

Lara Lalman¹

Précarité menstruelle : enfin un tabou levé ?

Lorsqu'un journaliste m'a contactée pour intervenir sur la précarité menstruelle dans l'émission de Véronique Tyberghien², ma première question était : de quoi s'agit-il exactement ? Au lendemain de la journée de lutte contre la pauvreté, cela résonnait particulièrement. Etrange que cette problématique loin d'être neuve soit mis en lumière aujourd'hui. Levée d'un tabou ? Précarisation accrue ?

En cherchant sur Internet, j'ai constaté que le terme s'était bien installé dans les médias pour nommer une réalité mise en évidence par des citoyennes comme Tara Heuzé³ en France ou Valérie Machiels et Véronica Martinez à Bruxelles⁴. Un concept apparu au détour de la solidarité de quelques femmes pour toutes celles qui restent sur le carreau lorsqu'elles manquent d'info, de budget, d'intimité... Jusque-là, des services et associations intervenaient déjà mais avec de faibles moyens, et dans l'ombre, à l'initiative – souvent individuelle - de professionnelles. Ici, le mouvement de solidarité agit en écho à un autre mouvement : celui de collectifs pour la gratuité des protections hygiéniques. La revendication portée par de jeunes femmes⁵ auprès des pouvoirs publics depuis 2015 a été claire. Ceux-ci ont réagi, comme la Belgique qui a enfin baissé la « taxe tampon » à 6% de TVA en juillet 2018, 3 ans après la France, alors que l'Ecosse passe à la vitesse supérieure en rendant l'accès gratuit aux protections hygiéniques pour les plus jeunes.

« Une anxiété collective »⁶

Menstrues, menstruations, règles, lunes, ragnagnas... quel mot préférez-vous ? Ou préférez-vous ne pas en parler, ne pas les nommer ?

Invisibles, sales ou pathologisées, parler de nos pertes de sang cycliques reste compliqué pour beaucoup de femmes. Question intime, question qui soulève le dégoût, question d'hygiène. De quelle hygiène parle-t-on ? Si aucune femme n'a envie de sentir le sang couler sur ses jambes, si aucune femme n'a envie de voir apparaître une tâche sombre sur sa jupe ou son pantalon, tout doit se passer dans la plus grande discrétion, à voix basse, et ce pour une fonction biologique, naturelle qui concerne plus de la moitié de l'humanité. Soit 3,5 milliards de femmes qui auraient leurs règles pendant plus ou moins la moitié de leur vie... Parfois moins que plus selon l'époque, l'accès à la contraception et les normes culturelles. Il fut un

¹ Chargée de projets pour Corps écrits asbl

² Tendances Premières, le 19 octobre 2018 : https://www.rtb.be/lapremiere/article/detail_brisons-les-tabous-changeons-les-regles?id=10053004

³ <https://www.regleselementaires.com/>

⁴ <https://www.facebook.com/BruZelle/>

⁵ Beaucoup d'étudiantes ont participé aux manifestations dans la rue et sur la toile contre la « taxe tampon » à travers des collectifs comme *Belges et culottées* en Belgique ou *Georgette Sand* en France, présents sous forme de page Facebook ou blog sur internet

⁶ CEFA asbl, *Entre intimité et subversion, quand les femmes se réapproprient leur corps, leur sexe et leur santé*, Etude 2016, p.30

temps où les grossesses s'enchaînaient tellement qu'une femme connaissait peu de cycles menstruels au cours d'une vie. Contre une moyenne actuelle d'environ 2 grossesses par vie dans nos pays riches...

Même dans l'interview de BruZelle publiée sur le site d'RTL⁷, le journaliste parle de moments « difficiles », « pénibles ». Nous n'avons pas dépassé les représentations négatives autour de cette période qui serait condamnée à être douloureuse et maudite : selon Philippe Brenot⁸, le fait qu'il s'agisse d'une période non féconde a sans doute influencé beaucoup de ces représentations et superstitions⁹ qui ont circulés chez nous jusqu'il y a peu (la mayonnaise qui tourne par exemple), et qui circulent encore dans certaines cultures (où les femmes réglées sont exclues de la communauté pour qu'elles se purifient et ne contaminent rien ni personne). Cependant, la croyance que la période menstruelle était la période féconde a également circulé. Les sources écrites font remonter la connaissance réelle du cycle ovulatoire à pas si longtemps... d'un point de vue scientifique et médical en tout cas¹⁰. Rien ne prouve que jusque-là personne n'avait compris de manière empirique la logique des cycles.

Le tabou règne aussi sur le plan médical. Soit ce n'est pas considéré comme pathologique et donc si douleur il y a, c'est un mal imaginaire. Dans ce cas, le ressenti des patientes n'est pas pris en compte. Soit c'est considéré comme pathologique et pour le confort de la femme, l'arsenal médicamenteux se met en branle des analgésiques aux hormones de synthèse. Penser au confort de ses patientes est tout à fait louable... à ceci près que ce n'est pas pathologique : peut-être est-il possible de (com)prendre les douleurs autrement en abordant la santé de manière plus globale à travers les déterminants de santé. Difficile en effet de vivre cette période du cycle dans une culture qui tend à la nier, à ne pas en tenir compte.

De nombreuses artistes femmes ont œuvré à sensibiliser à ce tabou, à en sortir pour se réapproprier nos corps et nos flux, sortir la société du dégoût, le dégoût du visqueux¹¹. Comme en témoigne encore cette jeune étudiante aux Beaux-Arts, Valérie, qui mêle sang de ses règles et cheveux pour constituer des « autoportraits ». Une manière de rappeler que l'intime est politique !

Toujours pour lever le tabou, expliquer comment celui-ci s'exprime, différents ouvrages sont également parus ces deux dernières années¹². Un signe d'une configuration sociale et

⁷ <https://www.rtl.be/info/vous/temoignages/-brisons-les-tabous-deux-amies-lancet-bruzelle-une-association-qui-collecte-des-protections-hygiéniques-pour-les-femmes-demunies-884509.aspx>

⁸ Psychiatre et anthropologue, directeur des enseignements de sexologie à l'université Paris-Descartes. Auteur, avec Laetitia Coryn, de *Sex story : la première histoire de la sexualité en BD*, aux éditions Les Arènes.

⁹ Hypothèse émise lors de son intervention dans l'émission Tête au carré sur France Inter le 18 janvier 2017.

¹⁰ 19^e siècle pour la découverte de l'ovulation

¹¹ CEFA asbl, *op.cit.*, p.32

¹² Camille Emmanuelle, *Sang tabou - Essai intime, social et culturel sur les règles*, éditions La Musardine ; Jack Parker, *Le Grand Mystère des règles – Pour en finir avec un tabou vieux comme le monde*, éditions Flammarion ; Élise Thiébaud, *Ceci est mon sang – Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font*, éditions La Découverte ; Élise Thiébaud et Mirion Malle, *Les Règles... quelle aventure !*, éditions La Ville Brûle ; Sylvia Vaisman et Caroline Michel, *Petite Encyclopédie des règles*, First éditions.

culturelle qui évolue ? En tout cas, un élan qui présage que les femmes ne sont plus prêtes à accepter n'importe quelle règle qu'elles n'édicte pas elles-mêmes !

Accès économique

De quoi avons-nous besoin concrètement ? D'un accès à un système de récolte du flux menstruel : serviettes lavables ou jetables, tampons lavables ou jetables, éponge, coupe menstruelle...

Cela a un coût, qu'il soit régulier comme pour les serviettes ou les tampons, ou représente un investissement à plus long terme comme la coupe menstruelle ou les serviettes lavables. Ce problème économique ne touche pas uniquement les femmes sans abri, mais aussi toutes celles qui doivent gérer un budget restreint et donc faire des choix : étudiantes, travailleuses précaires, seules avec enfant, etc.

Les produits d'hygiène intime étaient taxés à 21% jusqu'en 2018, donc pas reconnus comme produits de première nécessité : c'est évidemment inacceptable d'un point de vue sanitaire. En 2016, nous avons été interpellées par le collectif Belges et culottées¹³, qui s'élevait contre cette taxe, pour relayer et soutenir leur campagne.



L'argent investi et les récoltes organisées pour distribuer aux plus précarisées des tampons et serviettes jetables est un premier pas. En effet pour les moyens écologiques, l'accès à l'eau étant crucial, le jetable reste plus pratique, quand on n'a pas de logement surtout, ou qu'on vit dans des conditions de promiscuité qui ne facilitent pas l'hygiène. Cela étant, la composition des tampons et serviettes jetables reste inconnue pour beaucoup de femmes. Et les risques sanitaires qui vont avec ! Ce n'est donc pas la panacée non plus : un autre combat à mener est pour la fabrication de produits confortables en veillant à leur innocuité, et accessibles financièrement.

¹³ <https://belgesetculottees.jimdo.com/>

Un moyen économique et indépendant de toute forme de consommation serait de « maîtriser » ses règles, une méthode¹⁴ utilisée par des femmes qui se sont investies dans la connaissance et la conscience approfondies de leur corps... et qui demande certaines conditions pour pouvoir s'appliquer comme un accès aisé aux toilettes... comme la plupart du temps pour la plupart des femmes qui ont leurs règles d'ailleurs !

Accès à l'eau

Quel que soit le moyen utilisé pour récolter le flux menstruel, l'eau est nécessaire à un moment ou un autre, d'autant plus si l'option choisie est écologique.

Dans le cas d'une extrême précarité qui réduit physiquement et économiquement l'accès à l'eau, Bruzelle collabore avec deux services bruxellois¹⁵ qui proposent des douches gratuites pour les personnes sans abri ou en tout cas sans accès aisé à l'eau.

Par ailleurs, rares sont les toilettes publiques équipées d'un évier dans l'espace du wc lui-même, ce qui permettrait une certaine intimité pour rincer une coupe menstruelle ou une éponge par exemple. Beaucoup de femmes adoptent comme stratégie d'emporter avec elles une gourde d'eau ou tout simplement ne rincent pas leur coupe.

Sans parler des conditions de détention ... bien qu'il apparaisse que la réclusion supprime les règles, phénomène qui n'a pas encore été éclairci. Comme c'est le cas dans une situation de grand stress ou de famine (aménorrhée de privation observée lors des guerres par exemple), ou pour des religieuses qui expérimentent une forme de réclusion, voire dans certains cas un régime strict. Dans le film « Les valseuses » (1974), Jeanne Moreau témoigne de ce phénomène à sa sortie de prison auprès d'une serveuse en lui faisant remarquer qu'elle ne réalise pas la « chance [qu'elle a] de saigner tous les mois ».

Accès à l'info !

Des recherches scientifiques pointues existent, mais peu de littérature destinée au grand public tant sur la signification socio-culturelle que sur la physiologie des règles. Pour Philippe Brenot, le témoignage sur les règles qui permet la transmission de savoirs a tendance à disparaître. C'est comme si l'avènement de l'érotisme, du plaisir comme sujets de débat et de recherche supplantait la physiologie menstruelle, rendant le fait même d'en parler incongru¹⁶. D'un point de vue sanitaire, l'inquiétude, et donc la prévention, va en effet plus

¹⁴ Le flux instinctif libre

¹⁵ DoucheFLUX et la caravane Rolling douche

¹⁶ Hypothèse émise lors de son intervention dans l'émission Tête au carré sur France Inter le 18 janvier 2017

vite se porter sur les IST et la contraception avant de penser aux règles. D'où l'importance des initiatives de récolte de témoignages¹⁷ comme le souligne Elise Thiébaud¹⁸.

Les femmes manquent d'espaces pour en parler entre elles, partager leurs expériences, se réapproprier ce qui fait partie de leur corps, ce sur quoi elles ont reçu des informations partielles mêlées de représentations culturelles rarement positives. En parler, solliciter les témoignages, écrire sont autant de voies de transmission envers les ados, mais déjà pour les femmes elles-mêmes. Les nombreux cercles de femmes émergeant ces dernières années répondent à cette lacune culturelle et les femmes y cherchent un espace-temps propice pour échanger, voire pour imaginer les choses autrement et créer de toutes pièces des rites de passages pour les jeunes filles.

Lorsque Françoise Dolto est interrogée sur ce qu'il faut dire à une fille pré-pubère, elle affirme entre autres infos physiologiques, qu'il faut lui dire que c'est un signe de bonne santé !

L'EVRAS intervient peu de manière spécifique et détaillée sur les règles (à part des initiatives individuelles des animatrices, mais pas systématiques) : ce sang mêlé de cellules de la paroi utérine, qui s'écoule sans coaguler. Pas plus de 50ml par cycle. Un endomètre qui se renouvelle chaque mois répondant au jeu des hormones. Hormones qui vont ralentir le rythme de notre métabolisme en fin de cycle, juste avant les règles. Selon notre constitution, nos conditions de vie, l'étape de vie dans laquelle nous sommes, beaucoup de symptômes peuvent nous traverser : ils ont été regroupés sous le vocable « syndrome prémenstruel », qui, selon Elise Thiébaud, ne veut rien dire sur le plan médical tant ils sont « différents, variables dans une vie, variable entre les personnes ». Certains symptômes peuvent même apparaître également autour de l'ovulation.

Des films comme ceux de Diana Fabianova¹⁹ contribuent à ce propos à la transmission de savoirs chez les femmes et les filles, autant que chez les hommes, changeant ainsi, au même titre que les ouvrages cités plus haut, notre regard.

Que sait-on ? Mais aussi quel savoir nous serait utile ? Qui décide de ce sur quoi vont porter les recherches ? Comment s'y retrouver lorsqu'il y a des contradictions ? Il y a par exemple une contradiction historique entre ce que savait ou croyait un corps médical masculin²⁰ et le savoir empirique des femmes²¹. Autre exemple : si une trop longue exposition aux œstrogènes fait courir un risque accru de cancer, qu'en est-il des œstrogènes que nous produisons

¹⁷ Dont ce projet récent de blog initié par 2 jeunes femmes : <https://coolmenstruation.wordpress.com/>

¹⁸ invitée de l'émission Tête au carré sur France Inter le 18 janvier 2017. Elle est l'auteure d'un ouvrage témoin justement : *Ceci est mon sang – Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font*, éditions La Découverte

¹⁹ Moon inside you (2009) et Monthlies (2014) - <http://www.monthliesmovie.com/v1/fr/>

²⁰ Voir à ce propos : Céline Audouard, *Histoire de règles, entre religion et médecine*, CEFA asbl, analyse 2010 <https://www.corps-ecrits.be/download/histoire-de-regles-entre-religion-et-medecine/?wpdmdl=1578>

²¹ différents ouvrages traitent de cette question et plusieurs sont cités notamment dans : Lara Lalman, *Une histoire de sorcières*, CEFA asbl, analyse 2017 <https://www.corps-ecrits.be/download/une-histoire-de-sorcieres/?wpdmdl=817>

naturellement ? C'est assez nouveau dans l'histoire en effet que les femmes connaissent autant de cycles dans leur vie (espérance de vie plus longue, moins de grossesses, et ménarches plus précoces).

De même, peu d'infos circulent sur la récolte des menstrues. De la composition des produits industriels à la capacité à retenir l'écoulement en passant par les coupes menstruelles.

Prenons les jetables : au-delà de la culpabilisation facile des femmes de rejeter beaucoup de déchets dans la nature, des informations manquent sur leur composition et l'impact sur la santé. Elise Thiébaud raconte²² qu'une pétition a circulé, rassemblant 260 000 signatures : pas de réponse des fabricants à ce jour !

La coupe, quant à elle, a été imaginée avec des premiers dessins en 1867 ! Lancée sur le marché américain dans les années 1930, le succès des tampons jetables l'a complètement dépassée. Elle est revenue dans le monde occidental, avec un franc succès lié à la vague écologiste, depuis une quinzaine d'années. Elle a l'avantage de ne pas assécher la muqueuse, d'être réutilisable de nombreuses années, mais encore faut-il être à l'aise avec son corps, ce corps que nous n'avons pas appris à toucher, ni à (re)connaître. Récolter son sang devient par ailleurs pour certaines femmes aujourd'hui un geste honorant leur féminité et un rituel qui permet de nourrir la terre, un arbre de son jardin ou sa plante en pot, vu les propriétés particulièrement riches de ce sang.

Avec un périnée musclé, il est possible de s'entraîner à retenir le flux menstruel²³... comme nous l'avons évoqué précédemment, pour autant que nous nous autorisons à rejoindre les toilettes dès que nous en ressentons le besoin - ce que nous désapprenons, ne fut-ce que pour faire pipi, dès notre scolarisation. Cela nous rendrait totalement indépendantes, au-delà de la couture de serviettes en tissus de récupération. Il fût une époque où dans les campagnes, les femmes laissaient couler le sang, elles avaient des boîtes à chiffons. Des nobles faisaient broder leurs initiales dessus : la customisation comme valorisation de l'intime, pourquoi pas ?

La précarité menstruelle n'est pas qu'économique : elle est aussi culturelle !

Rien n'est prévu socialement, culturellement, pour tenir compte de cet aspect de la vie des femmes tant d'un point de vue symbolique que sanitaire. Du tabou, on passe au déni, de la diabolisation à la banalisation : les règles sont anodines mais encombrantes, source d'anxiété dans une société de la performance, de la linéarité, de la vitesse, de l'hygiénisme. La maîtrise du corps jusqu'à son déni, au service de quoi ?

Les femmes ont besoin de donner du sens à leurs menstruations, besoin d'en parler, d'en entendre parler sans détour, sans appréhension, sans mystification, et avec respect. Quand un espace existe pour le faire, elles ont plein de choses à dire.

²² Dans l'émission Tête au carré sur France Inter le 18 janvier 2017

²³ <http://www.madmoizelle.com/flux-instinctif-libre-764851>