



# VIVRE SES RÈGLES... AUTREMENT!

UN GUIDE POUR DES MENSTRUATIONS  
POSITIVES ET EN SANTÉ

Action santé femmes (RQASF)

## Remerciements / Crédits

Le RQASF remercie toutes les personnes qui ont collaboré de près ou de loin à la réalisation de ce guide, notamment les membres du Comité consultatif de la Campagne Rouge, Chloé Pronovost-Morgan (Monthly Dignity), Florence Vinit, Édith Bernier (grossophobie.ca), Nathalie Grégoire-Charette (Seréna Québec), Élise Brunot, Eugénie Fontaine, Ziryab El Hihi, Elena Doudenkova, Igor Doudenkov et le Secrétariat à la condition féminine du Québec qui l'a rendue possible.

Rédaction : Sarah-Maria LeBlanc, Victoria Doudenkova

Relecture : Isabelle Mimeault

Graphisme et illustrations : Josiane Barbara Achi

Collages : Janna Yotte







# TABLE DES MATIÈRES

7	INTRO
8	LE TABOU DES RÈGLES
10	RÈGLES INCLUSIVES
12	STOP À LA MÉDICALISATION DU CYCLE MENSTRUEL
15	LES BASES D'UN CYCLE EN SANTÉ
19	LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, C'EST NON!
22	LES 4 SAISONS DU CYCLE
52	LES MENSTRUATIONS ÉCOLOS
54	LES MENSTRUATIONS QUAND ON EST GROS.SE

La  
#VieEnRouge





# Intro

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)<sup>1</sup> s'est lancé un défi de taille : **PARLER DES RÈGLES !**

Ce guide sur les menstruations propose un **regard positif sur le cycle menstruel, car OUI, il peut être une expérience enrichissante.**

**Au menu :** quelques pistes pour voir les règles autrement et des conseils concrets pour prendre soin de soi lors de chacune des phases de notre cycle.

**Destination**  **plus d'harmonie avec soi-même !**

---

<sup>1</sup> Le terme « femmes » est utilisé de manière inclusive, comprenant les personnes cisgenres et trans.



# LE TABOU DES RÈGLES

## cachez ce sang que je ne saurais voir

Ce phénomène pourtant naturel et positif prend bien souvent la forme de mythes présentant les règles comme étant sales et malfaisantes, pouvant contaminer la nourriture, engendrer des maladies... Bref, rendre "impure" et donc infréquentable. Cette vision très négative des menstruations a généré une honte tenace qui a de fortes implications dans le rapport que nous entretenons avec notre corps.

Comment bien vivre ce phénomène, ne pas le considérer avec un certain mépris, s'il a été intériorisé depuis des siècles comme étant néfaste? Est-il vu positivement uniquement lorsqu'il est lié à la fertilité et à la procréation? Il y a de quoi nourrir des sentiments très ambivalents vis-à-vis de nos menstruations. Mais, heureusement, rien n'est gravé dans le marbre. Un peu partout dans le monde a lieu aujourd'hui une véritable "révolution menstruelle": il était temps!



# RÈGLES INCLUSIVES

*Toutes les femmes n'ont pas leurs règles, et toutes les personnes qui ont leurs règles ne sont pas des femmes !*



## Qu'est-ce que ça veut dire, des règles inclusives ?

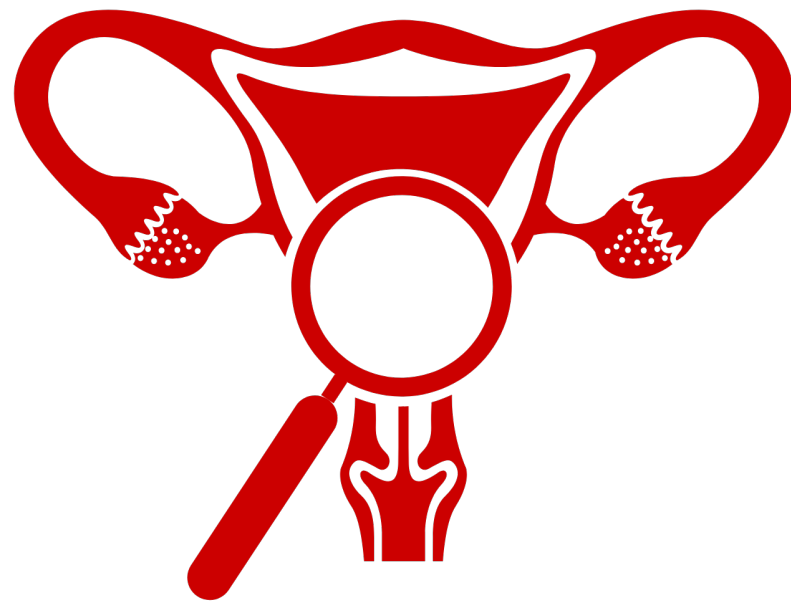
Qu'est-ce que ça veut dire, des règles inclusives ? La majorité des personnes qui ont des règles sont des femmes cisgenres (auxquelles le sexe féminin a été assigné à la naissance). Pourtant, les hommes trans ou les personnes queer, non-binaires ou genre fluide peuvent naître avec un utérus. Si celui-ci est biologiquement fonctionnel, les menstruations se produisent, et il leur est donc tout à fait possible de porter un enfant et d'allaiter. Toutefois, le traitement hormonal que prennent certains hommes trans peut suspendre les règles ou bien les rendre irrégulières, et l'hystérectomie, quant à elle, les supprime définitivement. Les discours cisnormés et la négation du vécu des menstruations chez les personnes de la diversité de genre sont invisibilisants et peuvent générer un profond mal-être appelé dysphorie. De la même manière, être une femme cisgenre et ne pas avoir de règles ne la disqualifie pas en tant que femme. Regardons le monde dans toute sa (belle) diversité.



# STOP

## à la médicalisation systématique du cycle menstruel

Les règles sont mal aimées, souvent médicalisées dès l'adolescence, voire supprimées. Combien de personnes dans ton entourage sont sous pilule dès leur plus jeune âge, avec ou sans désir de contraception? Combien sont embarquées dans cette aventure sans réel choix éclairé? On entend souvent que c'est pour « réguler le cycle, régler le problème de l'acné ou celui des douleurs », mais explore-t-on réellement les causes possibles de ces désagréments?



## C'EST QUOI ÇA? LA MÉDICALISATION

C'est un processus au cours duquel un phénomène, ici les menstruations, est traité comme s'il était un problème médical. Si on aborde un enjeu non médical en posant par exemple un diagnostic, on favorise la médicalisation. Médicaliser le cycle menstruel à la moindre difficulté est fort répandu, ce qui n'est pas sans risque pour la santé.



### BON À SAVOIR

Le cycle menstruel est indispensable à notre santé. Une production adéquate d'œstrogènes tout au long du cycle est essentielle au bon fonctionnement de nos systèmes cardiovasculaire et nerveux et au métabolisme. Quant à la progestérone, en plus d'être nécessaire à la formation des os, elle a un effet antidépresseur et contribue à la santé des seins. Bref, les fluctuations hormonales que l'on vit ont une raison d'être par rapport à notre santé.

Sous contraception hormonale, on n'ovule plus et donc on n'a plus de cycle menstruel. Les effets secondaires de la contraception hormonale sont nombreux: acné, migraines, baisse de libido, dépression, diminution de la densité osseuse, délai avant le retour de la fertilité, risques augmentés de cancer du sein, carences diverses, et dans certains cas rares, mais graves, des événements cardiovasculaires qui peuvent aller jusqu'à coûter la vie.

Il existe aussi des effets sur l'environnement : savais-tu que les résidus d'hormones synthétiques se retrouvent dans l'eau? Ils agissent comme des "perturbateurs endocriniens" en désorganisant l'équilibre hormonal, ce qui affecte la santé des femmes, des hommes, mais aussi de la faune de notre planète. Pour quand une contraception efficace sans aucun risque pour notre santé et celle de l'environnement?



# LES BASES D'UN CYCLE EN SANTÉ





# PRENDRE SOIN NOTRE HYGIÈNE DE VIE

Tous nos choix quotidiens influencent la santé de notre cycle menstruel. Prendre soin de notre hygiène de vie peut prévenir et même empêcher une dégringolade vers la médicalisation de nos menstruations. Par exemple, en mettant en place des habitudes qui permettent de retrouver l'équilibre, et cela gratuitement! Bien dormir, bouger, boire de l'eau, manger sainement : concrètement ça donne quoi ?



DORMIR

7-9 h/nuit  
(9h pour les ados)

Contribue à l'équilibre du système hormonal et à la gestion du stress



Bouger

3x30 min  
par semaine

Prépare l'utérus aux menstruations, diminue les crampes



Boire de l'eau

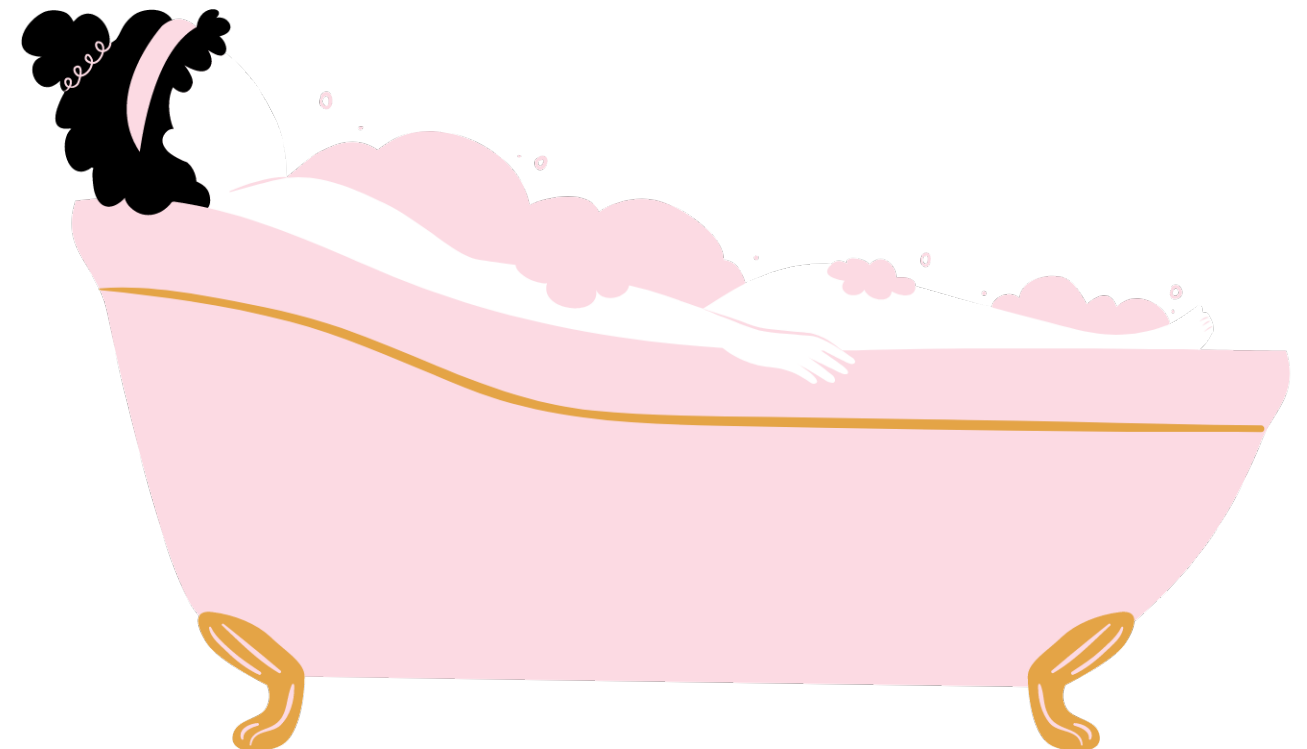
1,5 litres  
par jour

Prévient l'inflammation et les troubles gynécologiques \*



## BON À SAVOIR

Vivre quotidiennement du stress peut avoir des effets à long terme sur le système nerveux : dépression, burnout, diminution du système immunitaire, dérèglement hormonal. Le stress épuise les glandes surrénales (notre "batterie d'automobile"). Plusieurs pathologies en santé des femmes sont directement liées au stress prolongé, par exemple le syndrome des ovaires polykystiques. On peut trouver des façons de diminuer notre stress et de se relaxer tous les jours: bien respirer, alléger son agenda, méditer, lire, etc.



Manger sainement est important pour favoriser notre santé et notre bien-être global. Il existe de nombreux conseils sur le sujet. Voici une liste d'aliments et leurs effets positifs spécifiques sur notre cycle menstruel :

 <b>Je mange...</b>	<b>Pour...</b>
Des aliments riches en fibres : légumes, céréales entières, noix et graines crues, etc.	→ Réduire le taux d'estrogènes dans le sang
Des végétaux phyto-estrogènes (estrogènes produits naturellement par des végétaux) : lin, soya bio, luzerne, pois chiches, etc.	→ Maintenir un équilibre hormonal par une action anti-estrogénique quand les niveaux du corps sont trop élevés ou par une action estrogénique quand les niveaux sont trop bas
Des légumes amers : roquette, artichaut, chou kale, cresson, épinard, endive, daikon (radis blanc), etc.	→ Soutenir le foie et faciliter le métabolisme hormonal 
Des brassicacées : brocoli et toute la famille du chou	→ Leurs capacités à convertir le « mauvais estrogène » en « bon estrogène » et à désactiver l'estrogène qui crée le cancer du sein
Des légumes foncés : kale, épinard, roquette, etc.	→ Leur valeur nutritive
Des graines de sésame non décortiquées	→ Leur contenu riche en magnésium et en calcium (100 g contiennent 98 % de la quantité journalière de calcium recommandée)
Des acides gras essentiels (AGE) (oméga-3 et 6) : poissons gras (sardine, maquereau, saumon), noix et graines crues (lin, chia, amande, tournesol) et leurs huiles, légumes verts feuillus, chou-fleur, choux de Bruxelles, oeufs, etc.	→ Prévenir ou diminuer l'intensité des prémenstruations et des crampes menstruelles



# Les perturbateurs endocriniens, c'est NON !

Nous ingérons quotidiennement différentes toxines par l'eau, l'air, la nourriture, nos produits d'hygiène ou nos cosmétiques. Sans que l'on s'en rende compte, ces composés chimiques perturbent notre équilibre hormonal. On les appelle les xénoestrogènes, car leur constitution moléculaire est très proche de celle de nos hormones estrogènes.

Les xénoestrogènes vont influencer les processus de synthèse, de sécrétion, de libération, de transport, d'action, de stockage et d'élimination de nos propres hormones. Ils peuvent se fixer sur nos récepteurs d'estrogènes et ainsi bloquer l'accès aux vrais estrogènes. À petites doses, ces processus peuvent s'étendre sur des années et agir insidieusement. Ils sont les premiers au banc des accusés en ce qui concerne les dérèglements hormonaux, les cancers, l'infertilité et les maladies gynécologiques. En 2012, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a même publié un rapport dénonçant leurs importants et dangereux effets sur la santé hormonale et invitant les pays à agir. De plus, les recherches démontrent que des problèmes gynécologiques ou de fertilité peuvent se révéler chez les enfants et petits-enfants des personnes contaminées par les perturbateurs endocriniens. Et ces perturbateurs sont partout (voir tableau)! Impossible donc de les éliminer complètement de notre vie, mais nous pouvons faire des choix santé.





# OÙ SE CACHENT LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?



# LES 4 SAISONS DU CYCLE

Les menstruations, ce n'est pas supposé être douloureux. Non, ce n'est pas normal de vivre de la détresse psychologique chaque mois et de couler comme les chutes du Niagara pendant cinq jours. Et il est tout à fait possible de renverser la vapeur.



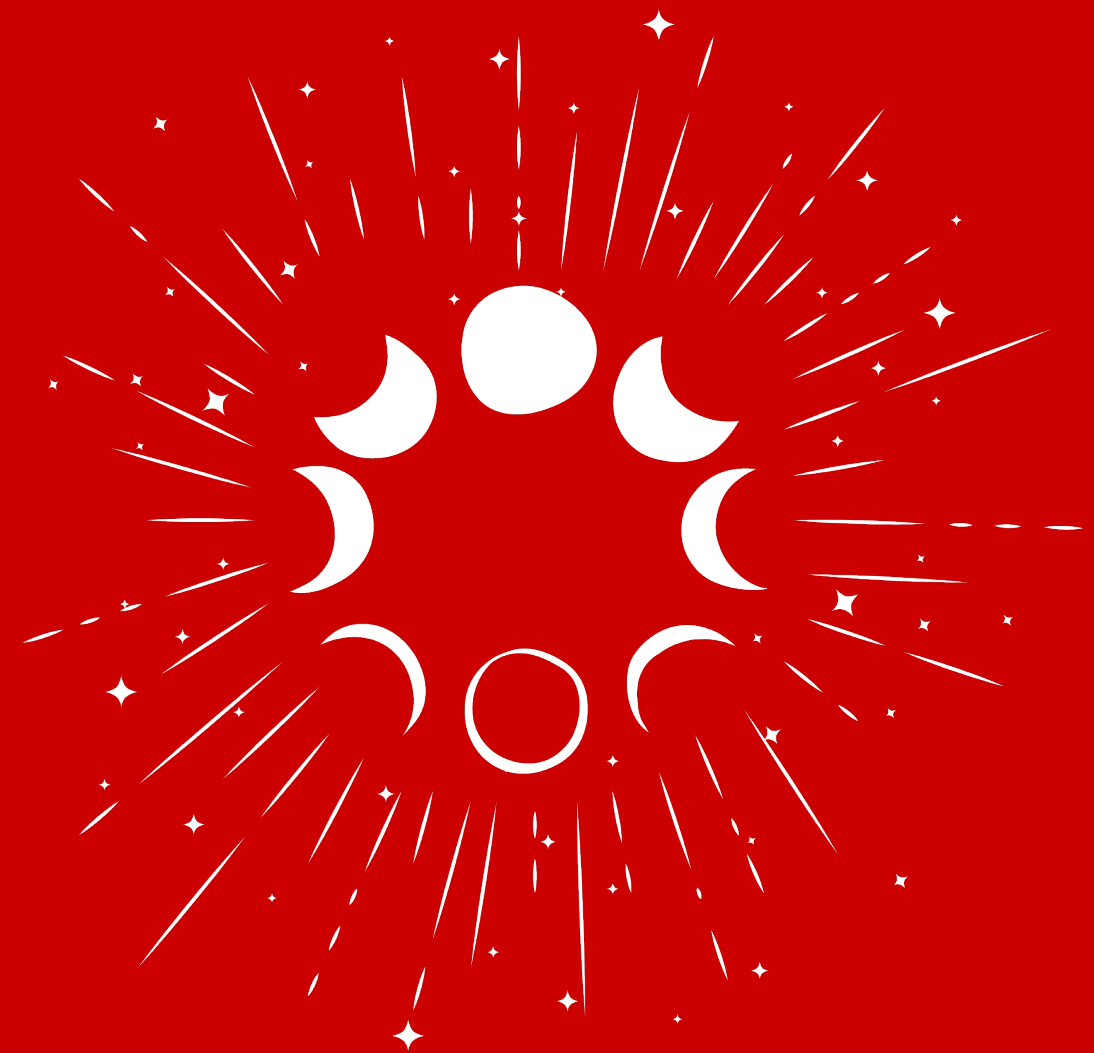
On peut vivre les quatre phases de notre cycle avec confort et surfer sur les vagues de nos hormones :

**Phase folliculaire = printemps**

**Phase ovulatoire = été**

**Phase prémenstruelle (lutéale) = automne**

**Phase menstruelle = hiver**





# COMMENT S'Y REPÉRER?

Il existe une méthode qui a fait ses preuves – la méthode symptothermique – grâce à laquelle on peut apprendre à observer son cycle. La glaire cervicale<sup>2</sup>, l'état du col de l'utérus et la température basale<sup>3</sup> permettent de repérer avec précision dans quelle saison on se trouve et aident à mieux s'accompagner.

<sup>2</sup> Substance visqueuse sécrétée par des glandes sur le col de l'utérus.  
<sup>3</sup> La température la plus basse du corps lorsqu'il est au repos.



## BON À SAVOIR

La méthode symptothermique nous permet d'avoir un retour en temps réel sur notre état de santé. On peut notamment détecter de manière précoce d'éventuelles anomalies qui pourraient passer inaperçues :

- Des déséquilibres glandulaires (par exemple, thyroïde)
- Un cycle anovulatoire (sans ovulation) ou des perturbations ovulatoires «silencieuses» qui pourraient avoir un effet sur la santé à long terme malgré des menstruations régulières
- Une période lutéale trop courte (moins de 10 jours)

\* Pour en savoir plus visiter [www.serenaquebec.com](http://www.serenaquebec.com)

Mieux comprendre notre cycle pour prendre soin de notre santé et de nos hormones, c'est possible! Lorsqu'on apprend à le faire, on se réapproprie notre corps et on y trouve un pouvoir personnel dont on ne soupçonnait pas l'existence. Ça change la relation avec nous-mêmes. Place à l'harmonie menstruelle, prélude à plus d'écoute, de respect et d'amour de soi.





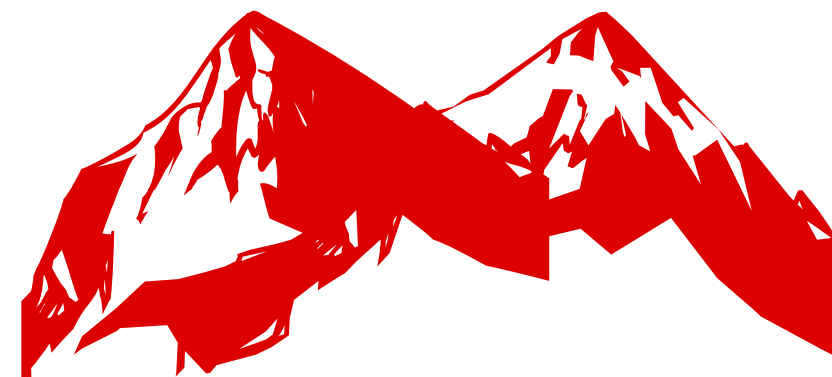
# PRINTEMPS

## Phase folliculaire



## *Le topo*

Les règles viennent de se terminer et nos glandes vont “se parler” entre elles à travers leurs messagères les hormones. La Reine Abeille (l’hypothalamus) envoie un message à l’Adjointe Administrative (l’hypophyse) de fabriquer l’hormone qui stimule les follicules : la FSH. Cette dernière dit aux ovaires : « OK, c’est parti! » Chaque ovaire fabrique alors des follicules, qui sont des petits “sacs” contenant de 8 à 12 petits œufs et qui mûrissent chaque mois pour devenir un possible ovule. En plus, ces follicules sécrètent de l’œstrogène, une hormone très importante de notre cycle qui va donner le “go” à une reconstruction de notre endomètre et qui va augmenter graduellement notre énergie.





## C'EST QUOI ÇA? L'ENDOMÈTRE

L'endomètre est la muqueuse qui tapisse l'intérieur de notre utérus. Elle est constituée de deux couches : la basale, qui reste tout le temps là, et la fonctionnelle, qui se détache lors des menstruations. Cette dernière évoluera tout au long du cycle sous l'action des hormones estrogènes et progestérone.

### *Comment on se sent*



Si on manque de repos pendant nos règles, si on saigne abondamment ou si on manque de fer ou de magnésium, on peut ressentir de la fatigue au début du printemps. Comme au mois de mars avant l'éclosion des bourgeons, notre énergie augmente avec la montée de l'estrogène, et le moral aussi. C'est une bonne période pour planifier notre agenda, gérer nos budgets, faire du ménage, négocier, faire du sport, ou sortir rencontrer des ami.e.s.

### *Sexualité - découverte*

L'énergie augmente, c'est le moment de la dépenser : bouger, danser... Et pourquoi pas élargir ses expériences sexuelles? Place à la découverte!



### *Ce qu'on remarque*

Durant cette phase, la température du corps est basse. Il n'y a pas beaucoup de sécrétions vaginales, mais leur quantité va augmenter graduellement. Leur texture change aussi: plutôt blanchâtre et crémeuse au début, elle va devenir plus fluide lorsque l'ovulation approche. À palper son col utérin, on remarque qu'il va progressivement se ramollir, s'ouvrir et prendre une position plus haute dans le fond du vagin. Le corps se prépare ainsi à l'ovulation.

## Comment s'accompagner

- Manger des aliments riches en fer et en magnésium  
**Pour le fer :** mélasse verte, viande rouge (après les règles c'est le bon moment), noix de cajou, soya, quinoa  
**Pour le magnésium :** légumineuses, noix du Brésil, cacao, amandes, flétan, légumes verts foncés
- Soutenir le système nerveux avec des plantes et des suppléments comme le magnésium
- Être à l'écoute de son corps : attendre d'avoir plus d'énergie pour faire des projets ou des actions plus importantes
- Gérer les dossiers non réglés qui traînent
- Commencer de bonnes habitudes et les garder tout au long du cycle: penser déjà aux prochaines menstruations



## Les plantes chouchous

**Ortie (*Urtica dioica*):** Tonique générale de l'organisme, riche en minéraux, c'est une plante médicinale extraordinaire pour nous redonner le fer perdu lors des menstruations et pour recommencer le cycle avec plus d'énergie. La boire en infusion, en jus ou en concentré liquide.

**Avoine (*Avena Sativa*):** Cette superbe alliée du système nerveux nourrit nos nerfs et nous calme en même temps, tout en nous faisant retrouver notre énergie. La boire en infusion ou en concentré liquide.



### BON À SAVOIR

On naît avec environ 400 000 follicules. Ils sont déjà fabriqués dès le quatrième mois de croissance du fœtus, ce qui veut dire qu'on a été dans le ventre de sa grand-mère lorsqu'elle était enceinte de quatre mois de notre mère!



# ÉTÉ

## Phase ovulatoire



### ***Le topo***

En période ovulatoire, de plus en plus d'estrogènes sont sécrétés par les follicules. Ils font grandir l'endomètre et donc le volume de l'utérus augmente. Quand notre Reine Abeille (l'hypothalamus) se rend compte qu'il y a assez d'estrogènes dans le corps, elle envoie un message à son Adjointe Administrative (l'hypophyse) d'envoyer la deuxième hormone messagère : la LH. Cette dernière va apporter la touche finale pour créer l'apothéose, c'est-à-dire l'ovulation. Un ovule (le follicule choisi) va sortir d'un des ovaires et être aspiré par le bout de la trompe.

.....

### C'EST QUOI ÇA?

### **LES ESTROGÈNES**

Les estrogènes sont des hormones sécrétées majoritairement par nos ovaires, mais également par nos surrénales, notre foie, nos tissus adipeux et même notre cerveau. Les estrogènes jouent un rôle fondamental dans la croissance et la santé des os. Protectors cardiovasculaires, ils stimulent notre métabolisme et notre système nerveux central.

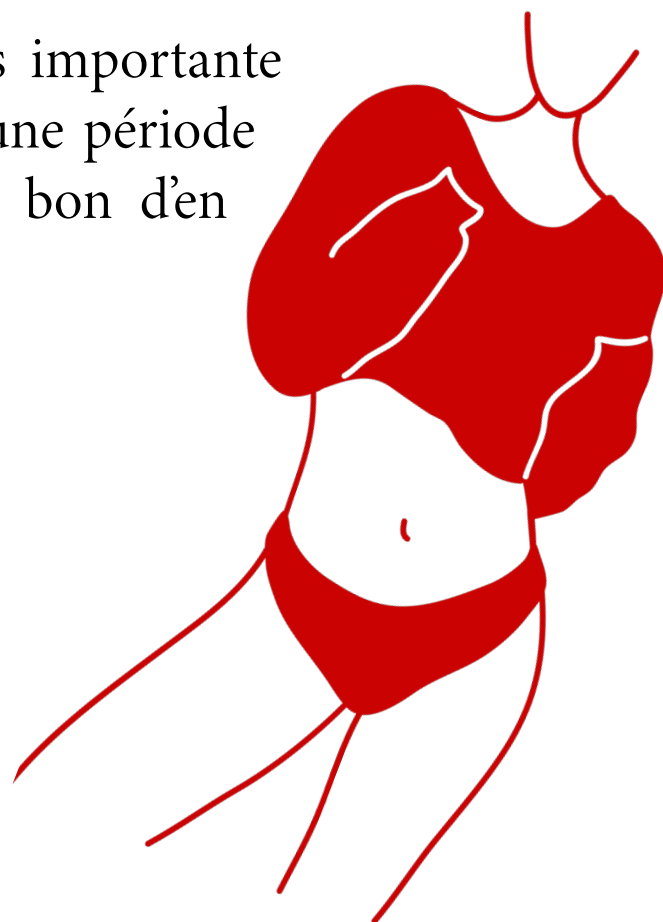
## ***Comment on se sent***



La montée des estrogènes nous donne de plus en plus d'énergie, de libido, de glaire, une belle peau et des cheveux brillants. On se sent bien dans notre corps. On peut avoir envie de sortir de chez soi, de voir des gens. C'est une bonne période pour célébrer, pour nourrir nos relations, pour tisser de nouveaux liens et pour terminer d'accomplir ce qu'on a commencé la semaine précédente.

## ***Sexualité - sensualité***

Pic de libido, lubrification plus importante du vagin: c'est pour beaucoup une période propice à la sensualité, et c'est bon d'en profiter!



## ***Ce qu'on remarque***

À ce stade, la température du corps est toujours basse, elle peut même descendre davantage juste avant l'ovulation. Le col utérin est tout en haut, dans le fond du vagin, mou et ouvert. On peut se sentir plus humide depuis quelques jours et on peut avoir plus de sécrétions vaginales. En effet, un liquide visqueux – la glaire – va être sécrété au niveau du col de l'utérus. Cette glaire est fluide, transparente et a une texture de blanc d'oeuf qui s'étire facilement, ce qui annonce l'imminence de l'ovulation. La glaire étant différente chez toutes les femmes, ce phénomène peut être plus ou moins discret ou ne pas se remarquer du tout, ce qui ne signifie pas l'absence d'ovulation. Tous ces signes indiquent une période fertile dans le cycle.



## ***Comment s'accompagner***

- Commencer à soutenir le foie et les organes d'élimination en prévision des prochaines semaines
- Profiter de notre énergie pour faire du sport ou sortir : c'est cette semaine qu'on a plein d'énergie et pas la semaine prochaine



## ***Les plantes chouchous***

**Trèfle rouge (*Trifolium pratense*):** Riche en phytoestrogènes, cette plante aide à soutenir l'équilibre hormonal. Ses fleurs sont nutritives, riches en calcium. Par ses propriétés alcalinisantes et altératives, elle soutient le travail du corps lors de l'ovulation. La boire en infusion ou en concentré liquide.

**Shatavari (*Asparagus Racemosa*):** C'est une variété d'asperges de l'Inde, dont les racines sont anti-inflammatoires, adaptogènes et très toniques. Riche en phyto-estrogènes, elle augmente nos fluides corporels, notre énergie et aussi notre libido. La prendre en poudre dans des smoothies, en décoction ou en concentré liquide.



# AUTOMNE

## *Phase lutéale*



## Le topo

Une fois l'ovulation passée, l'enveloppe qui entourait le follicule se ratatine et devient jaune comme la lutéine dans l'oeuf, d'où les appellations "corps jaune" et période "lutéale". Le corps jaune fabrique la progestérone qui va venir vasculariser (créer des vaisseaux sanguins) l'endomètre, augmentant encore le volume de l'utérus. Si l'ovule est fécondé, c'est lors de cette phase qu'il ira s'implanter dans l'endomètre épaissi. Cette période dure habituellement plus longtemps que les autres périodes du cycle, en général entre 12 et 16 jours.

.....

### C'EST QUOI ÇA?

## LA PROGESTÉRONE

La progestérone est fabriquée dans nos surrénales et nos ovaires. En plus de balancer les estrogènes, elle sert de matériau de base à plusieurs autres hormones. Elle est sécrétée pendant la grossesse, particulièrement pendant les trois premiers mois. Elle est aussi produite par le corps jaune à partir de l'ovulation jusqu'aux menstruations. Relaxant du système nerveux central, elle aurait un effet antidépresseur. La progestérone est une hormone à apprivoiser, découvrir et aimer pour l'équilibre qu'elle nous procure.

## Comment on se sent

À partir de l'ovulation, une baisse radicale puis une remontée modérée de l'estrogène s'observe habituellement. Ces fluctuations sont normales, mais peuvent créer un état de sensibilité, d'irritabilité ou même de fatigue, particulièrement chez des femmes dont les récepteurs hormonaux sont sensibles à l'effet de l'estrogène. La plus grande sensibilité que nous ressentons durant cette période peut cependant nous amener à plus de connexion avec nous-mêmes, à mieux percevoir nos besoins et nos limites, à nous affirmer davantage et à être plus créatives et réceptives. Ces fluctuations génèrent donc diverses sensations tant positives que négatives. N'oublions pas non plus que le régime alimentaire, le stress et même les notions préconçues sur l'expérience des menstruations ont aussi une influence sur ce qui est ressenti à cette période.

*Les variations hormonales font partie de nous : nous sommes des êtres cycliques et c'est tant mieux! Malgré les influences bien réelles des hormones sur notre corps, le cycle menstruel ne définit pas l'entière personnalité de la personne. Stop aux stéréotypes qui réduisent les femmes à leurs hormones!*





Se sentir affectée de manière excessive dans les jours précédant nos règles par des symptômes physiques divers, des épisodes dépressifs, de l'anxiété, ou de l'insomnie peut être associé à un rapport inadéquat entre les estrogènes et la progestérone. Prendre des notes durant cette période peut aider à se rendre compte de ce qui affecte notre cycle menstruel. Par exemple, si nos organes d'élimination sont surchargés, la digestion peut être plus difficile et il peut y avoir des ballonnements ou de la constipation; tout cela peut influencer nos hormones. Ou encore: ai-je vécu un grand stress récemment? En soutenant notre système digestif et notre système nerveux, on peut s'aider à vivre cette période le ventre léger et l'humeur plus douce. C'est une piste à explorer pour améliorer notre qualité de vie.



## BON À SAVOIR

Les appellations comme le très connu « syndrome prémenstruel » (SPM) et le « syndrome dysphorique prémenstruel » (SDPM), une « maladie » nouvellement identifiée, sont controversées. Ces termes peuvent renforcer l'idée que nous sommes malades juste parce que nous avons un utérus. Les facteurs psychologiques, familiaux, sociaux, environnementaux réellement en cause devraient être considérés. Soyons entendu.e.s et pris.es au sérieux, afin de pouvoir trouver les solutions qui nous conviennent.

## Sexualité - douceur

Avant les menstruations, il n'est pas rare que l'énergie baisse et que nous soyons davantage prises dans nos émotions. Durant cette période, on peut faire preuve d'indulgence envers soi-même et oser exprimer à son ou sa partenaire notre besoin de douceur et d'intimité, plutôt que de rapports sexuels. Il arrive parfois qu'au contraire, nos envies sexuelles se fassent plus impérieuses. Dans un cas comme dans l'autre, on veut pouvoir vivre intensément sa sexualité ou la ralentir... sans culpabilité, pour faire place à ses menstruations en toute sérénité.



## Ce qu'on remarque

La température corporelle monte soudain après que l'ovulation soit passée. Elle se maintiendra plus élevée pendant toute la phase lutéale pour chuter aux alentours des règles. Le col utérin, lui, descend, se referme et devient dur. Les sécrétions vaginales changent de texture et de couleur: de transparentes elles deviennent blanches ou légèrement jaunâtres. À ce stade, elles ne s'étirent plus du tout, leur texture est plutôt crémeuse, collante, voire grumeleuse.

## Comment s'accompagner

- Éviter la malbouffe, le sucre, les stimulants et modérer l'alcool
- Manger des légumes verts, des grains entiers et des légumes amères
- Utiliser des plantes médicinales telles que le pissenlit ou le chardon-marie pour protéger et soutenir le foie et le système digestif
- Pour vivre cette période avec plus de douceur et préparer les menstruations, au besoin, se supplémenter en oméga-3, en vitamine du complexe B, notamment la B6 et la B12, en magnésium et en probiotiques
- Soutenir le système nerveux avec des plantes telles que la scutellaire, la mélisse ou le basilic sacré
- Boire beaucoup d'eau
- Prendre soin de son sommeil : ça fait toute la différence!
- Se donner des moments de solitude et d'introspection
- Si les menstruations sont habituellement difficiles, s'y préparer (une semaine avant) en utilisant des toniques utérins comme le framboisier, des plantes stimulantes circulatoires comme le gingembre et la cannelle, et la traditionnelle bouillotte
- Éviter les produits laitiers une semaine avant les menstruations
- Bouger le bassin, danser, pour faciliter les menstruations à venir



## Les plantes chouchous

**Pissenlit (*Taraxacum officinalis*):** Plante encore trop mal-aimée, le pissenlit est pourtant un de nos plus grands alliés. Il soutient beaucoup le travail du foie, le métabolisme de nos estrogènes et l'élimination des xénoestrogènes, ce qui diminue les malaises tels que la rétention d'eau, l'irritabilité, la sensibilité des seins et la constipation. Manger ses feuilles en salade, prendre ses racines en décoction et en concentré liquide.

**Scutellaire (*Scutellaria lateriflora*):** Cette plante calmante, anxiolytique et amie de nos nerfs met les choses à plat lorsque tout est trop intense. Le jour, la prendre en concentré liquide, et le soir, en infusion ou en concentré liquide.





# HIVER

## Phase menstruelle



### ***Le topo***

Lorsque la Reine Abeille (l'hypothalamus) s'aperçoit que l'ovule n'a pas été fécondé, elle ordonne à son Adjointe Administrative (l'hypophyse) d'arrêter immédiatement la sécrétion de progestérone. C'est ce qui déclenche les menstruations, c'est-à-dire le décollement de la partie fonctionnelle de l'endomètre, qui s'est construite dans le but d'accueillir et de nourrir une possible vie. Cela signifie que le sang et les tissus qui composent l'endomètre n'ont absolument rien d'impur ou de sale, malgré le fait que les tabous liés aux règles sont en grande partie enracinés dans de telles croyances. Au contraire, ils sont "le nec plus ultra" des fluides sur cette terre!



### ***Comment on se sent***

Pour que l'endomètre se décolle, l'utérus, qui est un muscle, doit se contracter. Il est donc normal de ressentir des contractions, mais pas au point d'en souffrir pendant les menstruations: nos douleurs sont dues à un dérèglement. Elles peuvent disparaître complètement si on en trouve les causes et on les traite. De plus, il est tout à fait normal de se sentir un peu fatiguée pendant les menstruations. Ainsi, il est légitime de vouloir s'offrir un congé menstruel de quelques heures ou quelques jours pour se reposer et se régénérer.

## ***Pourquoi avoir mal ?***

### ***Plusieurs facteurs combinés peuvent expliquer les douleurs menstruelles***

- Inflammation : le stress ou les intolérances alimentaires peuvent causer des problèmes inflammatoires chroniques contribuant à nos crampes menstruelles
- Gluten, produits laitiers, sucre ou aliments allergènes peuvent créer des réactions susceptibles de créer des réactions - en cas de crampes menstruelles, éliminer les aliments potentiellement en cause deux semaines avant les menstruations pour en vérifier les effets
- Manque de magnésium : la recherche scientifique démontre le lien entre la supplémentation en magnésium et la diminution des crampes menstruelles
- Manque d'acides gras essentiels (AGE): les écrits scientifiques ont démontré le lien entre la prise d'oméga-3 et la diminution de l'inflammation
- Manque de mouvement : si les organes restent toujours comprimés en raison de la position assise, la circulation est compromise, créant ainsi un manque d'oxygénation qui peut modifier les sensations utérines
- Facteurs psychologiques : les traumatismes, les agressions, le stress, l'anxiété peuvent être à l'origine des crampes menstruelles
- Conditions de santé: les fibromes utérins (tumeurs bénignes de l'utérus) ou l'endométriose qui est une condition largement sous-diagnostiquée souvent à l'origine de fortes crampes menstruelles

## ***Sexualité - connexion***

Les envies dépendent de chacun.e. Parfois les douleurs peuvent couper toute envie, parfois l'excitation est au rendez-vous et c'est OK! L'important est de se connecter à soi-même, reconnaître ses besoins et les exprimer. Et on nous glisse à l'oreille que les rapports sexuels et la masturbation seraient de très bons remèdes aux crampes menstruelles...



## ***Ce qu'on remarque***

Les règles sont un fluide non homogène qui varie d'une personne à l'autre et selon le jour de l'écoulement. Il est composé de sang, des cellules de l'endomètre, de glaire provenant du col de l'utérus et d'autres sécrétions vaginales, ainsi que des microbes du vagin. L'écoulement peut durer entre 2 et 7 jours, pour un volume d'environ 50 ml (environ 3 cuillères à soupe).





## Comment s'accompagner

- Ajuster son agenda pendant cette période
- S'offrir au moins quelques heures de repos menstruel
- Boire des tisanes de framboisier, cannelle ou gingembre
- Utiliser des concentrés liquides de pimbina, framboisier, grande camomille
- Au besoin, utiliser une bouillotte ou un sac magique (bouillotte sèche)
- Se dorloter



## Les plantes chouchous

**Framboisier (*Rubus idaeus*):** Le framboisier est LA plante médicinale par excellence pour la sphère gynécologique. Astringente, elle régularise les saignements, donne du tonus au muscle utérin et soutient la régénération de ses cellules. Relaxante utérine, elle diminue les crampes menstruelles. La prendre en infusion (ne pas hésiter à en boire des litres pendant cette période) et en concentré liquide jusqu'à 10 ml par jour.

**Pimbina (*Viburnum opulus*):** L'écorce de cet arbuste indigène était traditionnellement utilisée par les femmes de plusieurs nations autochtones pour réduire les crampes menstruelles et prévenir les fausses-couches. Anti-inflammatoire et antispasmodique utérin, elle est merveilleuse pour relaxer l'utérus lors des menstruations. L'utiliser en concentré liquide jusqu'à 15 ml par jour.

**Grande Camomille (*Tanacetum parthenium*):** À ne pas confondre avec la camomille (*Matricaria recutita*). Cette plante médicinale est l'alliée naturelle numéro un contre les céphalées et migraines associées au cycle hormonal et aux menstruations. Anti-inflammatoire, elle peut aussi soutenir les femmes lors de crampes menstruelles. L'utiliser en concentré liquide jusqu'à 5 ml par jour.



Je suis...

cyclique



# MENSTRUATIONS ÉCOLOS

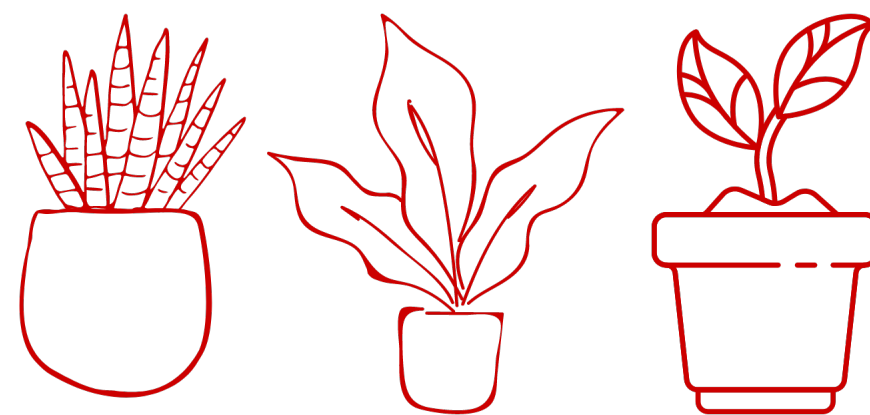
Quelques chiffres-CHOCS: on aura nos règles environ 480 fois au cours de notre vie. On utilisera entre 10 000 et 15 000 protections menstruelles, majoritairement des serviettes et des tampons qui sont les plus largement commercialisés. Chaque année, environ 45 milliards de ces protections sont jetées ; elles mettront à peu près 500 ans à se dégrader. Leurs procédés de fabrication sont également très polluants : ils nécessitent une grande quantité d'eau potable et de produits chimiques. Ces derniers, notamment le chlore, les parfums et les plastiques, entrent en contact avec nos muqueuses. Ils peuvent causer des allergies, des irritations et s'accumuler dans notre corps, ce qui pourrait conduire à des effets préoccupants sur notre santé à long terme. Polluant pour notre planète = polluant pour nous! Et n'oublions pas de mentionner les risques de choc toxique associés à l'utilisation des protections internes.

Pour gérer le flux menstruel de manière plus écologique, il existe aujourd'hui de multiples possibilités, que ce soit des serviettes jetables, des tampons en matières naturelles et d'autres nouvelles alternatives. Les alternatives écocompatibles comme la coupe menstruelle, les serviettes lavables ou encore les culottes absorbantes sont très économiques sur le long terme. Est-ce déroutant de devoir les nettoyer? À chacun.e d'y répondre selon ses préférences, mais les essayer pourrait démontrer leurs nombreux avantages.



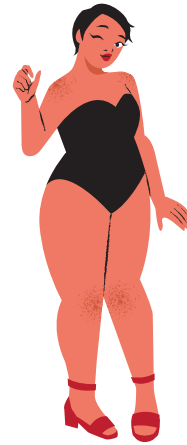
## BON À SAVOIR

La majorité des femmes ont les moyens de s'offrir des protections menstruelles. Leur coût estimé varie entre 56\$ et 180\$ par an selon la qualité et la quantité nécessaire. Mais qu'en est-il des femmes en état d'itinérance, des femmes marginalisées, des femmes à faible revenu ou des étudiant.e.s, pour qui « une cenne est une cenne »? La difficulté d'accès aux protections menstruelles touche plus de monde qu'on ne l'aurait cru! Au Québec, sur près de 2500 personnes menstruées sondées, 49% jugent les produits menstruels non abordables (RQASF 2021). Au Canada, plus de 70% des adolescentes et des femmes adultes se sont absentes de l'école ou du travail en raison du manque d'accès aux protections menstruelles pendant leurs règles et 34% d'entre elles ont sacrifié un autre achat essentiel pour pouvoir s'en procurer (source: Bleedthenorth et Plan Canada 2019). Dans le monde, on estime qu'une femme sur dix subit la précarité menstruelle : un véritable enjeu de dignité, d'égalité et de santé (source: précarité menstruelle sur Wikipédia).



# LES MENSTRUATIONS QUAND ON EST GROS.SE

Saviez-vous qu'il est extrêmement difficile, voire impossible, d'utiliser des tampons ou une coupe menstruelle quand on est gros.se, à cause du ventre et des mouvements qu'il faut faire pour mettre en place ces protections? Les applicateurs peuvent, à la rigueur, faciliter la pose des tampons. Quant aux serviettes, leur forme n'est pas adaptée à la morphologie des personnes grosses: elles ont tendance à se déplacer et occasionnent des fuites. Souvent, la solution de fortune est de se tourner vers les protections de nuit ou les produits post-acouchement très volumineux, épais et peu confortables, qui coûtent également plus cher. Est-il acceptable de devoir bricoler des protections adéquates ou dépenser plus d'argent pour se protéger dignement? Les fabricants, incluant ceux qui confectionnent des produits lavables (serviettes et culottes), ne pourraient-ils pas se montrer plus inclusifs et proposer des articles de taille "grand" et "très grand"?



“

*J'accepte la grande  
aventure d'être moi.*

---

SIMONE DE BEAUVOIR



Suivez notre Campagne Rouge sur notre site dédié:  
[www.rqasf.qc.ca/campagnerouge](http://www.rqasf.qc.ca/campagnerouge)



Et sur les réseaux sociaux:

Facebook: @RQASF

Instagram: @rqasf\_officiel

Twitter: @RQASF

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, 2021

Dépôt légal: 1<sup>er</sup> trimestre 2021

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

ISBN : 978-2-923269-52-8 (édition imprimée)

ISBN : 978-2-923269-53-5 (édition numérique)



Avec le soutien financier du

Secrétariat  
à la condition  
féminine

Québec 

