

Parfaitement en règle(s)



INTRODUCTION

LA MOITIÉ DE L'HUMANITÉ
AURA, A OU A EU
UN CYCLE MENSTRUEL.

As-tu déjà remarqué que ton institutrice, ta tante, ta voisine, la conductrice de bus, la caissière, la maire, ta prof de musique, ton entraîneuse de sport ou la boulangère a ses règles ?

Statistiquement un quart des femmes en âge de procréer ont leurs règles **en ce moment**. Cela représente plus de personnes que les populations de l'Allemagne, de la France, de la Grande Bretagne, de l'Italie, de l'Espagne et de la Pologne réunies.¹

(1) Periode ist politisch, Ein Manifest gegen das Menstruationstabu, Franka Frei, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2020, p. 271.

- Il y a des femmes n'ayant pas leurs règles: ménopausées, enceintes, sous médicaments, n'ayant pas ou plus d'utérus... n'étant pas moins « femmes » pour autant.
- Il y a des personnes ayant leurs règles, sans se définir comme « femmes »: p. ex. certaines personnes transgenres ou non binaires.

Parfaitement
en règle(s)

QUELQUES NOMS QU'ON A
IMAGINÉS POUR NE PAS NOMMER
NOS RÈGLES.
(IL Y EN AURAIT D'AILLEURS PLUS DE 5000...)

- Avoir ses lunes (France)
- Appeler le printemps (Chine)
- Avoir ses ragnagnas (France)
- Être en fleur (Pays de Galles)
- Peindre en rouge (Québec)
- Faire bouillir les fraises (Danemark)
- Être indisposée (France)
- Le Benfica joue à la maison (Portugal)
- Porter le béret rouge (Vietnam)
- Les Anglais ont débarqué (France)
- L'armée rouge est en ville (France)
- Avoir la tomate (Espagne)
- Ma tante est arrivée d'Amérique (Pologne)
- Avoir la malédiction (Etats-Unis)
- Être au feu rouge (Thaïlande)
- Avoir ses jours (Allemagne)



ET TOI? QUELS TERMES UTILISES-TU POUR PARLER
DES RÈGLES? OSES-TU LES RAJOUTER ICI?
SERS-TOI DU STYLO QUE TU TROUVES À CÔTÉ DU PANNEAU.

.....

.....

.....

.....

.....

PETIT HISTORIQUE DES RÈGLES



580-495 av. J.-C.

Selon Pythagore les femmes avaient un trop grand apport en nutriments qu'elles devaient évacuer par les règles.

460-370 av. J.-C.

Pour Hippocrate, les règles servaient au nettoyage du corps de la femme.



384-322 av. J.-C.

Aristote pensait que les bébés se développent dans le ventre de la femme, à partir d'un spermatozoïde nourri par le sang menstruel.



1098-1176

Pour Hildegard von Bingen, les règles étaient la conséquence de la désobéissance d'Eve au paradis.



1841

Le médecin Adolf Alexander de Hambourg documentait de façon scientifiquement correcte ce qui se passe lors des règles.

1920

Selon le médecin Bela Schick, le sang menstruel contenait une toxine, la « ménotoxine ». Il s'appuyait sur l'observation que des fleurs placées dans un vase par une femme réglée se fanaient rapidement.



1931

Kyusaku Ogino découvrait l'ovulation.

1958

Le docteur Karl Johann Burger révisait la théorie de la ménotoxine.

Non, les règles ne sont ni toxiques ni maléfiques!

Les livres sacrés et les traditions des grandes religions considéraient les femmes en période de menstruation comme impures. Elles étaient frappées de nombreux interdits qui les excluaient de la vie spirituelle et sociale.

2023

ET AUJOURD'HUI ? QUE PENSONS-NOUS DES RÈGLES ?

03

MYTHES ET CROYANCES

Une femme qui a ses règles:

- fait aigrir le vin doux par son approche
- brûle les plants des jardins
- fait tomber les fruits de l'arbre contre lequel elle s'est assise
- ternit le poli des miroirs par son regard
- fait mourir les abeilles dans leurs ruches... ⁽¹⁾



Le sang menstruel était un ingrédient principal
de nombreuses potions d'amour

Et on peut continuer la liste avec des croyances contemporaines:

- fait pourrir la viande
- fait tourner la mayonnaise
- ne peut pas se faire faire une permanente
- ne réussit pas la crème fouettée
- empoisonne son bébé avec son lait maternel
- ne doit pas avoir d'activité physique
- ne doit pas prendre de douche
- ne doit pas entrer dans la cuisine
- ne doit pas dormir dans le lit conjugal
- fait mourir le bétail en le touchant
- assèche le puits en y tirant l'eau
- déclenche la colère de la déesse hindoue de l'éducation en touchant, lisant ou écrivant un livre



PS: Selon certaines croyances, les enfants roux auraient
d'ailleurs été conçus alors que leur maman était réglée...

(1) Pline l'Ancien (1^{er} siècle)

D'AUTRES MYTHES ? RAJOUTE-LES ICI.

SERS-TOI DU STYLO QUE TU TROUVES À CÔTÉ DU PANNEAU.

.....

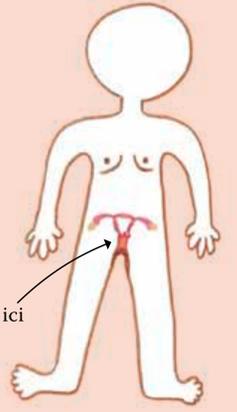
.....

.....

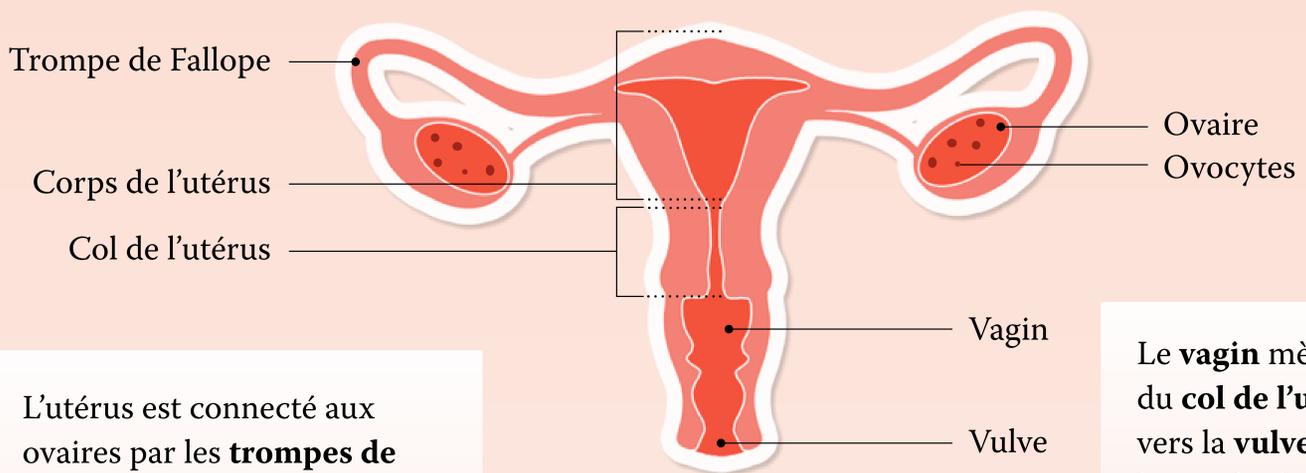
ALORS, C'EST QUOI CES RÈGLES, OU MENSTRUATIONS ?

Commençons par découvrir l'utérus:

L'utérus est l'organe reproducteur féminin par excellence. Il a la taille d'un poing, la forme d'une poire inversée et se trouve dans le bas-ventre des filles et des femmes*.



L'appareil reproducteur féminin



L'utérus est connecté aux ovaires par les **trompes de Fallope**. Dans chaque ovaire se trouvent des milliers d'**ovocytes**. Chaque ovocyte contient la moitié du plan de construction d'un bébé éventuel.

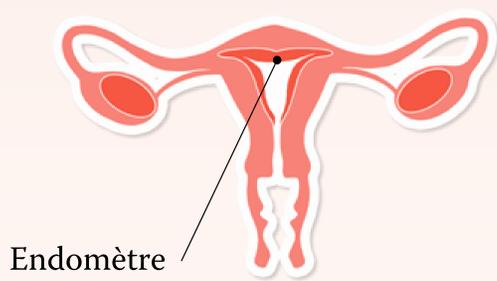
En bas de l'utérus se trouve le **col de l'utérus**.

Le **vagin** mène du **col de l'utérus** vers la **vulve** (entre les jambes).

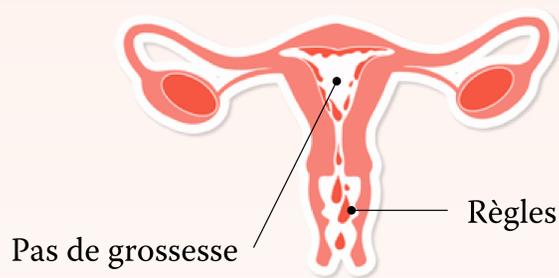
L'**utérus** est comme un « hôtel de luxe », c'est là qu'un bébé peut se développer lors d'une grossesse.

L'intérieur de l'utérus est tapissé de l'**endomètre**, qui est comme un « nid » pour un éventuel bébé en devenir.

L'endomètre croît et décroît au cours du cycle. S'il n'y a pas de grossesse, l'endomètre se détache et est évacué par le vagin.

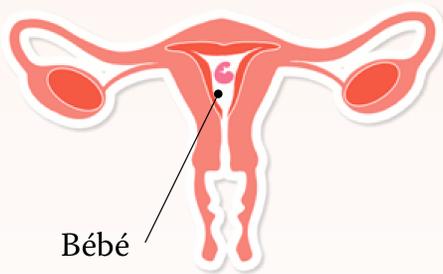


Endomètre



Pas de grossesse

Règles



Bébé

* voir remarque sur le 1^{er} panneau

LE CYCLE MENSTRUEL

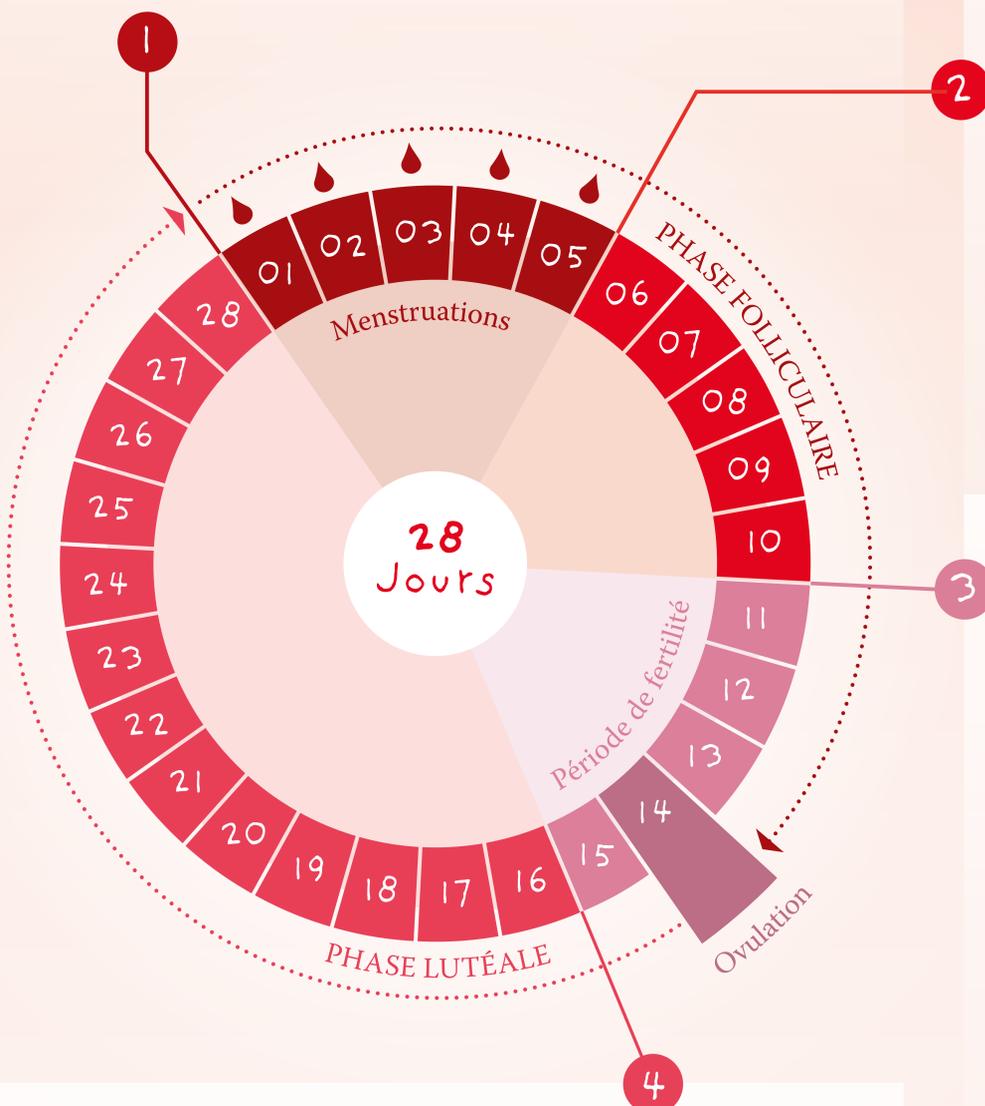
Le cycle désigne le nombre de jours entre le **premier jour des règles et la veille des règles suivantes**.

La durée du cycle est en moyenne d'**environ 28 jours**, mais peut varier entre 21 et 35 jours.

L'ovulation a lieu environ deux semaines **avant** les règles.

Le cycle est divisé en 4 phases.

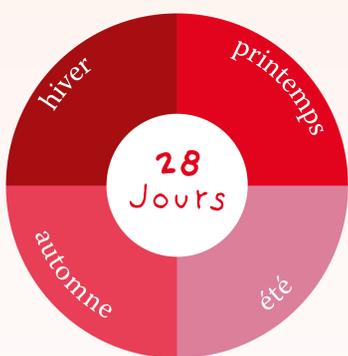
Quand une femme n'est pas enceinte, son corps n'a pas besoin du «nid» qui s'est préparé dans son utérus. L'endomètre se détache et est évacué par le vagin. La femme voit du sang menstruel sortir de sa vulve, elle a ses **règles (menstruations, période...)**.



Le cerveau est informé qu'il n'y a pas eu de grossesse. Il relance tout le processus. Il contacte l'ovaire qui libère l'hormone **œstrogène**. L'œstrogène prépare l'utérus en vue d'une fécondation. En même temps, plusieurs **follicules**, contenant chacun un **ovocyte**, se développent.

Un follicule libère l'ovocyte qu'il contient. L'ovocyte quitte l'ovaire pour se retrouver dans la trompe. C'est **l'ovulation**. L'ovocyte ne survivra qu'environ 1 jour après l'ovulation. Les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 5 jours dans le corps de la femme. La période fertile démarre donc quelques jours avant l'ovulation.

Chaque mois, le corps de la fille/femme part du principe que l'ovulation a abouti à une fécondation. L'hormone **progestérone** est sécrétée par le follicule qui s'est transformé en corps jaune. Elle maintient un bon climat pour une grossesse éventuelle. Si, au bout de 14 jours, aucun ovule n'est venu s'installer dans la muqueuse de l'utérus, les hormones chutent et entraînent les règles. Et le cycle recommence.



Chaque phase du cycle menstruel a ses propres caractéristiques, avec des changements d'humeur et d'énergie.

Pour certaines femmes, la phase prémenstruelle est difficile, avec des symptômes tels que l'irritabilité, l'anxiété et la fatigue. On parle de **syndrome prémenstruel** ou **PMS**.

LES RÈGLES : QUELQUES FAITS

Ménarche (1^{res} règles)
entre 8 et 16 ans



Ménopause
(arrêt définitif des règles).
vers 50 ans



Une femme qui a ses règles entre 12 et 50 ans,
passera plus de 6 ans de sa vie à être réglée.

L'année avant les premières règles, une fille peut
observer des **perles blanches** dans son slip.



Lors des règles, du sang est évacué par le
vagin, ensemble avec la couche supérieure de
l'endomètre ainsi que des glaires.
Il peut être rose, brun, rouge pâle ou foncé...
Il peut y avoir des caillots, des glaires... et tout
cela est parfaitement normal.

Les règles durent en moyenne entre 3 et 7 jours et elles
reviennent en moyenne tous les 28 jours. La longueur
d'un cycle normal peut varier entre 21 et 35 jours.



Pendant les règles une fille/femme perd en tout
environ une tasse à expresso de **sang menstruel**.



Pour que les règles puissent sortir de l'utérus,
celui-ci va se contracter.
Ces contractions varient en intensité d'une
fille/femme à l'autre.
Une source de chaleur, éventuellement de
l'exercice physique, une alimentation appropriée,
des moments de repos et éventuellement des
médicaments permettent normalement de bien
traverser ces moments.

Si les règles gênent la vie quotidienne ou sont très
douloureuses, il est recommandé de consulter un
médecin afin d'exclure tout problème de santé tel
que l'**endométriose**.



ÇA BOUGE (ENFIN)



1996

La coureuse allemande Uta Pippig est surprise par ses règles en plein milieu du marathon de Boston. Elle continue la course et franchit la ligne d'arrivée la première - les jambes maculées de sang menstruel.



2014

1^{re} célébration de la journée mondiale de l'hygiène menstruelle.

2015

Heather Watson est la première femme à avoir invoqué ses règles ouvertement, comme motif de sa contre-performance à l'Open d'Australie.

2015

Kiran Gandhi a ses règles le matin de sa participation au marathon de Londres. Elle décide d'y participer en saignant librement, pour briser le tabou des règles.



2015

Instagram censure, à deux reprises, une photo de femme ayant ses règles. L'artiste Rupri Kaur accuse Instagram de misogynie. La photo peut finalement rester en ligne.

2017

Le parlement népalais approuve une loi qui sanctionne l'exil menstruel, une tradition hindoue qui bannit les femmes de leur foyer le temps de leurs règles.

2019

Sous la surveillance de la police, deux femmes entrent dans le temple hindou de Sabarimala au Kerala (Inde). L'accès à ce temple, comme à tous les temples hindous, a longtemps été interdit aux femmes âgées de 10 à 50 ans, afin d'éviter tout risque de contamination par une femme réglée, considérée comme impure.

2019

En Australie, plus de 600 personnes déposent une plainte contre une campagne publicitaire qui montre du sang menstruel en rouge! Les plaintes n'aboutissent pas.

2019

Entrée en vigueur de la loi sur l'abaissement de la TVA de 17% à 3% sur les produits menstruels au Luxembourg.

2021

Débat à la Chambre des Députés au Luxembourg de la pétition réclamant deux jours de dispense pour les femmes aux règles douloureuses.

2022

Installation de boxes menstruelles dans les écoles et le centre sportif de la commune de Bettembourg.

2023

La commune de Bettembourg rembourse les produits menstruels durables avec max. 100€/personne/an.



LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE



Lorsqu'on manque de moyens pour acheter des protections périodiques, on parle de **précarité menstruelle**.

Plus de 500 millions de femmes dans le monde n'ont pas accès à des produits hygiéniques pour gérer leurs règles. ⁽²⁾

En plus des risques pour la santé, la précarité menstruelle entraîne d'importantes répercussions psychologiques, sociales et professionnelles.

Le tabou des règles a longtemps masqué le tabou de leur coût.

En 2014 le Conseil des droits de l'Homme a reconnu pour la première fois que les problèmes d'accès aux produits menstruelles et la stigmatisation associée aux règles avaient un impact négatif sur l'égalité de genre et les droits des femmes. ⁽³⁾

(1) www.erdbeerwoche.com

(2) Brisons le tabou des règles et de la précarité menstruelle – Ministère chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes, de la diversité et de l'égalité des chances (egalite-femmes-hommes.gouv.fr)

(3) Julie Jeannet, Libérer Tante Rose, magazine AMNESTY n°87, Décembre 2016

LES RÈGLES ET LEUR IMPACT ÉCOLOGIQUE

Si les produits jetables ont largement simplifié la vie des personnes menstruées, il est difficile d'ignorer l'impact de ces produits sur l'environnement et la santé.



Si une femme se sert des produits menstruels jetables, elle en utilisera entre **10 000** et **17 000** au cours de sa vie, ce qui produira **100 à 150 kg** de déchets.



Ainsi, chaque année, environ **45 milliards** de protections menstruelles sont jetées.



Jetés dans les toilettes, les produits menstruels polluent durablement les sols et les cours d'eau et portent atteinte à la biodiversité.



Ils mettent environ **500 ans** à se dégrader.



Ils peuvent avoir un effet néfaste sur la santé. Il est important de bien les choisir afin d'éviter que parfum, chlore ou plastique ne soient en contact avec la vulve ou le vagin.

Leurs procédés de fabrication sont très polluants



Des alternatives durables et non nocives existent heureusement!

Le défi reste de les rendre accessibles.

La commune de Bettembourg s'est engagée dans une démarche répondant aussi bien au défi économique qu'écologique des menstruations.



Source : <https://rqasf.qc.ca/campagnerouge> (février 2020)

LES PRODUITS MENSTRUELS



Produits jetables

- Les **serviettes hygiéniques** sont collées dans le slip, et le sang des règles y est absorbé. Elles doivent être changées régulièrement.



- Les **soft tampons** sont insérés dans le vagin et s'adaptent à la forme du corps.



- Les **tampons** sont introduits dans le vagin, où ils absorbent le flux menstruel avant qu'il ne sorte. Afin d'éviter toute infection*, il est important de bien se laver les mains avant la manipulation du tampon et ne pas le laisser plus de 6 heures dans le vagin.

*notamment le syndrome du choc toxique

Produits réutilisables



- La **coupe menstruelle** (cup, tasse...) est fabriquée en silicone ou en latex. Elle s'insère dans le vagin et y recueille directement le sang menstruel. Elle doit être vidée toutes les 4 à 6 heures. Elle a une durée de vie de 10 ans en moyenne.



- L'**éponge naturelle** est fabriquée à partir d'éponges de mer et donc biodégradable. Elle s'utilise comme un tampon et a une durée de vie de 6 mois environ.



- Les **serviettes hygiéniques lavables** s'utilisent comme des serviettes hygiéniques « classiques », à la différence qu'elles sont **réutilisables**.



- La **culotte menstruelle** lavable possède des couches absorbantes et imperméables qui vont recueillir le sang menstruel.

Parfaitement
en règle(s)

« MENSTRUATIONS »
OU « MONSTRUATION » ?

« Tant que nous ne parlons
pas de nos règles,
ou menstruations, elles rimeront
avec monstruation ».



Chassons ensemble ce soi-disant monstre,
en lui donnant ici un visage :

A large empty rectangular area with a dotted red border, intended for drawing a face on the monster.

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng
eis gemeng

