

Les menstruations : on en parle... enfin ?

I l y a une dizaine d'années, jamais *La Lettre du CÉAS* n'aurait abordé la question de la prostitution ou encore celle des violences conjugales et intrafamiliales. Elle l'a fait... et sans susciter une vague de réactions hostiles. Seulement quelques non-renouvellements d'abonnement... d'ailleurs, pas forcément liés à ces dossiers !

À tous les niveaux, quand les problématiques existent, peut-être suffit-il d'oser en parler pour permettre la réflexion, le débat, l'action ?

Une autre question devrait être banalisée depuis bien longtemps. Ce sont les règles, les menstruations, dont il s'agit. Ce n'est pas délictuel ni criminel. Durant une bonne partie de leur vie, cela concerne directement toutes les femmes, rien de moins que la moitié de l'humanité ! Il y a encore dix ans, le sujet était tabou. On en parlait peu, même dans l'intimité des familles.

Les historiens nous diront un jour comment la question est sortie du champ privé pour devenir un sujet dont on parle, aussi bien dans les rédactions des journaux que dans les instances politiques, dans les collectivités locales, dans les établissements scolaires ou les universités, dans les clubs sportifs, dans les lieux de travail... L'émergence des mouvements féministes n'explique sûrement pas tout.

Des albums jeunesse, aussi pour les adultes

Au CÉAS, la prise de conscience s'est faite à partir de la démarche d'un étudiant qui, dans son établissement, a souhaité « secouer le cocotier ». En vain, mais avec courage et persévérance... Et puis le hasard : au détour d'une visite en librairie, un album qui traite de la question. Il vient des États-Unis ; un autre existe, qui vient de l'Allemagne ; en cherchant bien, la question est aussi traitée par des auteurs français. Par contre, c'est vrai, pas de quoi remplir une étagère !

Les médias en parlent... Est-ce un effet d'impact de la crise sanitaire ? La question est abordée sous l'angle de la précarité menstruelle : la difficulté – d'abord consécutivement à des raisons financières – pour accéder aux protections périodiques. Cela concerne des femmes sans-abri, mais tout aussi bien des étudiantes. Il devient possible d'évoquer la question sous l'angle hygiénique. C'est aussi une question de santé publique avec des conséquences possibles sur la scolarisation ou l'exer-

cice d'une activité professionnelle. C'est, enfin, une question de dignité pour des femmes en situation de précarité.

Enjeux : le suivi dans la durée et l'éducation

Est-ce sous la pression des organisations étudiantes ? La question des règles est devenue un fer de lance dans les universités. Certaines parviennent à innover en installant des distributeurs. Un effet boule de neige fonctionne. La question devient un enjeu politique. Des conseils départementaux s'engagent, des conseils régionaux également, et puis maintenant le gouvernement. Un pas est franchi.

Attention aux effets d'annonce : des distributeurs, c'est bien, mais à condition que l'intendance suive ! Il ne faut pas qu'ils soient vides... Se pose aussi la question de la gratuité... Et dans les collèges ou les lycées, il ne faudrait surtout pas que cela amène à une moindre présence des professionnels de santé en capacité d'accompagner les jeunes filles ou jeunes femmes.

Les premières règles apparaissent entre 11 et 14 ans. Il y a un autre énorme chantier. Celui de l'éducation, de la sensibilisation, non seulement des jeunes filles, mais tout autant des jeunes garçons, sans oublier les enseignants et tous ceux qui peuvent se retrouver en responsabilité d'accompagner des jeunes. Les adultes ne peuvent pas être « démunis » face à cet événement extraordinaire, les règles, qui peut déstabiliser par méconnaissance d'un phénomène pourtant tout à fait naturel.

Quant aux jeunes filles, on ne peut pas les laisser dans l'ignorance au risque de les perturber, voire de créer un traumatisme, face à un événement certes contraignant, mais qui vise à donner la vie.

En tout cas, c'est un devoir de tout mettre en œuvre pour les protéger des quolibets de leurs camarades. Et on aimerait ne pas avoir à écrire qu'il en va de même au niveau des femmes adultes.

La précarité menstruelle et son ampleur sont méconnues

Des chiffres, du dialogue et de l'action pour en prendre la mesure



Camille Bouteaud est mayennaise et élève avocate à l'École des avocats de Poitiers. Elle est membre de la Fondation des femmes, de l'Observatoire international des prisons et, depuis l'automne 2020, organisatrice de collectes pour l'association Règles élémentaires ⁽¹⁾.

C'est en découvrant l'association Règles élémentaires que Camille Bouteaud a pris la pleine mesure de cette réalité qu'est la précarité menstruelle. De là est née son implication. Camille Bouteaud et Orlane Mahouin, avec l'aide de François Commère, ont organisé une collecte de protections périodiques dans la galerie marchande de Carrefour, à Laval, en octobre 2020 : « *Il a fallu contacter le directeur de l'hypermarché Carrefour pour voir si c'était possible, même si le centre commercial est ouvert à tous* ».

C'était la première fois qu'une collecte spécifiquement dédiée à ces produits se tenait en Mayenne : « *On a récolté 4 000 protections hygiéniques* ». Un tel franc succès traduit l'intérêt qu'a suscité cette action. En discutant avec les passants, Camille Bouteaud s'est rendu compte de l'importance de transmettre de l'information, d'éclairer la question et les difficultés qui s'y rapportent : « *Il y a un grand nombre de femmes qui sont concernées. Par exemple, 40 % des SDF sont des femmes et elles sont confrontées à ce problème* ».

La double réalité économique et écologique

Si la précarité menstruelle est révélatrice des inégalités économiques, elle renvoie aussi à des aspects sanitaires et écologiques. D'une part, les produits coûtent cher et sont à renouveler très régulièrement. Cela implique un certain budget, et depuis les premières règles jusqu'à la ménopause ! Camille Bouteaud précise qu'il y a cinq cents millions de femmes dans le monde qui sont touchées par la précarité menstruelle et près de deux millions de femmes en France. En outre, « *il y a plus de cent millions de petites filles dans le monde qui souffrent de précarité menstruelle et qui ne peuvent pas aller à l'école pendant leurs règles et, en France, cela représente 130 000 jeunes filles* ».

D'autre part, ces produits contiennent des substances chimiques – parfums et autres – qui non seulement ne sont pas favorables à la santé des femmes, mais qui ont



Collecte au centre commercial Carrefour de Laval, le samedi 17 octobre 2020 : François Commère, Orlane Mahouin et Camille Bouteaud

un impact écologique conséquent. D'ailleurs, Camille Bouteaud attire l'attention sur les solutions alternatives aux serviettes et tampons jetables : la coupe menstruelle, la culotte menstruelle... Elle explique également que des gammes « bio » se développent, mais que la question du coût se présente là encore : ces produits ne sont pas accessibles à tous les porte-monnaie.

Parler des règles pour changer les règles !

Camille Bouteaud rappelle qu'au-delà des collectes de produits, l'association Règles élémentaires s'attèle à briser le tabou autour des règles en menant des actions pédagogiques, des ateliers de sensibilisation, des « apéros menstruels » (qui comptabilisent entre 50 et 60 participants chaque mois)... L'idée est de pouvoir parler librement des règles pour une meilleure connaissance globale et pour un échange sur les difficultés que rencontrent beaucoup de femmes à se protéger durant leur

(1) – Règles élémentaires est une association française de lutte contre la précarité menstruelle. Elle a été créée en 2015 par Tara Heuzé-Sarmini. Toute personne souhaitant faire une collecte au nom de l'association peut prendre contact avec elle pour l'organiser. L'adhésion n'est pas obligatoire ; il suffit de s'inscrire sur le site Internet de Règles élémentaires où il y a un espace « collecte ». Pour le moment, il n'y a pas d'antenne locale de l'association nationale.

période de menstruation. Selon Camille Bouteaud, « ce n'est pas un problème qui concerne uniquement les femmes, c'est un problème humain ».

C'est le Secours populaire qui a recueilli les dons récoltés lors de la collecte à Carrefour. Règles élémentaires travaillent avec des associations partenaires pour la redistribution des dons. Ce peut être aussi des associations comme le Secours catholique, les Restos du cœur...

Dans une démarche personnelle, Camille Bouteaud poursuit son action sur le terrain : elle souhaiterait mettre en place des boîtes à collecte dans les toilettes des collèges et lycées « pour que les jeunes filles qui peuvent en donner puissent en apporter et celles qui en ont besoin puissent se servir ».

Cette fois-ci en lien avec Règles élémentaires, Camille Bouteaud cherche également à mettre en place des collectes permanentes, à l'accueil de lieux publics, grâce à des boîtes à dons en carton : « J'ai vu que

beaucoup de collectivités locales en France sont sensibles à ces sujets-là ». Avec conviction et dynamisme, Camille Bouteaud encourage toutes les personnes qui le souhaitent à organiser des collectes !



Camille Bouteaud,
Mél. : bouteau.camille@gmail.com

Règles élémentaires

Mél. : contact@regleselementaires.com

Facebook : [@regleselementaires](https://www.facebook.com/regleselementaires)

Instagram : [@regleselementaires](https://www.instagram.com/regleselementaires)

Twitter : [@RElementaires](https://twitter.com/RElementaires)

Site internet : <https://www.regleselementaires.com/>

Pour la reconnaissance de l'endométriose : enjeu de société et de santé publique

L'endométriose est une maladie chronique qui se manifeste par des douleurs violentes pendant les règles et des lésions au niveau de la muqueuse utérine (l'endomètre), ainsi que tout autour de l'utérus. Des personnalités connues qui en souffrent parlent de cette maladie en public, telles l'actrice Laëtitia Milot ou la chanteuse Imany.

En mars 2021, pour améliorer la prise en charge des femmes concernées et lutter contre l'errance thérapeutique à laquelle elles sont souvent confrontées, le ministère des Solidarités et de la Santé a lancé une « mission d'élaboration de la stratégie nationale contre l'endométriose ».



L'association EndoFrance, créée en 2001, multiplie les actions de soutien et d'information pour les femmes atteintes d'endométriose. Nombreuses actions : événements locaux, conférences médicales, soutien financier aux projets de recherche scientifique, rédaction d'un chapitre des recommandations pour la pratique clinique de l'endométriose (HAS/CNGOF), collaboration avec le ministère des Solidarités et de la Santé pour la mise en place de filières de soin « endométriose »... (www.endofrance.org/).



L'association ENDOmind, créée en 2014, a pour objectifs de mieux faire connaître la maladie, réduire le délai de diagnostic, améliorer la prise en charge globale des malades et encourager le développement de la recherche en faisant de l'endométriose un véritable enjeu de société et de santé publique (www.endomind.org/).



L'association Info-Endométriose, créée en 2016, « libère la parole, sensibilise et fait connaître l'endométriose au plus grand nombre ». Elle mène également des actions de plaidoyer auprès des politiques et des pouvoirs publics débouchant sur des partenariats et des actions à l'échelle nationale et internationale (www.info-endometriose.fr/).

Développer l'accessibilité aux produits d'hygiène féminine L'importance du lien social et du respect de la pudeur

Carine Foubert est bénévole au Secours catholique et aux Restos du cœur. Elle est également co-responsable du **Camion du cœur 53** depuis début 2021. Particulièrement sensible à la question de la **précarité menstruelle**, elle partage ses pistes de réflexion et ses propositions au service des personnes qui en ont besoin.

Avec le **Camion du cœur**, cinq équipes de bénévoles distribuent des repas dans la rue des Sports, à Laval, du lundi au vendredi, de 17 h 30 à 18 h 30. Lors de discussions avec les bénéficiaires, des « *témoignages affligés* » venant de femmes touchées par la précarité menstruelle ont vivement interpellé Carine Foubert.

Cela fait maintenant trois ans que la militante réfléchit à des moyens de diffuser des protections périodiques d'une manière qui puisse permettre aux femmes de se sentir suffisamment à l'aise pour se les procurer.

Si parler librement des règles est encore souvent tabou, Carine Foubert observe une évolution encourageante au niveau local. Ce qui manque surtout, ce sont des espaces, des locaux où recevoir les personnes. Il ne s'agit pas uniquement de distribuer des produits, il s'agit avant tout de favoriser les échanges pour répondre au plus près aux besoins des personnes.

Carine Foubert rappelle que les protections périodiques ne sont pas encore systématiquement considérées comme des produits de première nécessité. Ainsi, aujourd'hui encore, une femme ayant ses règles peut se trouver face à quelqu'un qui va l'« inviter » à prendre une douche ou à utiliser du papier toilette...

Par ailleurs, la militante du Secours catholique et des Restos du cœur s'est aperçue que la mise à disposition de produits d'hygiène féminine sur une table, dans un lieu où des hommes sont également présents, ne facilite pas la démarche : « *Il y a plein de femmes qui ont honte d'en prendre* ». Il est donc nécessaire à la fois de libérer la parole autour des règles et de respecter la pudeur des personnes.

La liberté de choisir la forme de protection souhaitée

Tenir compte des réalités des bénéficiaires passe par une écoute et une organisation attentives. Carine Foubert constate que beaucoup de femmes musulmanes, par exemple, n'utilisent pas de tampons. Or si la distribution s'opère de manière « automatique », ces femmes se retrouvent avec des produits qui ne répondent pas à leurs besoins et qui se retrouvent parfois à la poubelle. La militante met l'accent sur le caractère bénéfique des rencontres entre des personnes de tous âges, de diffé-

rentes cultures, femmes et hommes... C'est par là que le contact s'établit, que les personnes osent dire les choses petit à petit.

Il apparaît essentiel de donner encore plus de sens à ces distributions et aussi de multiplier les collectes : « *J'aimerais bien faire une collecte tous les deux ou trois mois* ». La collecte réalisée le samedi 20 février 2021 à l'Hyper U de Mayenne a été une vraie réussite. Une dizaine de bénévoles, dont des jeunes hommes de 20-25 ans, sont allés vers les clients pour leur expliquer l'initiative. Le rayon de produits d'hygiène a été dévalisé ! « *Les gens sont très généreux car lorsqu'il n'y avait plus rien dans le rayon, ils ont acheté des produits plus chers comme les coupes menstruelles ou les culottes menstruelles – de nouveaux produits qui valent entre 25 et 30 euros* ».

Un chalet, situé place du 11-Novembre à Laval, a ouvert ses portes et propose une distribution de soupes et de cafés, notamment aux femmes vivant dans la précarité ou dans la rue. C'est aussi l'occasion pour les bénévoles de remettre des protections périodiques à ces femmes : « *Il faut dépasser les tabous et les cultures pour que tout le monde puisse avoir sa dignité. Moi, j'appelle cela de la misère cachée* ». Les protections périodiques sont des produits qui coûtent cher. Entre manger et se protéger pendant leurs règles, certaines femmes doivent sacrifier leur confort intime. Et Carine Foubert témoigne de son engagement pour que cela n'arrive plus ou, du moins, que cela arrive le moins possible...



Chalet, place du 11-Novembre à Laval : distribution gratuite de cafés, de soupes, de paniers repas de secours et de kits d'hygiène, du lundi au vendredi, de 16 h 15 à 17 h 30.



Camion du cœur, rue des Sports à Laval : distribution gratuite de colis alimentaires, du lundi au vendredi, de 17 h 30 à 18 h 30.

Carine Foubert
Mél. foubert.carine@gmail.com
Facebook : [@camionducoeur53](https://www.facebook.com/camionducoeur53)

Un travail en étroite relation avec la Banque alimentaire

L'épicerie sociale Coup de pouce à Laval et Dons solidaires

Virginie Lépine, responsable de l'épicerie sociale Coup de pouce à Laval, décrit le fonctionnement mis en place par la structure afin de répondre aux besoins des femmes en matière de protections hygiéniques.

« **COUP DE POUCE** »
L'ÉPICERIE SOCIALE



CAJ CENTRE COMMUNAL
ACTION SOCIALE

L'épicerie sociale Coup de pouce accueille des bénéficiaires qui y ont accès durant six mois, parfois renouvelables. Comme dans tout magasin, les personnes peuvent choisir les produits dont elles ont besoin (alimentation et produits d'hygiène) et elles en paient 10 % de la valeur marchande.

La structure travaille avec l'association nationale Dons solidaires via Internet : « *Nous accédons à des produits d'entretien pour la maison mais également des produits d'hygiène corporelle* ». Ainsi, soit l'épicerie sociale Coup de pouce achète des protections périodiques à moindre coût, soit elle reçoit gratuitement des protections grâce à une demande effectuée auprès de Dons solidaires.

En effet, l'association Dons solidaires fournit des produits non alimentaires de première nécessité aux structures habilitées à agir en faveur des personnes en difficultés financières. Ces produits sont livrés partout en France, à l'adresse renseignée. Pour en bénéficier, il suffit d'adhérer à Dons solidaires.

Si Dons solidaires se charge de diffuser des produits non alimentaires aux associations, la Banque alimentaire collecte et récupère des denrées alimentaires pour

les transmettre aux associations qui en assurent la redistribution. En partenariat avec la Croix-Rouge 53 et avec le soutien des collectivités locales, la Banque alimentaire 53 a créé le Marché des étudiants. C'est un marché solidaire pour les étudiants, stagiaires et apprentis. Il en existe un à Laval et un à Mayenne.

La précarité étudiante, accentuée par la crise sanitaire, comprend bien évidemment la précarité menstruelle. Actuellement, des protections périodiques sont proposées gratuitement lors du Marché étudiant solidaire. La Banque alimentaire a reçu cinq palettes de protections périodiques qu'elle transmet aux associations partenaires, dont le Marché étudiant solidaire, les Restos du cœur, le 115, l'épicerie sociale Coup de pouce, etc.

Épicerie sociale Coup de pouce

5 rue des Lices, à Laval, ouverte du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h 30.

Tél. : 02 53 74 15 20 / Mél. : epicerie.sociale@laval.fr

Marché étudiant solidaire

Distribution assurée les mercredis et jeudis, de 14 h à 17 h, sur le parking de la résidence universitaire du Crous, rue des Docteurs-Calmette-et-Guérin, à Laval. On peut y obtenir l'équivalent de quatorze repas par semaine et des produits d'hygiène.

L'État s'engage pour les universités

Le 23 février 2021, dans le cadre d'une rencontre avec des étudiants à Poitiers, Frédérique Vidal, ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, a annoncé une nouvelle mesure de lutte contre les précarités : la gratuité des protections périodiques. Dans les semaines qui suivaient, les résidences universitaires des Crous ⁽¹⁾ et les services de santé universitaires devaient être équipés en distributeurs de protections hygiéniques gratuites et respectueuses de l'environnement. À partir de la rentrée de septembre 2021, des distributeurs doivent être déployés sur l'ensemble des campus universitaires.

Cette annonce a fait suite à un travail de concertation entre la ministre et de nombreux acteurs investis sur cette question : des parlementaires, les organisations étudiantes représentatives, ou encore l'association Règles élémentaires. « *Grâce à cette mobilisation, en touchant un large public, ces travaux permettent de lever le tabou des règles et de rendre visible cette précarité trop longtemps sous-estimée ou méconnue* » (source ministérielle).

(1) – Centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires (établissements publics à caractère administratif).

Large détour par les cultures d'hier et d'aujourd'hui

***C'est beau le rouge*, de Lucia Zamolo (La Martinière, 2021)**



Dans *C'est beau le rouge – Pour briser le tabou des règles*, album publié aux éditions La Martinière en février 2021, Lucia Zamolo raconte son expérience des règles et présente les recherches qu'elle a effectuées.

Comment se fait-il qu'un sujet aussi naturel que les règles soit tabou ? Lucia Zamolo questionne, informe avec des mots simples, des définitions ; elle apporte son propre témoignage. Des dessins en lien avec l'anatomie féminine recourent à l'humour pour être plus pédagogiques. L'auteure décrit ce qu'une femme ressent lors de cette période de son cycle. Parce que, oui, comme elle le rappelle, les règles font partie d'un cycle physiologique qui ne permet rien de moins que de donner la vie !

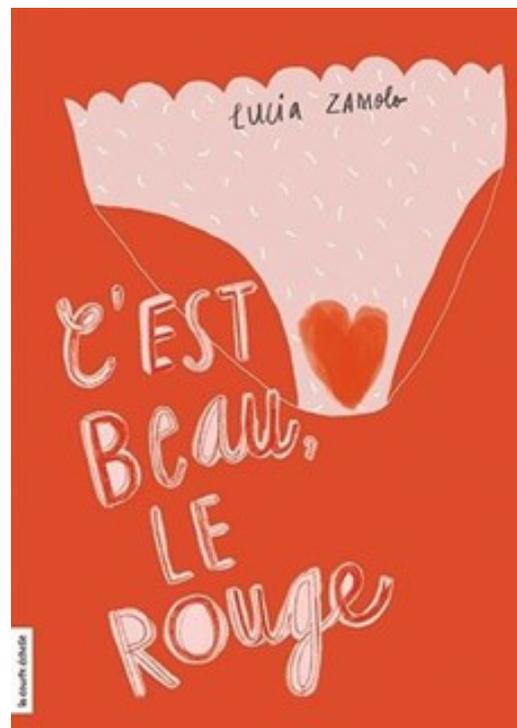
C'est un peu comme si Lucia Zamolo mettait les points sur les « i », gentiment mais sûrement... L'auteure nomme ce que cela fait au corps lorsqu'une femme a ses règles : « *Ton bas-ventre est tendu comme un ballon* » ou encore « *Tu as un appétit d'ogre* ».

Elle parle des crampes, de la difficulté à trouver une position dans laquelle on n'a pas mal. Et elle déculpabilise les jeunes femmes, comme lorsqu'une tache de sang vient à apparaître dans le lit et que cela déclenche une vive réaction chez celui ou celle qui s'en voit offusqué : « *Tu n'aurais pas pu faire attention ?! Les draps valent super cher !* »

Le déclenchement du flux n'est pas toujours prévisible, surtout chez les jeunes femmes qui viennent d'être réglées. Et puis Lucia Zamolo rappelle combien la publicité fait passer des messages équivoques au sujet des règles, en promettant des serviettes et tampons qui garantissent « *fraîcheur* », « *absorption* », le tout pour éviter les « *odeurs* ». C'est l'un des clichés qui persistent : les règles seraient sales, dégoûtantes. Et la femme menstruée serait... impure, comme cela est véhiculé dans diverses « cultures ».

Une vraie question de santé publique, et avec des réponses possibles

Lucia Zamolo cite différents auteurs pour illustrer les représentations sur les règles qui ont circulé à travers l'histoire. Paracelse ⁽¹⁾ les assimilait à un poison et le philosophe grec Aristote n'en pensait pas moins. En revanche : « *Dans certaines cultures, le sang menstruel était considéré comme magique et les femmes étaient honorées pour leur fertilité. Dommage que dans l'histoire*



L'album (93 pages, 12,90 euros) est traduit de l'allemand par Rita Lamontagne.

de l'humanité, ce soit toujours sa réputation maléfique qui l'ait emporté ».

L'auteure prodigue également des conseils pratiques pour accompagner l'inconfort que peuvent générer les règles, les douleurs notamment : fabriquer un « coussin de grains » à appliquer sur le ventre, boire des tisanes pour favoriser la chaleur intérieure (avec des plantes comme le gattilier, l'ortie...), pratiquer des postures de yoga...

Il y a des endroits dans le monde où se mettent en œuvre des initiatives constructives pour les femmes réglées : « *Au Japon, depuis 1947, la loi accorde un congé payé aux femmes qui ont des douleurs menstruelles* ». D'une manière générale, on apprend plein de choses à travers cet ouvrage qui participe à la déconstruction du tabou : « *Personne ne devrait dire que le sujet est inapproprié ou te faire sentir que tu parles de quelque chose de sale. C'est à nous de briser ce cercle vicieux* ».

(1) – Paracelse est un médecin, philosophe et théologien suisse (1493-1541).

L'engagement féministe pour l'accès aux protections périodiques

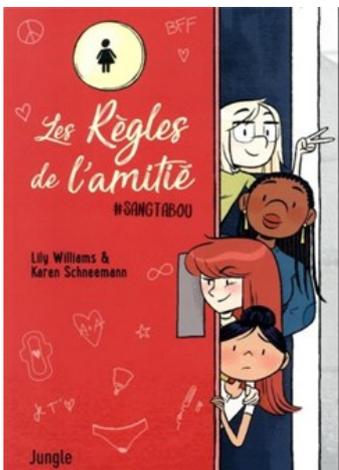
Les règles de l'amitié nous viennent des États-Unis (Jungle, 2020)

Dans *Les règles de l'amitié – #SangTabou*, BD publiée aux éditions Jungle en juillet 2020, les auteures Lily Williams et Karen Schneeman explorent la question des menstruations à travers le prisme de l'amitié et du féminisme.

Abby, Brit et Christine se connaissent depuis le collège. Elles font leur rentrée scolaire au lycée de Hazelton dans la joie et la bonne humeur. Sasha entre aussi dans ce même établissement ; elle ne connaît personne. Elle est plutôt introvertie et ce n'est pas facile pour elle d'aller vers les autres, surtout à cette période de l'adolescence qui est loin d'être simple.

Voilà qu'un jour Sasha se retrouve devant tous ses camarades avec une tache rouge à son pantalon. Abby, jeune artiste engagée, prend les choses en main : « Salut ! Je m'appelle Abby. Allons faire un tour aux toilettes ». Lorsque Sasha comprend ce qu'il lui arrive, elle est dévastée par la honte. Elle a ses règles pour la première fois et la machine censée distribuer des protections périodiques est vide. Heureusement, Abby est prévoyante : « Tu vois ? Ils ne les remplissent jamais. C'est pour ça que j'en ai toujours sur moi, en cas d'urgence ».

Christine, qui est le boute-en-train de la bande, essaie de rassurer Sasha tandis qu'Abby est profondément contrariée : « Le papier toilette est gratuit dans les lieux publics. Pourquoi pas les protections menstruelles ? C'est naturel de saigner ! » En plus d'entourer leur nouvelle amie, les jeunes filles vont avoir de grandes discussions sur le sujet. Et Abby va faire des recherches, enrichir son blog pour attirer l'attention sur ce qu'elle considère comme une injustice et une aberration : « Ce serait un énorme secret dont on n'a pas le droit de parler ? C'est absurde ! »



La BD (331 pages, 17 euros) est traduite de l'anglais (États-Unis) par Mathilde Tamae-Bouhon.

De retour à la maison et étant au courant de la nouvelle, la maman de Sasha lui dépose un paquet de serviettes et un paquet de tampons, sans aucune explication. Il est encore souvent difficile de parler des règles, même si c'est un phénomène naturel qui concerne plus de la moitié de la population mondiale...

C'est auprès de ses amies que la jeune fille obtiendra plus d'informations : « Les serviettes, c'est très bien aussi, tu sais. Ce qui compte, c'est que tu sois bien ».

Un hommage rendu aux héroïnes féministes

Le récit met en lumière des figures emblématiques de la lutte féministe telles que Gloria Steinem ⁽¹⁾ et Malala Yousafzai ⁽²⁾. Les auteures rappellent que « dans l'Amérique précolombienne, les femmes réglées étaient vues comme puissantes » et que « les hommes trans et personnes non-binaires ont aussi leurs menstruations ».

En effet, les personnes qui ne se reconnaissent pas dans leur sexe biologique et les personnes qui ne s'identifient pas à un genre féminin ou masculin, peuvent avoir leurs règles.

Au nom de celles qui ont œuvré en faveur des droits des femmes mais également au nom de ses convictions humanistes, Abby demande au proviseur un approvisionnement des machines et, idéalement, la gratuité des protections dans les toilettes du lycée. Mais elle ne trouve aucune écoute et aucune compréhension de la part du proviseur. Sa détermination va la pousser loin dans l'action, au risque de se brouiller avec ses amies...

Le combat qu'elle mène est l'occasion pour Abby, et pour le lecteur, de découvrir la précarité menstruelle et la diversité des expériences vécues. Pour certaines personnes, cela se vit assez facilement et pour d'autres, comme Brit, c'est terriblement douloureux chaque mois.

Avec des dessins très expressifs, la BD couvre de nombreux aspects relatifs aux menstruations et aux multiples façons dont les femmes les vivent (des inconforts légers aux maladies comme l'endométriose, par exemple). Le tout dans une atmosphère amicale, chaleureuse.

(1) – Gloria Steinem est une journaliste américaine, promotrice des droits des femmes et cofondatrice avec Dorothy Pittman Hughes du *Ms magazine*, une revue féministe.

(2) – Malala Yousafzai est une militante pakistanaise des droits des femmes. En 2014, elle a reçu le prix Nobel de la Paix, à l'âge de 17 ans.

Interroger les représentations des règles pour les démythifier

Les règles... Quelle aventure !, de É. Thiébaut et M. Malle (2017)

Dans *Les règles... Quelle aventure !*, album publié aux éditions La ville brûle en 2017, les auteures, Élise Thiébaut et Mirion Malle, s'appuient sur des références scientifiques, sociologiques, anthropologiques, historiques, mythologiques et religieuses pour nous dire tout (ou beaucoup) sur les règles...

Voici un album à la fois pratique et très instructif ! Tout le monde – les femmes autant que les hommes, les jeunes autant que les adultes – peut apprendre quelque chose de ce « tour du monde » des règles.

Avec humour et pédagogie, l'ouvrage facilite la parole par des informations physiologiques très élémentaires : « *On saigne tous les mois parce qu'on ovule tous les mois. C'est ce qu'on appelle le cycle menstruel* » ; le tout avec des conseils bienveillants, tels : « *Toi aussi, tu peux t'autoriser à vivre tes règles... sang peur et sang reproche !* »

Les auteures nomment les images négatives véhiculées par la publicité, notamment à travers la promotion de protections périodiques où le sang des femmes apparaît de couleur... bleue. Peut-être que porter un regard neuf sur les règles, cela commence par formuler les choses de la manière la plus simple et la plus réelle possible ?

Si parler librement des règles n'a rien de dégradant, le rapport que chaque jeune fille entretient avec son cycle « *ne regarde personne et ne doit pas être utilisé contre [elle]* ». Trop longtemps, ce sont des considérations et autres injonctions extérieures qui ont primé : superstitions, diktats religieux, vision exclusivement patriarcale... Toutes sont d'ailleurs savamment relevées dans le texte et accompagnées d'illustrations éloquentes.

« Ni sales, ni dangereuses »

Les auteures rappellent qu'il n'y a pas si longtemps, « *on envoyait les femmes courir dans les champs quand elles avaient leurs règles parce qu'on pensait que leur sang*

La portée militante du texte va de pair avec une grande documentation : une occasion d'en finir avec la peur, la gêne et la méconnaissance (71 pages, 12 euros).



tueraient les limaces qui infestaient les choux ». Et puis, il y avait cette idée que le sang menstruel était toxique ; et les femmes aussi par la même occasion... Or les règles ne sont « *ni sales, ni dangereuses* ».

L'ouvrage permet au lecteur de connaître les différentes réalités physiologiques relatives aux menstruations : le syndrome prémenstruel, le système endocrinien (les hormones), la flore vaginale, les complications et maladies (les règles hémorragiques, les règles douloureuses ou dysménorrhée, le syndrome des ovaires polykystiques, l'endométriose...). Mais également de prendre la mesure du tabou des règles : « *Rendre les règles invisibles c'est rendre les femmes invisibles* ».

Et les auteures de rappeler que, partout dans le monde, des jeunes filles ne vont pas à l'école quand elles ont leurs règles par honte et par peur de la moquerie : « *Cette situation concerne 1 jeune fille sur 10 dans certains pays d'Afrique ou en Inde* ».

La Sarthe se positionne dans l'innovation

La Sarthe se présente comme le premier département français à mettre des protections hygiéniques durables et lavables à disposition des 14 000 collégiennes de son territoire (au sein des infirmeries scolaires des collèges). En lien avec les services départementaux de la Solidarité et de l'Éducation nationale (et en particulier la médecine scolaire), cette démarche doit être l'occasion de développer un accompagnement pédagogique sur les enjeux de cette action de prévention avec, à l'appui, des outils d'utilisation de ces protections hygiéniques. Celles-ci ont été conçues et fabriquées en Sarthe.

Les 56 collèges publics et 19 collèges privés du département sont concernés. Pour le Conseil départemental, « *distribuer des serviettes réutilisables aux collégiennes plutôt que des protections jetables permet de lutter contre la précarité menstruelle toute l'année, même lorsque les collégiennes n'ont pas accès à l'infirmerie du collège (durant les stages, les vacances scolaires)* ».