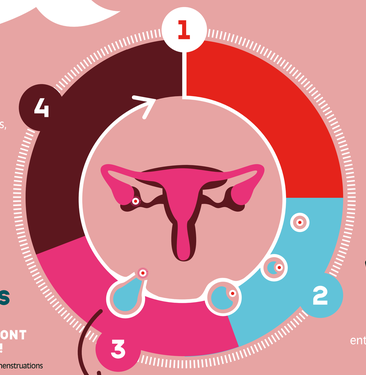
Menstrues et nous SANG tabou

LE CYCLE, LES RÈGLES… ON FAIT LE POINT ?

CHACUN·E SON RYTHME !

À partir de la puberté, les cycles menstruels se mettent en place. **Chaque cycle dure en moyenne 28 jours.** Bien sûr, cela peut varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes ont des cycles très réguliers qui durent à peu près le même nombre de jours et pour d'autres, c'est très irrégulier. L'irrégularité est fréquente à l'adolescence.

Pendant le cycle, le cerveau et les ovaires s'envoient des messages par l'intermédiaire des hormones produites par le corps, les œstrogènes et la progestérone.



Les cycles s'arrêtent progressivement entre 45 ans et 55 ans, on parle alors de **la ménopause.**

Selon les personnes, les périodes de règles durent entre 2 et 8 jours **et en moyenne 5 jours.**

Un cycle dure entre 21 et 35 jours, **et en moyenne 28 jours.**

EN FRANCE, 16 MILLIONS DE PERSONNES DE 13 À 53 ANS ONT LEURS RÈGLES !

Les Décodeurs *Le Monde* sur les menstruations

Ovulation

1. **Le début des règles** marque le début d'un nouveau cycle. La quantité de sang varie selon les jours et selon les personnes.

2. **Entre le 10e et 21e jour**, les ovocytes (petites cellules reproductrices) commencent à se développer à l'intérieur des ovaires.
Attention ! Une personne menstruée peut avoir **plusieurs ovulations sur un même cycle !**

3. Un ovocyte est expulsé dans la trompe utérine. **C'est l'ovulation.** Si l'ovocyte, dans les trompes, vient à rencontrer un spermatozoïde, et à être fécondé par celui-ci, on parlera de **fécondation.**

4. **Durant 14 à 16 jours après l'ovulation**, la muqueuse de l'utérus va s'épaissir pour accueillir un éventuel ovocyte fécondé dit ovule (ça s'appelle **la nidation).**
S'il n'y a pas eu fécondation, la muqueuse utérine se détache. Elle va alors être expulsée grâce à des contractions de l'utérus. Ceci explique que les règles peuvent être douloureuses (crampes, brûlures, diarrhées, constipation, nausées, migraines…). Le sang s'écoule par le vagin, accompagné parfois de caillots ou de glaires, marquant le début d'un nouveau cycle.

UNE PERSONNE MENSTRUÉE AURA SES RÈGLES ENVIRON 500 FOIS = 6,5 ANNÉES CUMULÉES DE CYCLES MENSTRUELS, EN MOYENNE, AU COURS DE SA VIE

Les Décodeurs *Le Monde* sur les menstruations

1

«Menstrues», c'est le petit nom désuet de la mascotte sympathique qui abordera avec vous le sujet des règles. Un tour d'horizon décomplexé et assumé dans l'univers des menstruations !

Tout SEXplique 72! Tout SEXplique 53!

(cc) BY NC SA

Merci à la Week'up pour les vidéos !

Plusieurs formes existent en fonction du flux.

Protections lavables

Serviettes périodiques : Bandes de tissus qui se fixent sur le fond du sous-vêtement grâce à des boutons pression.
Prix : 8 à 15 € l'unité. Port : 4-6 h max/jour. Durée de vie : jusqu'à 5 ans.

Culottes menstruelles : Culottes dont le fond est doublé de plusieurs couches de tissus pour absorber le sang.
Prix : 10 à 40 € l'unité. Port : 4-6 h max/jour. Durée de vie : jusqu'à 7 ans.

Tampons : Bandes de tissus que l'on roule avant de les insérer dans le vagin.
Prix : 20 € la boîte de 8. Port : 4 h max/jour. Durée de vie : 10 ans.

Coupe menstruelle ou Cup : Petite coupe en silicone médical que l'on place à l'intérieur du vagin pour recueillir le sang. Nécessite d'être vidée, rincée à l'eau froide avant d'être replacée.
Prix : 15 à 20 € l'unité. Port : 4 h max/jour. Durée de vie : jusqu'à 5 ans.

Éponges synthétiques : Petites éponges naturelles ou synthétiques que l'on insère dans le vagin après les avoir humidifiées. Doivent être rincées à l'eau froide avant d'être replacées
Prix : 3 à 4 € l'unité. Port : 4 h max/jour. Durée de vie : 6-10 mois.

LA MEILLEURE PROTECTION PÉRIODIQUE, C'EST CELLE QUE J'AI CHOISIE !

LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES SONT DES PRODUITS DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

Le 1er janvier 2016, la TVA* a été baissée à 5,5 % sur les protections périodiques (jusqu'alors elles étaient taxées à 20 %, comme les produits de luxe !)

* Taxe sur la valeur ajoutée

Protections jetables

Tampons : Bâtonnets que l'on insère dans le vagin et qui absorbent le flux des saignements.
Prix : 2 à 5 € la boîte. Port : 4 h max/jour.

Serviettes périodiques : Bandes adhésives qui se collent sur le fond du sous-vêtement.
Prix : 3 € le paquet. Port : 4-6 h max/jour.

100 À 150 €

C'EST LE MONTANT APPROXIMATIF DÉDIÉ AUX PROTECTIONS MENSTRUELLES, SUR UNE ANNÉE.

Les Décodeurs *Le Monde* sur les menstruations

Attention à la composition des produits utilisés !

Parfums de synthèse, colorants, fibres synthétiques ou produits chimiques peuvent être néfastes pour la peau ou encore la flore vaginale.

Pensez à acheter en lot, ça peut être plus intéressant au niveau du prix !

LE SYNDRÔME DU CHOC TOXIQUE (SCT), C'EST QUOI ?

Infection grave due à une utilisation trop longue d'un dispositif vaginal. Lorsque le sang stagne trop longtemps dans le vagin, une bactérie (staphylocoque doré) peut s'y développer et provoquer une infection. Si vous le pouvez, changez au minimum toutes les 4 h votre tampon ou votre cup menstruelle.

2

Il n'y a pas une protection meilleure qu'une autre. Chaque personne doit trouver celle qui lui convient le mieux, pour la nuit, pour le jour, en fonction de ses activités, de son flux ou des moments de la vie. Combiner plusieurs protections, c'est possible aussi !

Tout SEXplique 72! Tout SEXplique 53!

(cc) BY NC SA

Menstrues et nous SANG tabou

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, C'EST QUOI ?

«Tous les mois, le dilemme : acheter des protections ou bien manger ? Remplacer les serviettes périodiques par du papier toilette, du journal ou bien des chaussettes, est une "solution" pour nombre de femmes précaires à la rue».

Feministoclic – webzine d'osez le féminisme»

La précarité menstruelle peut se définir comme **la difficulté ou le manque d'accès à des protections hygiéniques des personnes réglées,** afin de garantir et maintenir une hygiène décente durant leurs menstruations. Mais la précarité menstruelle va bien au-delà de l'enjeu du coût financier car d'autres facteurs interviennent !

EN FRANCE 1,7 MILLION DE FEMMES* NE PEUVENT PAS CHANGER SUFFISAMMENT DE PROTECTION HYGIÉNIQUE OU ONT RECOURS À DES MOYENS DE FORTUNE.

Source : Sondage Ifop Dons Solidaires
* Sans oublier les personnes transgenres

LE COÛT FINANCIER

Le prix des protections periodiques, des sous-vêtements mais aussi des soins (médicaments et médecines alternatives) pour pallier les douleurs dues aux menstruations. Variable en fonction de la quantité de sang perdu, des protections utilisées, des périodes d'aménorrhée* …

* grossesse, contraception…

L'HYGIÈNE ET L'ÉDUCATION

Le manque d'accès à des toilettes, des installations pour se laver les mains et/ou gérer ses déchets.

Le manque d'éducation à l'hygiène menstruelle et à la santé sexuelle.

LA STIGMATISATION, LES TABOUS CULTURELS

La stigmatisation et les tabous culturels ainsi que les inégalités femmes/hommes.

«Les règles sont devenues un sujet de stress et d'anxiété pour les femmes.»

Liliane Jalbout, gynécologue à France Info.

Et quelles conséquences :

L'ABSENTÉISME, LA DÉSCOLARISATION

Fautes de protections menstruelles et/ou de sanitaires pour changer de protection ou de vêtements, la précarité menstruelle est à travers le monde **un véritable frein à l'éducation de millions de jeunes qui ne vont pas à l'école durant leurs règles.**

LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

Face à la difficulté d'accès à des protections menstruelles, certaines personnes vont les utiliser de façon prolongée ou utiliser des matériaux dangereux pour leur santé (bouts de tissus usagés, feuilles, journaux, etc.) **pouvant entraîner douleurs, infections ou encore syndrôme du choc toxique**…

L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE

La stigmatisation et les tabous ont pour conséquences de générer **de la peur et du stress, de créer un sentiment de honte et de repli sur soi.** Être mal ou pas protégé peut également impacter la confiance en soi et accentuer des **difficultés de réinsertion sociale, professionnelle et scolaire.**

12 % DES JEUNES FILLES NE SONT PAS ALLÉES EN COURS CAR ELLES N'AVAIENT PAS DE PROTECTION PÉRIODIQUE.

Source : Brochure *«Des protections périodiques gratuites dans votre lycée»* Région Grand Est #précaritémenstruelle

3

Tout SEXplique 72! Tout SEXplique 53!

(cc) BY NC SA

«Tu peux me dire si j'ai une tache ?»

Les règles font partie de la vie ! Ces saignements reviennent chaque mois, pourtant on n'en parle pas ou peu. Un bon nombre de fausses croyances, d'idées reçues, mais aussi la perception négative du sang menstruel, participent au maintien du tabou. Aujourd'hui encore, certaines personnes pensent que le sang des règles est sale, que les personnes menstruées sont impures, faibles, de mauvaise humeur, incapables de réaliser certaine activité/tâche…

AU MOINS 47 % DES PERSONNES INTERROGÉES N'ONT JAMAIS ENTENDU PARLER DES RÈGLES AVANT LA PUBERTÉ. PLUS DE LA MOITIÉ N'ONT PAS REÇU D'ENSEIGNEMENT À CE SUJET.

Étude *Opinion Way* pour *Règles Élémentaires*, avril 2021, auprès d'un échantillon de 1001 femmes et hommes, de 18 ans et plus.

1 FEMME SUR 3 A DÉJÀ SUBI DES MOQUERIES OU DES COMMENTAIRES ACERBES AU SUJET DE SES RÈGLES

Étude *Opinion Way* pour *Règles Élémentaires*, avril 2021, auprès d'un échantillon de 1001 femmes et hommes, de 18 ans et plus.

LES TABOUS AUTOUR DES RÈGLES

La tache Marianne Rosenstiehl

Cultive ta culture

Avoir ses règles est **parfois synonyme de honte, d'angoisse, de moqueries et d'isolement.** Pour vivre au mieux ces périodes, il est important d'être bien informé·e, accompagné·e et soutenu·e. Avoir accès également à des protections périodiques et des lieux adaptés pour se changer.

«Si la photo de mes règles vous a mis mal à l'aise, demandez-vous pourquoi.»

«Cachez ce sang que je ne saurais voir…» de Rupi Kaur, série de photos censurées sur Instagram

QUELQUES INITIATIVES POUR BRISER CE TABOU :

- **Gratuité des protections** périodiques
- Promotion et développement de l'**éducation autour des règles**
- **Mise à disposition de protections** menstruelles dans les lieux publics

~~machins trucs ragnagnas~~ = MENSTRUATIONS

Une super vidéo qui lutte contre ce tabou.

«Pourquoi tu prends ton sac pour aller aux toilettes ?»

«T'as tes règles ou quoi ?»

«Comment ça se fait que tu sois bleu toi ?»

4

Ce n'est qu'en 2018 que le sang menstruel est représenté pour la première fois en rouge dans les médias. Il était et est encore, souvent bleu ou violet.

Tout SEXplique 72! Tout SEXplique 53!

(cc) BY NC SA

Menstrues et nous SANG tabou