CFEP
Centre Féminin d'Education Permanente



LE PETIT GUIDE SUR LES MENSTRUATIONS

BRUZELLE

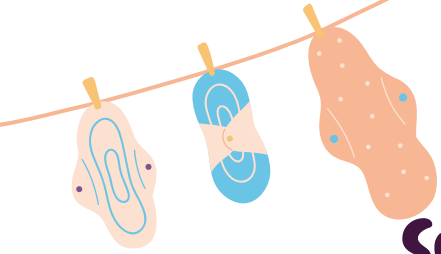


Ce guide aborde les menstruations à travers des généralités et des moyennes. Les menstruations sont un phénomène naturel mais non-normatif, que toute personne vit différemment.

Aussi parus :

- Le petit guide sur le *féminisme* (avril 2024)
- Le petit guide sur la *grossophobie* (mars 2024)

Bruxelles
novembre 2024



SOMMAIRE

CFEP	2
BruZelle	3
Menstruations	4
Santé menstruelle	5
Tabou autour des règles	6
Précarité & insécurité menstruelles	7
Sécurité menstruelle	8
Charge mentale	9
Types de produits menstruels	10
Ligne du temps des règles	11
Cycle menstruel	12
Troubles menstruels	14
Mises en pratique	15
Lexique	16
Sources	17
Pour aller plus loin	18

Le **CFEP** est une ASBL ***féministe intersectionnelle*** bruxelloise, qui lutte pour l'égalité des genres depuis 1956.
Nous organisons des **rencontres**, des **débats** et des **formations** visant à lutter contre toutes formes de *discriminations*.

Nous avons 2 missions principales :

→ la **formation** (cours de FLE, ateliers informatiques, tables de conversation...) ;

→ la **sensibilisation** et l'**information** (conférences, évènements grand public, ateliers...).



BruZelle est une ASBL qui lutte contre la précarité menstruelle et informe sur la santé menstruelle sur tout le territoire belge depuis 2016.

Elle a 4 missions :

→ **sensibiliser** à la *santé* et à la *précarité* menstruelles et **déconstruire** le *tabou* autour des règles ;
→ **éduquer** et **former** les jeunes et le personnel encadrant au *bien-être* menstruel ;
→ **collecter** et **distribuer** gratuitement des *produits* menstruels ;
→ **conseiller** et **partager** son *expertise* sur la thématique des règles.

LES MENSTRUATIONS, C'EST QUOI ?

personne menstruée* = personne ayant un cycle menstruel

pas que les *femmes cisgenres**

MENSTRUATIONS = RÈGLES

phénomène tout à fait naturel et "normal" mais ressenti différent par chacun·e



vient du mot latin *mensis* (mois) évoquant le retour **périodique** de celles-ci. En effet, les menstruations, couramment appelées **règles**, proviennent de **détachement** de **l'endomètre** quand il n'y a pas de **fécondation** de l'*ovocyte**.

*voir **lexique** (*page 16*)

SANTÉ MENSTRUELLE

Les menstruations sont **différentes** pour chaque personne.
En effet, chaque expérience peut **varier** énormément.

Elles peuvent engendrer des bouleversements hormonaux qui impactent la **santé mentale** (fluctuations d'énergie, moral...) et **physique** (acné hormonale, diarrhée, ballonnements...).

3 personnes menstruées sur 4 expérimentent un syndrome prémenstruel (**SPM**) causé par les **fluctuations d'hormones** précédant le début des menstruations : des symptômes tels que *des sautes d'humeur, une sensibilité de la poitrine, de la fatigue...* peuvent survenir de manière récurrente.

TABOU* AUTOUR DES RÈGLES

Le tabou autour des règles est causé par la vision d'impureté, de saleté et par des (**fausses**) croyances liées au sujet. Les mythes intériorisés dans la société patriarcale ont instauré une vision négative des menstruations.

Ces idées erronées ont, pour les personnes menstruées, des conséquences au quotidien et dans tous les aspects de leur vie (privée, professionnelle, scolaire...).

1/3

c'est la part de personnes qui indiquent ne jamais parler des règles dans leur quotidien



*voir **lexique** (*page 16*)

PRÉCARITÉ & INSÉCURITÉ MENSTRUELLES

PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

- Pas **d'accès** ou un accès difficile aux **produits menstruels** (en raison d'un manque de *moyens financiers*)
- Pas **d'accès** à des **installations sanitaires** *propres et sécurisées*
  (ex : avec une porte qui ferme)
- Manque **d'accès** à de **l'information** de qualité et accessible permettant de vivre ses menstruations en toute *sécurité* et *sérénité*
- **Urgence récurrente**

≠

INSÉCURITÉ MENSTRUELLE

- Pas **d'accès** à des produits menstruels gratuits, dans une situation **imprévue** (*indépendamment de la situation financière*), ce qui occasionne du stress émotionnel ainsi qu'une charge mentale plus importante.
- **Urgence occasionnelle**

LA SÉCURITÉ MENSTRUELLE POUR TOUSTES, C'EST POSSIBLE ?

Pourquoi le papier toilette est-il disponible partout et pas les produits menstruels ?



Être en sécurité menstruelle, c'est avoir la possibilité, en tant que personne menstruée (en situation de précarité ou non), de **disposer de produits menstruels gratuits**.

De cette façon, la *charge mentale et financière* des personnes menstruées est allégée.

LA CHARGE MENTALE LIÉE AUX MENSTRUATIONS, C'EST QUOI ?

c'est devoir **accepter** que tout ça **impacte** ta vie *pro*, *perso*, *scolaire* et *sportive*

c'est devoir **organiser son temps** en fonction des **changements** d'humeur et d'énergie au fil du mois

c'est devoir trouver un **endroit *safe*** pour se changer

c'est toujours devoir **prévoir** des **produits menstruels**

c'est devoir gérer les **remarques sexistes** liées aux règles *Ex:"T'eschiante, t'as tes règles ou quoi ?"*

c'est **dépenser** de l'**argent** chaque mois pour acheter ce dont tu as **besoin** (produitsmenstruels, médicaments, bouillote...)

pour certain·es, c'est souffrir de **douleurs** trop rarement diagnostiquées **(errance médicale)**

...

c'est devoir **estimer** son cycle pour ne pas être pris·e au dépourvu et éviter une tache

TYPES DE PRODUITS MENSTRUELS

 serviettes jetables	100€ / 1 an	4h-6h de protection	Risques de choc toxique*, d'allergies et d'infections vaginales
 tampons jetables	100-150€ / 1 an	4-6h de protection	Risques de choc toxique*, d'allergies et d'infections vaginales
 serviettes réutilisables & culottes menstruelles	min 60€ / 5 ans	8-12h de protection	Risques d'allergies et d'infections vaginales
 cups	15€ / 5 ans	4-6h de protection	Risques de choc toxique*, d'allergies et d'infections vaginales

*voir **lexique** (*page 16*)

LIGNE DU TEMPS DES RÈGLES

+/- 2500 jours de règles =
7 ans de notre vie

ménarche

entre 8 et 18 ans

les premières règles

ménopause

entre 45 et 55 ans

l'arrêt du cycle menstruel



- *entre 8 et 18 ans* : **ménarche** = période d'apparition des premières menstruations (irrégulières)
- *entre 45 et 55 ans* : **ménopause** = période de fin des cycles menstruels

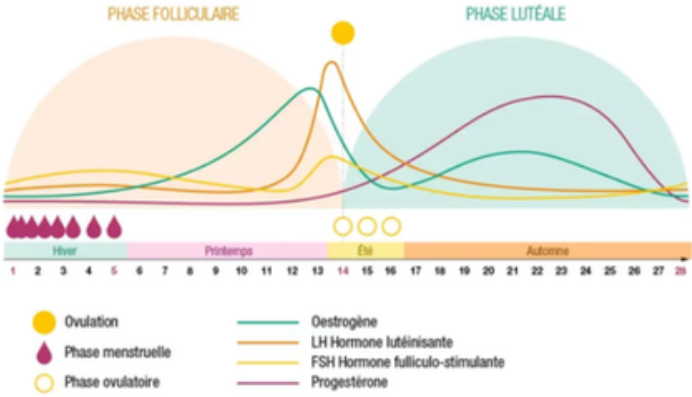


CYCLE MENSTRUEL

Les cycles menstruels durent généralement entre **21 et 38** jours, cela dépend grandement de chacun·e.

Les personnes **sous contraceptif hormonal** (*pilule, patch, DIU hormonal...*) n'ont pas de cycle menstruel naturel.

Le cycle naturel passe par 3 étapes :



- *J1-J14* : **phase folliculaire** = à partir du 1er jour de règles et les 14 jours qui suivent, cette étape commence par nos menstruations puis, ensuite, les ovaires se préparent à ovuler en stimulant la sécrétion des œstrogènes.

- *J14* : **ovulation** = au bout de 14 jours environ, les taux de LH et FSH augmentent beaucoup, ce qui mène à la libération de l'ovocyte*.

Il est important de toujours se protéger durant tout rapport sexuel bien que la période d'ovulation ne dure qu'un jour.

- *J14-J28* : **phase lutéale** = après l'ovulation, la production de progestérone débute afin de préparer l'utérus à l'implantation d'une ovule. Si il n'y a pas eu de fécondation, la production s'arrête et les règles commencent.

*voir **lexique** (*page 16*)

TROUBLES MENSTRUELS

La.le patient.e souffre d'**aménorrhée**. Iel a 23 ans et a normalement un cycle de 31 jours, mais n'a **plus** ses **règles** depuis plus de 3 mois. On ne connait pas encore la cause, mais cela peut être à cause du **stress**, d'un **trouble alimentaire** ou autres.





Au contraire, moi, je souffre de **ménorragie**. J'ai mes règles mais elles durent **plus de 10 jours** et mon **flux** est très **abondant**. A cause de cela, je dois changer de produit menstruel toutes les heures. J'ai même parfois de caillots de sang qui peuvent faire la taille d'une pièce de 20 centimes.

En cas de douleurs, n'hésite pas à consulter un·e gynécologue ou autre spécialiste.



J'ai de l'**endométriose**. C'est une maladie chronique liée aux règles qui touche près de **10%** des personnes menstruées.
J'ai de **fortes douleurs pelviennes**, notamment pendant mes règles ou des pénétrations*. J'ai aussi des **ballonnements**, des **nausées** et suis vite **fatiguée**.
Je dois également faire très attention à ma **santé mentale** car l'endo peut l'affecter négativement.



Personnellement, j'ai le syndrome des ovaires polykystiques (**SOPK**). Il touche également environ **10%** des personnes menstruées. Le diagnostic n'est souvent pas reconnu, ainsi, jusqu'à 70% des personnes touchées dans le monde ne sont *pas encore diagnostiquées*. Ce syndrome est l'une des causes principales d'**infertilité**. Il est associé à divers **problèmes de santé** à long terme qui impactent notre **bien-être physique et émotionnel**.

*voir **lexique** (*page 16*)

MISES EN PRATIQUE

situation 1

Tu marches dans la rue et une personne devant toi a une tache de sang menstruel visible sur son pantalon.
Comment réagis-tu ? Comment l'abordes-tu ? Comment peux-tu l'aider ?

situation 2

Une personne te demande si tu peux la dépanner : elle a ses règles mais pas de produits menstruels.
Comment réagis-tu ? En as-tu dans ton sac ?

Poselelivretet ouvreton sac, quepeux-tuproposeràcette personne pour la dépanner ? As-tu un produit menstruel ou autre chose ?

LEXIQUE

Personne **cisgenre** = personne dont l'identité de genre est en **adéquation** avec son sexe de naissance.

Personne **menstruée** = toute personne qui a des menstruations, c'est-à-dire des **cycles menstruels** réguliers ou irréguliers. Cela inclut les femmes *cisgenres*, mais aussi les personnes *non-binaires*, les personnes *transgenres* qui ont un utérus et qui peuvent donc avoir leurs règles.
En outre, avoir ses règles n'est pas non plus une **condition** pour être une femme.

Ovocyte, ovule & embryon = l'**ovocyte** est le gamète femelle. Elle est libérée par les ovaires au moment de l'ovulation lorsqu'il est arrivé à maturité. Quant à l'**ovule**, c'est le terme utilisé pour désigner cette cellule à l'instant où elle est pénétrée par un spermatozoïde. Le stade de l'ovule est très court, puisqu'on parle ensuite d'œuf, d'ovocyte fécondé et, enfin, au moment de la division cellulaire, d'**embryon**.

Syndrôme du choc toxique = maladie aiguë **grave** pouvant survenir au cours des règles lors d'utilisation de certaines produits menstruels (tampons, cups...), avec, pour **symptômes**, de la fièvre, des vomissements, des malaises...

Tabou = sujet perçu comme **dangereux** ou **interdit** dont on ne peut pas parler *librement* à cause de contraintes sociales, religieuses ou culturelles.

Vaginisme = trouble sexuel caractérisé par une **contraction involontaire** des muscles du périnée (muscle du vagin), rendant douloureuse voire impossible toute pénétration.

SOURCES

- BD sur les inégalités liées aux règles :



- Article sur les règles et ses tabous :



- Article sur le syndrôme du choc toxique :



- Article sur la ligne du temps des règles :



- Article sur les ovocytes :



POUR ALLER PLUS LOIN

- Rapport sur la précarité menstruelle en FWB (2021) :

- IZI News sur le congé menstruel (2023) :

- Article détaillé sur le cycle menstruel :

- Article sur les menstruations & la pilule :

- Compte de l'ASBL "Toi, mon endo", spécialiste de l'endométriose :


TOI,
T'EN PENSES
QUOI ?

Rejoignez-nous

@cfepasbl

@bruzelle.vzw.asbl

BRUZELLE

CFEP
Centre Féminin d'Éducation Permanente

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Francophones Bruxelles

equal.brussels
be the change

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE