

Les menstruations

Ce document est une version à peine remaniée de la **grille thématique « Les menstruations »**, élaborée par le **Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)** avec la collaboration de Carole Tatlock en mai 2000, c'est-à-dire une époque à laquelle ce sujet était peu traité.

Vingt ans plus tard, **le tabou entourant les menstruations étant encore très présent dans notre société**, cet outil a toujours toute son utilité afin de **permettre aux jeunes filles et aux femmes de contrer le discours dominant et de se réapproprier leur cycle de manière positive.**

Phénomène naturel, les menstruations ont été associées, à travers les cultures et les siècles, à différents tabous, à la honte ainsi qu'à de nombreuses informations erronées. Cette vision négative des menstruations est fortement intégrée au quotidien des femmes et fait partie de la culture populaire.

Prenons l'exemple des contenus publicitaires référant aux menstruations : en plus de présenter le produit, ils se concentrent sur des thèmes tels que la féminité, la fraîcheur, la discrétion et, plus récemment, la liberté d'action. Le message qu'ils véhiculent se résume ainsi : **les menstruations doivent être cachées, à la limite, niées.** Et quand certains publicitaires tentent de s'adapter à l'air du temps en représentant la vulve ou le sang, ils font face à une levée de boucliers indignée, comme cela a pu être le cas en France et en Australie l'année dernière.

Des femmes ont demandé que l'existence de manifestations prémenstruelles chez certaines d'entre elles soit reconnue. L'establishment médical a répondu à cette demande en en faisant une interprétation pathologique, donc une maladie. D'où l'expression « S.P.M. » (syndrome prémenstruel), largement diffusée dans la littérature populaire depuis 1980.

Selon cette vision, le « S.P.M. » touche toutes les femmes, alors que chaque femme a sa façon positive ou négative de vivre sa période prémenstruelle. Par exemple, les références au « S.P.M. » pour justifier la colère ou l'irritation exprimée par une femme sont souvent utilisées dans nos conversations quotidiennes. Tous les êtres humains, hommes et femmes, vivent différentes variations d'humeur au cours d'un mois. **Un biais culturel fait en sorte que nous lions ces variations au cycle menstruel chez l'ensemble des femmes. Il faut prendre conscience que, lorsque nous disons à une femme qu'elle est en colère à cause de son « S.P.M. », nous nous trompons peut-être.** Une telle remarque, mal placée, équivaut à invalider ce qu'une femme vit et à la faire taire.

Le monde médical et les féministes ont, tour à tour, analysé le cycle menstruel afin de proposer des moyens pour faire face aux changements qui se manifestent alors dans le corps des femmes. Leurs visions, leurs discours respectifs ont des impacts sur la santé des femmes ; c'est ce que ce document veut démontrer.



Discours dominant

PERPÉTUER l'idée que les variations hormonales liées au cycle menstruel rendent les femmes malades ou insupportables.

APPLIQUER le diagnostic des malaises prémenstruels et menstruels à l'ensemble des femmes.

PRÉSENTER les premières menstruations comme le début d'une période « à risque » pour les jeunes filles: risque de grossesse, risque de malaises prémenstruels et menstruels.

Solutions

DÉFINIR les « symptômes » comme une maladie, soit le « S.P.M. » Le « S.P.M. » se trouve dans le répertoire des troubles mentaux, un livre de référence en psychiatrie, largement utilisé par le personnel professionnel de la santé.

ÉLIMINER les manifestations du cycle, faire disparaître les menstruations.

CONTRÔLER les malaises, régulariser le cycle menstruel et réduire les risques de grossesse à l'adolescence.

Impacts

-  **DÉTOURNER** l'attention des femmes des autres causes de certains de leurs problèmes
-  **EXIGER** des femmes une humeur constante et une performance sociale sans faille
-  **MINER** la capacité des adolescentes à connaître le fonctionnement et les réactions de leur corps

Moyens

ASSOCIER jusqu'à 150 « symptômes » ressentis par les femmes au « S.P.M. » (ex. : dépression, désordre alimentaire, perte de contrôle).

MÉDICALISER un phénomène naturel en tentant d'en réduire les « symptômes » avec des contraceptifs hormonaux, l'hormonothérapie, la chirurgie, les antidépresseurs, des médicaments antidouleur ou des anti-inflammatoires, etc.

ENCOURAGER chez les adolescentes l'utilisation de contraceptifs hormonaux tels que l'injection Depo-Provera, l'implant Norplant ou des contraceptifs oraux.



Réponse féministe

RESTITUER le cycle menstruel dans la vie des femmes en sachant qu'il ne les définit pas en tant que personne, ne les contrôle pas et n'est pas un facteur déterminant de leur personnalité.

S'INFORMER sur le processus physiologique du cycle menstruel.

DÉTRUIRE les tabous, déconstruire les éléments culturels négatifs liés aux menstruations.

Solutions

DÉMYSTIFIER le cycle menstruel en contestant l'idée que les hormones constituent l'unique cause des divers symptômes vécus par les femmes.

DÉVELOPPER une plus grande écoute de soi.

DÉCOUVRIR les expressions positives de ses périodes prémenstruelles et menstruelles.

Impacts

- ✓ **ACQUÉRIR** une meilleure estime de soi et une image positive du cycle menstruel et de son corps
- ✓ **PARTICIPER** activement aux prises de décisions qui touchent sa santé et adopter des attitudes préventives
- ✓ **TRANSMETTRE** une vision positive du cycle menstruel et souligner la venue des menstruations des jeunes filles

Moyens

COMPRENDRE que les transformations surviennent dans le corps des femmes tout au long du cycle menstruel et que ce dernier change également avec l'âge.

APPRENDRE à connaître le cycle menstruel, reconnaître ses manifestations et les noter.

NOMMER les manifestations agréables du cycle telles une augmentation d'énergie, la créativité, l'affirmation de soi, la réceptivité ou le plaisir sexuel.

Conclusion

... SE RÉAPPROPRIER L'HISTOIRE DE SES MENSTRUATIONS, EN DEHORS DES TABOUS ET DES INFORMATIONS ERRONÉES !

Le cycle menstruel comporte des manifestations positives et négatives ; le degré d'intensité de ces manifestations varie selon les femmes, dont seulement 5 à 10% ressentent des malaises physiques et psychologiques sévères au point que leur quotidien en est fortement perturbé. **Les manifestations du cycle menstruel telles le débordement d'énergie et la créativité sont souvent ignorées parce qu'elles ne correspondent pas à l'idée que l'on s'en est fait habituellement.**

Les différents remous du cycle menstruel sont normaux, ils sont le résultat de l'action combinée de divers facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Par exemple, au cours du cycle menstruel, la température du corps, la qualité du sommeil, l'appétit, la consistance et la quantité de glaire cervicale (mucus sécrété par le col de l'utérus) varient.

De nombreuses manifestations expérimentées par les femmes sont associées au « S.P.M. » Tout y passe : acné, anxiété, fatigue, désordres alimentaires, étourdissements, battements de cœur irréguliers, etc. Il s'agit de ne pas relier tous ces inconforts au « S.P.M. » ; d'autres causes peuvent les expliquer. Ces manifestations ne seraient-elles pas l'expression de ressentis non exprimés ou refoulés et plus largement du mode de vie des femmes?

De cette façon, **une vision positive et globale du phénomène des menstruations peut émerger.** Cette vision permet aux femmes de **s'inscrire dans une démarche de démystification des informations sur les menstruations et d'acquérir une meilleure estime d'elles-mêmes.**

Pour véhiculer une vision positive des menstruations, il serait indiqué de s'inspirer de certaines communautés qui traditionnellement en célébraient la première venue chez les jeunes filles. Par exemple, à cette occasion, les Apaches exécutaient la danse du soleil levant.



Nous pourrions en appeler à notre imagination pour adapter ces rites à la réalité actuelle et québécoise, de façon à ce que les jeunes filles appréhendent de manière positive et décomplexée ce changement naturel!

Références

- Chandra ALEXANDRE, « Looking positively at menstruation: empowering women and girl », Women's Sahayog, Annual Issue, 1999, Calcutta, Inde.
- Eileen HOFFMAN, *Our health, our lives*, Pocket Books, 1995, 428 pages.
- Hélène NAUBERT, *Un guide sur les symptômes prémenstruels. Pour ne pas en faire une maladie*, Centre de santé des femmes de la Mauricie, Presses universitaires de Trois-Rivières, 1996.

Reproduction permise en citant la source

Cet outil est produit dans le cadre de la Campagne Rouge #LaVieEnRouge, initiée par le **Réseau québécois d'action pour la santé des femmes**. Les objectifs de cette campagne de sensibilisation sont:

- Valoriser les règles pour une image corporelle saine et une meilleure estime de soi
- Diminuer les stéréotypes sexuels et sexistes
- Contribuer à une société plus équitable en favorisant l'accès des femmes aux produits d'hygiène menstruelle
- Œuvrer à une transformation des pratiques médicales et à une diminution de la médicalisation des cycles féminins physiologiques
- Supporter l'autonomie des femmes et leur empouvoirement, favorisant des choix libres et éclairés concernant leur santé

Pour en savoir plus et soutenir notre action: www.rqasf.qc.ca/campagnerouge