



© <https://fr.freepik.com/>

Édito

Ce courrier est réalisé par l'équipe de la MDA68 et ses partenaires.
Coordination : Léa Ritterbeck, psychologue

GIP MDA68

Président : C. Rapp
(Conseillère d'Alsace)
Vice-Président : G. Stark
(Directeur CH Rouffach)
Directrice : E. Zemb

MDA68 8-10, rue des pins
68100 Mulhouse
<https://maisondesados.haut-rhin.fr>

[@maisondesados68](https://www.facebook.com/maisondesados68)
[@maisondesados68](https://www.instagram.com/maisondesados68)

Tél. 03 89 32 01 15
E-mail : resoado@mda68.fr

Est-il si compliqué d'en parler ?

Si nous parlons parfois des règles dans le cadre de notre travail, cette discussion reste la plupart du temps confinée à nos bureaux. Aujourd'hui, nous souhaitons participer à faire tomber le masque et essayer d'amener cette discussion en population générale !

Quasiment toutes les adolescentes seront confrontées à leurs premières règles, puis à l'acceptation, à attendre les prochaines, à se protéger hygiéniquement, à se demander si elles vont aller à la piscine ou faire de l'escalade et bien entendu, au risque de devenir mère. Et pourtant j'ai parfois l'impression que l'on fait comme si cela n'existait pas.

Une jeune fille aura-t-elle les mêmes chances de réussite à un examen, si elle a passé les trois derniers jours avec des douleurs intenses, que son jeune camarade qui lui aura révisé et se sera détendu durant le weekend ? Eh bien, je n'en sais rien, car justement nous n'en parlons que trop rarement.

Prenons-nous suffisamment en compte le cycle menstruel ? Laisse-t-on suffisamment à l'ensemble des adolescentes la possibilité de parler de leur ressenti, difficultés liées à l'apparition des règles ? Et bien entendu comment faire prendre conscience de tout cela aux garçons qui sont souvent bien loin de se douter des implications des règles dans la vie de leurs camarades ?

Cette fois, plutôt que les fixer, les règles il va falloir en parler !

Yannick CLAUDE, Educateur Spécialisé MDA68

Comment les règles **SE PARLENT À TRAVERS LE MONDE ?**

Marie GALLE, Sage-femme MDA68

Cette période spécifiquement féminine concerne la moitié de l'humanité de la puberté à la ménopause. La notion de règles renvoie au sexe des femmes donc à quelque chose d'intime mais aussi d'impudique et de honteux.

En Europe jusqu'au 19^{ème} siècle, beaucoup d'idées fausses étaient véhiculées. La femme indisposée ne pouvait pas s'occuper de la viande au saloir sous peine de la faire pourrir, les plantes étaient sujettes à dépérissement, l'allaitement alors que la femme avait repris son cycle était considéré comme mauvais pour l'enfant. Se laver entraînait un risque de stérilité. Avoir des rapports pendant les règles donnait des enfants roux... et autres balivernes.

Début du 20^{ème} siècle avec l'hécatombe de la 1^{ère} guerre mondiale, l'économie a besoin des femmes. Elles travaillent hors de la maison. Les serviettes hygiéniques étaient tricotées en fil de coton et bourrées d'ouate. Dans les familles avec plusieurs filles, chacune choisissait un point de tricot différent pour les identifier. L'absence des serviettes lors de la lessive évoquait la grossesse.

Selon l'UNICEF, au Népal, le CHHAPAUDI est parfois encore pratiqué bien qu'illégal. Les femmes ayant leurs règles ou ayant accouché sont isolées dans une hutte hors de la communauté.

En Afrique, certaines restrictions concernent le fait de toucher les aliments ou de consommer de la viande pendant les règles. Le manque de sanitaires oblige 10% des filles à ne pas aller en cours pendant leurs règles en Inde. En Afghanistan, les femmes ayant leurs règles ne doivent pas se laver ni s'asseoir sur un sol mouillé.

Les religions ont aussi leurs préceptes tendant à éloigner des lieux de cultes et des prières, les femmes lors de leurs menstruations.

« Anthropologue des religions, Anne-Laure Zwilling se réfère volontiers aux travaux de l'ethnologue Françoise Héritier pour tenter d'expliquer la fascination pour ce sang qui affaiblit mais sans provoquer la mort et suggère finalement "l'extrême puissance" des femmes. » (source : LaCroix)

Une information aux filles mais aussi aux garçons sur ce moment particulier est importante.

Dans les classes de 5^{ème} où j'intervenais sur Mulhouse en séparant les filles et les garçons, la parole circulait. Plusieurs jeunes n'avaient aucune information par la famille. Pour beaucoup c'est l'infirmière scolaire qui avait expliqué les règles en CM2 ou les copines. Chez les garçons la réaction variait entre dégoût et compassion : « ça ne doit pas être cool pour elles ». Cela contribue au vivre ensemble.

Les règles ? Un sujet tabou que l'on ne nomme pas ou alors de façon détournée

Nathalie KNECHT, Infirmière scolaire MDA68

Il n'y a pas de cours sur « les règles » à l'école. « J'ai mes ragnagnas, j'ai mes ours, les anglaises ont débarqué »... Les filles hésitent à en parler à leurs professeurs de peur d'être prises à la légère, cataloguées, moquées par les garçons. « J'ai mal au ventre : c'est normal tu as tes règles »... Souvent, seul le cercle proche des amies est au courant. Quand elles viennent à l'infirmierie c'est paracétamol, Spasfon, et si ça ne va pas elles s'allongent avec une bouillote, on attend et on en parle. Ensuite elles retournent en cours, parfois aussi elles rentrent chez elles.



© <https://fr.freepik.com/>

Les filles n'ont pas beaucoup d'endroit où échanger à ce sujet ; même à la maison beaucoup n'en discutent pas du tout, ou même facilement ou naturellement, et la vie dans les établissements scolaires ne facilite pas les choses. Pourtant c'est un vrai sujet de discussion : douleurs, endométriose, stress, difficultés de concentration, fatigue, irritabilité...

Il y a une vraie précarité menstruelle dans certains établissements et les règles restent un facteur d'absentéisme. Il y a les vêtements parfois tachés que l'on ne peut pas changer, les dispenses de sport ou de natation mal vues ou refusées car « ce n'est pas une maladie », sans aménagement possible. Les WC parfois sales, sans papier toilette, sans poubelles, sans tablettes pour poser les protections, les cloisons ouvertes en bas et le manque d'intimité. Pour éviter d'avoir à se rendre aux WC, certaines filles utilisent des serviettes de grandes tailles pour tenir toute la journée, ce qui au mieux est inconfortable...

Trop de jeunes aussi n'ont pas les moyens de s'acheter serviettes ou tampons et de changer aussi souvent qu'elles le voudraient, et l'infirmerie n'est pas toujours ouverte ni ne dispose toujours de stock. De plus en plus de jeunes filles prennent la pilule pour réguler la douleur ou pour ne plus avoir leurs règles alors qu'elles ne sont pas sexuellement actives. Il y a bien sûr les séances d'éducation à la santé et à la sexualité qui sont réglementées, mais pas encore toujours appliquées ; le sujet des règles n'y est pas toujours clairement abordé et se noie au milieu de tous les autres questionnements plus largement discutés.

Les règles ? Un vrai projet de société pour parvenir à plus d'égalité au niveau des apprentissages scolaires.

« IL EST NORMAL D'AVOIR MAL »

Léa RITTERBECK, Psychologue MDA68

Si vous avez eu vos règles un jour, on vous a certainement déjà dit qu'il est normal d'avoir mal durant cette période. Il est vrai qu'à l'adolescence, les cycles sont rarement réguliers, les règles sont désagréables voire douloureuses. Ces douleurs doivent toujours questionner, car peuvent être le signe de maladies qui débutent souvent dans l'adolescence.

Une personne menstruée sur dix est atteinte d'endométriose ([source : endofrance.org](https://www.endofrance.org)), une maladie où la paroi de l'endomètre, qui tapisse l'utérus et se désagrège au moment des règles, commence à évoluer sur d'autres organes. Des douleurs intenses et avec cela, des nausées, des malaises, l'impression ou la volonté de mourir tant les symptômes deviennent envahissants. Le syndrome des ovaires polykystiques touche lui aussi une femme sur dix ([source : msdmanuals.com](https://www.msdmanuals.com)) et se caractérise entre autres par des douleurs, une hyperpilosité et peut entraîner du diabète avec prise de poids et des maladies cardiovasculaires. Sans compter les symptômes physiques et psychologiques liés au syndrome prémenstruel, qui peut évoluer sur un trouble dysphorique prémenstruel dans 5% des cas, une sorte de dépression liée aux cycles ([source : msdmanuals.com](https://www.msdmanuals.com)). Toutes ces maladies peuvent engendrer de la dépression, de l'anxiété et de la fatigue chronique.

Le problème de dire qu'il est normal d'avoir mal durant ses règles, c'est que cela retarde le dépistage et la prise en charge. La douleur est balayée, il faut continuer à étudier, à être attentif, à faire du sport, à sourire. Même sans présence de maladie, les douleurs lors des règles seraient invalidantes chez 15% des personnes concernées ([source : vidal.fr](https://www.vidal.fr)). En tant que professionnels, il est important de déconstruire ces pensées afin que nous puissions entendre la douleur, l'inconfort et la frustration de nos jeunes. Lorsque des jeunes que je reçois évoquent de la tristesse, de la fatigue cycliques ou tout simplement ces règles douloureuses, c'est un sujet que nous abordons ensemble. Quels symptômes, quelle intensité ? Comment s'en accommoder, autrement qu'en serrant les dents ? Comment être compatissant avec soi ? Quels professionnels aller voir, questionner ? Tout cela, c'est aussi de la prévention : prendre en compte l'impact de ces symptômes sur la vie toute entière.



© <https://fr.freepik.com/>

« J'ai cru que j'étais en train de mourir »

Virginie KELLER, Ambassadrice Kiffe ton Cycle et intervenante sur le cycle menstruel

Cette phrase, je l'ai entendue de nombreuses fois lors de mes ateliers mamans-filles « Kiffe tes 1^{ères} règles ». Elle résume bien ce qu'ont ressenti des générations de filles alors qu'elles découvraient pour la première fois dans leur culotte des taches de sang, et qu'elles n'avaient pas été préparées à cette étape naturelle de l'évolution de leur corps. Ces filles sont devenues mamans à leur tour, et c'est pour ne pas faire revivre cela à leurs propres filles qu'elles viennent participer à mes ateliers. Mais aussi parce qu'il est quelque fois difficile pour elles de transmettre ce qu'elles n'ont pas eu de leur propre mère.

« Comment on met un tampon ? C'est quoi un applicateur ? Pourquoi on a des tâches blanches dans la culotte ? Est-ce que les règles ça fait mal ? Le clitoris ça sert à quoi ? À quel âge je vais avoir mes règles ? Pendant combien de jours on perd du sang ? » Les jeunes filles se posent plein de questions, et c'est en toute liberté, sans gêne, sans crainte de moqueries qu'elles s'expriment dans les ateliers. Les mamans elles-mêmes sont surprises de la facilité avec laquelle leurs filles parlent du sujet, souvent gênant pour elles.

J'aborde le sujet de manière positive, j'explique les choses et je nomme les parties de notre anatomie, je leur apprend à s'observer, je leur explique que ce qu'elles vivent est normal, mais que la douleur ne l'est pas. J'invite les mamans à préparer une jolie trousse « de secours » avec leur fille, et de réfléchir à comment elles souhaitent célébrer l'arrivée de leur ménarche.

Mon intention à travers ces ateliers c'est d'ouvrir la discussion autour des règles et du cycle menstruel entre les mamans et leurs filles, et pourquoi pas d'amener la discussion à la maison avec les papas et les frères. Je veux que les filles comprennent comment fonctionne leur corps afin de lever leurs appréhensions dues à cette méconnaissance.

En sortant de l'atelier, elles se sentent prêtes et sereines à aborder cette nouvelle étape de leur vie. Les mamans aussi sont rassurées, et ont souvent appris des choses qu'on ne leur avait pas dit. « Je me sens prête à passer de la chenille au papillon » me disait récemment une jeune participante à l'issue de l'atelier...



© <https://fr.freepik.com/>

Informations pratiques

La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi sur rendez-vous à prendre par téléphone au 03.89.32.01.15

Antenne de Colmar
Le mercredi sur RDV
03.89.32.01.15

Antenne du Sundgau
Altkirch Le mercredi sur RDV
Dannemarie Le mardi après-midi sur RDV

Ferrette Le jeudi après-midi sur RDV
Seppois-le-bas Le mardi après-midi sur RDV
03.89.32.01.15