

# Les menstruations

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 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. Dans une publicité de tampons, une adolescente explique une règle incontournable de la vie étudiante: NE JAMAIS ALLER AUX TOILETTES DES FILLES AVEC SON SAC! Ce message perpétue chez les jeunes filles le sentiment que menstruations riment avec secret et honte.

Quant à l'expression S.P.M. (syndrome prémenstruel), elle est présente dans la littérature populaire depuis 1980. Suite aux demandes des femmes qui souhaitaient que l'on reconnaisse l'existence de symptômes prémenstruels chez certaines d'entre elles, l'establishment médical a défini le syndrome prémenstruel, « syndrome » étant un terme médical référant à une interprétation pathologique donc, à une maladie.

COMMENT L'IDÉOLOGIE FÉMINISTE

SE CONCRÉTISE DANS LES APPROCHES

ET LES INTERVENTIONS DÉVELOPPÉES

SUR DIVERSES THÉMATIQUES

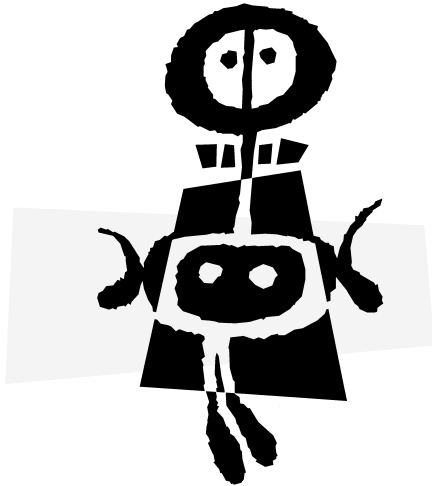
EN SANTÉ DES FEMMES

Selon la culture populaire, le S.P.M. touche toutes les femmes, alors qu'en réalité une minorité d'entre elles le vivent. 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 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 cette grille 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 SPM se trouve dans le répertoire des troubles mentaux, un livre de référence en psychiatrie, largement utilisé par les professionnelles et les professionnels 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.

---

## MOYENS ►

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

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

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

---

## 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, selon le modèle masculin.

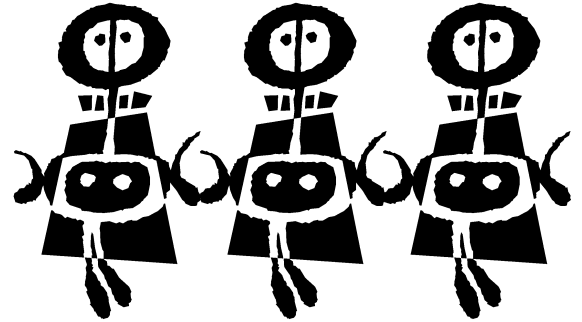
**MINER** la capacité des adolescentes à connaître le fonctionnement et les réactions de leur corps.

# RÉPONSE FÉMINISTE

**RESITUER** 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.

## MOYENS ►

**COMPRENDRE** que des 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.

## 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.

# 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 ses symptômes varie selon les femmes, dont seulement 5 à 10 % ressentent des maux 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 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 la glaire cervicale (mucus sécrété par le col de l'utérus) varient.

Toute une panoplie de symptômes ressentis par les femmes sont associés au S.P.M. Tout y passe: acné, anxiété, fatigue, désordres alimentaires, étourdissement, battements de coeur irréguliers, etc. Il s'agit de ne pas relier tous ces symptômes au S.P.M.; d'autres causes peuvent les expliquer. 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 démythification 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 en célèbrent la première venue chez les jeunes filles. Par exemple, à cette occasion, les Apaches exécutent la danse du soleil levant. Cette cérémonie initiatique, d'une durée de quatre jours, marque le passage du statut de jeune fille à celui de femme. Lorsqu'elle est complétée, les membres de la communauté savent que la jeune fille, pour qui elle a eu lieu, n'est plus une enfant et la considèrent comme une femme. Nous pourrions adapter ces rites à la réalité québécoise de façon à ce que les jeunes filles reçoivent approbation et reconnaissance et que soit consacré leur nouveau statut quand commencent leurs menstruations.

### RÉFÉRENCES

- Chandra ALEXANDRE. « Looking positively at menstruation: empowering women and girls », *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 (1700, rue Saint-Olivier, Trois-Rivières, QC, G9A 4C7; 819-378-6130), 1996.

Document élaboré par le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes avec la collaboration de Carole Tatlock.

RÉSEAU QUÉBÉCOIS  
D'ACTION  
POUR LA SANTÉ  
DES FEMMES



4273, rue Drolet  
Bureau 406  
Montréal QC H2W 2L7  
514•877•3189  
rqasf@rqasf.qc.ca