autres propriétés monstrueuses ou inconciliables, car l'une assure que la fécondité est procurée par les mêmes moyens que l'autre indique pour rendre une femme stérile: le meilleur est de n'en rien croire.

Bythus de Dyrrachium prétend que les miroirs ternis (VII, 13) par l'aspect de femmes ayant leurs règles redeviennent brillants si ces mêmes femmes regardent ces miroirs par derrière; et que toute mauvaise influence des menstrues est détruite si les femmes ont sur elles le poisson appelé surmulet. D'un autre côté, beaucoup de gens attribuent des vertus médicinales à une substance aussi malfaisante, assurant qu'on en fait un topique pour la goutte, et que les femmes en cet état adoucissent les écrouelles, les parotides, les tumeurs, les érysipèles, les furoncles, les fluxions des yeux. D'après Laïs et Salpé, la morsure des chiens enragés et les fièvres tierces et quartes sont guéries avec de la laine de bélier noir imbibée de sang menstruel, et renfermée dans un bracelet d'argent; d'après Diotimus de Thèbes, il suffit d'un petit morceau d'étoffe quelconque, ou même d'un fil, ainsi trempé dans ce sang et porté dans un bracelet. La sage-femme Sotira dit qu'un moyen très efficace de guérir les fièvres tierces et quartes est d'en froter la plante des pieds du malade, ce qui est d'un effet encore bien plus sûr si l'opération est faite par la femme elle-même, et à l'insu du malade. C'est aussi, d'après elle, un moyen de faire cesser l'accès des épileptiques. Le médecin Icétidas garantit la guérison de la fièvre quarte par le coït, pourvu que ce soit au début des règles. Tout le monde convient que si une personne mordue par un chien a de l'horreur pour l'eau et les boissons, il suffit de mettre sous sa coupe un lambeau d'étoffe imprégné de ce sang, pour dissiper l'hydrophobie: sans doute elle cesse, grâce à la sympathie signalée par les Grecs, attendu que les chiens qui goûtent de ce sang deviennent enragés, comme nous l'avons dit (VII, 13).

Ce sang incinéré, avec addition de farine de cheminée (suie) et de cire, guérit les ulcères de toutes les bêtes de somme: cela est certain. Il est certain aussi que les taches faites aux étoffes par ce sang ne peuvent être enlevées que par l'urine de la femme dont il provient; que ce sang incinéré, mêlé seul à l'huile rosat, calme, appliqué au front, les douleurs de tête, surtout chez les femmes, et que cet écoulement est de la qualité la plus violente chez les femmes dont la virginité a été détruite par la nature seule et l'âge. On convient aussi, et c'est ce que je crois le plus volontiers, qu'il suffit de toucher avec ce sang les poteaux d'une porte pour rendre vains les maléfices des mages, espèce d'hommes très menteurs, comme on peut s'en convaincre.

4. Annexe 4 : Les périphrases

En France :

- 1 Avoir ses lunes
- 2 Ecraser des tomates
- 3 Repeindre la grille au minimum

- 4 Voir ses petites anglaises
- 5 Avoir ses anglais
- 6 Avoir la patte
- 7 Avoir le con ribotte
- 8 Avoir le cul en meurette
- 9 Avoir le roi rouge
- 10 Avoir sa rue barrée
- 11 Avoir son coulis
- 12 Avoir son ordinaire – les ordinaires
- 13 Avoir ses brouilleries – les brouillamini
- 14 Avoir ses carrelets
- 15 Avoir ses coquelicots
- 16 Avoir ses jours
- 17 Avoir ses males semaines
- 18 Avoir ses périodes
- 19 Avoir ses purgations
- 20 Avoir une lettre
- 21 Avoir ses sangs
- 22 Avoir ses visites
- 23 Avoir vu – voir son sang – se voir
- 24 La balançoire à mickey - avoir ses mickeys
- 25 Les barquettes trois chatons à la fraise
- 26 Les bricoles
- 27 Les carrelets
- 28 Les catimini
- 29 Casser la gueule à son porteur d'eau
- 30 Les doches
- 31 Le drapeau rouge
- 32 Les drogues d'une femme
- 33 Les embarras
- 34 Les époques
- 35 Etre dans son trainage
- 36 Etre de Rodez
- 37 Etre en salaison
- 38 Être en ses mois
- 39 Etre malade
- 40 Etre sur liste rouge
- 41 Faire relâche

- 42 Faire vigile et jeûne
- 43 Les fellagas sont arrivés
- 44 Le feu rouge
- 45 Les fleurs – voir sa fleur – les fleurs rouges – avoir ses fleurs
- 46 Les fleurs du mal
- 47 Le fourrier de la lune a marqué le logis
- 48 Les galoches
- 49 Les garibaldiens
- 50 Il y a de la chemise sale
- 51 Jacques en journée
- 52 J'ai mes isabelles
- 53 J'ai mes parents de Montrouge
- 54 J'ai repoussée les Boers
- 55 Les machins
- 56 La lune est sur bourbon
- 57 Manger de l'onglet
- 58 Marquer
- 59 Le marquis
- 60 Martin
- 61 La mer rouge – traverser la mer rouge
- 62 Mettre ses mocassins
- 63 Les meurons
- 64 Mon chat a le nez cassé
- 65 Nos voisin viennent
- 66 Nourrir le traitre
- 67 Les oins-oins
- 68 Pavoiser
- 69 La pluies des mois
- 70 Porter le drapeau du chef de gare
- 71 Les radadas
- 72 Recevoir les cousins
- 73 Relire « *Poil de carottes* »
- 74 La rouge différence
- 75 Son calendrier est rubriqué
- 76 Les schtroumpfs
- 77 Les tantes – aller chez sa tante
- 78 Toucher sa paye en rubis
- 79 Voilà tante rose qui arrive
- 80 Voir Cunégonde
- 90 Etre gênée
- 91 Etre embarrassée
- 92 L'armée rouge est en ville

- 84 Avoir ses ours
- 85 Etre empêchée
- 86 Avoir ses affaires - Avoir ses petites affaires
- 87 Avoir ses ragnagnas
- 88 Avoir ses histoires
- 89 Avoir son cardinal – les cardinales – avoir ses cardinales – le cardinal est logé à la motte
- 90 Etre gênée

- 91 Etre embarrassée
- 92 L'armée rouge est en ville
- 93 Le débarquement des malouines
- 94 Cuisiner ses rougets
- 95 Recevoir sa famille
- 96 Les anglais ont débarqué
- 97 J'ai le clown qui saigne du nez
- 98 C'est la saison des fraises
- 99 Le Titanic coule

Dans le monde :

- 100 Etre avec marie - Belgique
- 101 Perdre ses viandes - Belgique
- 102 Avoir ses jours - Allemagne
- 103 Le tarif mensuel - Allemagne
- 104 C'est la semaine des fraises - Allemagne
- 105 C'est la semaine du Japon - Allemagne
- 106 Avoir Ile mois – Pays-Bas
- 107 La guerre à éclater dans la cuisine – Pays-Bas
- 108 C'est le moment des torpilles – Pays-Bas
- 109 Le drapeau rouge est hissé – Pays-Bas
- 110 La soupe de tomate a trop cuit – Pays-Bas
- 111 On peut hisser le drapeau – Pays-Bas
- 112 Avoir tante rosa – Pays-Bas
- 113 La Ferrari est garée devant la porte – Pays-Bas
- 114 Avoir mené en visite – Pays-Bas
- 115 Je fais bouillir les fraises - Danemark
- 116 J'ai la frustration masculine - Danemark

- 117 Il y a des communistes à la foire - Danemark
- 118 Avoir la voiture de pompier - Norvège
- 119 Le drapeau japonais est levé - Finlande
- 120 C'est la semaine de Ketchup - Finlande
- 121 Les manteaux rouges arrivent - Angleterre
- 122 Arsenal joue à domicile - Angleterre

- 123 Elle est en fleur – Pays de Galles

- 124 J'ai une tante - Pologne
- 125 Ma tatie est arrivée d'Amérique - Pologne
- 126 Etre au stop - Roumanie
- 127 Les hôtes sont venus - Roumanie
- 128 Avoir son premier mai - République Tchèque

- 129 Avoir la tomate - Espagne
- 130 Mon cousin communiste vient me rendre visite - Espagne
- 131 Avoir le steak qui décongèle - Espagne
- 132 Le Benfica joue à la maison - Portugal
- 133 Avoir ses propres choses - Italie
- 134 Avoir le marquis - Italie
- 135 Les russes sont venus - Grèce
- 136 Les indiens sont de visite = Iran
- 137 Elle a le tour du mois = Tunisie
- 138 Elle a l'habitude = Tunisie
- 139 Etre un membre du parlement = Zambie
- 140 Grand-mère est coincée dans les bouchons - Afrique du sud
- 141 Etre au feu rouge - Thaïlande
- 142 Appeler le printemps - Chine
- 143 Avoir le melon qui se fend - Japon
- 144 J'ai ma physiologie - Japon
- 145 Peindre en rouge - Québec
- 146 Michel est en ville - Québec
- 147 Etre dans ses crottes – Québec
- 148 Recevoir les peintres - USA
- 149 Il y a la tante qui visite - USA
- 150 Etre sur le torchon - USA
- 151 Tomber du toit - USA
- 152 Avoir la malédiction - USA
- 153 Avoir la grippe de fille - USA
- 154 C'est ma période du dragon - USA
- 155 Hurler à la lune - USA
- 156 Surfer sur la vague pourpre - USA
- 157 Etre tombé aux mains de communiste - USA

- 158 Le coq qui chante - Porto Rico
- 159 Etre dans ses jours - Mexique
- 160 Je suis avec chico - Bresil
- 161 Avoir le feu de circulation - Venezuela
- 162 Porter le béret rouge - Vietnam
- 163 Voir Andrés - Argentine

5. Annexe 5 : Questionnaire

Le tabou autour des règles LES MENSTRUES SOUS SILENCE, LES FEMMES SANS PAROLE.

Bonjour, Je m'appelle Chloé CANUET.

Je suis actuellement étudiante en 5ème année de Maïeutique à l'Ecole de Sage-femme de Caen, je réalise mon mémoire de fin d'étude, dirigée par Mme HERTZOG Irène-Lucile, sur :

Le tabou autour des règles.

Pour cela, j'ai créé un questionnaire pour essayer de comprendre un peu mieux ce mystère que sont les règles. je vous remercie de prendre le temps de partager vos souvenirs et votre avis sur la question.

Pour information :

Ce questionnaire est anonyme, toutes les données recueillies resteront strictement confidentielles.

Conformément au règlement UE-2016/679 et à la loi informatique et liberté 78-17, ce traitement a été instruit par le DPO de l'Université de CAEN. Pour en savoir plus : Consulter les [mentions légales \(/upload/surveys/137918/files/mentionsLegales.pdf\)](/upload/surveys/137918/files/mentionsLegales.pdf). Ce traitement est conforme au traitement générique TG_COMPO_PEDAGO_SANTE_00-20180529-01

Il y a 35 questions dans ce questionnaire

5.1 Sexe

Êtes-vous : Choix unique

- Femme
- Homme

5.2 Ménorrhée

Avez-vous vos règles ? Choix unique

- Pas encore
- Oui
- Non aménorrhée (sans règles) primaire
- Non dû à la contraception
- Non dû la ménopause
- Non dû à la grossesse
- Non dû à un traitement autre que contraception
- Autre

5.3 Identité

Renseignez votre âge : Choix unique

- Moins de 18 ans
- 18 – 24 ans
- 25 – 29 ans
- 30 – 39 ans
- 40 – 49 ans
- 50 – 59 ans
- 60 – 69 ans
- 70 – 79 ans
- 80 – 89 ans
- 90 – 99 ans
- 100 ans et plus

Profession : Choix unique

- Agriculteur, exploitant
- Artisan, commerçant, chef d'entreprise
- Profession intermédiaire : enseignement, santé, social.
- Cadre, profession intellectuelle supérieure
- Employé
- Ouvrier
- Retraité
- Etudiant
- Lycéen

5.4 Thème 1 : Les premières règles

A quel âge avez-vous eu vos premières règles ? Choix unique

- Avant 5 ans
- 5 – 8 ans
- 9 – 13 ans

- 14 – 17 ans
- 18 – 20 ans
- 21 – 25 ans

Vous rappelez-vous de ce moment ? Choix unique

- Oui
- Non

Comment avez-vous vécu vos premières règles ? Choix unique

Notez votre vécu :

(0 très mauvais – 10 très bon)

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
-

Justifiez votre note donné sur le vécu de vos premières règles ? Choix multiple

- Mal informée
- Panique
- Lieu inadéquat
- Absence d'accès à des moyens de protections hygiéniques
- Souillure
- Honte
- Bien préparée
- Règles attendues
- Accès à des moyens de protections hygiéniques
- Naturelle
- Signe de féminité
- Passage à l'âge adulte
- Indifférence
- Rien de particulier
- Autre :

Pensez-vous avoir manqué d'informations lors des premières règles ?

Avez-vous ou non avant l'apparition de vos premières règles eu des informations les concernant que ce soit de la part de votre famille, copines, entourage, école. Choix unique

- Oui
- Non

Qui vous a informé sur les règles ? Choix multiple

- Mère
- Père
- Sœur
- Frère
- Amies
- Amis
- Membre de la famille féminin
- Membre de la famille masculin
- Ecole
- Réseaux sociaux

- Internet
- Personne
- Autre :

Avez-vous eu accès facilement à des moyens de protection hygiénique lors de vos premières règles ? Choix unique **NON OBLIGATOIRE**

- Oui
- Non

Qui vous a fournis des protections hygiéniques lors de vos premières règles ? Choix multiple **NON OBLIGATOIRE**

- Moi-même
- Membre de la famille
- Amies
- Infirmière scolaire
- Autre :

Qu'est ce qui aurait pu changer votre vision des premières règles ? Choix multiple

Qu'est ce que vous auriez aimé à l'époque ? **NON OBLIGATOIRE**

Qu'est ce que vous mettriez en place pour vos enfants ?

- Plus d'information par vos parents ou par les membres de votre famille
- Plus d'information à l'école via les cours de SVT ou les séances d'éducation à la sexualité
- Un accès à l'hygiène plus facile
- Rien à changer
- Autres :

Si vous le souhaitez, vous pouvez me raconter votre souvenir de vos premières règles : (Rappel : questionnaire purement anonyme).

5.5 Thème 2 : Image des règles

Quelle image avez-vous de vos règles ? Choix unique

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Donnez une note



0 très mauvaise – 10 très bonne

Considérez-vous vos règles comme : Choix multiple

NON OBLIGATOIRE

- Sales
- Honteuses
- Gênantes
- Souillures
- Pas de sentiment
- Naturelles
- Purificatrices
- Signe de féminité

- Signe de fécondité
- Signe de bonne santé
- Autre :

Pensez-vous qu'on peut parler des règles ouvertement ? Choix unique

NON OBLIGATOIRE

- Oui
- Non

Etes-vous d'accord avec l'image que renvoient les médias sur les règles ?

(sang bleu sur les publicités, anti-fuite, anti-odeur, femme en legging blanc sportive...) Choix unique

NON OBLIGATOIRE

- Oui
- Non

Pensez-vous qu'aujourd'hui il y a un tabou autour des règles ? Choix unique

- Oui
- Non

Pensez-vous que les règles sont un sujet réservé aux femmes ? Choix unique

NON OBLIGATOIRE

- Oui
- Non

Avez-vous déjà parlé ouvertement de vos règles avec des personnes de sexe masculin ? Choix unique

NON OBLIGATOIRE

- Oui
- Non

5.6 Thème 3 : Vécu des règles

Comment vivez-vous vos règles au quotidien ? Choix unique

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Donnez une note à votre vécu



0 très mauvais – 10 très bon

Modifiez-vous vos habitudes de vie pendant les règles ? Choix unique

(ex : vêtement ample, limitation des activités, etc.)

- Oui
- Non

Pour quels raisons modifiez-vous vos habitudes ? Choix multiple NON OBLIGATOIRE

- Flux menstruel abondant
- Dysménorrhée (douleurs pendant les règles)

- Fatigue
- Déprime
- Gène
- Rituel
- Limite financière
- Changement d'humeur
- Autre :

Connaissez-vous le syndrome prémenstruel ? Choix unique **NON OBLIGATOIRE**

- Oui
- Non

Définition : Le syndrome prémenstruel (SPM) est un ensemble de symptômes physiques et émotionnels qui surviennent habituellement de 2 à 7 jours avant les règles (parfois jusqu'à 14 jours). Ils prennent généralement fin avec l'arrivée des règles ou dans les quelques jours qui les suivent.

Les symptômes les plus courants sont une fatigue prononcée, les seins sensibles et gonflés, un gonflement du bas-ventre, des maux de tête et de l'irritabilité

Pensez-vous être touché du SPM ? Choix unique

- Oui
- Non

Etes-vous victime de dysménorrhée (douleurs pendant les règles) ? Choix unique

- Oui
- Non

Avez-vous déjà eu recours à des contraceptifs permettant d'arrêter vos règles ? Choix unique
NON OBLIGATOIRE

- Oui
- Non

Pour quelles raisons avez-vous déjà eu recours à des contraceptifs permettant d'arrêter vos règles ? Choix multiple **NON OBLIGATOIRE**

- Flux menstruel abondant
- Dysménorrhée
- Fatigue
- Mauvais vécu des règles
- Aspect pratique
- Autre :

5.7 Thème 4 : Libérations des pratiques et des pensées

Qu'utilisez-vous comme moyens de protections hygiéniques ? Choix multiple
NON OBLIGATOIRE

- Serviettes jetables
- Tampons
- Coupe menstruelle

- Fluide instinctif libre
- Eponge naturelle
- Serviettes lavables
- Culottes lavables
- Autres :

Que pensez-vous du congé menstruel ? Choix multiple

NON OBLIGATOIRE

Un congé menstruel est une période pendant laquelle une personne qui souffre de règles douloureuses peut prendre un ou plusieurs jours de congés, payés ou non.

- D'accord commentaire :
- Mitigée commentaire :
- Pas d'accord commentaire :

Pensez-vous qu'on observe actuellement une libération du tabou autour des règles ? (représentation dans l'art, livres, manifestations...) Choix unique

- Oui NON OBLIGATOIRE
- Non

Avez-vous déjà eu des difficultés dans votre vie pour vous acheter des protections hygiéniques ? Choix unique

NON OBLIGATOIRE

- Oui
- Non

Que pensez-vous du remboursement des produits d'hygiène féminines ? Choix multiple

- D'accord NON OBLIGATOIRE
- Pas d'accord
- Mitigée
- Sans avis

5.8 Ouverture : Entretien

Si vous souhaitez me faire partager votre témoignage :

Veuillez écrire ici :

Je vous remercie d'avoir pris le temps de répondre à mon questionnaire.

Si vous le pouvez je vous invite à le diffuser le plus possible à vos proches, votre famille, vos collègues.

Si vous voulez aller plus loin ou que vous êtes intéressée pour échanger avec moi à propos des règles je vous laisse ici mon adresse mail pour me contacter.

.... [@etu-unicaen.fr](mailto:....@etu-unicaen.fr)

Votre participation me permet d'aller plus loin dans mon sujet et dans mes recherches, cette participation est purement facultative, les entretiens seront anonymes, les informations récoltées sont non indentifiables.

Je vous remercie de tout cœur d'avoir répondu à mes questions.

Chloé CANUET
Ecole de Sage-femme
CHU de Caen

6. Annexe 6 : Evolution de l'image des règles

6.1 Test de Bartlett – homogénéité des variances

nbre de groupes = 5		
	<i>ddl = 4</i>	
Groupes	n	s²
18 – 24 ans	4910	5,924
25 – 29 ans	1145	6,475
30 – 39 ans	1284	5,875
40 – 49 ans	666	6,285
50 – 79 ans	267	7,679

K² de Bartlett = 12,935
L'hétérogénéité des variances est significative au seuil de p = 0,0116

nbre de groupes = 4		
	<i>ddl = 3</i>	
Groupes	n	s²
18 – 24 ans	4910	5,924
25 – 29 ans	1145	6,475
30 – 39 ans	1284	5,875
40 – 49 ans	666	6,285

K² de Bartlett = 4,75
L'hétérogénéité des variances n'est pas significative : p = 0,1911

6.2 « One-way analysis of variances » ANOVA

ANOVA - T1Q3 Vécu des premières règles

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
IQ2 Age :	955.589	3.000	318.530	52.870	< .001
Residual	48203.765	8001.000	6.025		

Post Hoc Comparisons - IQ2 Age :

	Mean Difference	SE	t	p _{tukey}
25 - 29 ans	0.398	0.081	4.939	< .001
18-24 ans 30 - 39 ans	0.642	0.077	8.349	< .001
40 - 49 ans	1.050	0.101	10.358	< .001
25 -29 ans 30 - 39 ans	0.245	0.100	2.451	0.068
40 - 49 ans	0.652	0.120	5.451	< .001
30 -39 ans 40 - 49 ans	0.407	0.117	3.477	0.003

7. Annexe 7 : Evolution dans le vécu des premières règles

7.1 Test de Bartlett – homogénéité des variances

nombre de groupes = 5	
	<i>ddl</i> = 4
Groupes	n s²
18 - 24 ans	4910 5,595
25 - 29 ans	1145 6,028
30 - 39 ans	1284 5,462
40 - 49 ans	666 5,914
50 - 79 ans	267 5,534

K² de Bartlett = 4,168
L'hétérogénéité des variances
n'est pas significative : p = 0,3837

7.2 « One-way analysis of variances » ANOVA

ANOVA - T2Q1 Image des règles

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
IQ2 Age :	859.839	4.000	214.960	37.992	< .001
Residual	46774.691	8267.000	5.658		

Post Hoc Comparisons - IQ2 Age :

	Mean Difference	SE	t	p _{tukey}	
18 - 24 ans	25 - 29 ans	0.087	0.078	1.120	0.796
	30 - 39 ans	0.473	0.075	6.347	< .001
	40 - 49 ans	1.015	0.098	10.332	< .001
	50 - 79 ans	0.845	0.149	5.654	< .001
25 - 29 ans	30 - 39 ans	0.386	0.097	3.990	< .001
	40 - 49 ans	0.927	0.116	8.000	< .001
	50 - 79 ans	0.758	0.162	4.687	< .001
30 - 39 ans	40 - 49 ans	0.542	0.114	4.769	< .001
	50 - 59 ans	0.372	0.160	2.325	0.137
40 - 49 ans	50 - 79 ans	-0.170	0.172	-0.985	0.862

8. Annexe 8 : Evolution du vécu actuel des règles (exclusion des femmes ménopausées).

8.1 Test Bartlett – homogénéité des variances

nombre de groupes = 5	
	<i>ddl</i> = 4
Groupes	n
1	4908
2	1145
3	1283
4	652
5	82

K² de Bartlett = 6,096
L'hétérogénéité des variances n'est pas significative : p = 0,1921

8.2 « One-way analysis of variances » ANOVA

ANOVA - T3Q1 Vécu des règles au quotidien (exclusion des femmes ménopausées)

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
IQ2 Age :	287.966	4.000	71.991	12.086	< .001
Residual	48039.871	8065.000	5.957		

Post Hoc Comparisons - IQ2 Age :

	Mean Difference	SE	t	p tukey	
18 - 24 ans	25 - 29 ans	0.122	0.080	1.524	0.547
	30 - 39 ans	0.323	0.077	4.224	< .001
	40 - 49 ans	0.578	0.102	5.685	< .001
	50 - 79 ans	0.698	0.272	2.567	0.077
25 - 29 ans	30 - 39 ans	0.201	0.099	2.027	0.253
	40 - 49 ans	0.456	0.120	3.811	0.001
	50 - 79 ans	0.576	0.279	2.063	0.236
30 - 39 ans	40 - 49 ans	0.255	0.117	2.174	0.190
	50 - 59 ans	0.375	0.278	1.347	0.662
40 - 49 ans	50 - 79 ans	0.119	0.286	0.417	0.994

9. Annexe 9 : importance de information lors des premières règles.

9.1 Test de Student : hypothèse groupe information ont un meilleur vécu et une meilleure image que le groupe non informé.

	t	df	p
T2Q1 Image des règles	7.032	8270.000	< .001
	t	df	p
T1Q3 Vécu des premières règles	34.361	8270.000	< .001
	t	df	p
T3Q1 Vécu des règles	7.645	8068.000	< .001

10. Annexe 10 : importance de l'accès à des moyens de protection hygiénique.

10.1 Test de Student : hypothèse groupe accès à des moyens de protection ont un meilleur vécu et une meilleure image que le groupe sans accès à des moyens de protection

	t	df	p
T2Q1 Image des règles	-3.520	8152.000	< .001
	t	df	p
T1Q3 Vécu des premières règles	-18.100	8152.000	< .001
	t	df	p
T3Q1 Vécu des règles	-5.635	7960.000	< .001*

* Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the equal variance assumption

10.2 Test de Welch en raison de l'hétérogénéité des variances

	t	df	p
T3Q1 Vécu des règles	-5.312	597.969	< .001

11. Annexes 11 : Témoignage d'Anushka Dasgupta



« Je suis rentrée à la maison aujourd'hui à 21h04 après une longue promenade, un trajet en métro et un voyage en bus de dix minutes.

Il n'y a rien d'exceptionnel là-dedans si ce n'est le fait que de nombreuses femmes m'ont approché sur mon chemin et m'ont demandé de baisser mon t-shirt, que beaucoup d'hommes m'ont reluqué, alors que les enfants ne me prêtaient aucune attention. J'ai enfin compris ce qui me valait

toute cette attention lorsqu'une femme (pétrie de bonnes intentions, j'en suis sûre) m'a tendu une serviette hygiénique. J'avais taché mon pantalon.

Je me suis donc retrouvée là, bien après 20 heures, seule au milieu de l'Esplanade (un quartier de Calcutta, ndlr) avec une énorme tâche sur les fesses et un petit point rouge presque artistique sous ma braguette. Ce post est pour toutes les femmes qui ont proposé de m'aider à cacher ma féminité : JE N'AI PAS HONTE. Je saigne tous les 28 à 35 jours, parfois ça fait mal, parfois ça me met de mauvaise humeur, mais je vais dans la cuisine me chercher des biscuits au chocolat et c'est reparti pour huit heures, quoi qu'il advienne, parce que JE N'AI PAS HONTE.

Ce post est pour tous les hommes qui m'ont regardé de travers aujourd'hui : JE N'AI PAS HONTE. Regardez cette grosse tâche rouge sur mon pantalon tant que vous voulez, regardez mes fesses, regardez comme je bouge, essayez de me toucher si vous l'osez, et je vous montrerai que JE N'AI PAS HONTE. Je sortirai ma serviette hygiénique pour vous montrer comment ça fonctionne et vous pourrez m'apprendre à pisser en public (parce que vous n'en avez clairement pas honte, et moi non plus).

À tous les enfants qui n'en avaient rien à carrer : N'AYEZ PAS HONTE. Il y aura beaucoup de tâches de sang sur vos pantalons, vos jupes, vos draps, vos housses de coussins, sur des chaises, des tables, contre le mur et sur le champ de bataille où VOUS combattez le tabou en N'AYANT PAS HONTE. Ne chuchotez pas quand vous parlez de « règles », ne proposez pas subtilement une serviette hygiénique à une femme, ou des vêtements propres. DEMANDEZ-LUI si elle en a besoin, DITES-LUI qu'elle a taché ses vêtements, NE L'AIDEZ PAS À LES CACHER.

JE N'AI PAS HONTE. JE N'AI PAS *mes règles. J'AI MES RÈGLES. »

Le 1^{er} Avril 2019 à Paris, Irene Vrose étudiante de 20 ans, passe une journée de cours standard sans protection hygiénique pour lutter contre le tabou et militer contre la précarité menstruelle.

12. Annexe 12 : Libération du tabou

Dans le cinéma

En 1976, dans le film *Carrie au bal du diable* de Brian de Palma, adapté du roman éponyme de Stephen King, on voit Carrie découvrir ses premières règles, non informée, elle pense être en train de mourir et fait face aux moqueries de ses camarades qui après une lapidation aux tampons la laissent seule sans plus d'explication. Non seulement ce film, aborde le manque d'information dans le premier vécu des règles et la panique associée, mais un écoulement de sang menstruel y est visualisé, sans artifices et métaphores. On retrouve aussi les premières règles en 2000, dans le film *Ginger Snaps* de John Fawcett. Dans ces deux films les premières règles font activement parties du scénario.

Les menstruations sont aussi retrouvées dans *The Runaways* de Floria Sigismondi, dans *Clueless*, dans *My Girl*. Les dysménorrhées sont abordées dans le film *16 bougies pour Sam* de John Hughes en 1984.

En 2013, le réalisateur Amit Virman, tourne *Menstrual Man*, racontant l'histoire de Arunachalam Muruganatham. Ce dernier se marie en 1998, et se rend compte que sa femme Shanthi utilise des vieux chiffons et du papier journal comme moyen de protection hygiénique. Il décide donc de fabriquer lui-même des moyens de protections hygiéniques en fibre de cellulose. Il va réussir à fabriquer une petite machine peu coûteuse permettant d'aider à la réalisation de protection. Arunachalam Muruganatham refuse de vendre son idée et l'exporte dans les régions rurales d'Inde pour faciliter l'accès aux femmes à des moyens de protection.

Dans le sport

En 1996, au marathon de Boston, les menstruations d'Uta Pippig passe la ligne d'arrivée victorieuse, les jambes maculées de sang et dit ouvertement à la presse qu'elle a "*eu quelques problèmes avec ses règles*". Elle avouera plus tard avoir pensé à abandonner la course, à cause de la douleur et des crampes.

Après coup, la presse n'osera jamais parler très ouvertement du sujet des règles d'Uta Pippig, aussi évidentes qu'elles apparaissent sur les photos de la course. On évoquera des "*douleurs à l'estomac*", ou autres "*problèmes physiques*". En refusant d'abandonner la

course, ou même de perdre de précieuses minutes à chercher une protection périodique, Uta Pippig a donné un coup au tabou sur les règles, en les assumant (43).

En 2015, Heather Watson²³ est la première femme à avoir évoqué ses règles ouvertement comme motif de sa contre-performance à l'Open d'Australie. Généralement, chez les grandes sportives, on préfère prétexter des problèmes de santé moins tabous, il existe dans le domaine du sport un vrai *period shaming*. S'en suit ensuite une libération de la parole dans le monde du sport, Libby Trickett, ancienne championne du monde de natation avoue même à sa suite que les règles sont très compliquées pour les sportives.

En 2015, au marathon de Londres, le matin de sa première participation officielle à un marathon, Kiran Gandhi, ²⁴ a ses règles. Elle décide alors de s'en saisir pour faire une vraie action militante : sans s'équiper d'un tampon ou d'une serviette, elle s'élance dans la course en saignant librement, pour briser le tabou des règles et rompre le cycle éternel de la honte. Elle voulait en profiter pour éveiller les consciences sur le tabou des règles et ses conséquences, comme l'accès difficile pour certaines femmes aux protections périodiques (en Inde, la précarité menstruelle touche plus de 80% d'entre elles).

La course nommée ensuite "*go with the flow*" de Kiran Gandhi devient totalement virale et fait le tour du monde. Dans la presse, on parle aussi bien d'une "*figure inspirante*", que "*d'un manque total d'hygiène*". Toutes ces réactions prouvent bien que le débat autour des règles doit être ouvert. D'ailleurs, à sa suite, la nageuse chinoise Fu Yuanhui, expliquera en 2016 aux Olympiques de Rio que si elle était fatiguée pendant la course c'est parce qu'elle avait eu ses règles la veille. Un micro-séisme de plus dans le monde du sport, et au pays du tabou (43).

Dans une étude menée par la gynécologue Carole Maître de l'Insep, il est constaté qu' « *En 2008 – 2009, 37% des sportives parlent de la douleur des règles comme d'une gêne à leur activité et nécessitant traitement, et 64% pensent que leur syndrome prémenstruel diminue significativement leur performance.* »

²³ joueuse de tennis guernesaise.

²⁴ une musicienne indienne

Dans l'art

L'art menstruel a commencé à décoller à partir du début des années 1970. En 1971, Judy Chicago réalise *Red Flag*, une photo lithographie représentant une femme enlevant son tampon. Puis en 1972, elle réalise *Menstruation Bathroom* sur laquelle on peut voir une salle de bain avec des protections hygiéniques neuves et usagées.

Aussi en 1971, Leslie Labowitz-Starus réalise à l'Otis Art Institute de Los Angeles une performance intitulée *Menstruation Wait*, où elle attend assise au sol l'arrivée de ses règles et raconte ce qu'elle a ressenti.

En 1972, Carolee Schneemann dans *Blood Work Diary* recueille son sang menstruel et le fixe avec du blanc d'œuf sur un mouchoir, pour documenter l'évolution de son cycle. L'idée lui vient suite aux dégoûts exprimés par son ex-petit ami suite à un rapport sexuel pendant lequel elle avait eu ses règles.

En 1973, Mako Idemitsu crée *What a Woman Made*, une vidéo commençant par l'image d'un tampon laissant une trainée de sang dans la cuvette des toilettes, superposée à la narration du roman misogynie *How to Raise Girl Children*. Mako Idemitsu au travers de son art défend les droits des femmes et condamne les idées transmises dans ce livre.

En 1980, Marshlore dans sa vidéo *Trop(e)ism*, commence par « une séquence de cris de silence » puis elle insère ses doigts dans son vagin, enduit son visage de sang menstruel, puis prend une longue trainée sur une cigarette, en expirant lentement (34).

En 1996, dans *Menstrual Hut*, Charon Luebbers crée une cabine d'isolement en forme de pyramide pour représenter l'aliénation et la solitude que les femmes peuvent ressentir pendant leur période. A l'intérieur, vingt-huit toiles de son visage ornent les murs, ayant été réalisées à partir de son propre sang menstruel.

En 1998, Tracey Emin réalise *My Bed*, où est représenté un lit littéralement défait avec toutes sortes de tâches, y compris ce qui pourrait être du sang menstruel. L'œuvre est destinée à représenter son propre lit après un épisode dépressif, avec des bouteilles de vodka, des paquets de cigarettes et des préservatifs jonchant le sol.

En 2000, l'artiste Vanessa Tiegs lance sa collection Menstrala de 88 peintures style mandala réalisées à partir de son sang menstruel. Depuis beaucoup d'artistes réalisent des menstras.

En 2004, Carlotta Berard danse sur une toile de tissu blanc, laissant couler ses menstruations.

En 2009, Ingrid Berthon a photographié douze femmes avec du sang menstruel sur les lèvres comme s'il s'agissait de rouge à lèvres. Dans sa déclaration, elle affirme que les sociétés de «l'Occident» considèrent le sang menstruel comme un tabou, tandis que «des tribus anciennes comme le Dieri et d'autres tribus australiennes le vénéraient, [l'appliquant] sur ou autour de la bouche pour signifier l'arrivée de menstruation. » Pour renforcer l'ironie de la féminité moderne, Berthon a étiqueté le sang de chaque femme par un nom de rouge à lèvres que vous verriez dans un magasin de beauté. Les photographies sont simples, comme celles d'une carte d'identité.

En 2009 dans Present, Sandy Kim dans ses diverses séries de photographies intimes, souvent à domicile, n'hésite pas à révéler des moments privés qui incluent parfois le sang menstruel. Certaines photos représenteront une femme avec des tâches menstruelles, tandis que d'autres incluent des photos d'un homme avec du sang sur son pénis (son petit ami Colby), mettant en évidence la nature controversée du «sexe menstruel ». Kim collabore notamment avec un certain nombre d'artistes et de hors-la-loi du Web 2.0, qui n'ont pas peur des règles, comme Petra Collins et Karley Sciortino .

En 2010, l'artiste Lani Beloso a affirmé que sa série «The Period Piece» est une tentative de «faire quelque chose de beau et utilitaire à partir de quelque chose qui, dans le passé, n'a été qu'un fardeau douloureux et inutile ». Dans son projet d'un an, elle a utilisé tout le sang qu'elle pouvait collecter de son cycle.

En 2011, dans «Ummeli» Zanele Muholi expose ses menstruations sur des chiffons de coton photographiés numériquement. Elle a créé cette œuvre pour protester contre le viol correctif²⁵ en Afrique du Sud. Cette même année, Muholi a également réalisé «Isilumo Siyaluma» , une série de figures géométriques, ou mandalas, avec du sang menstruel. Muholi dit «à un certain niveau, mon projet traite de mon propre sang menstruel, avec cette

²⁵ Pour « corriger » les femmes lesbiennes

période secrète et féminine du mois qui a été réduite au sein de la société patriarcale occidentale comme sale. »

En 2013 dans *Clothes*, Carina Úbeda présente ses menstruations sur 90 chiffons suspendus au plafond. Avec les tissus, des pommes suspendues symbolisent son ovulation, et des mots tels que «détruit», «jeter» et «production» étaient brodés.

En 2013, l'artiste canadienne Petra Collins et The Ardorous ont conçu un t-shirt pour American Apparel, vendu sous le nom de «Period Power Washed Tee», représentant une main touchant une vulve ensanglantée.

En 2015, Rupi Kaur réalise une série de photographies nommée *Periods*, dans laquelle elle se prend en photo dans son lit le jogging tâché de sang, ou bien ses pieds au milieu d'une tâche de sang dans la douche. Ce sont des photos très simples, relatant la vie quotidienne en période de menstruation (34).

En 2015, Jen Lewis dans son projet *Beauty in Blood*, verse son sang menstruel dans un aquarium, qui est photographié par son mari, Rob Lewis (34).

1971 – Photographie – *Red Flag* de Judy Chicago



1972 – Photographie – *Menstruation Bathroom* de Judy Chicago



1971 – Exposition – *Menstruation Wait* de Leslie Labowitz-Starus

1972 – Peinture – *Blood Work Diary* de Carolee Schneemann

1973 – Vidéo – *What a Woman Made* de Mako Idemitsu

1980 – Vidéo – *Trop(e)ism* de Marshlore

1996 – Exposition – *Menstrual Hut* de Charon Luebbbers

1998 – Photographie – *My Bed* de Tracey Emin

2000 – Peinture - *Menstrala* de Vanessa Tiegs



2004 – Danse – de Carlotta Berard

2009 – Photographie – d'Ingrid Berthron

2009 – Photographie – *Present* de Sandy Kim



2010 – Peinture – *The Period Piece* de Lani Belosso

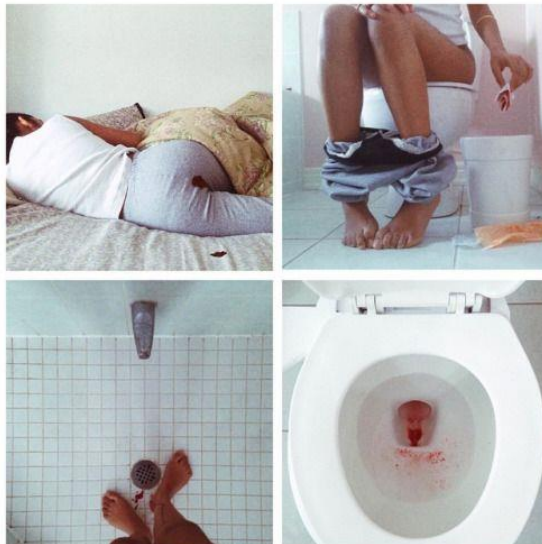
2011 – Photographie – *Ummeli* de Zanele Muholi

2011 – Peinture – *Isilumo Sivaluma* de Zanele Muholi

2013 – Exposition – *Clothes* de Carina Úbeda

2013 – Création (T-shirt) – *Period Power Washed Tee* par American Apparel de Petra Collins et The Ardorous

2015 – Photographie – *Periods* de Rupi Kaur



2015 – Photographie – *Beauty in Blood* de Jen Lewis

2016 – Photographie – d'Anushka Dasgupta

2019 – Photographie – Irene Vrose

13. Annexe 13 : extrait du journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction n° 36 – 2007 – p642-652

Le syndrome prémenstruel : revu générale

« Le syndrome prémenstruel (SPM) est un ensemble de symptômes somatiques, affectifs et comportementaux apparaissant avant les règles et disparaissant avec elles. Cet ensemble symptomatique toucherait approximativement 75 % des femmes en âge de procréer. La spécificité de ce syndrome tient à sa cyclicité, et à son intensité suffisamment sévère pour altérer significativement le fonctionnement personnel, social et professionnel. Son diagnostic est confirmé par une autoévaluation idéalement prospective pendant au moins deux cycles symptomatiques, mettant en évidence : une variété de manifestations physiques et psychologiques ; la répétition des manifestations apparaissant avant les menstruations et disparaissant complètement à la survenue des règles ; la constatation d'un intervalle asymptomatique d'au moins une semaine dans la période suivant les règles ; une sévérité suffisante pour altérer le fonctionnement global. Plusieurs hypothèses biologiques et psychosociales ont été avancées et débattues. Le consensus actuel renvoie à une vulnérabilité aux variations hormonales du cycle menstruel. Les traitements de la symptomatologie prémenstruelle sont variés, d'indications peu nettes, d'efficacité peu établie. Seuls le carbonate de calcium et les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) reposent sur des données scientifiques solides »

Résumé

Titre du mémoire

Représentation et vécus des règles : Enquête auprès des femmes

La population concernait les personnes majeures de sexe féminin au sens génétique, ayant déjà eu au moins une fois leurs règles. Le questionnaire a été distribué via les réseaux sociaux.

Le questionnaire comportait 3 notations concernant le vécu des ménarches, le vécu actuel des règles et l'image des règles. Ces notations croisées aux tranches d'âge ont montré une différence significative entre les différentes tranches d'âge mettant en avant une évolution positive du vécu des ménarches et de l'image des règles chez les 18 -79 ans.

Par conséquent, même si on observe une levée du tabou autour des règles il semble important de continuer dans cette optique.

Mots-clés : Règles – Vécu – Menstruations – Représentations – Tabou – Ménarches – Menstrues.

Summary

Title of the Thesis

The Representation of and Experiences with Periods in Women Population: A Survey

The population was made up of adult females in the genetic sense who had had their periods at least once in their life. The survey was distributed via social networks online.

The survey included 3 ratings concerning the menarche experience, the current menstrual experience and the image of menstruation. These cross-ratings showed a significant difference between the different age groups highlighting a positive evolution of menarche experience and menstrual period image with women between 18 and 79 years old.

However, even if we observe a lifting of the taboo around menstruation, it is important to continue in this vein.

Keywords : **Period - Representations - Taboo - Experience – Menstruation.**