

UNIVERSITÉ DE NANTES

FACULTÉ DE MÉDECINE

Année 2006

N°32

THÈSE

pour le

DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE

Qualification en Médecine Générale

par

Annaïg MAINGUET
née le 15 avril 1974 à Nantes

Présentée et soutenue publiquement le 22 juin 2006

**L'ADOLESCENTE ET SES MENSTRUATIONS.
VÉCU ET REPRÉSENTATION À TRAVERS LE TEMPS ET LES CULTURES. ENQUÊTE
AUPRÈS DE QUINZE ADOLESCENTES.**

Président : Monsieur le Professeur AMAR

Directeur de thèse : Monsieur le Professeur Rémy SENAND

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION :	1
MÉTHODE :	2
1- Modalités	2
2- Recueil de données	2
3- Elaboration du questionnaire	2
RÉSULTATS	3
1- Notion de tabou :	3
2. Rythme et périodes de vie	3
2.1 - Notion de maturité, de passage d'un cap :	4
2.2. Notion de se conformer à un groupe	4
2.3 Notion de fécondité	4
2.4 - Notion de féminité :	5
3. Les menstruations et la santé	5
3.1 Un critère de bonne santé	5
3.2 Notion de fatalité face à la douleur	6
3.3. Les inquiétudes exprimées	6
3.4 La consultation médicale	6
4. Notion de contrainte sociale :	7
4.1 Contrainte liée à la douleur	7
4.2 Une contrainte liée à l'hygiène	7
4.3. Une contrainte pour les activités et l'habillement :	8
4.4 L'absence de contrainte	8
DISCUSSION	9
1. LES VÉHICULES DE REPRÉSENTATIONS DES MENSTRUATIONS	9
1.1 Linguistique	9
1.1.1 Étymologie et Définitions	10
1.1.2 Menstruations dans d'autres langues (1)	10
1.1.3 Expressions populaires (1,4)	11
1.2 La publicité	13
1.3 Les menstruations dans les contes de fées (13)	16
1.3.1 Le petit chaperon rouge (14,15)	16
1.3.2 Blanche neige et les sept nains	17
1.3.3 La gardeuse d'oies	17
1.3.4 La belle au bois dormant	17
1.4 Autres véhicules de représentations des menstruations	18
1.4.1 Le cinéma	18
1.4.2 Internet	19
1.4.3 La chanson	19
1.4.4 La bande dessinée	20
1.4.5 Un musée (4)	20
2. MENSTRUATIONS, TABOU ET IMPURETÉ	22
2.1 Notion de tabou, de souillure (17,18)	22
2.2 Les menstruations dans les religions monothéistes	23
2.2.1 La religion juive	23
2.2.2 La religion chrétienne	24
2.2.3 La religion musulmane	26
2.3 Les menstruations : notion de l'être impur, mythes et croyances dans le monde	27
2.3.1 Les effets maléfiques des menstrues (19)	27
2.3.2 La maison des menstruantes (19)	30
2.3.3 L'ambivalence par rapport au sang des règles	31
2.4 Tabou et menstruations au XXI ^{ème} siècle	33
3. LES MENSTRUATIONS, RYTHME DE LA VIE DES FEMMES	36

3.1 Le rythme des menstruations autrefois et de par le monde	36
3.1.1 Théorie sur l'historique des menstruations (8)	36
3.1.2 L'origine des menstruations.....	36
3.1.3 Les rites initiatiques des jeunes filles	38
3.2 Au XXI ^{ème} siècle	40
3.2.1 Passage d'un cap	40
3.2.2 Le rituel initiatique.....	41
3.2.3 Les adolescentes et la fécondité	42
3.2.4 Les adolescentes et la féminité	42
4. LES MENSTRUATIONS ET LE DISCOURS MÉDICAL	44
4.1 Les menstruations dans l'histoire de la médecine	44
4.1.1 L'Antiquité	44
4.1.2 Les saignées (43)	45
4.1.3 Notion de congestion locale	47
4.1.4 Le sang menstruel comme traitement	48
4.2 Les menstruations dans la médecine du XXI ^{ème} siècle	48
4.2.1 Historique, épidémiologie et définitions des syndromes périmenstruels	48
4.2.2 Quelques motifs de consultation de nos jours	50
4.2.3 Les représentations sociales des menstruations (8)	52
CONCLUSION :	53

INTRODUCTION :

À l'adolescence, je suis allée avec ma famille dans un village Dogon dans la vallée de Bandiagara au Mali. Et je me souviens avoir été surprise par ces petites maisons situées à l'écart du village où se retiraient les femmes pendant leurs règles ou après un accouchement.

Plus de quinze ans après, il m'a semblé intéressant de savoir comment les adolescentes vivaient leurs menstruations aujourd'hui en France et si ce vécu actuel pouvait être en lien avec des siècles de croyances et de lois.

Il est vrai qu'il existe de nombreux mythes et légendes autour du sang menstruel, ceux-ci sont enracinés dans presque toutes les cultures, et même si le mécanisme physiologique du cycle menstruel est mieux connu aujourd'hui, on peut se demander si cela efface des siècles de croyances transmises de mère en fille, de femme en femme, de village en village.

Les menstruations sont-elles toujours taboues, constituent-elles un signe de féminité, rythment-elles la vie des femmes, et comment sont vécues les douleurs inhérentes aux règles ?

Ainsi cette enquête qualitative et non exhaustive essaye de comprendre le quotidien et le point de vue de quinze adolescentes par rapport à leurs règles.

Nous tenterons également de faire un rapprochement de ce vécu avec des écrits ethnographiques et historiques afin d'en apprécier l'évolution à travers les époques.

MÉTHODE :

1- MODALITÉS

Cette étude a été réalisée de mai à octobre 2005, dans un cabinet médical de médecine général de Brest où exercent trois femmes médecins.

Ont participé à ce questionnaire des adolescentes volontaires âgées de 15 à 20 ans, quels que soient leur culture, leur religion, leur niveau d'étude.

Ont été exclues les adolescentes venant accompagnées, afin qu'elles ne soient pas influencées ou intimidées dans leurs réponses.

2- RECUEIL DE DONNÉES

Cet entretien fut enregistré par un dictaphone pour être ensuite dactylographié.

Cet échange a été réalisé auprès de 15 adolescentes, la durée de l'entretien variait de 10 à 20 minutes et il a été effectué au décours d'une consultation.

Les adolescentes étaient informées qu'elles participaient à un questionnaire pour une thèse de médecine générale s'intéressant au vécu des menstruations.

3- ELABORATION DU QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire fut créé à partir de questions personnelles et des recherches bibliographiques. Il comporte plusieurs parties.

La première partie est volontairement médicale, concernant le déroulement des règles et les éventuels traitements.

- *À quel âge as-tu eu tes premières règles ?*
- *Les cycles sont-ils réguliers ?*
- *Es-tu malade quand tu as tes règles ?*
- *Prends-tu un traitement concernant ton cycle ?*

Ces premières questions servent essentiellement à aborder le thème des menstruations et à mettre à l'aise l'adolescente pour évoquer ensuite leur ressenti face aux menstruations.

La seconde partie tente d'aborder le vécu de l'adolescente par rapport aux règles :

- *As-tu des inquiétudes concernant tes règles ?*
- *As-tu déjà parlé de tes règles à quelqu'un ?*
- *T'arrive-t-il de modifier tes activités quand tu as tes règles ? De ne pas faire certaines choses ?*
- *As-tu l'impression d'avoir mûri, d'être plus féminine depuis que tu as tes règles ?*

Ces dernières questions essayent de nous apporter des renseignements sur le vécu des menstruations dans la vie des adolescentes, sur la notion de tabou qui s'y rattache, et permettent également une réflexion sur la notion de la féminité et de la fécondité.

RÉSULTATS

Les entretiens réalisés auprès de quinze adolescentes et jeunes femmes âgées de 15 à 20 ans, nous ont permis de mettre en évidence un certain nombre de réflexions.

1- NOTION DE TABOU :

La grande majorité des adolescentes semblait plutôt à l'aise et répondait sans détours. Cet entretien ne semblait pas les déranger et au contraire certaines paraissaient être fières d'y participer, ravies de pouvoir s'exprimer et d'être écoutées.

Elles en avaient déjà discuté avec des personnes de leur entourage, et dans la majorité des cas leur interlocuteur privilégié était leur mère :

- « *à ma mère, elle avait les mêmes problèmes.* » (Laurianne)
- « *à ma mère, c'est pas un sujet tabou* » (Aurélie A)
- « *c'est pas un tabou, j'en ai même parlé avec des copains* » (Maud)
- « *bah avec mes copines, chacune raconte un peu ses histoires (...)euh et les garçons, bah y'en a qui posent des questions d'autres euh, on sent que ça gêne quand même.* » (Maud)
- « *j'en parle aussi des fois avec des copines, mais euh en fait (...) on parle plus de pilule que des règles* » (Sophie)
- « *j'avais entendu une ou deux copines en parler.* » (Caroline)

Même si les adolescentes en parlaient assez aisément et d'après leurs dires ne constitue pas un sujet tabou, elles privilégient la discrétion pendant cette période :

- « *j'évite d'aller à la plage, c'est peut-être psychologique, c'est dans ma tête quoi.* » (Delphine)

Sur ce thème, deux adolescentes ont cependant manifesté une gêne. Mais cette notion de tabou s'est plus révélée par l'absence ou la brièveté de leur intervention que dans le contenu même de leur réponse. Leurs réponses étaient rapidement données et il semblait qu'elles voulaient en finir au plus vite avec ce questionnaire. Maintenant, il est difficile de savoir si leur réserve était liée au sujet des menstruations ou en relation avec une timidité.

2. RYTHME ET PÉRIODES DE VIE

2.1 - Notion de maturité, de passage d'un cap :

On remarque à l'issue de ces entretiens que la plupart des adolescentes ne conçoivent pas les menstruations comme une étape majeure de leur maturité mais plutôt comme un événement, comme un autre, s'intégrant dans un processus plus global.

- « *c'est l'évolution naturelle des choses, ça n'a pas été une révélation.* » (Anne-Laure)
- « *non pas spécialement, je pense que quand on mûrit c'est pas par rapport aux règles, c'est toute la personne qui change* » (Aurélié B)
- « *j'ai pas l'impression d'avoir mûri depuis que je suis réglée* » (Laura)
- « *on grandit tous, mais bon, par rapport aux règles, je suis pas sûre* » (Maud)
- « *j'avais envie de les avoir pour être comme les autres et du coup oui peut-être ne plus être une petite fille et mûrir un peu, mais bon je crois que c'était surtout pour être comme les autres et personnellement ça n'a pas changé grand chose* » (Anne)
- « *c'est un cap comme un autre* » (Mélissa)
- « *ça fait tellement longtemps, je crois que, parce que je les ai eues jeune, j'ai l'impression de ne pas toujours avoir été avec, mais presque. Je pense que c'est pas pareil de les avoir à 14 ou 15 ans.* » (Aurélié)

Cependant deux d'entre elles voient dans ce changement physiologique, davantage un passage dans le monde de la génitalité :

- « *c'est vrai qu'on prend conscience de savoir que, disons bah, c'est ce qui m'est arrivé quand j'ai eu mes règles que je pouvais avoir des enfants.* »
- « *même dans la famille on voit, c'est la puberté, les changements au niveau du corps et puis... moi j'ai même eu droit au champagne* » (Delphine)
- « *c'est vrai que c'est un changement, quand même dans la vie, on se dit qu'on peut tomber enceinte tout ça* » (Marina)

2.2. Notion de se conformer à un groupe

Deux d'entre elles expriment la préoccupation essentielle de se conformer au groupe. Toute différence est mal vécue, surtout lorsque les jeunes filles atteignent l'âge de 14-15 ans sans avoir leurs règles :

- « *En fait comme je les ai eues à 15 ans, j'avais hâte de les avoir et euh... quand je les ai eues j'avais l'impression pas d'être plus féminine, non, en fait d'être comme les autres d'être plus normale par rapport à mon âge en fait* » (Caroline)
- « *euh, je sais pas en fait à 14 ans, j'avais l'impression que c'était pas normal de toujours pas les avoir et j'avais envie de les avoir pour être comme les autres.* » (Anne)

2.3 Notion de fécondité

Les adolescentes ont été amenées au cours de ce questionnaire à s'interroger sur la signification biologique des menstruations.

Neuf d'entre elles ont donné une définition en relation avec la notion de fécondité :

- « *c'est l'ovule qui n'a pas été fécondé, donc il se détache au niveau de l'utérus. Comme y'a pas fécondation du coup il y a des règles* » (Laurianne)
- « *le cycle c'est par rapport à l'ovulation, la période où on peut tomber enceinte, en fait je sais pas trop quand elles viennent les règles* » (Caroline)
- « *c'est ce qui était prévu pour l'enfant et comme euh... bah y'a pas eu de bébé bah du coup y'a les règles* » (Nolwenn)

« je me dis que je peux avoir des enfants » (Nolwenn)

- « c'est la sécrétion euh... de l'ovule pour euh... quand en fait y'a pas d'embryon » (Marina)

- « c'est l'utérus qui se prépare pour recevoir le bébé et donc lorsqu'il n'y a pas de bébé, bah, toute cette préparation de l'utérus, tous ces tissus, bah, s'évacuent et c'est ce qui forme les règles » (Laura)

- « je pense que c'est l'utérus qui se prépare pour l'installation du futur bébé et lorsqu'il n'y a pas de fœtus, bah, je sais pas trop comment expliquer mais du coup il y a les règles. » (Anne)

Trois d'entre elles évoquaient la notion de renouvellement tissulaire :

- « c'est les cellules qui se désagrègent » (Sophie)

- « c'est le renouvellement de la cavité de l'utérus, enfin de la paroi » (Aurélié A)

- « je suis pas sûre, je crois que c'est la muqueuse vaginale qui se détache » (Anne-Laure)

- « c'est euh, les muqueuses qui sont évacuées en fait » (Delphine)

Enfin les trois adolescentes restantes ne sont pas parvenues à définir le fonctionnement des menstruations :

- « je sais pratiquement rien, je sais pas comment ça se déclenche » (Aline)

- « pas du tout » (Marie)

- « on ma l'a dit mais j'ai pas retenu » (Maud)

2.4 - Notion de féminité :

À part pour de très rares cas, il semble que la majorité des adolescentes ne conçoivent pas les menstruations comme un critère de féminité.

Leur féminité, même fortement revendiquée pour certaines, semble se situer vraiment ailleurs que dans leurs règles :

- « je me suis pas sentie plus féminine » (Mélissa)

- « peut-être un peu (...) mais sans plus quoi ! Bon c'est vrai qu'on dit « tu as tes règles, tu es une femme », mais bon je pense que ça se fait progressivement aussi » (Laurianne)

- « au niveau de ma féminité, euh, pas spécialement, je suis pas très féminine » (Laura)

- « pour la féminité non ça a rien changé, c'est plutôt le temps qui passe et ce que l'on vit qui fait qu'on est plus ou moins féminine, enfin je pense. » (Anne)

« j'avais l'impression pas d'être plus féminine non. » (Caroline)

Deux d'entre elles voient cependant dans les menstruations un signe de féminité :

- « sinon c'est sûr on se sent plus femme, c'est une étape supérieure, ouais moi je l'ai ressenti. » (Delphine)

- « oui quand même, bon ça change pas toute une vie, c'est vrai qu'on se sent un peu plus femme surtout quand j'ai eu les premières règles » (Marina)

3. LES MENSTRUATIONS ET LA SANTÉ

3.1 Un critère de bonne santé

Plus qu'un critère de féminité, les menstruations semblent représenter aux yeux des adolescentes avant tout un signe de bonne santé :

- « *Et puis c'est rassurant, je me dis que je peux avoir des enfants.* » (Laurianne)
- « *ça m'a rassurée mais c'est à peu près tout* » (Marie)
- « *ça rassure de les avoir aussi, surtout si ça se passe bien, parce qu'on se dit que tout ça marche bien pour avoir des enfants plus tard.* » (Anne)

3.2 Notion de fatalité face à la douleur

La plupart des jeunes femmes interrogées, ressentent des douleurs lors de leurs menstruations.

Ces douleurs bien que pour certaines importantes, semblent être une fatalité, une habitude :

- « *j'ai toujours eu mal comme ça le premier jour, donc... je suis habituée* » (Melissa)
- « *c'est pas très important, pas très grave, ça dure pas* » (Laurianne)
- « *en fait, je me dis que c'est normal* » (Aurélie A)
- « *c'est pour toutes les filles comme ça, j'sais pas ça me semble normal* » (Caroline)
- « *on m'a dit que c'était comme ça* » (Nolwenn)
- « *ça s'apparente aux douleurs de l'accouchement, donc je me dis que se sera peut-être un peu plus facile pour accoucher* » (Laura)
- « *c'est un truc normal, une habitude quoi.* » (Maud)

3.3. Les inquiétudes exprimées

Globalement les adolescentes ne présentent pas de réelles inquiétudes concernant leurs menstruations du moins en ce qui concerne les douleurs, car comme nous venons de le voir elles considèrent ces douleurs comme normales, en revanche quelques unes ont présenté davantage de crainte concernant l'abondance de leurs règles.

Ainsi à la question : « est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ? », certaines adolescentes ont répondu :

- « *au début l'abondance puisqu'on m'avait dit à ce moment là qu'il fallait que j'aille voir un gynécologue.* » (Aline)
- « *bah, y'a deux mois de ça, des saignements importants (...) ça m'a un peu inquiétée, mais sinon les règles en elles-mêmes, habituellement non je le vis bien* » (Delphine)
- « *non, mais le fait que des fois ce soit abondant oui.* » (Marina)

3.4 La consultation médicale

Sur les 15 adolescentes interrogées, neuf d'entre elles ont discuté avec un médecin au sujet des menstruations pour aborder des problèmes ou poser des questions.

Quelques-unes de ces adolescentes venait en consultation pour les douleurs engendrées par les règles :

- « *j'en ai parlé à Mme B. et c'est elle qui m'avait prescrit Antadys® pour empêcher les douleurs* » (Mélissa)

- « à mon ancien médecin traitant, elle m'a donné du Ponstyl[®], pour les douleurs au début des règles, elle m'a rassurée. » (Aurélié A)

D'autres ont consulté spontanément ou sur demande de leur mère pour de réelles inquiétudes.

Ces inquiétudes étaient plutôt en lien avec l'abondance des règles :

- « ma mère a cru que je faisais une hémorragie et on est allées voir un médecin » (Marina)
- « au début l'abondance (m'inquiétait) puisqu'on m'avait dit à ce moment là qu'il fallait que j'aille voir un gynécologue » (Aline)

Certaines d'entre elles ont rencontré également un médecin pour être rassurées et poser certaines questions notamment sur les douleurs, la couleur ou l'abondance des règles :

- « savoir si c'était normal que ça dure un peu moins longtemps que d'autre ou si quand même des fois on a mal au ventre. »
« des questions par rapport aussi à la couleur au début ou à la fin des règles »
« c'était surtout pour savoir si c'était bien, normal. Si c'était pas trop fluide, trop abondant, tout ça. »
« on me répondait que c'était normal (...) et que c'était une réflexion logique » (Delphine)
- « elle m'a rassurée » (Aurélié A)

4. NOTION DE CONTRAINTE SOCIALE :

Les menstruations semblent susciter chez les adolescentes un certain nombre de contraintes dans leur vie de tous les jours.

4.1 Contrainte liée à la douleur

Ainsi, un certain nombre d'entre elles évoquent les contraintes des menstruations liées à la douleur :

- « je suis restée clouée une journée au lit » (Marina)
- « ça va jusqu'à l'évanouissement ou alors je sens qu'il faut que je m'allonge de manière urgente sinon je risque de tomber dans les pommes. En m'allongeant sur le dos et en repliant les jambes ça soulage un peu, mais bon, faut attendre que ça passe, ça dure quelques heures. » (Laura)

Ces douleurs peuvent être responsables d'absentéisme scolaire ou du moins perturber le déroulement de la scolarité :

- « je manque l'école assez fréquemment, au collège au moins deux fois dans l'année » (Marina)
- « ça m'est arrivé une fois d'avoir mal toute la journée à ne pas aller en cours » (Aline)
- « il m'arrivait souvent d'aller à l'infirmerie, sinon je fais des malaises. »
« j'ai dû prendre la pilule pour le BEPC parce que mes règles tombaient à ce moment-là » (Laura)

Ou encore ces douleurs peuvent générer une forme de culpabilité, une crainte de déranger :

- « j'ai un peu l'angoisse de gêner les autres parce que je suis malade » (Laura)

4.2 Une contrainte liée à l'hygiène

Beaucoup des adolescentes expriment une contrainte face à l'hygiène lors de ces périodes, qui implique une certaine organisation :

- « *prévoir en conséquence, la gestion des règles : tampons, toilettes euh ça complique le quotidien pour ma part, notamment pour les voyages et les séjours hors de chez moi.* »

(Laura)

- « *ça m'est arrivé d'enchaîner deux plaquettes pour pas être embêtée en voyage* » (Anne)

- « *c'est plutôt que c'est chiant, c'est qu'il faut toujours changer de tampo. C'est toujours un peu galère. Même si on est chez des gens et qu'il n'y a pas de poubelle, c'est pénible* »

(Maud)

- « *c'est surtout pour l'hygiène que c'est gênant, ouais.* » (Sophie)

4.3. Une contrainte pour les activités et l'habillement :

On retrouve également une contrainte ou du moins une adaptation pour les activités, pour l'habillement :

- « *je mets à ce moment là un pantalon noir et puis souvent l'été, j'évite d'aller à la plage* »

(Caroline)

- « *de ne pas aller à la plage, c'est gênant pourtant je porte des tampons mais bon quand j'ai mes règles et qu'il fait beau j'évite d'aller à la plage, c'est peut-être psychologique, c'est dans ma tête quoi, la piscine pareil* » (Delphine)

- « *pour m'habiller, bah, je m'habille en survet' quand j'ai mes règles en fait... pour être plus à l'aise et sinon je vais une fois par semaine à la piscine alors quand j'ai mes règles j'y vais pas quoi, et puis je m'habille toujours foncé jamais clair* » (Melissa)

- « *non, je fais tout, sauf pas de vêtements blancs* » (Nolwenn)

- « *j'évite les sports intenses et tout ça, parce que je suis fatiguée.* » « *j'évite les jeans les vêtements serrés, j'suis plus à l'aise dans les vêtements larges* » (Marina)

L'une d'entre elles seulement évoque l'absence des rapports sexuels pendant les menstruations :

- « *sinon sexuellement quoi... par rapport à mes règles, mais sinon, non.* » (Aline)

4.4 L'absence de contrainte

Mais on note cependant que certaines adolescentes n'ont pas de représentation négative des menstruations et n'évoquent aucune contrainte particulière :

- « *ah, non, non, c'est bon, non, je m'en fous* » (Maud)

- « *je m'empêche pas de faire grand chose* » (Mélissa)

- « *non, c'est un bon prétexte, mais non* » « *non, ça change pas* » (Anne-Laure)

- « *ou alors c'était pour faire semblant pour le sport, tout ça mais sinon c'était une excuse mais ça m'empêche pas de faire du sport.* » (Aline)

Ainsi ces différentes réflexions qui se dégagent du vécu de ces quinze adolescentes face aux menstruations, nous amènent à discuter sur la représentation de l'écoulement mensuel et son évolution à travers les époques, les religions et les cultures.

DISCUSSION

Les entretiens réalisés nous ont apportés des réflexions pouvant être analysées et discutées. Cependant nous aurions peut-être pu avoir plus de remarques si l'entretien avait été plus libre, moins cadré. D'autant qu'à cet âge les adolescentes s'expriment souvent avec réserve et parcimonie.

1. LES VÉHICULES DE REPRÉSENTATIONS DES MENSTRUATIONS

Au cours de la recension des écrits, on a pu constater que l'image des menstruations a subi des transformations diverses à travers l'histoire, tantôt l'améliorant, tantôt abîmant sa représentation.

On peut s'interroger sur ce qui peut influencer les représentations mentales et sociales des menstruations chez l'adolescente.

Comme nous le verrons par la suite, l'éducation ou la religion, génératrices de tabous, peuvent véhiculer une image négative des règles propice à l'amplification de perturbations physiques. Il est vrai que pendant la période prémenstruelle, la femme peut rattacher des symptômes aux règles alors qu'en dehors de cette période, elles les interpréteraient différemment.

De plus chaque jour nous sommes imprégnés d'informations en tous genres qui conditionnent notre perception des choses, et notamment des règles. Que se soit les expressions populaires, les médias ou la littérature, tous ces véhicules sont intégrés et inconsciemment nous donnent une perception négative ou positive de ce que nous vivons, c'est le cas notamment pour les menstruations.

1.1 Linguistique

La transmission de la représentation des menstruations se fait entre autres par le choix de certains mots ou d'expressions.

1.1.1 Étymologie et Définitions

Ainsi le choix des termes relatifs aux règles et leur étymologie nous apporte des renseignements sur les croyances ou les préjugés associés aux menstruations.

Le mot menstruation, terme médical actuel pour désigner les règles, provient du latin *menstrua* pluriel neutre de l'adjectif *menstruis* (mensuel) de *mensis* (le mois).

Le mot menstruel apparaît dans un dictionnaire en 1265, il signifie alors mensuel, ce n'est qu'en 1314 que le mot menstrues, au pluriel, apparaît dans le langage médical et désigne alors les règles (1).

Dans le dictionnaire de l'Académie Française en 1694, au mot menstrues on trouvait la définition suivante : *purgations que les femmes ont tous les mois* (2).

Et au mot « purgations », la définition était : *maladie que les femmes ont tous les mois et en se sens il ne se dit qu'au pluriel. Il est dangereux de saigner les femmes quand elles ont leurs purgations.*

Au début du XVIII^{ème} siècle, on appelait menstrue, au masculin singulier, tout liquide ayant le pouvoir de transformer un solide en liquide. Herman Boerhaave, chimiste du XVIII^{ème} siècle disait : « *l'eau dissout le sel de mer : c'est un menstrue* ».

Ce terme aurait été donné car on attribuait des vertus dissolvantes au sang des règles.

En 1690, les *règles* au pluriel sont utilisées pour la première fois pour désigner l'écoulement des femmes.

La règle vient du latin *regula*, ce qui implique la notion de régularité, tout comme les règles qui régulent la vie des femmes, mais la règle signifie aussi la ligne de conduite, la loi, la norme, le principe.

L'adjectif cataménial est intéressant quant à son origine. Cataménial vient du grec *kataménia*, de *kata* par et *men* le mois.

Le terme catimini est issu de la même origine grecque, et désignait les menstruations à la fin du XIV^{ème} siècle : « *les femmes ayant leur catimini peuvent obfusquer et éblouir la clarté du miroir* » Bouchet, liv III p. 213 dans Lacurne (3).

Les femmes cachant avec soin cet état, le mot a pu prendre la sens de cachette ; le verbe *catir* signifie également cacher en grec.

L'expression était alors : « *elle prend le catimini* », avant de signifier en cachette, secrètement, discrètement, d'où l'expression actuelle « *en catimini* ».

Curieusement le verbe *catamenio* en grec qui signifie dénoncer, accuser, désigner est très proche d'un autre verbe *catamano* qui signifie souiller.

1.1.2 Menstruations dans d'autres langues (1)

- En anglais, menstruation se dit *menstruation* ou *menses*.

Comme nous l'avons déjà évoqué *menses* a pour origine étymologique *mens* en latin qui signifie le mois, et d'où provient également le mois *month* et la lune *moon*. L'expression « *moon's blood* », le sang lunaire, est d'ailleurs parfois utilisée (4,28).

Les expressions employées sont : *to have one's period*, et *to have the curse* ; le mot *curse* signifie également en anglais malédiction (4).

- En allemand : *die tagen*, c'est-à-dire les jours.

- En espagnol : *menstruación*, mais aussi *reglas*, *periodo*.

- En chinois : *xue-jing*, de *xue* traverser et *jing* mois.

- En arabe : *dem* = le sang.

- En hébreu : *ma'hzor'* = ce qui revient, le cycle. Le mot *vesset* est aussi utilisé et désigne une façon de faire coutumière et qui revient. Les règles sont aussi désignées pudiquement *ora'h nachim* = la voie des femmes (5).

- En Afrique, on dit qu'une femme « *a mis les mains à terre* » quand elle a ses règles. Cette expression représente l'enterrement de l'enfant qui n'est pas venu (6).

1.1.3 Expressions populaires (1,4)

Dans le langage populaire français et selon les régions de France, on retrouve un grand nombre d'expressions pour désigner les règles.

Dans la variété des expressions employées pour faire référence aux menstruations, on note qu'une partie d'entre elles sont associées à la régularité : on parle de *périodes*, *d'époques*, de *cycle*, *avoir ses règles*.

Le terme « *être indisposé* » désigne selon la définition du petit Robert : une légère altération de la santé, une incommodité, un malaise, une fatigue. On peut utiliser le mot indisposé pour de multiples causes mais dès qu'il est évoqué seul il désigne les règles.

Tout comme ce terme, un certain nombre d'expressions font référence à la notion de maladie, de douleur et d'inconfort : *la maladie féminine*, *ses mauvais jours*, *s'en aller*, *perdre*, *être malade* (se dit toujours à Tahiti, 7), *la plaie mensuelle*.

Ainsi les expressions ne manquent pas ; certaines en parlent comme si c'était un visiteur « *ma tante Sophie est en ville* », « *tante Tilly est là* », « *avoir compagnie* » ou un symbole de féminité « *un cadeau de mère nature* », « *l'ami des femmes* » (8).

On retrouve également le terme *voir*, une expression encore assez commune. L'expression « *elle ne voit plus* » signifie qu'elle n'a plus ses règles, elle reste utilisée pour faire comprendre que la femme est enceinte ou ménopausée.

Une expression reste assez mystérieuse « avoir ses ours(es) ». Il semblerait qu'elle soit liée à la déesse grecque Artémise, accompagnée d'un ours, et qui est aussi une divinité lunaire.

Mais pourrait aussi être en relation avec le comportement insociable, agressif de l'ours et la mise à l'écart de cet animal. Céline dans « Mort à crédit » en 1936 écrivait : « Madame des Pereires (...) s'en méfiait bien de la donzelle ! Surtout aux moments de ses règles !... Elle lui avait aménagé une sorte de bat-flanc spécial dans un coin de la grange, pour qu'elle soye bien seule à dormir tout le temps qu'elle avait ses ours. »



F. Bourgeon, Les compagnons du crépuscule (52)

Enfin beaucoup d'expressions font référence à la couleur rouge, notamment, « les Anglais débarquent », faisant allusion à l'uniforme rouge des anglais pendant les guerres napoléoniennes et qui désigne également l'ennemi.

L'expression « avoir ses fleurs » proviendrait d'une pratique du XVII^{ème} siècle. Certaines femmes du grand siècle arboraient un œillet ou une rose rouge pour signifier qu'elles étaient indisposées.

On peut entendre aussi *avoir ses cardinales, traverser la mer rouge, le drapeau rouge est levé, être dans le rouge, c'est le Viet-nam, toucher sa paye en rubis, mettre ses mocassins, la couronne de roses, marée rouge.*

On s'aperçoit ainsi que les menstruations ont généré un bagage linguistique imaginaire. En France on remarque que ces expressions sont devenues un peu désuètes et que les adolescentes aujourd'hui utilisent préférentiellement l'expression « avoir ses règles » et parfois « menstruations ».

Au Québec un terme récent fréquemment utilisé est « être patchée », ce terme métonymique semblant renvoyer à l'outil employé durant les règles, à savoir la serviette hygiénique (8). La sociologue québécoise Karine Bertrand voit dans l'utilisation d'une nouvelle expression une dissimulation, illustrant le caractère tabou des menstruations, quand les anciennes expressions connues de tous sont devenues non opérationnelles. De plus l'auteur fait remarquer que l'utilisation d'un terme technique pourrait montrer une certaine distanciation par rapport à la réalité corporelle des menstruations.

Dans cette étude québécoise, la sociologue montre que les hommes utilisent des expressions plus métaphoriques en lien avec la sexualité, l'économie, la guerre ; et que les femmes emploient des expressions qui décrivent davantage leur expérience physiologique et psychologique. Il pourrait être intéressant de voir si une étude donnerait des résultats similaires en France.

Ainsi, certains auteurs s'entendent pour dire que les expressions utilisées pour parler des règles sont connotées négativement et qu'elles pourraient ainsi influencer la représentation

que se font les femmes de leurs menstruations. En fait, on s'aperçoit que la plupart des expressions utilisées évoquent le fonctionnement physiologique des règles, leur rythme, et en parlent de façon neutre, sans connotation négative.

Tout comme les expressions populaires, les publicités livrent des messages capables de jouer un rôle dans la transmission de représentation sociale des menstruations.

1.2 La publicité

Comme le dit la sociologue Denise Jodelet « *en général, la publicité impose un type de modèle et de discours auquel on se sent souvent contraint d'adhérer.* » (9).

La première campagne publicitaire pour les serviettes périodiques eu lieu en 1921 pour Kotex aux Etats-Unis (4,10).

Les boîtes étaient alors recouvertes d'un papier qui les rendaient inidentifiables aux yeux de tous. Jusque dans les années 50, les boîtes étaient placées sur des étagères très en hauteur.

C'est surtout par l'essor des catalogues par correspondance que les américaines en découvriront l'existence.

Les tampons sont apparus quant à eux en 1936, et leur utilisation devint plus courante après guerre.

Les premières publicités télévisuelles ont fait leur apparition dans les années 70.

La Femme connaît enfin la Liberté



Tampax supprime
BANDES,
CEINTURES
ET ÉPINGLES

AVEZ-VOUS essayé Tampax? Ce minuscule tampon de coton chirurgical compressé, très absorbant, que tant de femmes ont déjà adopté avec enthousiasme, apporte enfin une solution pratique au tyrannique problème d'hygiène qui se pose pendant quelques jours, chaque mois.

Supprimant bandes, ceintures et épingles, Tampax se porte *intérieurement*. Chaque tampon est présenté dans un petit tube-applicateur facilitant sa mise en place. Sous la robe la plus légère, la plus ajustée, Tampax est *invisible*. La femme qui le porte ignore absolument sa présence, et pourtant Tampax assure une protection absolue.

C'est une révolution, une véritable émancipation pour la Femme, qui se voit enfin délivrée de toute irritation, de toute gêne, de toute inquiétude. Tampax fait vraiment oublier le seul inconvénient d'être Femme!

TAMPAX EST VRAIMENT HYGIÉNIQUE

Adaptation d'un principe bien connu des gynécologues, Tampax assure une hygiène plus rationnelle, plus rigoureuse, répondant à de justes préoccupations médicales. Toute femme normale peut employer Tampax.

TAMPAX
tampons périodiques
PROTECTION HYGIÉNIQUE
PAR ABSORPTION INTERNE

FRS : 15 LA BOÎTE DE 10 provision suffisante pour le mois
FRS : 5 LA BOÎTE DE 3 provision de secours pour le sac

Une Boîte d'essai vous sera adressée franco. Écrivez à la C. E. G. M. (Tampax MC), 44, r. du Parc à Asnières (Seine), ou joignez à votre lettre, 5 francs en timbres ou mandat.

Pharmaciens - Grossistes - Parapenteurs - Grande Magasins

Publicité, Marie-Claire magazine, 14 octobre 1938 (53)

KOTEX



4 Reasons the Doctor Says "Use Kotex"

the Scientific Sanitary Napkin

- 1 Safe to health. Home-made napkins often cause sickness.
- 2 Scientifically shaped — corners rounded for comfort — softest material — form-fitting (actually non-detectable when worn).
- 3 Discard easily without embarrassment. Directions in every package.
- 4 Deodorize while they act, ending all fear of embarrassment.

Get Kotex Sanitary Napkins at any good drug, dry goods or departmental store.

MADE IN CANADA

KOTEX
Sanitary Napkins



Two Sizes: Regular and Kotex-Super 11 in 4 Packages

FREE Sample of KOTEX
Made in Canada

Kotex Company of Canada, Ltd.,
330 Bay Street, Toronto 2, Ontario

You may send me sample of Kotex and book, "Personal Hygiene," in plain envelope.

Name _____
Address _____
City _____ Prov. _____

CHU-1

Publicité, 1928 (54)

Le contenu des publicités se référant aux menstruations, en plus de présenter un produit, se concentre sur des thèmes tel que la féminité, la fraîcheur, la discrétion et plus récemment la liberté d'action.

Les images sont remplies de blancheur, de pureté et d'énergie.

Pourtant pendant la période des règles, les femmes ne se sentent en réalité ni propres, ni en forme. Les différents produits montrent qu'ils vont y remédier : les femmes portent des vêtements blancs, serrés, et font du sport (8).

Alors que comme on l'a vu dans les entretiens, les adolescentes limitent souvent leur activité physique pendant cette période et portent plutôt des vêtements larges et sombres. Il est cependant reconnu que ces produits se vendent mieux sous des étiquettes suggérant la fraîcheur, la propreté, la discrétion.

Les publicités insistent sur la discrétion : les menstruations doivent être cachées. Beaucoup d'auteurs dont Edmonde Morin pensent que les messages publicitaires sont souvent porteurs d'idées laissant croire que les règles sont des souillures qui doivent être cachées (11).

Hélène Jacquemin-Le Vern fait d'ailleurs remarquer que même si les publicités concernant les protections périodiques sont exposées partout sur des panneaux et sur le petit écran, les annonceurs représentent le sang menstruel par un liquide bleu, et ce alors même que l'hémoglobine envahit en permanence le petit écran (1).

Le gynécologue Sylvain Mimoun voit quant à lui dans l'apparition des tampons périodiques une façon d'internaliser la menstruation en supprimant la vue et l'odeur du sang, rendant de ce fait la menstruante méconnaissable. Les publicités utiliseraient les concepts et les interdits traditionnels en les inversant pour vanter les protections périodiques en tous genres (12).

Dans l'étude canadienne portant sur les représentations sociales des menstruations montrent que 12,3 % des participants se disent influencés par les publicités notamment pour l'achat de produits nouveaux, et 85,8 % se disent non influencés.

Parmi eux 57,4 % y voient surtout un message pour acheter le produit, 14,29 % y voient un message positif (liberté, bien-être, propreté) et 7,14 % y voient plutôt un message négatif (secret, discrétion) (8).

Les chercheurs pensent donc que la transmission d'une représentation négative des menstruations perdure notamment par les sous-entendus délivrés par les messages publicitaires. Et que toutes les valeurs positives véhiculées dans les publicités sont mises en avant pour corriger les aspects négatifs des menstruations.

D'une façon souvent plus imagée et romanesque que dans les publicités, les contes de fées délivrent quant à eux des messages cryptés aux jeunes enfants pour aborder le thème des menstruations.

1.3 Les menstruations dans les contes de fées (13)

La plupart des contes de fées servent à divertir et à éveiller la curiosité de l'enfant. Les contes stimulent l'imagination, aident à développer l'intelligence et à voir clair dans ses émotions, qu'elles soient accordées à ses angoisses ou à ses aspirations.

Les contes de fées, outre le fait qu'ils instruisent et séduisent, décrivent sous une forme imaginaire et symbolique les étapes essentielles de la croissance et de l'accession à la vie indépendante.

C'est pourquoi un certain nombre de contes traitent du passage de l'enfance à l'âge adulte et notamment traitent des menstruations de manière imagée.

1.3.1 Le petit chaperon rouge (14,15)

Il existe plus de trente versions différentes du petit chaperon rouge que Paul Delarue a répertorié dans son catalogue raisonné du conte français.

Mais il existe des versions propres à chaque région : une variante de ce conte a notamment été recueillie par le folkloriste Achille Millien dans le Nivernais. Cette version, nommée « *le conte de la mère grand* » apporte des éléments importants (annexe 2).

Dans le conte de Perrault, la question du chemin à prendre par le petit chaperon rouge est décidé par le loup : « *je m'en vais par ce chemin-ci et toi par ce chemin-là* ». Dans le conte nivernais le loup propose : « *quel chemin prends-tu, dit le Bzou, celui des aiguilles ou celui des épingles ?* ».

Cette question se charge d'un double sens lorsque l'on connaît la valeur symbolique des épingles et des aiguilles dans la société française de l'ancien régime : elles symbolisent le passage de l'adolescence à la maturité féminine.

Les ustensiles de couture y jouaient en effet un rôle important dans l'éducation des filles.

Dans les villages, les filles étaient envoyées un hiver, celui de leurs quinze ans, auprès de la couturière. Cette démarche leur permettait d'accéder à la vie de jeune fille, dont les épingles sont le symbole ; elles avaient alors la permission d'aller danser et d'avoir un amoureux.

Ces instruments piquants et perforants étaient en effet réservés aux filles en âge de se marier et de procréer. C'est en offrant une dizaine d'épingles à leurs promises que les garçons faisaient leur cour et c'est en lançant les épingles dans la fontaine que les filles se promettaient à leurs amoureux.

D'après la sociologue et ethnologue Yvonne Verdier, c'est au phénomène biologique lui-même, la menstruation - qui fait de la fille une jeune fille -, que renvoie le symbole de l'épingle.

Les propriétés des épingles s'accordent à celles que l'on attribuait au sang menstruel, ingrédient des philtres d'amour, mais aussi empêchement à tout rapport sexuel : elles attachent et sont les outils de l'attachement amoureux, mais elles piquent aussi, et sont alors instruments de défense contre les garçons trop entreprenants.

Ainsi le chemin des épingles ou des aiguilles nous donne une indication sur l'état des personnes, en l'occurrence en prenant ce chemin elle prend le chemin de la puberté.

Il existe d'ailleurs à Edern dans le Finistère une autre croyance se rattachant aux épingles et à la fécondité. Il y jaillit une source qui rend dit-on la fécondité. Avant de s'asperger le ventre et les seins avec cette eau miraculeuse, les femmes y noient trois épingles (16).

Enfin quand le chemin choisi n'est pas bardé d'objets pointus, la petite fille s'arrête en chemin pour y cueillir des fraises ou des fleurs, autant de métaphores de la puberté.

Pour Bruno Bettelheim dans *psychanalyse des contes de fées*, l'élément le plus déterminant de ce conte est la couleur rouge, qui apparaît dès le titre et marque le nom de l'héroïne. Le rouge est en effet la couleur, qui symbolise les émotions violentes et en particulier celles qui relèvent de la sexualité. Le bonnet rouge offert par sa grand-mère à sa petite fille peut être considéré comme le symbole du transfert prématuré du pouvoir de séduction : le danger qui menace la petite fille c'est sa sexualité naissante (1,13).

1.3.2 Blanche neige et les sept nains

Le conte commence ainsi : « *en cousant, la reine se piqua le doigt et quelques gouttes de sang tombèrent sur la neige (...) peu de temps après, elle eut une petite fille à la peau blanche comme la neige, aux lèvres rouge comme le sang* ».

L'enfant apprend qu'une petite quantité de sang est la condition première de la conception. Ce n'est qu'après ce saignement que naît l'enfant : le jeune auditeur apprend sans explications superflues que sans saignement aucun enfant - pas même lui - ne pourrait naître.

Ainsi le sang qui est l'image de la mort, est en même temps celle de la venue au monde.

L'héroïne est pure comme la neige et en même temps rouge comme le sang, elle présente deux aspects, à la fois asexué et érotique. En mangeant la partie rouge de la pomme elle met fin à son innocence. Le rouge de la pomme évoque comme les trois gouttes de sang la menstruation, le début de sa maturité sexuelle.

1.3.3 La gardeuse d'oies

On retrouve dans beaucoup d'autres contes de fées la notion de trois gouttes de sang. Comme dans le conte « *la gardeuse d'oies* » des frères Grimm : la reine donne à sa fille qui quitte le château pour aller se marier, un mouchoir taché de trois gouttes de sang. Le talisman se révèle précieux, il parle à la jeune fille, la conseille, l'aide jusqu'au jour où, par inadvertance, celle-ci le laisse tomber dans une rivière, aussitôt elle devient faible et sans défense.

Comme la princesse part se marier, ce tissu blanc taché constitue un lien spécial établi par la mère qui prépare sa fille à devenir sexuellement active. Une version allemande de ce conte retrouvée en Lorraine est intitulée « *le linge aux trois gouttes de sang* ». Dans la version française en revanche, le présent chargé de puissance magique est une pomme d'or, qui rappelle la pomme donnée à Ève... et à Blanche-Neige !

1.3.4 La belle au bois dormant

« *La vieille fée dit que la princesse se percerait la main d'un fuseau et qu'elle tombera dans un profond sommeil qui durera cent ans, au bout duquel le fils d'un roi viendra la délivrer* ». Dans la version des frères Grimm comme dans celle de Perrault, c'est à l'âge de quinze ans que l'héroïne se pique le doigt : âge fréquent des premières règles.

Les treize fées de la version de Grimm rappellent les treize mois lunaires qui jadis divisaient l'année, or on sait que les règles viennent selon le rythme de 28 jours des mois lunaires. Ainsi les douze bonnes fées, auxquelles s'ajoute la méchante fée, expriment symboliquement que la malédiction fatale évoque la menstruation.

Tous les efforts du roi pour conjurer le sort jeté par la fée sur sa fille seront inutiles ; il aura beau faire brûler toutes les quenouilles de son royaume, sa fille saignera quand elle aura atteint la puberté « à quinze ans » comme le prédit la fée.

L'absence des parents au moment de l'événement montre bien qu'ils sont incapables de protéger leur enfant des crises de croissance.

L'histoire de la belle au bois dormant fait comprendre aux enfants que certains événements traumatiques, tel que le saignement au début de la puberté et lors du premier rapport sexuel, peut avoir des effets heureux. L'histoire impose l'idée que ses événements doivent être pris au sérieux mais ne doivent pas faire peur.

La malédiction est en fait une bénédiction déguisée.

Affectée par ce saignement, la princesse sombre dans un long sommeil, protégée de tous prétendants (donc de l'acte sexuel) par une épaisse muraille d'épines. C'est seulement au bout de cent ans de ce long sommeil que le prince vient la délivrer.

De façon souvent charmante, les contes qui reprennent le thème de la piqûre au doigt ne voient plus nécessairement en elle de sinistres augures, mais une source de vie.

Les contes de fées parlent de la destinée de l'homme, de ses épreuves, de ses peurs, de ses espoirs. C'est pourquoi on en retrouve dans tous les pays du monde, variant selon les cultures, mais traitant tous des différentes étapes de la vie, et par conséquent de la puberté.

1.4 Autres véhicules de représentations des menstruations

En dehors des expressions, des publicités, de la littérature ou des religions, il existe beaucoup d'autres véhicules de représentations des règles.

Tous ces moyens peuvent influencer notre perception, notre état d'esprit, de façon subjective.

On s'aperçoit que tous les moyens de communication ont traités des menstruations. Même si les propos peuvent être perçus négativement, ces moyens ont l'intérêt de ne pas nier ce phénomène biologique et peut-être ainsi de le rendre moins tabou.

1.4.1 Le cinéma

De manière assez surprenante (mais peut-être pas tant que ça au regard de ce que nous avons vu sur les contes) un des premiers films à aborder les menstruations fut réalisé par la compagnie Walt Disney en 1946. Il s'agit d'un film d'animation de dix minutes destiné aux jeunes filles dans les écoles et sponsorisé par Kimberly-Clark (fabriquant des serviettes hygiéniques Kotex).

Ce film s'intitule *The story of menstruation* et présente sous forme d'un dessin animé des explications biologiques sur les menstruations, et donne des conseils hygiéno-diététiques à suivre pendant cette période. Plus de 93 millions de femmes ont vu ce film aux Etats-Unis (50).

Le cinéma s'est ensuite intéressé aux saignements périodiques, mais les menstruations servent souvent de motif à des dérives pathologiques.

Dans *Carrie* de Brian de Palma (1976), une jeune fille découvre ses règles en prenant une douche au collège et devient la risée de ses camarades. Sa mère apprenant que sa fille est réglée, la menace d'un crucifix (1).

Dans *La pianiste* de Mickael Haneke (2001), une femme se mute volontairement et laisse couler le sang le long de sa jambe, avec le désir de le montrer à sa mère (1).

De même dans *l'Exorciste* de William Friedkin (1973), il nous est donné nombre de symboles liés à la régression des énergies naissantes des premières règles chez la jeune fille sous les traits d'un terrifiant et destructeur démons.

1.4.2 Internet

Actuellement, un des moyens les plus utilisés pour aborder le sujet des menstruations est certainement internet. On ne compte plus le nombre de sites médicaux destinés aux adolescentes, de forums où elles échangent leur expérience, se donnent des conseils, se rassurent ou compatissent.

Tout comme ces sites abordent des sujets comme la sexualité, le cannabis, les troubles alimentaires ; beaucoup d'adolescentes sont demandeuses de réponses concernant les règles.

Certains sites expliquent avec des termes simples le fonctionnement physiologique des règles, d'autres servent de moyen d'échange entre adolescentes ou avec un professionnel. Elles se renseignent surtout sur les retards de règles, les douleurs, les produits hygiéniques, l'âge des premières règles.

Ce moyen est facilement accessible, discret, anonyme et les adolescentes qui n'osent pas en parler avec leur mère ou des amies, voient ici un moyen de trouver un interlocuteur. Certaines préfèrent être seules devant leur ordinateur que de devoir affronter leurs parents, et peuvent par ce moyen multiplier les avis.

Mais évidemment les réponses ne sont pas toujours justes, ou adaptées à l'adolescente demandeuse. Sur les forums notamment, il est difficile de connaître l'état psychologique des interlocuteurs.

On trouve également sur ces sites des mères de familles qui s'interrogent elles aussi, notamment sur la façon d'évoquer certains sujets avec leur fille adolescente.

1.4.3 La chanson

La musique, autre véhicule de représentation, a plus rarement évoqué les menstruations, mais voici tout de même deux exemples de chanson qui ont abordé ce sujet sur les thèmes des produits hygiéniques pour l'un et de la douleur pour l'autre.

Serge Gainsbourg en 1979 dans le morceau « *Les locataires* » chantait :

« *J'ai des locataires, sur le plan des sanitaires, baignoire commune, au rez-d'-chaussée, sacs disposables, pour celles qui saignent.* »

Et plus récemment Jeanne Cherhal dans « *douze fois par an* » évoque plus particulièrement les douleurs des règles :

« *Douze fois par an, elle se tord de douleur, se mord les doigts dans son lit, étouffant ses cris, elle a mal. Ce mal vif et lourd la tient nuit et jour, c'est ça être une femme, un être de chair et de sang et pourtant ça fait mal.* »

1.4.4 La bande dessinée

Même la bande dessinée aborde désormais le thème des menstruations comme ici, où l'héroïne découvre ses premières règles.



Léo, Aldébaran (55)

On retrouve d'ailleurs dans ces phylactères des expressions ou des réactions qu'exprimaient également les adolescentes dans les entretiens ; comme l'impatience d'être réglée et d'être comme les autres adolescentes, ou encore de quitter le monde de l'enfance.

1.4.5 Un musée (4)

Il existe même un musée spécialement consacré aux menstruations.

Ce musée fut fondé par Harry Finley en 1994 dans l'état du Maryland. Son MUM (*Museum of Menstruation*) est dédié à sa mère qui était infirmière.

C'est le seul espace au monde entièrement consacré aux règles, à leur diversité culturelle, à leur histoire et aux pratiques qui les entourent. Ce musée traite des règles d'un point de vue anthropologique, sociologique, artistique et historique. On y trouve de nombreuses archives, d'anciennes publicités, des accessoires.

Ce musée a fermé en 1998 faute de local et de financement, et est remplacé depuis par un site internet.

Ainsi aucun des moyens actuels de communication n'exclut le sujet des menstruations.

Les adolescentes ne peuvent plus de nos jours être surprises lors de l'arrivée de leurs premières règles. Et même si l'approche est parfois caricaturale ou désuète, l'avantage est de progressivement réduire le tabou qui est rattaché aux menstruations ; dans la mesure où ce thème est abordé sans vulgarité ni provocation, ce qui au contraire pourrait renforcer la notion d'impureté.

Mais il semblerait que la médiatisation ne suffit pas à balayer les croyances archaïques qui sont inscrites en chacun de nous, il est donc incontestable que les médecins peuvent aider à dire et surtout à laisser dire ce qui accompagne le vécu de ce sang ou de son absence.

2. MENSTRUATIONS, TABOU ET IMPURETÉ

2.1 Notion de tabou, de souillure (17,18)

Le mot tabou vient du mot polynésien *tapu*. Il présente deux significations opposées : d'un côté, celle du sacré ; de l'autre celle du danger, de l'interdit, de l'impur.

Comme le précise Sigmund Freud dans son livre « Totem et Tabou », le contraire de tabou se dit *noa* en polynésien et signifie accessible, ordinaire. C'est ainsi qu'au tabou se rattache la notion d'une réserve et le tabou se manifeste essentiellement par des interdictions et des restrictions (17).

D'après l'anthropologue Northcote W. Thomas dans l'« Encyclopedia Britannica », le tabou comprend dans sa désignation :

le caractère sacré ou impur de personnes ou de choses

le mode de limitation qui découle de ce caractère

et les conséquences sacrées ou impures qui résultent de la violation de cette interdiction.

Une autre des caractéristiques du tabou est que toute personne qui viole un tabou, devient taboue elle-même. On parle alors de « contagiosité du tabou ».

Certains dangers découlant de la violation d'un tabou peuvent cependant être conjurés à l'aide d'actes de pénitence et de cérémonies de purification.

Il existe des tabous permanents et des tabous passagers. Ainsi, les adolescents peuvent dans certaines coutumes être tabous pendant la célébration de leur maturité (passage d'un état à un autre), de même les femmes peuvent l'être pendant leurs menstruations et immédiatement après leurs couches.

Le tabou a pour source la crainte de l'action de force démoniaque, puis est devenu peu à peu une puissance indépendante, distincte du démonisme. Il est devenu la contrainte imposée par les traditions et les coutumes, et en dernier lieu par la loi.

Les menstruations sont taboues, et représentent un danger pour autrui, car elles sont signe d'impureté, de souillure.

D'après Mary Douglas, anthropologue britannique, la souillure est ce qui dérange l'ordre de la société, ce qui menace de basculer dans les marges. La souillure dérange d'autant plus qu'elle est essentiellement contagieuse.

Pour les cultures primitives, la société est à l'image du corps, la souillure provient de ce qui entre et sort du corps.

Par conséquent, les polluants ne sont pas à leur place, ou encore ils ont franchi une ligne qu'ils n'auraient pas dû franchir, et de ce déplacement résulte un danger pour autrui.

D'après Mary Douglas, il est impossible d'interpréter correctement les rites qui font appel aux excréments, aux menstruations, à la salive, etc, si l'on ignore que le corps est un symbole de la société et que le corps humain reproduit à petite échelle les pouvoirs et les dangers qu'on attribue à la structure sociale.

Ainsi le corps chez les Coorg (caste indienne) est-il considéré comme une ville assiégée : il faut en surveiller les entrées et les sorties.

De plus, les innombrables prescriptions taboues auxquelles les femmes sont soumises pendant leurs menstruations sont motivées par la crainte superstitieuse du sang.

Le sang, comme celui versé par l'homme à la chasse ou à la guerre, évoque l'image de la mort. L'homme, guetté par son gibier ou son ennemi, peut être à tout moment victime et est

menacé de perdre son propre sang. Le sang menstruel lui rappelle sa vulnérabilité et la mort qui le guette (19).

Par crainte ce sang devient une souillure, une impureté, un tabou.

2.2 Les menstruations dans les religions monothéistes.

Le sang a toujours joué un rôle primordial dans les représentations des religions.

Ainsi tout comme le sang des aliments, le sang menstruel fut soumis à des lois, à des interdits qui régissent un certain nombre de croyances.

Ces lois délimitent ce qui est de l'ordre du permis, de l'interdit, du pur, de l'impur, du sacré ou du profane.

La connaissance de ces rituels religieux peut nous permettre, en tant que médecin, à mieux comprendre et à mieux aider nos patientes.

2.2.1 La religion juive

Un certain nombre de lois dans la religion juive repose sur les interdits liés au sang :

l'interdit de la consommation du sang (19) :

« D'aucun sang vous ne mangerez (...) toute personne qui mangera d'un sang quelconque, cette personne sera retranchée d'entre ses parents »,

« vous ne mangerez du sang d'aucune chair car l'âme de toute chair est son sang »

Lévitique XVII, 10-14.

Ainsi la nourriture kasher est soumise aux prescriptions rituelles, dont la première est l'élimination du sang.

les lois de Nidda, les lois de la pureté physique concernant les menstruations (1,5,50) :

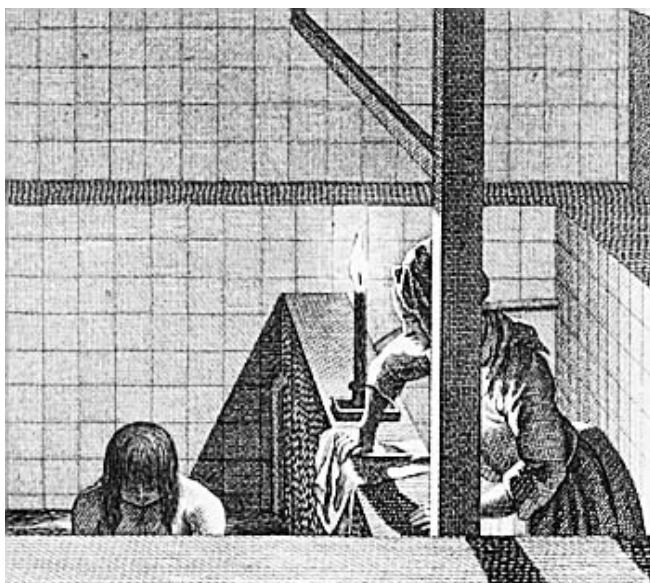
« La femme ayant un flux dans sa chair restera sept jours dans son impureté, quiconque la touchera sera impur », Lévitique XV,19

Le Lévitique développe l'idée du pouvoir contaminant, transmissible de l'impureté menstruelle.

La loi de Nidda se définit par un état d'impureté qui commence dès l'arrivée des règles (*ketem*) et se termine par l'immersion dans le bain rituel (*miqvé*) qui a lieu sept jours après la fin des saignements.

Le *Miqvé* (rassemblement de l'eau), prescrit par la Thora, est organisé selon des règles très précises, en liaison avec les pratiques du temple. On se sépare ainsi du péché, ou d'un état imparfait (par exemple lors de la conversion) ou encore d'un état de non production de vie (comme les menstruations) pour revenir à la vie.

« Comme les eaux du miqvé nettoient, ainsi Dieu purifie Israël » (Michoua Yoma 8,9 et Ezéchiel 36, 25)



Mikveh, Caspa Philips Jacobz, 1781, Amsterdam, (56)

La fin de la période est établie par un examen personnel de la femme (*Bedika*) à l'aide d'un linge blanc (*aïd*).

De même, la séparation des jeunes époux après la défloration ainsi que la vie des femmes après l'accouchement répondent aux mêmes exigences d'une sexualité disciplinée.

La femme dispose également pendant cette période d'un lit séparé de son mari, car elle risque de communiquer à celui-ci la souillure temporaire dont elle souffre.

« Tout meuble sur lequel elle aura couché pendant son impureté sera impur. Quiconque touchera son lit, lavera ses vêtements, se baignera et sera impur jusqu'au soir. » Lévitique XV, 19.

Toute relation sexuelle est également interdite pendant les règles ; le Lévitique condamne ceux qui s'y livrent : *« si un homme couche avec sa femme qui a son indisposition et découvre sa nudité, s'il découvre son flux et qu'elle découvre le flux de son sang, ils seront tous deux retranchés du milieu de leur peuple »* Lévitique XXI, 18.

Par analogie avec le sang versé par blessure, le sang menstruel est évocateur de mort ; en l'occurrence le retour des règles d'une femme mariée signifie l'absence de fécondation. Cette alternance d'impureté puis de pureté retrouvée grâce aux bains rituels rythme la vie sexuelle des couples, calqué sur le cycle de fécondité de la femme, puisque les rapports reprennent lors de la période ovulatoire.

Ainsi dans le judaïsme, la pureté physique et la pureté spirituelle sont intrinsèquement liées. C'est en respectant ces lois de la vie intime que les croyants pratiquants s'inscrivent dans une optique qui les rapprochent de Dieu. L'union de l'homme et de la femme à condition de respecter ces interdits n'est pas un péché, au contraire, la réussite du couple porte la marque du sacré.

2.2.2 La religion chrétienne

les interdits de la sexualité :

On retrouve dans le christianisme plus de référence concernant l'interdit sexuel que d'interdits concernant l'impureté des femmes durant les règles.

Cet interdit provient du fait que Jésus fut conçu hors génitalité. Dans les écritures, Marie représente le modèle de la pureté exalté au cours du temps avec le culte de la Sainte Vierge. Marie est un idéal, une femme conçue sans péché originel, une mère sans s'être accouplée (20).

Ainsi Saint Paul a élevé le célibat au rang de vertu chrétienne, le mariage est un lieu où l'on limite les dégâts du mal sexuel.

Tout comme le célibat, les restrictions alimentaires étaient un moyen de conserver un corps intègre tel qu'il était voulu par le créateur. L'ascèse par le jeûne et les privations peut entraîner chez la femme les disparitions des règles.

L'histoire de Sainte Catherine de Sienne reconnu atteinte d'une anorexie mystique, est une illustration de cette exclusion du sang génital au profit du sang sacrificiel rédempteur, on est conduit à penser que le sang des stigmates est une conversion du sang menstruel, à un sang impur se substitue un sang synonyme de pureté (21).

l'impureté des femmes (22,23) :

Contrairement aux textes religieux juifs et musulmans qui parlent de façon concrète du sang génital, la religion chrétienne a un discours beaucoup plus évasif.

Cependant un certain nombre d'ecclésiastiques se prononcèrent sur l'écoulement menstruel et influencèrent la pratique religieuse.

En 241, Dionysius, archevêque d'Alexandrie, écrit : « *la femme qui a ses règles ne doit pas s'approcher de la Sainte Table, ni toucher le Saint des Saints, ni aller à l'église, mais doit prier ailleurs* ».

Des conciles locaux en France comme Orange (441) et Epaone (517), décrétèrent qu'aucune femme diacre ne pouvait être ordonnée dans leur région. La raison en était la crainte que les femmes ayant leurs règles ne souillent le sanctuaire.

En 601, le Pape Grégoire 1^{er} explique pourtant que les femmes ne sont pas impures durant leurs périodes, qu'elles ne devaient pas se soumettre aux ablutions rituelles et qu'elles ne devaient pas être écartées de l'Église ou privées de la sainte communion.

Mais cette position fut débordée par un préjugé devenant de plus en plus vif au cours des siècles ultérieurs.

Ainsi Théodore de Canterbury (690) ignorant la lettre de Grégoire 1^{er}, interdit aux femmes ayant leurs règles de visiter une église ou de recevoir la communion. De même il considérait que les femmes restaient impures durant 40 jours après avoir mis un enfant au monde.

Quant à l'évêque Théodulfe d'Orléans (820), il interdit aux femmes d'entrer dans le chœur.

Pour lui « *les femmes doivent se rappeler leur infirmité et l'infériorité de leur sexe : par conséquent elles doivent prendre garde de ne toucher aucune des choses sacrées.* »

Cette rhétorique sur l'impureté rituelle présumée des femmes se poursuivit avec les théologiens du Moyen-âge.

L'impureté rituelle des femmes fait son entrée dans le droit canon avec le décret de Gratien (1140) qui devint en 1234 la loi régissant l'Église et resta en vigueur jusqu'en 1917 : les femmes ne peuvent recevoir la communion durant leurs règles.

Le nouveau code du droit canonique (1983) apporte des améliorations en ce qui concerne le statut de la femme dans L'Église : les femmes peuvent faire partie du chœur, peuvent lire les écritures saintes durant les cérémonies et peuvent distribuer la sainte communion.

l'épisode de l'Hémorroïsse (19,24)

La notion du sang dans le nouveau testament c'est avant tout le sang du sacrifice du Christ. Les allusions au sang des femmes y sont rares, évasives et peu explicites.

Cependant on retrouve dans l'évangile de Matthieu et de Marc l'épisode de l'Hémorroïsse : *« Il y avait une femme atteinte d'une perte de sang depuis douze ans. Elle avait beaucoup souffert (...). Ayant entendu parlé de Jésus, elle vint dans la foule, par derrière, et toucha son vêtement. Car elle disait « si je puis seulement toucher ses vêtements, je serai guérie ». Au même instant la perte de sang s'arrêta, et elle sentit dans son corps qu'elle était guérie de son mal. Jésus connut aussitôt en lui-même qu'une force était sortie de lui ; et se retournant au milieu de la foule, il dit ' ma fille, ta foi t'a sauvée. Va en paix et sois guérie de ton mal. ' »*

Jésus place ainsi la foi au dessus de la loi, face à cette femme qui a transgressée la loi d'impureté judaïque. Cet épisode démontre que la souillure est une affaire moins matérielle que morale.

Ainsi les catholiques ont remplacé les rites de purifications des souillures par la confession des péchés.

2.2.3 La religion musulmane

Dans la religion musulmane, la notion de pureté tient une place prépondérante.

L'impureté liée à tous écoulements (19) :

Pour le croyant homme ou femme, tout ce qui sort du corps est impur et transmet la souillure.

D'abord parce que tout écoulement représente la perte de quelque chose qui appartient à l'être. Ensuite par le fait qu'il ne s'explique pas, et qu'il s'accompagne de perturbations physiques ou psychiques : les larmes de tristesse ou d'émotion ; le sperme de plaisir ; le pus de douleur ou d'infection ; la sueur d'effort ou de peur.

Mais de tous les écoulements, celui du sang est le plus terrifiant, car s'il n'est pas enrayé, il entraîne inéluctablement la mort.

Tous les écoulements du corps sont considérés comme impurs car ils sont représentés comme un sang altéré, décoloré.

l'écoulement menstruel (22) :

Dans le Coran, Sourate II, Verset 222, on retrouve :

« Ils t'interrogeront sur les menstrues. Dis : c'est une impureté. Tenez vous à l'écart des femmes pendant leurs menstruations ; ne les approchez pas tant qu'elles ne sont pas pures. Lorsqu'elles sont pures, allez à elles, comme Dieu vous l'a ordonné. Dieu aime ceux qui reviennent sans cesse à lui, il aime ceux qui se purifient. »

D'une manière générale, il y a une incompatibilité entre le sacré et l'impur.

L'Islam, qui en garde une notion fondamentale, en donne des exemples suffisants quand il interdit aux menstruantes la pratique du culte, le jeûne du Ramadan, la prière et naturellement l'accès au sanctuaire. Il en est de même pour la femme qui vient d'accoucher.

Mais la souillure n'est pas définitive et la pureté se retrouve grâce aux rites de purification qui rythment la vie religieuse du croyant dans sa recherche de Dieu.

La purification n'est possible qu'après la fin des règles, elle ne peut avoir lieu pendant la période des menstruations ; d'où cette notion que la femme a moins de foi que l'homme (elle prie et jeûne moins que lui).

La sexualité occupe une place importante dans la vie quotidienne des musulmans, se marier est fortement recommandé ; Mahomet le dit : « *se marier, c'est déjà accomplir la moitié de sa religion.* »

La vie sexuelle des musulmans est rythmée par les ablutions et la purification qui font partie des obligations coraniques.

Ainsi autant pour les religions juive et musulmane le rapprochement vers Dieu se fait par les rituels de purification du corps ; autant dans les religions chrétiennes, l'accès à Dieu est marqué par le désintéret du corps, par sa mortification ou la négation de sa génitalité.

2.3 Les menstruations : notion de l'être impur, mythes et croyances dans le monde.

Comme nous l'avons vu à travers les religions monothéistes, les menstruations sont souvent symboles de souillure ou d'impureté.

Les menstruations sont particulièrement « taboues » dans toutes les civilisations.

2.3.1 Les effets maléfiques des menstrues (19)

Un danger pour l'homme :

La vue du sang vaginal est à lui seul un péril redoutable ; on a le sentiment que son propre sang se trouve menacé par celui qui frappe les yeux ou du moins va être perturbé.

Ainsi chez les Dogons au Mali si un homme voit un accouchement il mourra. Il mourra de même s'il voit une menstruante dénouer son pagne (25).

Tout contact ne serait-ce que visuel, avec le sang féminin est fatal.

Chez les Bantous également (au Gabon et au Congo), lors de l'initiation des filles on leur ordonne : « *ne montre pas ton sang à ta mère, elle en mourrait ; protège du sang la vue de ton père, de tes sœurs, de tes frères.* »

Tout comme dans les religions monothéistes, l'impureté est reconnue dans le Mazdéisme, le Bouddhisme, l'Inde védique et post-védique.

L'Hindouisme prêche la soumission de la femme à son mari, car les lois de Manou reconnaissent au sang menstruel la capacité de tuer la masculinité (22,28) :

« *la sagesse, l'énergie, la force, la puissance, et la vitalité d'un homme qui s'approche d'une femme couverte d'excréments menstruelles disparaissent complètement. S'il évite pendant qu'elle est dans cet état, sa sagesse, son énergie, sa force, sa puissance et sa vitalité s'accroissent.* » (livre 4, 40-43)

D'un côté le sang menstruel est reconnu comme mauvais, impur, et la femme est déclarée profane ; de l'autre on craint cette dernière car on la croit détenir un « pouvoir ». Ainsi on croyait en France que le coït accompli pendant les règles risquait de faire naître de petits lépreux, ou tout du moins des enfants ayant des taches de rousseurs et des marques sur la peau.

un danger pour elle-même (26) :

Comme le décrit Simone de Beauvoir, le sang menstruel incarne l'essence de la féminité. Et c'est pourquoi son écoulement met en danger la femme elle-même.

Ainsi pendant l'initiation des Chago on exhorte les filles à dissimuler leur sang menstruel « *ne montre pas à tes compagnes car il peut y en avoir une mauvaise qui s'emparera du linge avec lequel tu t'es essuyée et ton mariage sera stérile.* »

Chez les Aléoutes (inuit), si le père voit sa fille pendant que celle-ci a ses premières règles, elle risque de devenir aveugle ou muette.

Un danger pour les aliments et la végétation (19) :

Quand une femme n'est pas totalement exclue de la société pendant les périodes d'indisposition, elle est néanmoins source de nombreux interdits.

Au début du XIX^{ème} siècle, on note qu'en France on attribue au sang menstruel diverses propriétés malfaisantes telles que corrompre la viande, faire tourner le lait, troubler le vin. Un siècle plus tard, on croit encore universellement dans les campagnes françaises que la femme qui a ses règles gâte la salaison du beurre et du porc, que certains aliments deviendraient impropres à la consommation si elle les touche ; dans le nord, on lui recommande de ne pas franchir la porte des raffineries lorsque le sucre cuit ou refroidit pour qu'il ne noircisse pas. Aujourd'hui encore, on entend toujours dire que la mayonnaise risque de tourner si la femme tente de la faire pendant ses règles.

Les repas ayant une valeur communielle, dans certaines populations la femme ne doit pas préparer celui de sa famille dans ses périodes, c'est le cas chez les Dogons, les Yorubas du Bénin, les Thongas et les Nomumbas de Nouvelle-Guinée.

Les femmes Dogons utilisent pendant cette période des ustensiles de cuisine réservés pour elles, qui seront détruits ensuite.

De même chez les Tsiganes du sud de l'Allemagne : la femme réglée ne peut ni préparer, ni toucher la nourriture d'un homme, sous peine de le souiller.

Le sang menstruel brûle la végétation, empêche les plantes de pousser, stérilise les champs, là même où le sang rouge, le sang frais le fertilise : « *l'arbre en meurt, c'est chose claire* » dit le poète Eustache Deschamps au XVI^{ème} siècle.

Un vieux poète anglais exprime le même sentiment quand il écrit : « *Oh ! femme, tes menstrues sont un fléau dont il faudrait protéger toute la nature* » (26).

Enfin la femme réglée ne doit pas cueillir les plantes destinées à la consommation (Eskimos, Dogons, Polynésie, Australie), ni s'approcher des ruches au risque de détruire le miel (Limousin) ou encore d'aller aux champs où toutes cultures naissantes est en danger,

comme si toute vie nouvelle était en opposition avec le symbole de la mort que représente le sang menstruel.

Un danger pour le feu (19,28) :

Le feu, tout comme l'eau, pourtant symbole de pureté et de purification dans l'inconscient collectif, est menacé par le sang menstruel.

Les Mazdéens, qui sur l'autel entretiennent la flamme et la vénèrent redoutent avec une intensité extrême le sang périodique. Encore de nos jours, ni les Parsis de l'Inde ni les Guèbres d'Iran n'accepteraient qu'une femme indisposée n'approchât le feu.

En Malaisie, les jeunes filles, qui ont la charge d'entretenir le feu, doivent périodiquement cesser de le faire.

Chez les Baruyas de Nouvelle-Guinée, l'anthropologue Maurice Godelier décrit : « *sous aucun prétexte et sous peine de mort, une femme ne doit enjamber le foyer de la maison, même s'il est éteint. Son sexe s'ouvrirait et polluerait le lieu où l'on cuit la nourriture* » (27).

Un danger pour la pêche et la chasse (19, 29) :

L'ethnographie a vivement insisté sur les dangers que représentaient les femmes réglées pour le succès de la chasse, on compte les exemples par milliers.

Comme le dit l'ethnologue Alain Testard, si les femmes doivent être séparées des armes, c'est parce qu'elles sont en contact avec leur sang, de même que les armes sont en contact avec le sang animal, et que les deux sangs ne doivent pas être mis en contact.

La femme ne doit pas toucher aux armes sous peine de les rendre inefficaces voire dangereuses. Elle ne doit pas non plus se rendre sur les zones de chasse, ni croiser son mari avant qu'il n'y aille.

Ainsi les pêcheurs de baleines des îles Aléoutiennes subiront une violente hémorragie nasale entraînant la folie et la mort au moment de tuer le cétacé, si leurs amulettes de pêche ont été en contact avec l'impureté féminine.

Il y a attraction du sang par le sang ; comme la femme saigne, elle peut non seulement empêcher son mari de tuer mais encore l'exposer à être tué.

Un danger pour le sang du groupe (30) :

Même si c'est l'époux de la femme menstruante qui est le plus exposé à son sang, ce sont aussi tous les membres du groupe auquel elle appartient qui sont en danger.

Un membre de la tribu ou de la famille qui perd son sang est affaibli, mais c'est aussi tout le groupe qui est affaibli.

Le sociologue Émile Durkheim a ainsi montré dans ses travaux que l'exogamie a pour origine la prohibition de rapports sexuels avec une femme appartenant au même totem que l'homme ; ayant le même sang c'est commettre un acte criminel, et cette prohibition semble tenir compte plus particulièrement de la défloration et des menstruations.

Les hommes par instinct de conservation s'uniraient à des femmes non apparentées, dont le contact sera moins dangereux car le sang qu'elles répandent n'est pas leur sang ni le sang de leur groupe.

Freud dans « Totem et tabou » a également regroupé l'avis de différents chercheurs pour lesquels la phobie de l'inceste serait à l'origine de l'exogamie (17).

De même certains Aborigènes croient que s'ils voient le sang des membres de leur groupe, ils ne seront plus capables de donner la mort, mais la recevront inéluctablement (31).

Un danger pour l'eau :

L'eau, pourtant symbole de pureté, peut elle-même être souillée par le sang, ainsi que le croit fermement les Tahtacis d'Anatolie : « *la pire manière de souiller l'eau, disent-ils, est de la mettre en contact avec les sécrétions corporelles, avec les crachats, avec le sang, en particulier avec celui des menstrues* » (32).

De même dans d'autres peuples interdisent aux femmes de pêcher ou de se baigner, elles risqueraient de corrompre l'eau et de faire fuir le poisson.

2.3.2 La maison des menstruant (19)

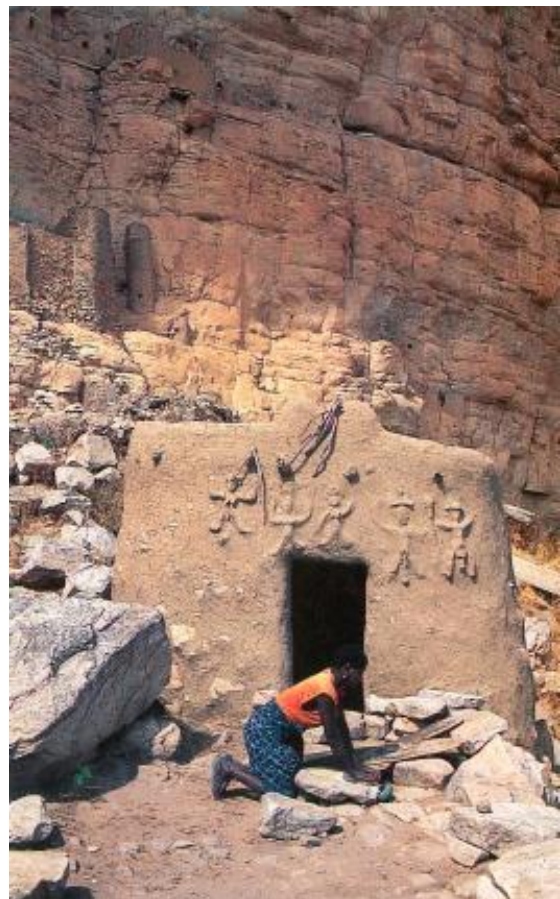
Devant tous ces dangers et toutes ces précautions à prendre, le plus prudent reste à isoler les femmes durant leurs menstruations dans des « maisons des femmes » ou « maisons des menstruant ».

Chez les Falachas d'Éthiopie ces maisons sont même appelées « huttes de malédiction ».

Ainsi un peu partout dans le monde il existe des « maisons des femmes » qui sont le plus souvent des maisons pour femmes impures, réglées ou parturientes.

Ces maisons sont souvent des abris précaires construites en retrait du village, c'est le cas entre autre chez les Dogons au Mali, chez les Esquimaux, et en Nouvelle-Calédonie.

Cependant, des peuples plus pauvres ou moins craintifs se contentent de séparer la maison en deux, une partie étant réservée aux femmes « dans le sang », et elles ne doivent en sortir sous aucun prétexte.



Maison des femmes en règles (57),
Village de Banani, Pays Dogon, Mali.

Durkheim dans « la prohibition de l'inceste » décrivait ces lieux d'habitation : « *À la Nouvelle-Zélande, il y a un bâtiment spécial réservé à cet office. À l'entrée est suspendue une botte d'herbes sèches, c'est le signe que l'accès au lieu est strictement tabou. À trois pieds sous-sol, se trouve une plate-forme de bambous : c'est là-dessus que vivent ces jeunes filles qui se trouvent ainsi sans communication directe avec la terre.* » (30)

Dans certaines ethnies, les femmes ne sortent de cette maison que la nuit en empruntant des chemins bien tracés qui les mènera aux lieux autorisés. Le passage en tout autre espace polluerait la région et provoquerait de multiples perturbations. Pour beaucoup de ces peuples le sang menstruel est impur parce qu'il est la preuve momentanée de l'échec de la fécondation. Ainsi les Maoris, regardent le sang des menstrues comme une sorte d'être humain manqué et que s'il n'avait pas coulé il serait devenu un homme.

Durkheim explique que la femme étant parfois impure, elle risque de le devenir constamment : « *Un être que l'on éloigne et dont on s'éloigne pendant des semaines, des mois ou des années, selon le cas, garde quelque chose du caractère qui l'isole même en dehors de ces époques spéciales.* »



Case menstruelle. Kwaio, Malaita orientale, Îles Salomon (58).

2.3.3 L'ambivalence par rapport au sang des règles

Comme nous l'avons vu à travers ces exemples, le sang menstruel représente un véritable danger, ainsi comme l'évoquait l'anthropologue et sociologue Lucien Lévy-Bruhl : « *Dans les sociétés primitives, à peu d'exceptions près, il n'est pas d'impureté (...) plus redoutable que celle de la femme pendant son indisposition périodique* » (33).

Cependant on remarque une véritable ambivalence d'attitude face au sang menstruel : il peut être nocif ou curatif, nuisible ou utile, il peut repousser ou attirer, souiller ou purifier.

les effets bénéfiques des menstruations (19) :

Les menstruations du fait de leur impureté, ont pu servir à des fins bénéfiques. Cette utilisation confirme la terreur qu'elles provoquent, et on retrouve de nombreux exemples.

L'anthropologue Sir James Frazer dans « *Le rameau d'or* » décrit qu'en Écosse, le sang menstruel protège le bétail du mauvais œil.

En France dans presque toutes les campagnes, du Moyen-Âge jusqu'au XVI^{ème} siècle, on protégeait les plantes contre les insectes et les influences maléfiques du voisin par des déchets du corps humain, rognures d'ongles, cheveux coupés, et plus encore, par le sang menstruel.

Dans l'Anjou et le Beaujolais, on faisait circuler à travers champs une jeune femme indisposée, pour protéger des chenilles.

Ces traditions européennes pouvaient remonter à la Rome antique, car Pline dans son « *Histoire naturelle* » relate déjà des attitudes similaires : « *si les femmes ayant leurs règles font, après s'être dénudées, le tour d'un champ de céréales, on voit tomber les chenilles, les vers, les scarabées et autres insectes nuisibles.* » Ici la nudité, autre violation d'un tabou, vient renforcer celui du sang menstruel (34).

Mais c'est au sein des populations Amérindiennes que l'on trouve les exemples les plus intéressants de la récupération de la force maléfique de ce sang. Ainsi les hommes utilisent les pouvoirs négatifs et destructeurs du sang périodique contre leurs ennemis pour leur nuire ou les supprimer ; ils imprègnent des abeilles d'une bouillie de sang menstruel qu'ils dirigent ensuite vers l'adversaire pour qu'elles leurs piquent les yeux, provoquant inéluctablement leur défaite.

Mais le sang menstruel possède également dans certaines régions du monde un pouvoir curatif ou protecteur. En Côte d'or par exemple, il a le pouvoir de guérir les furoncles. En Alaska, les Tinnés l'emploient pour guérir de certaines maladies et attachent des étoffes qui en sont imprégnées au cou des enfants pour accroître leurs moyens de résistance.

Dans de rares tribus, l'attitude adoptée est une attitude d'adoration notamment les premières menstruations qui sont considérées comme une source de bénédiction :

« *chez les Apaches, les prêtres s'agenouillent devant des petites filles à l'air très solennel pour recevoir, par attouchement, leur bénédiction. Les bébés et les vieillards venaient pour qu'elles les délivrent de leurs maladies. Les adolescentes ne sont pas tenues à l'écart, comme si elles étaient sources de danger, mais on leur fait la cour, car elles incarnent les sources directes de la bénédiction surnaturelle* » (35).

De même les Aïnos du Japon considèrent que le sang des règles possède des vertus d'un talisman : les hommes qui en voient une goutte sur le sol y appliquent leur doigt et le frottent ensuite contre leur poitrine pour qu'il leur porte chance.

les rites des hommes :

Dans la plupart des cultures l'homme est intrigué et se sent mis en danger par le sang cataménial, ce qui le pousse à se protéger de la femme durant cette période.

Mais inversement et de manière parfois paradoxale, les hommes sont parfois envieux de ce que possède la femme. C'est pourquoi dans certaines cultures, on retrouve des rites où l'homme essaye de l'imiter.

Ainsi les Dogons, lors de la cérémonie de la fille du Maître de la brousse, se couvrent de masques féminins, empruntent des parures aux femmes et s'habillent de vêtements rouges qu'ils nomment « *menstrues des hommes* ». Ces jours-là les femmes ont interdiction de faire assaut de coquetterie, ce monopole étant réservé aux hommes (1,36).



Danseurs Dogon portant des masques de femmes Peul (59).

Bruno Bettelheim, décrit dans *Les blessures symboliques*, une coutume moins connue et plus extrême : la subincision. « *l'opération consiste essentiellement à ouvrir tout ou une partie de l'urètre pénien dans sa partie inférieure (...) et peut être agrandie par la suite* ».

Le but de ce rituel, réalisé dans les tribus d'Australie, dans les îles Fidji et chez les Sambaru en Afrique, serait de reproduire l'organe sexuel féminin. Notamment parce que l'entaille est rouverte régulièrement pour provoquer des saignements, comme le phénomène périodique des menstruations. De ce fait, les interdits imposés aux femmes pendant la période menstruelle s'appliquent également aux hommes pendant les saignements de la subincision. Cette démarche s'inscrit dans l'idéal de l'androgynie à savoir qu'un être total serait supérieur à tout être masculin ou féminin (35).

2.4 Tabou et menstruations au XXI^{ème} siècle

Après avoir vu les tabous à l'égard des menstruations dans les trois religions monothéistes et dans différents peuples du monde, on peut se demander ce qu'il reste de ce tabou de nos jours ?

Les lois sociales, religieuses régissent-elles toujours le comportement des hommes et des femmes durant ces périodes ?

Les entretiens réalisés auprès des adolescentes m'ont permis d'apporter des éléments pour répondre à cette question.

Par les médias, la publicité pour les protections hygiéniques et l'enseignement de la biologie dans les collèges, la parole se fait de nos jours plus libre et la plupart des jeunes filles sont préparées à l'arrivée de leurs premières menstruations.

Comme j'ai pu le voir à travers les entretiens effectués ; elles en ont discuté avec leur mère, une sœur, une amie, un médecin, ainsi l'inquiétude a souvent disparu ou du moins semble atténuée lorsque les premiers saignements surviennent et elles vivent ensuite leurs menstruations comme un phénomène totalement naturel et intégré dans leur quotidien.

Il est vrai que la plupart d'entre elles n'en parle qu'avec leur mère, mais l'évolution peut déjà paraître importante quand on sait à quel point cette discussion était difficile pour les générations précédentes.

Et on remarque que les adolescentes discutent entre elles des menstruations notamment de l'abondance ou des douleurs, ou comme me le faisait remarquer une adolescente, elles en parlent souvent en abordant le sujet de la contraception.

De plus on s'aperçoit qu'actuellement de nombreuses jeunes filles tirent une certaine fierté de l'évènement de leurs premières règles, elles se sentent « grandes » et sont « formées » comme le dit l'expression populaire.

Certaines adolescentes âgées de 14 ou 15 ans ont même une certaine hâte d'avoir leurs premières règles, pour être rassurées et rentrer dans la « norme ».

Pendant il persiste des adolescentes - certes minoritaires -, qui vivent leurs menstruations comme une honte voire une maladie. Ces adolescentes ont pour la plupart grandi dans des familles où l'éducation est stricte et où le dialogue est peu présent.

Le degré de préparation intellectuelle et psychologique semble jouer un rôle primordial dans l'acceptation des menstruations. Ainsi plus une adolescente comprend la signification des règles, plus elle en accepte les conséquences.

Dans certaines familles, le sujet reste tabou. Et même si les publicités pour les protections périodiques sont omniprésentes, il perdure dans certains milieux des interdits qui font écran à toute information. Une enseignante de collège m'a d'ailleurs relaté récemment l'opposition et l'indignation exprimées par certains parents suite à un cours de science naturelle expliquant le fonctionnement des menstruations.

Dans certaines familles les menstruations représentent l'entrée dans le monde des adultes, l'entrée dans la génitalité. De ce fait, les tabous relatifs à la sexualité génèrent le tabou des menstruations.

De plus les relations intra-familiales peuvent se modifier et devenir distantes car les parents deviennent parents d'un enfant potentiellement parent (1).

Le degré d'acceptation est certainement croissant de génération en génération, et est donc inversement proportionnel à l'âge actuel des femmes (plus faible autrefois, plus élevé aujourd'hui).

La gêne, la honte relatives aux écoulements mensuels se transmettent de mère en fille, faute d'échange de paroles.

Ainsi certaines femmes âgées de 60 ans furent mal informées et peu préparées par leurs mères, elles-mêmes inhibées par le joug de tabous ancestraux qui règnent sur les menstruations depuis des siècles. Certaines ont véritablement ressenties de la honte, de l'humiliation lors de cet événement et ne pouvaient alors partager leurs souffrances et leurs interrogations avec quiconque (37).

La qualité de la relation mère-fille joue un rôle primordial dans l'acceptation des menstruations chez la jeune fille. L'attitude de la mère, sa façon d'aborder le sujet aura une réelle influence sur le comportement ultérieur de la jeune fille ainsi que sur son épanouissement.

Une enquête a révélé que c'est vers 10 ans que les jeunes filles entendent pour la première fois parler des règles ; et pour 58% d'entre elles par leur mère.

Cette enquête montrait que les mères parlaient alors du fonctionnement physiologique relié à la reproduction et à la féminité, elles pouvaient aussi conseiller certaines lectures, donner des explications sur les produits hygiéniques, mais surtout rassuraient et expliquaient la normalité de ce phénomène. Enfin une partie des adolescentes ne se souvenaient plus de ce que leur avait dit leur mère, ou se souvenaient avoir eu des explications vagues ou fausses (8).

Enfin, même si les tabous semblent disparaître - la plupart des jeunes filles interrogées ont répondu sans gêne ni détours -, deux d'entre elles semblaient mal à l'aise, écourtaient leurs réponses et fuyaient le regard. Cependant cette gêne n'était peut-être pas en lien avec les menstruations à proprement parler, mais davantage avec le malaise de l'adolescence et le sujet qui traite indirectement de la puberté et de la sexualité.

De plus il est vrai que de manière générale les jeunes filles sont envahies au moment de leur puberté par différents complexes, et au moment de leurs premières règles par un sentiment de pudeur et de honte accentué par la mixité dans les collèges. Elles craignent que « cela se voit » et redoutent les railleries des garçons.

Ainsi certaines adolescentes consacrent beaucoup de leur temps à l'habillement, pour masquer leur corps et les signes pouvant faire évoquer les règles. Elles camouflent leurs formes sous de longs tee-shirts et des vêtements sombres et larges.

Dans les années 70, la vague féministe a provoqué de nombreux débats tant sur la représentation des menstruations que sur le rôle assigné aux femmes. Certaines glorifiaient les menstruations pour en faire un objet de célébration, voire un signe de supériorité par rapport aux hommes ; tandis que d'autres les minimisaient pour déconstruire les différences entre les sexes (1).

De même aujourd'hui, pour quelques adolescentes, il ne s'agit pas de tabou mais plutôt d'une négation de leurs règles. Ainsi elles multiplient les activités sportives pendant ces périodes, refusant ainsi que l'écoulement mensuel soit une entrave à leur liberté. Bien sûr ce comportement s'effectue plus aisément si les règles sont peu douloureuses.

À quelque cas près, les adolescentes d'aujourd'hui semblent délivrées des tabous que subissaient les femmes des générations précédentes. Elles sont informées par les médias et par leurs mères qui ont été entraînées par les mouvements de libération de la femme, elles acceptent plus naturellement et sans inquiétude ce signe de féminité.

Pour les hommes, il semble que les règles soient devenues un phénomène naturel et intégré, grâce notamment à la mixité dans les écoles et aux cours qui y sont enseignés. Ainsi, il n'est pas rare actuellement de voir un père manifester sa joie devant l'arrivée des premières règles de sa fille avec une bouteille de champagne.

Enfin la religion reste un élément déterminant quant au tabou qui persiste encore à propos des menstruations, même s'il est vrai que l'implication symbolique maléfique du sang menstruel tend à diminuer en Occident, en Europe et en Amérique du Nord, en particulier dans les groupes plus laïcisés.

3. LES MENSTRUATIONS, RYTHME DE LA VIE DES FEMMES

Des premières règles de l'adolescence aux derniers saignements de la ménopause, les menstruations rythment le temps et des périodes de vie de la femme.

De manière régulière ou espacée par les grossesses, l'allaitement ou les maladies ; les menstruations constituent un repère, un métronome.

Comment cette alternance de périodes fécondes et stériles fut vécue dans les sociétés passées et comment l'est-elle aujourd'hui ?

3.1 Le rythme des menstruations autrefois et de par le monde

3.1.1 Théorie sur l'historique des menstruations (8)

Si les femmes d'aujourd'hui sont réglées environ pendant 35 ans, selon l'américaine Louise Lander, les femmes des sociétés passées ne l'étaient que pendant quatre années de leur vie (38).

En effet, l'union précoce, les grossesses à répétition, l'allaitement, la courte espérance de vie sont des facteurs qui modifiaient la perception et le vécu des règles par rapport aux femmes d'aujourd'hui.

Comme le fait remarquer la sociologue Karine Bertrand, rien ne laisse supposer qu'elles voyaient leurs menstruations comme un phénomène mensuel, régulier.

Elle relate également que « des archéologues prétendent avoir identifié des traces de symboles menstruels dans des figures paléolithiques. S'appuyant sur ces découvertes, des anthropologues et historiens affirment que dans certaines cultures anciennes le cycle menstruel a été utilisé comme un instrument de mesure du temps et qu'il est à l'origine du calendrier lunaire de 13 mois et 28 jours ».

Cependant elle s'interroge sur la validité de ces conclusions, car si la femme n'était réglée que pendant 4 ans de sa vie, comment était-il possible de les utiliser comme mesure ? De plus les données préhistoriques sont trop peu nombreuses pour en conclure quoi que se soit sur un système de mesure ou sur une éventuelle culture matriarcale.

3.1.2 L'origine des menstruations

Dans beaucoup de cultures dites primitives, de nombreux mythes ont tentés d'expliquer l'origine des menstruations. Beaucoup de ces mythes insistent sur la notion de punition de la femme, ainsi les Bambaras pensent que la blessure de la femme est le résultat d'une faute commise ; ce châtement explique les tabous concernant la femme menstruant.

Mais dans beaucoup d'autres ethnies l'origine des menstruations est en relation avec l'astre lunaire, car le cycle de 28 jours de la lune correspond en gros au cycle de 28 jours des menstruations (28).

Ainsi les Baruyas (Papouasie) sont convaincus que les règles existent depuis que la lune a percé les femmes (27).

De même les Maoris n'accordent pas beaucoup d'attention au mariage car ils croient que le véritable mari de leurs épouses est l'astre lunaire et ils en donnent pour preuve que les règles apparaissent avec la lunaison nouvelle (19).

Certains peuples croient que le flux est provoqué par la morsure du serpent, et participerait au venin de l'animal. La lune est source de fécondité et apparaît comme le maître des femmes, certaines légendes prétendent que c'est sous la forme d'un serpent qu'elle s'accouplerait avec les femmes. Ainsi dans les traditions persanes et rabbiniques, on pense que la menstruation est due aux rapports de la première femme avec le serpent (26).

Aux Nouvelles-Hébrides, on retrouve la notion de punition mais aussi de l'astre nocturne comme étant à l'origine des menstruations.

Ainsi comme le décrit l'historien Pierre Grimal : *«Tortal maître du soleil, esprit du jour, avait pour femme une mortelle, Avin. Celle-ci vivait heureuse et oisive dans un merveilleux jardin qui lui procurait à toute heure la plus riche nourriture. Un soir, méprisant les avertissements, elle profita de l'absence de son époux pour s'unir à Ul, maître de la lune, esprit de la nuit. Depuis lors les femmes sont condamnées à arracher leur nourriture de la terre aux prix de durs travaux et leur corps est soumis au bouleversement menstruel.»* (39)

De même dans les *Étymologies* d'Isidore de Séville, les menstrues étaient en rapport avec la lune (en grec : *méné*) ; c'est pourquoi les rapports pendant les règles étaient condamnés. Cette pratique relevait de l'idolâtrie, de l'adoration de la déesse lune, bref de l'hérésie.

Aujourd'hui encore en Europe, il ne manque pas de légendes, ou de croyances populaires qui associent les menstrues au cycle de l'astre et on parle de son influence sur leur régularité et sur leur abondance, dans les mêmes termes que pour les marées. Ainsi tel que le cite l'historien Jean-Paul Roux ; dans la tradition folklorique, la lune rousse, que l'on nomme de façon usuelle *« le sang du ciel »*, est une pluie de sang qui s'écoule de l'astre (19).

Pour le médecin Jacques Duval qui vivait au début du XVII^{ème} siècle, le moment le plus favorable *« pour que le sang d'une femme gaie, saine, gaillarde, et de bonne habitude flue du verger humain se situe à la pleine lune : alors l'astre a le plus de force sur le corps féminin. Le tempérament plus tendre et plus délicat des filles et des jeunes femmes fait qu'elles ont le sang plus fluide et que leurs règles apparaissent plus tôt dans le cycle lunaire. Celles qui sont plus âgées ont le corps endurci et par conséquent n'admettent pas si facilement l'impression des rayons du corps célestes (...) souvent dans le dernier quartier »* (40).

Encore aujourd'hui on trouve des sites Internet et des livres de mouvements féminins qui sont consacrés à la célébration de la déesse lune pour rentrer en communion avec son corps au moment des règles.

Enfin on peut remarquer que dans de nombreuses langues, le mot lune et menstrues sont les mêmes.

Par exemple le mot menstrues en anglais se dit *menses* et dérive du mot latin *mens* le mois, qui est aussi l'étymologie du terme anglais *moon*, qui désigne la lune.

De même, le terme lunatique est dérivé de Luna (déesse de la lune chez les romains) en raison de la croyance à la lune comme cause du cycle menstruel de la femme ou de la folie périodique (41).

3.1.3 Les rites initiatiques des jeunes filles

L'arrivée des premières menstruations constitue une étape dans la vie des jeunes filles. C'est pourquoi dans certains peuples il existe des rituels de passage auxquels sont conviées les jeunes filles lors de cet événement.

Cependant ces rituels d'initiation ou de passage sont beaucoup moins marqués chez la fille que chez le garçon (circoncision, tatouage, retraite, épreuves physiques et morales). La plupart des initiations sont constituées de trois étapes : la première représente une mort symbolique où l'initié quitte son état antérieur (cheveux coupés, tatouage) ; dans une seconde étape il entre dans un état de transition, de confusion (retraite, transe) ; puis dans la troisième étape il intègre un état nouveau (changement de vêtements, de nom). Les rites initiatiques sont bien différenciés entre garçons et filles mais se déroulent à peu près au même âge.

Bruno Bettelheim explique dans les « blessures symboliques » que le contenu de l'initiation des filles est moins riche que celui des garçons du fait que les modifications physiologiques du garçon ne deviennent pas visibles, d'une manière aussi spectaculaire que chez les filles, un jour précis. Et aucune préparation spéciale ne peut être envisagée étant donné que le facteur déterminant est l'apparition imprévisible de la première menstruation (35).

Cependant dans de nombreuses tribus, l'arrivée des menstruations donnent lieu à une retraite pouvant durer plusieurs mois ou peut être sujet de vénération.

Ainsi « *dans les tribus aborigènes Arunta et Ilpirra, quand une fille a ses premières règles, elle est conduite par sa mère dans un lieu proche (...) du camp des femmes, d'où les hommes ne s'approchent jamais. Un feu est allumé et la mère fait un camp ; la fille doit creuser un trou (...) sur lequel elle s'assied, assistée de sa mère et de quelques autres mères tribales. Pendant les deux premiers jours, elle est censée rester assise sur le trou sans bouger ; ensuite, l'une ou l'autre des vieilles femmes présentes peuvent l'emmener pour aller chercher de la nourriture. Quand le flot menstruel s'arrête, elle doit combler le trou. Elle devient alors ce qu'on appelle wunpa, elle retourne au camp des femmes et est remise à l'homme auquel elle a été attribué* » (35).

Au Cambodge, la sortie de la maison des menstruant, dite « *sortie de l'ombre* », était célébrée comme l'éveil à une nouvelle vie ; après les premières règles se déroulait une fête importante avec des aspersions d'eau sacrée (19).

Les jeunes filles de certaines cités grecques portaient en hommage au temple d'Astarté le linge taché de leur premier sang (26).

Chez les Indiens Cuna du Panama, la cérémonie la plus significative, plus importante même que les rites de naissance, de mariage ou de mort, est la reconnaissance formelle de l'accession à l'âge de femme, reconnue aux filles qui ont leurs premières règles.



Saignée d'une indienne Cuna (60).

Ainsi là où existent des rituels d'initiation, les garçons et les filles ne constituent pas des membres de plein droit de la communauté tant qu'ils ne les ont pas subis. L'initiation, peu importe la forme qu'elle prend, sert à transformer les jeunes gens en adultes prêts à perpétuer légitimement leurs sociétés.

3.2 Au XXI^{ème} siècle

3.2.1 Passage d'un cap

Avec l'arrivée des premières menstruations, les jeunes filles quittent le monde de l'enfance, avec les valeurs qui lui sont attachées d'insouciance, de pureté pour rentrer dans le monde des adultes avec des responsabilités, les jeux de séduction. Cependant l'apparition des premières règles ne signifie pas le début, ni la fin de l'adolescence. C'est une étape de la puberté, le symbole le plus visible de la fin de l'enfance et du commencement de la vie de femme.

C'est pourquoi les menstruations ne sont pas vécues de la même manière si les premières règles surviennent à 10-11 ans ou à 14-15 ans.

Autant à 10-11ans il leur est difficile d'accepter cette contrainte mensuelle qui perturbe leurs jeux d'enfant et ce d'autant que, parmi leurs amies, il en est peu qui partagent les mêmes préoccupations (37).

Ainsi les adolescentes interrogées, qui ont été réglées jeunes, voient dans l'arrivée des règles une contrainte, elles vivent ces règles comme une intrusion dans leur vie d'enfant, d'autant qu'à cet âge elles dépendent encore beaucoup de leurs parents et n'ont pas de responsabilités. Les menstruations constituent alors un des premiers événements qu'elles doivent gérer seules.

Mais elles ne considèrent pas pour autant que les règles constituent une modification de leur maturité, du moins pas à elles seules. Elles considèrent que la maturité s'acquiert progressivement en fonction des événements vécus et que les règles s'intègrent dans un ensemble de modifications qui surviennent à cet âge.

En revanche, comme on l'a vu dans les entretiens, vers 14-15 ans les menstruations sont attendues et génèrent un véritable soulagement à leurs arrivées.

Les adolescentes ont alors une véritable attente de leurs premières règles afin de ne plus être considérées comme une petite fille et pouvoir davantage s'affirmer. Certaines jeunes filles peuvent véritablement ressentir un malaise et se sentir différentes si les premiers saignements se font attendre.

Mais avoir ses règles c'est aussi rentrer dans la « norme », être comme les autres adolescentes et se conformer à un groupe comme il est important de l'être à cet âge (37).

Ainsi il peut y avoir une véritable compétition entre sœurs, lorsque dans une famille, l'aînée n'est pas réglée alors que sa cadette l'est, l'arrivée des menstruations est un soulagement et une fête.

L'attente de cet événement et l'âge lors des premières menstruations constituent des facteurs essentiels de leur représentation pour les adolescentes.

En effet plus elles ont attendu leurs menstruations, plus elles les ont eues tard ; plus les règles sont vécues comme un cap dans leur maturité, comme un événement à part entière. Mais elles considèrent que ces règles ne font pas d'elles une femme du jour au lendemain et que leur maturité évolue davantage avec ce qu'elles vivent au quotidien avec leurs amis, au collège ou avec leur famille.

De plus, le fait qu'elles soient en général bien préparées à l'arrivée des règles doit certainement faciliter ce passage, qui ne constitue pas une épreuve. De ce fait, les premières menstruations deviennent un événement moins marquant qu'auparavant.

3.2.2 Le rituel initiatique

On peut s'interroger sur ce qu'il reste aujourd'hui des rituels initiatiques dans nos sociétés occidentales ?

Il est vrai que dans certaines religions en occident, des rituels religieux sont célébrés à la puberté, que se soit la Bar Mizva dans la religion juive ou la grande communion pour les catholiques. Même s'il est vrai que garçons et filles y participent et que la notion de fécondité n'est pas au centre de la fête, ces cérémonies sont réalisées à un âge charnière, à un âge où tout comme on accepte sa foi, on accepte aussi de devenir adulte (1).

Mais il est vrai que dans nos sociétés, les mères ne peuvent s'appuyer sur aucun rite de passage, ni procédures sociales qui aident l'adolescente à passer dans le monde adulte. C'est pourquoi il arrive fréquemment que ces rituels se transforment en une consultation chez le médecin traitant ou chez le gynécologue, qui permet d'apporter un éclairage sur ces changements nouveaux et aussi d'aborder des sujets comme la sexualité, que la mère n'osait peut-être pas évoquer avec sa fille.

Cette consultation a pour certaines mères une valeur symbolique, une étape qui leur semble importante pour leur fille ; ou plus simplement leur permet de se rassurer elles-mêmes.

Les hommes, aussi et en particulier les pères, peuvent marquer cet événement comme une célébration.

Comme on l'a vu dans un entretien l'une d'entre elle a été surprise de voir son père ouvrir une bouteille de champagne pour ses premières règles. Les pères voient à cette occasion leur petite fille devenir une femme.

En dehors de ces quelques situations, il n'existe plus de rituels menstruels de nos jours. La psychologue américaine Esther Harding suggère même que l'une des raisons du handicap menstruel de la femme d'aujourd'hui, provient du fait que la culture moderne ne fournit aucune sorte de rituels menstruels (28).

3.2.3 Les adolescentes et la fécondité

La période de fécondité de la femme est rythmée par ces saignements qui surviennent à intervalles plus ou moins réguliers, comme un recommencement incessant de périodes fécondes et de périodes stériles.

Si à l'adolescence, la majorité des jeunes filles ne ressentent pas leurs règles comme le passage d'un cap mais plus comme l'évolution naturelle des choses, c'est aussi parce que l'idée de devenir mère n'est pas encore dans leur esprit.

La grande majorité d'entre elles donnent certes une définition des menstruations en rapport avec la notion de fécondité, mais les menstruations représentent avant tout à leurs yeux un signe de bonne santé et le garant d'une fécondité future mais qui leur semble encore bien éloignée.

D'autant plus que de nos jours la contraception dissocie la sexualité de la conception. Les adolescentes voient alors dans les menstruations un élément indispensable à la conception, mais c'est finalement à leurs yeux plus la pilule contraceptive qui conditionne une éventuelle grossesse que leur propre cycle.

Avec l'âge les menstruations changent de représentation. Ainsi les règles souvent perçues négativement à l'adolescence, deviennent avec l'âge mieux perçues dans la mesure où cette représentation évolue avec le désir croissant d'une grossesse(8).

Au fil des années ses écoulements sont attendus, espérés, guettés, regrettés. Ces saignements rythment la vie, la sexualité, la fécondité des femmes.

Les menstruations sont surveillées en permanence, et intriguent si elles ne surviennent pas au bon moment ou si elles disparaissent pouvant être le signe d'une maladie.

Certaines femmes attachent une telle importance à ce métronome, qu'elles notent la date de leurs règles sur un agenda qu'elles conservent par la suite.

3.2.4 Les adolescentes et la féminité

À l'exception de quelques cas, les adolescentes ne voient pas dans leurs menstruations un signe de féminité, mais plus comme nous l'avons déjà évoqué un signe de bonne santé. Les règles inquiètent si elles deviennent anarchiques ou absentes.

Ainsi ces jeunes femmes estiment que leur féminité, tout comme leur maturité d'ailleurs, évoluent petit à petit au cours du temps, en fonction de leurs rencontres et sous l'influence de leur entourage.

L'évolution de la place de la femme dans les sociétés occidentales et surtout l'avènement de la contraception ont fait évoluer les mentalités.

Tout comme le dit le gynécologue Hélène Jacquemin-Le Vern, les femmes ne désirent plus que le fil rouge des règles soit le signe le plus prégnant de leur féminité, et qu'il ne s'agit pas d'un refus de féminité, au contraire revendiqué mais qui leur semble se situer vraiment ailleurs que dans les règles (1).

Il est vrai que dans une société où la mixité s'est imposée ; au niveau scolaire et professionnel entre autre ; les femmes en règle générale veulent se démarquer par leurs compétences professionnelles, ou relationnelles plus que par leur différence physiologique. Cependant dans une enquête de sociologie portant sur les menstruations au Québec ; à la question « pensez-vous que les menstruations apportent des avantages spéciaux aux

femmes ? » 9,4 % des personnes interrogées dont une majorité d'hommes répondent que les menstruations servent pour obtenir des faveurs et être plus facilement pardonnable (8).

Une autre enquête récente réalisée par Schering Plough en Suisse en mars 2006 a montré que 49 % des femmes seraient d'accord pour avoir leurs règles tous les 3 mois, surtout pour les femmes âgées de 16 à 25 ans, pour les femmes en activité professionnelle et les femmes ayant des symptômes. Ce qui pourrait montrer que les règles ne sont pas la marque essentielle de leur féminité.

Cependant les règles sont le seul signe extériorisé qui atteste de la présence d'un cycle interne, les femmes veulent bien en avoir moins souvent dans la mesure où cela n'est pas dangereux pour la santé et qu'elles puissent de temps à autre vérifier par leur présence du bon fonctionnement de leur organisme.

Leur absence est acceptée et même souhaitée à partir du moment où la femme l'a décidé, et que cet état est réversible.

Par contre dans un contexte pathologique, l'absence de règles est vécue comme une atteinte à la féminité même de la femme.

Ainsi par cet autre exemple, on retrouve la notion que les menstruations sont avant tout un signe de bonne santé plus qu'un signe de féminité.

4. LES MENSTRUATIONS ET LE DISCOURS MÉDICAL

4.1 Les menstruations dans l'histoire de la médecine

Depuis longtemps, les médecins se sont intéressés au phénomène de la menstruation. À la fin du XIX^{ème} siècle, le discours médical sur les règles recoupe encore sur bien des points les préjugés populaires, notamment en ce qui concerne l'impureté du sang menstruel. Les médecins toutefois ne sont pas unanimes : perçue par certains comme le garant de l'équilibre féminin, la menstruation est stigmatisée par d'autres comme un état pathologique induisant chez la femme indisposée des troubles aussi bien physiologiques que psychologiques.

La question des règles peut faire l'objet d'*a priori*, et le discours médical apporte une caution qui se veut scientifique à la perception de la femme.

4.1.1 L'Antiquité

Pour le naturaliste romain Pline (23-79 après J.-C.), le sang menstruel était venimeux, il préconisait même de l'utiliser pour éradiquer les insectes nuisibles, la femme étant supposée être immunisée contre son venin (34).

Capable de produire pendant plusieurs jours un tel poison, la femme était de ce fait considérée comme diabolique.

Ainsi Pline puis Saint Jérôme s'appuyaient sur des démonstrations d'apparence médicale et scientifique pour empêcher tous rapports entre homme et femme pendant cette période.

Un siècle plus tard Césaire d'Arles traçait le même portrait horrible des descendants de ces rencontres désastreuses : « *si quelqu'un a connu sa femme quand elle avait ses écoulements (...) ceux qui seront conçus naîtront lépreux, épileptiques, ou peut-être même démoniaques.* » (1)

Tous ces interdits furent encore entendus au XVIII^{ème} siècle.

Ainsi Ambroise Paré (1509-1590), chirurgien spécialiste de la cautérisation des plaies au fer rouge et de la ligature des artères, n'en écrit pas moins : « *les femmes souillées de sang menstruel engendreront des monstres. C'est chose bestiale d'avoir affaire à une femme pendant qu'elle se purge* » (42).

Pour les disciples d'Aristote (384-322 avant J.-C.), la femme était un sous modèle de l'homme. La morphologie de la femme n'était selon eux qu'une vague approximation de la structure humaine.

Cette théorie correspond à la conception aristotélicienne de la nature, selon laquelle chaque être est organisé et tend vers sa perfection. Il existe un ordre hiérarchique des espèces animales jusqu'à l'homme, être doué de raison.

Aristote mettait sur le même pied d'égalité le sang menstruel et le sperme, tout en différenciant les deux sexes par la qualité de la chaleur qu'ils contenaient, le sang des menstrues en ayant prétendument moins que le sperme.

Selon Aristote, pour former un enfant, les femmes fournissaient la matière que sont les menstruations, et les hommes en fournissaient l'âme (8).

Pour Hippocrate (460-377 avant J.-C.), le sang menstruel joue un rôle manifeste de distinction des sexes.

Il construisait la différenciation des sexes sur les thèmes se référant à la santé, à la maladie, et à la reproduction par le biais des règles.

Selon le médecin grec, les menstruations et le sperme représentaient des graines essentielles à la formation du fœtus, le sang menstruel servant notamment à alimenter le fœtus pendant la grossesse. Puis après l'accouchement, le sang est blanchi et donne le lait qui sert à nourrir le nouveau-né.

La régularité et l'abondance des règles permettaient de présager de la fécondité de la femme. C'est pourquoi il existait, pour lutter contre la stérilité, des rites conjuratoires qui consistaient à manger des aliments « qui font du sang ».

Il semble ainsi qu'Hippocrate et ses fidèles considéraient les menstruations comme un signe de bonne santé permettant de garder un bon équilibre corporel.

Cependant si les menstruations aidaient à la purification des femmes, leur absence, selon Hippocrate pouvait provoquer des troubles de l'esprit car le sang non évacué par l'utérus allait perturber le cerveau (1, 8).

4.1.2 Les saignées (43)

Pendant près de deux millénaires la médecine a été basée sur une doctrine antique élaborée successivement par Hippocrate et ses disciples, puis par Galien.

Comme nous venons de l'évoquer, les règles étaient considérées par les médecins d'Hippocrate comme un moyen de purification de l'organisme. Le sang superflu était évacué et ainsi l'équilibre de l'organisme était respecté. Cet équilibre repose sur la théorie des humeurs.

Cette théorie fut décrite par Hippocrate puis complétée par Galien.

Il existe quatre types d'humeurs : le sang, la lymphe, la bile jaune et la bile noire.

Selon la prédominance de ces humeurs dérivent les tempéraments de l'individu : sanguin, flegmatique, colérique et mélancolique.

Leur équilibre constitue la santé de l'âme et du corps, l'excès ou le défaut d'une de ces humeurs entraînant la maladie. Selon Hippocrate les humeurs viciées provoquant maladie et fièvre, si l'évacuation est possible l'équilibre réapparaît, sinon la mort intervient (44).

Ainsi en évacuant l'excès de sang on rétablissait l'équilibre des fluides, de même les menstruations permettaient chez la femme l'évacuation des humeurs superflues. C'est pourquoi les saignées ont été instaurées et considérées comme un substitut des menstruations.

Cette pratique médicale eut un véritable succès et atteint son apogée aux XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles.

M^{me} de Maintenon se faisait saigner pour faire cesser ses rougissements ; et on prétend que le président Georges Washington qui souffrait d'une infection de la gorge serait mort à la suite d'une saignée.

Selon Hippocrate, il convient de respecter quelques règles reprises dans *Les Aphorismes* : la saignée ne sera entreprise que si l'âge et les forces du patient le permettent. C'est pourquoi phlébotomiser une femme enceinte était interdit.

Cependant comme le relate Hélène Jacquemin dans « le sang des femmes », au Moyen-Age, des saignées périodiques étaient pratiquées pendant la grossesse car les médecins redoutaient l'intoxication du sang menstruel qui devait nourrir le fœtus.

Elles devaient être pratiquées soit aux 3^{ème}, 6^{ème}, et 9^{ème} mois soit aux 4^{ème}, 6^{ème} et 7^{ème} mois (1).

Il faudra attendre 1850 pour que l'on supprime les saignées chez les femmes enceintes.

De même à la ménopause l'arrêt des règles imposait l'usage de saignées de précaution par crainte que le mauvais sang n'intoxique la femme.

Au Moyen-Âge, le médecin Albert le Grand, qui fut à l'origine du livre d'alchimie portant son nom, affirme qu'à la ménopause la femme est extrêmement dangereuse car ce sang en excès qui n'est pas éliminé par les règles est intégralement transmis par le regard. Il parle de vieilles femmes qui, par leur regard infecté, communiquent leur venin aux jeunes enfants dans leur berceau.

L'abbé Bernard de Clairvaux (Saint Bernard), à l'origine de nombreux sermons, rédigea un sermon sur les saignées spirituelles : *« Il y a deux causes pour tirer du sang à l'homme ; ou bien il y en a trop, ou bien il l'a mauvais. Une abondance excessive de sang n'est pas moins dangereuse que son altération. Or, le sang de notre âme c'est notre volonté, car, de toutes les humeurs du corps, le sang est par excellence le soutien de notre nature, la vie de notre âme est dans notre volonté. Il faut donc nous tirer aussi de la volonté quand elle est mauvaise, parce qu'elle est la cause de maladie spirituelle »* (44).

Le médecin Guy Patin (1601-1672) s'acclame : *« il n'y a pas de remède au monde qui fasse tant de miracles que la saignée »*.

En 1761 dans un ouvrage intitulé *Avis au peuple sur sa santé*, le médecin Samuel Auguste Tissot indique que : *« la saignée n'est nécessaire que dans quatre cas : Premièrement quand il y a trop de sang, deuxièmement quand il y a inflammation, troisièmement quand il est survenu ou qu'il va survenir dans le corps quelques causes qui produiraient bientôt une inflammation ; et quatrièmement quelques fois pour apaiser les douleurs excessives ; en dehors de ces cas si la saignée n'est pas nécessaire elle nuit. »*

Il faudra attendre presque deux siècles de progrès scientifiques, pour mettre fin aux excès sanguinaires et revenir à des indications plus raisonnables.



Abraham Bosse, La saignée, 1632, (61).

4.1.3 Notion de congestion locale

On expliquait les menstruations par un phénomène de congestion locale de sang au niveau de l'utérus, les parois de celui-ci étant recouvertes de petits pores vasculaires.

Cette notion de congestion locale est à la base de toutes les thérapeutiques dites déplétives et révulsives, c'est-à-dire soit en évacuant du sang soit en le transportant ailleurs. Ainsi au XIX^{ème} siècle les ventouses et cataplasmes étaient encore utilisés et les hôpitaux importaient par millions des sangsues.

Tout comme le sang malade devait être collecté par les ventouses ou les sangsues, le sang menstruel devait se localiser dans l'utérus puis être évacué. En aucun cas il ne devait être attiré dans une autre région du corps, sous peine d'être nocif.

Les médecins d'alors considéraient que tous phénomènes qui modifiaient la répartition du sang pouvaient perturber le flux menstruel.

C'est pourquoi, une femme réglée ne devait en aucun cas toucher de l'eau froide. L'eau froide pourrait en effet provoquer une vasodilatation locale, modifiant la répartition du sang dans l'organisme et notamment attirer le sang des menstruations vers ces zones. Non seulement les règles pouvaient de ce fait être diminuées ou interrompues, mais le sang

toxique pouvait entraîner des dommages irréversibles. Ainsi se laver la tête pendant ses règles pouvait provoquer de graves troubles psychologiques (1).
Il y a encore peu de temps, les coiffeurs demandaient aux femmes si elles n'étaient pas indisposées avant de leur laver les cheveux.

Cette théorie sur la congestion et les répercussions sur le sang menstruel fut enseignée dans les facultés de médecine pendant six cents ans.

Ainsi cette théorie prévalait jusqu'au début du XX^{ème} siècle car lors d'un congrès de gynécologie à Innsbruck en 1922, le médecin Aschner insista sur l'importance « *excrétoire et dépurative* » de la menstruation et sur la « *toxicose de la rétention menstruelle* » qu'entraîne la ménopause (12).

Les menstruations ont suscité de nombreuses interrogations auprès des médecins. Si la femme perd du sang elle risque de s'affaiblir mais si elle n'en perd pas cela peut signifier que le sang est trop faible pour sortir.

4.1.4 Le sang menstruel comme traitement

Les médecins ont attribués également au sang menstruel un certain nombre de vertus curatives. Tout comme il avait le pouvoir de faire fuir des insectes nuisibles, il servait aussi à éradiquer certaines maladies.

Ainsi son pouvoir toxique était utilisé pour traiter les verrues, les dartres, les furoncles, les cors aux pieds et également les taches de rousseur.

En Europe médiévale on se servait du sang menstruel pour lutter contre la lèpre.

Chez les Aïnos au Japon, il était utilisé contre la douleur.

Le sang des règles peut aussi être utilisé de façon interne au groupe des femmes, d'une femme à l'autre comme transmission de pouvoir. Le sang d'une femme est censé faire revenir les règles d'une autre femme, d'agir contre la dysménorrhée ou d'être utilisé comme philtre d'amour.

En dehors de son effet curatif, le sang des règles était également employé pour ses diverses vertus : produits de maquillage, ingrédient de sorcellerie et même comme aphrodisiaque pour Louis XIV.

De même, les Aïnos l'utilisaient comme un porte-bonheur pouvant apporter chance et prospérité ; les Tinnés d'Alaska accrochaient un tissu imprégné de ce sang autour du cou des enfants pour les rendre plus résistants.

4.2 Les menstruations dans la médecine du XXI^{ème} siècle

4.2.1 Historique, épidémiologie et définitions des syndromes périmenstruels

4.2.1.1 Le syndrome prémenstruel (45, 46)

En 1905, E. Starling décrit pour la première fois les hormones.

En 1931, R. Frank, endocrinologue américain, dans l'article « *The hormonal causes of premenstrual tension* » établit une relation entre le cycle menstruel et des troubles thymiques en évoquant une tension prémenstruelle. Il parle « *d'un état de tension et d'une tendance irrépressible à vaincre cette tension par un comportement imprévisible* ».

En 1953 deux anglais, Dalton et Greene, publient un article intitulé *le syndrome prémenstruel* (SPM), dénomination encore couramment employée aujourd'hui.

Dalton a montré que ces affections constituent un facteur de perturbation de l'adaptation sociale. Le SPM diminuerait le rendement des étudiantes à l'école et serait associé à une augmentation du nombre d'accidents de travail et de l'activité criminelle.

Ainsi en 1960, Dalton dans un article du *British Medical Journal* intitulé *menstruation and accident*, a assuré que deux femmes inculpées pour meurtre, n'étaient pas responsables de leur acte car elles souffraient d'une forme sévère de syndrome prémenstruel. La loi britannique a introduit depuis 1957 la notion de responsabilité atténuée concernant le syndrome prémenstruel.

Ce syndrome n'est pas à lui seul générateur de criminalité mais la déstabilisation menstruelle pourrait jouer un rôle chez des sujets déjà fragilisés.

Aujourd'hui le syndrome prémenstruel est défini par un ensemble de symptômes associant troubles de l'humeur (tristesse, malaise, manque d'énergie, stress, saute d'humeur...) et manifestations physiques (seins douloureux, prise de poids, douleur abdominale, œdèmes, douleurs articulaires...) entraînant une gêne cyclique régulière de nature à perturber toute activité et vie sociale.

Ces symptômes surviennent dans la deuxième moitié du cycle menstruel et disparaissent avec les règles.

La fréquence a pu être notée selon les études et leurs méthodologies de 25 % à 77 % de la population féminine. Globalement 70 à 90 % des femmes reconnaissent ressentir des changements lors de cette période ; 20 à 40 % des femmes éprouvent des symptômes gênants et 2 à 10 % ont des troubles sévères avec des modifications importantes de l'humeur et du comportement.

4.2.1.2 La dysménorrhée (46, 47)

La dysménorrhée, par définition, est une douleur contemporaine des règles. Les douleurs parfois précèdent immédiatement les règles, parfois ne durent que le premier jour ou les deux premiers jours de l'écoulement.

Le terme dysménorrhée (du grec *dys* = difficile, *men* = mois, *rhein* = écoulement) remonte au temps d'Hippocrate qui expliquait la douleur par un obstacle cervical rendant difficile l'écoulement.

On distingue la dysménorrhée primaire, presque toujours essentielle, qui apparaît en post-pubertaire, de la dysménorrhée secondaire souvent associée à une étiologie organique et qui apparaît plusieurs années après les premières règles.

Il existe plusieurs facteurs de risque de la dysménorrhée : les antécédents familiaux, la précocité de la ménarche, la nulliparité, le tabagisme, la surcharge pondérale, le manque de pratique du sport.

La pathogénie de la dysménorrhée est liée à une hypersécrétion de prostaglandines. On retrouve en effet des concentrations de prostaglandines, dans l'endomètre, dans le liquide menstruel, et le sang veineux utérin en moyenne trois à quatre fois plus élevées chez les femmes dysménorrhéiques.

Un certain nombre de symptômes peuvent accompagner les douleurs pelviennes comme l'asthénie, l'irritabilité, les nausées et vomissements, des céphalées, des vertiges, des troubles du transit, des lipothymies, des myalgies.

La dysménorrhée concerne en moyenne plus d'une adolescente sur deux. Ces douleurs entraîneraient un absentéisme répétitif chez 10 à 15 % des jeunes filles. De même, la dysménorrhée entraîne chez 30 à 50 % des personnes interrogées une diminution sensible de leurs performances physiques et intellectuelles en période menstruelle.

4.2.2 Quelques motifs de consultation de nos jours

On observe que certaines des jeunes filles rencontrées ont discuté avec un médecin au sujet de leurs règles. Il semblerait qu'elles évoquent ce sujet au cours d'une consultation pour un tout autre problème, ou qu'elles consultent poussées par leur mère. Cela étant, elles cherchent lors de cette consultation à obtenir des réponses à leurs interrogations, à être soulagées et enfin à être rassurées.

- L'abondance et la couleur :

Notamment elles souhaitent être rassurées sur l'abondance et la couleur du sang.

L'importance du flux peut être une des causes de consultation et d'inquiétude. Notamment parce qu'il est parfois difficile pour l'adolescente d'évaluer réellement la quantité de sang perdu, et d'en connaître la normalité.

De plus, elles ont souvent abordé le problème des douleurs de règles avec leur mère mais rarement celui de la quantité de sang écoulé, la quantité étant très variable d'une femme à l'autre.

Il existe alors parfois une véritable panique : « *ma mère a cru que je faisais une hémorragie et on est allé voir le médecin* ».

Cela dit, outre parfois le problème d'appréciation du saignement, la consultation est indispensable si il existe une augmentation manifeste du flux menstruel obligeant des changes rapprochées ou si les saignements se prolongent anormalement.

Autant certaines adolescentes consultent rapidement devant l'abondance plus ou moins avérée de leurs règles car elles craignent une véritable hémorragie ; d'autres au contraire s'inquiètent davantage devant une réduction notable du flux menstruel craignant que cela ne révèle une maladie.

L'abondance peut chez certaines femmes comme le dit Anne de Kervasdoué dans « jours de femme au quotidien » être source de fierté et constituer un gage de bonne santé (37).

La couleur suscite également des interrogations.

Si le sang est rouge il représente un sang vif, tonique et propre ; un sang en bonne santé, symbole de vie. Par contre si le sang est foncé il est mystérieux, inquiétant, sale et symbole de maladie, de mort.

On retrouve cette notion chez de nombreux peuples qui distinguent le bon sang rouge celui offert aux Dieux, celui dans lequel palpite la vie, du mauvais sang noir celui des ecchymoses, des menstrues, des flaques qui coagulent.

- la douleur :

Enfin si elles attendent d'être rassurées et d'obtenir des réponses à leurs interrogations, elles demandent aussi à être soulagées.

Ainsi comme nous le voyons à travers les entretiens, beaucoup des adolescentes ressentent des douleurs pendant leurs règles.

Les douleurs de règles sont même le motif de consultation le plus fréquent de l'adolescente, environ 35 % des adolescentes consultent pour ces douleurs mais dans un cas sur deux la dysménorrhée n'est pas le motif principal de la consultation.

Ces douleurs sont très variables, de la simple gêne « *mal au ventre quoi, un petit peu mais euh... pas vraiment* » jusqu'aux symptômes empêchant toute activité « *ça va jusqu'à l'évanouissement ou alors je sens qu'il faut que je m'allonge de manière urgente sinon je risque de tomber dans les pommes.* »

Cependant même si la douleur peut parfois être à l'origine d'absentéisme scolaire et d'isolement ; on remarque à travers les entretiens que la douleur est parfois vécue passivement comme une fatalité inhérente à la gent féminine : « *c'est normale ; je suis habituée* ».

Le pédiatre endocrinologue Charles Sultan a remarqué que parmi les adolescentes qui consultaient pour des douleurs de règles : 29 % prenaient des antalgiques simples, 11 % des anti-inflammatoires, 4% une contraception orale et 4 % de l'homéopathie.

Le médecin montpelliérain commente alors : « *c'est dire que plus de la moitié des adolescentes considère la dysménorrhée comme un phénomène normal et/ou vécu comme une fatalité.* » (48)

On remarque également que les traitements sont pris de façon occasionnelle et plus spécialement pour un voyage ou lors d'examens scolaires.

Certaines jeunes femmes retardent la prise du médicament et attendent que la douleur soit très intense avant de prendre le médicament.

Une enquête réalisée en France en 1996 a cherché à savoir pourquoi beaucoup de femmes restaient avec leurs douleurs : (46,49)

	Jeunes femmes	Lycéennes
Vous ne ressentez ni douleur ni malaise gênant	12.9%	25.3%
Vous n'osez en parler à personne	2.6%	1.9%
Vous pensez qu'il existe rien d'efficace à faire	21.7%	4.9%
Vous avez déjà essayé des médicaments non efficaces	23.8%	1,9%
Vous considérez que c'est une sorte de fatalité à accepter	23.5%	13.0%

Tableau : motifs expliquant pourquoi les jeunes femmes et lycéennes restent inactives face aux douleurs des règles

Les règles sont considérées comme une fatalité dans environ 20% des cas.

Ces résultats montrent aussi une certaine résignation et un manque d'information.

La sociologue canadienne Karine Bertrand émet quant à elle l'hypothèse que les menstruations permettraient aux femmes de prendre conscience de leur corps à travers la douleur. Cette conception du corps en douleur se retrouve aussi pour parler d'accouchement : « *tu enfanteras dans la douleur* » dit la Bible (8).

Son origine serait donc ancrée, voire jugée normale dans le savoir commun. D'ailleurs une des adolescentes interrogées évoque ce rapprochement : « *la gynéco m'a dit que ça s'apparentait à des douleurs d'accouchement donc je me suis dis que ce sera peut-être un peu plus facile pour accoucher* ».

Même si la dysménorrhée est fréquemment une dysménorrhée primaire, il peut être important d'avoir recours à une consultation pour éliminer une raison organique. Ces résultats doivent aussi inciter les médecins à aborder le sujet des menstruations et en cas de dysménorrhée à trouver une solution afin d'offrir à ces patientes un meilleur confort de vie, d'autant qu'aujourd'hui il existe un certain nombre de traitements adaptés pour ces douleurs.

4.2.3 Les représentations sociales des menstruations (8)

Dans une étude réalisée par la sociologue Karine Bertrand pour son mémoire de maîtrise, portant sur la représentation sociale des menstruations auprès de 106 personnes de la région du Québec (71 femmes et 35 hommes), les menstruations continuent d'être un phénomène biologique perçu de façon négative dans notre société.

En fait même si la notion de tabou afférant aux règles semble disparaître ; la sociologue explique que les menstruations demeurent un symbole d'insalubrité et de douleur.

Ainsi près de 54 % des participants déclarent que les menstruations constituent une expérience déplaisante ou très déplaisante, 3 % trouvent l'expérience plaisante, tandis que 43 % d'entre eux jugent l'expérience ni plaisante, ni déplaisante.

En effet les entretiens réalisés rejoignent les propos tenus par Karine Bertrand, notamment en ce qui concerne la contrainte hygiénique.

Les adolescentes ressentent comme pénible le fait de devoir prévoir à la fois les produits hygiéniques, l'accès aux toilettes et d'adapter leur tenue vestimentaire. Elles ressentent ces contraintes comme une entrave à leur liberté.

Dans une société de plus en plus aseptisée, repoussant ce qui est malpropre, les femmes doivent peut-être davantage veiller sur leur propreté lors des menstruations qu'auparavant.

Dans ce mémoire de sociologie, il était demandé aux participants d'associer cinq mots au terme menstruation : quinze ont été plus fréquemment évoqués.

Les fréquences obtenues indiquent que le mot *sang* se démarque nettement des autres, puis suivent ensuite les mots *douleur* et *inconfort* suivi des termes *tampon*, *fécondité*, *femme*, et *serviettes*. Viennent ensuite les mots *cycle*, *mal de ventre*, *mauvaise humeur*, *rouge*, *fatigue*, *sexe* et *enfant*.

Comme le fait remarquer Karine Bertrand quatre catégories s'en dégagent : une première, définitionnelle (*sang*, *femme*, *cycle*), une deuxième pragmatique (*tampon*, *serviettes*), une troisième négative (*douleur*, *inconfort*, *mauvaise humeur*, *fatigue*) et la dernière positive (*enfant*, *fécondité*).

Il leur a été également demandé d'associer cinq sentiments ou symptômes aux menstruations, et les réponses générées ont montré à quel point les règles étaient perçues négativement puisque les mots cités étaient entre autre *irritabilité, mauvaise humeur, fatigue, douleur, inconfort, mal de ventre, embarras*.

Cependant on remarque dans cette enquête que c'est surtout la tranche d'âge de moins de 25 ans qui perçoit les menstruations comme un malaise, car il n'y a pas à cet âge, dans la majorité des cas, un désir de grossesse. Par la suite le ressenti évolue car les menstruations sont vu comme un lien direct avec la grossesse et la maternité.

Ainsi l'enquête réalisée auprès des adolescentes rejoint les propos de la sociologue québécoise, en ce qui concerne la représentation négative des menstruations relative à la douleur et à l'insalubrité.

Il pourrait être intéressant de réaliser une étude similaire en France afin de voir si les mots utilisés pour illustrer les menstruations seraient les mêmes et si la représentation des menstruations en fonction de l'âge des participantes se rapprocherait de l'étude québécoise.

CONCLUSION :

Nous voyons au décours de ce travail et à partir des résultats de cette étude que la représentation mentale des menstruations a évolué aux cours des siècles tout en gardant certains traits des croyances anciennes.

Ainsi les menstruations sont vécues actuellement comme un phénomène naturel, une habitude, dont on parle plus facilement mais qui reste quelque chose à cacher.

Attendues avec parfois de l'impatience à l'adolescence, les premières règles permettent de se conformer à un groupe, mais ne constituent pas pour autant un signe de maturité ou de féminité.

La maturité et la féminité semblent s'acquérir indépendamment du cycle menstruel.

Ces saignements mensuels représentent davantage un signe de bonne santé et le garant d'une fécondité future.

Enfin les menstruations restent globalement perçues négativement par les jeunes femmes, car elles sont symbole de douleur et d'insalubrité.

Ces douleurs pourtant génératrices de malaises et d'absentéisme scolaire, sont souvent vécues passivement comme une fatalité inhérente à la condition féminine.

Ainsi les médecins devraient engager le dialogue pour laisser les adolescentes s'exprimer sur leur malaise ou leur douleur, afin de leur apporter une solution efficace et leur offrir un meilleur confort de vie.

RÉFÉRENCES

Bibliographie :

- [1] Jacquemin-Le Vern, H. : *Le sang des femmes*. Éditions In Press, 2002, 131 p.
- [2] Dictionnaire de l'Académie Française : 4^{ème} (1762), 5^{ème} (1798) et 6^{ème} (1835) éditions. <http://portail.atilf.fr/dictionnaires/ACADEMIE/index.htm>
- [3] Dictionnaire de langue française Émile Littré 1863, 1872 et 1877. <http://francois.gannaz.free.fr/Littre/accueil.php>
- [4] Finley H. : *Museum of Menstruation*. www.mum.org
- [5] Qayaad M. : Visages de la femme dans la littérature négro-africaine. http://www.lesnouvelles.org/P10_magazine/11_litterature/11020_femmesqayaad.html
- [6] Nidda (lois de) : *Introduction aux lois de Nidda*. http://nidda.free.fr/calcul_des_vessatots.htm
- [7] Bauer O. : *Petit lexique du parler local*. Éditions au vent des îles, Papeete, 2001, 159 p.
- [8] Bertrand, K. : *Les représentations sociales des menstruations*. Mémoire de Maîtrise, Université de Laval, Québec, 2001, 135 p.
- [9] Jodelet, D. : *La représentation sociale du corps*. École des Hautes Études en Sciences Sociales, Paris, 1976.
- [10] Historic advertising. <http://www.kimberly-clark.com/aboutus/kotex.asp>
- [11] Morin, E. F. : *La rouge différence, ou les rythmes de la femme*. Éditions du Seuil, Paris 1982, 188 p.
- [12] Mimoun, S. : *Le sang des femmes*. www.tramefemme.com/pdf/DR_SYLVAINMIMOUN.pdf
- [13] Bettelheim, B. : *Psychanalyse des contes de fées*. Éditions Laffont, 1976, 404 p.
- [14] Verdier, Y. : *Grands-mères, si vous saviez... : le petit chaperon rouge dans la tradition orale*. <http://expositions.bnf.fr/contes/gros/chaperon/index.html>
- [15] Carbone, G. : *La peur du loup*. Collection Découverte Gallimard, 1991, 176 p.
- [16] Thétiot, Y. : *Les fontaines miraculeuses*, 2000. www.bretagne.com/fr/patrimoine/contes_et_legendes/fontaines_miraculeuses
- [17] Freud, S. : *Totem & tabou : interprétation par la psychanalyse de la vie sociale des peuples primitifs*. Editeur, 1912.
- [18] Douglas, M. : *De la souillure – essai sur les notions de pollution et de tabou*. Éditions La Découverte, 1971, 407 p.

- [19] Roux, J.-P. : *Le sang, mythes, symboles et réalités*. Éditions Fayard, 1988, 407 p.
- [20] Despland, M. : *Christianisme, dossier corps*. Éditions du cerf, 1987, 144 p.
- [21] Maître, J. : *Sainte Catherine, patronne des anorexiques*. Clio n°2, 1995.
<http://clio.revues.org/document490.html>
- [22] Mbenza-Mbodo, O. : *Femmes, société et sacré - L'asymétrie des rapports sociaux de sexe et la relation femmes/sacré*. Mémoire de la faculté des études supérieures de Laval, Québec, 2001, 129 p.
- [23] Wijngaards, J. : *L'ordination des femmes dans l'église catholique ?*
<http://www.womenpriests.org/fr/traditio/unclean.asp>, traduit par J. Dessaucy.
- [24] Évangile selon Saint Matthieu : Guérison d'une hémorroïsse, Livre IX: 20, 21, 22.
- [25] Jones, F.-M. : *Retour aux Dogon*. L'Harmattan, Paris, 1999, 157 p.
- [26] de Beauvoir, S. : *Le deuxième sexe*. Gallimard, 1949, 408 p.
- [27] Godelier, M. : *La production des grands hommes. Pouvoir et domination masculine chez les Baruyas de Nouvelle-Guinée*. Éditions Fayard, Paris, 1982, 203 p.
- [28] Harding, E. : *Le mystère de la femme*. Payot, 2001, 353 p.
- [29] Testard, A. : *La femme et la chasse*. In : Les chasseurs-cueilleurs ou l'origine des inégalités. Société Ethnographie, Paris, 1982.
- [30] Durkheim, É. : *La prohibition de l'inceste et ses origines*. In : L'année sociologique 1896-1997 volume 1, Paris.
- [31] Smith, J. : *The Broadnik tribe of south Australian Aborigenes*. In : L'origine de l'exogamie et du totémisme, R. & L. Makarius, 1961.
- [32] Harva, V. : *Les représentations religieuses des peuples altaïques*. Éditions Gallimard, paris, 1960, 440 p.
- [33] Lévy-Bruhl, L. : *Le surnaturel et la nature dans la mentalité primitive*. Éditions Alcan, 1931.
- [34] Pline : Histoire Naturelle XXVIII, 78.
- [35] Bettelheim, B. : *Les blessures symboliques*. Éditions Gallimard, Paris, 1977.
- [36] Konaté, M. et M. Le Bris (sous la direction de) : *Les mondes Dogon*. Catalogue de l'Abbaye de Daoulas, éditions Hoëbeke, 2002, 199 p.
- [37] de Kervasdoué, A. : *Jours de femmes au quotidien*. Éditions Odile Jacob, Paris, 1992, 229 p.
- [38] Lander, L. : *Images of bleeding : menstruation as ideology*. Orlando Press, 1989.
- [39] Grimal, P. : *Mythologie des steppes, des forêts et des îles*. Larousse, Paris, 1963.

- [40] Gélis, J. : *L'arbre et le fruit*. Fayard, Paris, 1984, 611 pages.
- [41] Guillon, J.-C. : Les mots tombés du ciel. Alliage n°31, 1997.
<http://www.tribunes.com/tribune/alliage/31/guil.htm>
- [42] Paré, A. : *Monstres & prodiges*, 1573. Cité par J.-P. Roux dans *Le sang, mythe, symbole et réalité* [19].
- [43] d'Houdain-Doniol-Valcroze, G. : *Théorie des humeurs, la saignée humaine en médecine au cours des siècles*, in *Histoire de la saignée vétérinaire*. Thèse de doctorat vétérinaire, Faculté de Créteil, 2001.
- [44] Saint Bernard : *Sermon des saignées spirituelles (CVIII), l'humorisme*.
<http://www.encyclopedia-universelle.com/abbaye-medecine-infirmierie-saignee.html>
- [45] Tamborini, A. : *Les syndromes prémenstruels*. In : *La douleur en gynécologie*, éditions Arnette Blackwell, 1997, 499 p.
- [46] Sotin, K. : *Les syndromes prémenstruels et dysménorrhées : étiopathogénie et prise en charge actuelle*. Faculté de pharmacie de Nantes, 2002, 132 p.
- [47] Cohen, J. : *Les dysménorrhées*. In : *La douleur en gynécologie*, éditions Arnette Blackwell, 1997, 499 p.
- [48] Sultan, C. : *Épidémiologie de la dysménorrhée de l'adolescente en France*. Annales de pédiatrie, 1999, 14 (8): 518-525.
- [49] Elia, D et H. Leridon : *Épidémiologie de la dysménorrhée : de nouvelles enquêtes en France*. Reprod. Hum. Hor., 1996, 171: 2-4.

Filmographie :

- [50] Disney, W. : The story of menstruation, 1946.
www.youtube.com/watch?v=47BOhy8AFHU&search=menstruation
- [51] Ariat, Z., 2002 : *La pureté – femmes intouchables*. Documentaire diffusé sur Arte.

Iconographie :

- [52] Bourgeon, F. : *Les compagnons du crépuscule*, T3 : *Le dernier chant des Malaterre*. Casterman, 1990.
- [53] Publicité Tampax. Marie-Claire Magazine, 14 octobre 1938. www.mum.org
- [54] Publicité Kotex : *4 reasons the doctor says « use Kotex »*.
<http://scriptorium.lib.duke.edu/adaccess/BH/BH00/BH0013-72dpi.jpeg>
- [55] Léo : *Aldébaran*, T2 : *La blonde*. Dargaud, 1995.

[56] Mikveh, gravure de Caspa Philips Jacobz, Amsterdam, 1791. *In : La synagogue des femmes : illustrations représentant des bains rituels au XVIII^{ème} siècle*, de Marienberg Evyatar.

[57] Maison des femmes en règles. M. Renaudeau *in : Les Dogon*. Éditions du Chêne, Paris, 1996 p. 67.

[58] Case menstruelle Kwaio, Malaita orientale, îles Salomon. C. Jourdan, Musée des civilisations :

http://www.oceanie.org/graphes/maisons_des_femmes.html

[59] Danseurs Dogon portant des masques de femmes Peul. M. Huet, *in : Les mondes Dogon*. Catalogue de l'Abbaye de Daoulas, éditions Hoëbeke, 2002, 199 p.

[60] *Saignée d'une indienne Cuna*. Gravure extraite de Wafer : Isthmus of America, 1699. The Cuna Indians of Darien, Panamá, in 1681 :

http://www.bruceruiz.net/PanamaHistory/cunas_1681.htm

[61] La saignée, gravure de Abraham Bosse, 1632.

<http://expositions.bnf.fr/bosse/expo/salle1/index.htm>

ANNEXES

Annexes 1 : Les entretiens

I- MELISSA, 19 ans, lycéenne.

1- À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

14 ans, presque 15 ans.

2- Tes cycles sont - ils réguliers ?

Oui, mais pas depuis longtemps en fait. Ça fait un an que c'est régulier en fait (...) c'est à peu près tous les 27-28 jours.

3- Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

Bah ouais, c'est par rapport à l'ovule tout ça quoi euh... lorsque euh... le cycle de l'ovule euh... passe tout ça, bah après (...) bah je sais pas trop expliquer... quand le corps jaune sécrète, c'est là que viennent les saignements.

4- Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

Ouais oui, bah en fait j'ai des douleurs en bas du ventre, mais c'est à plus pouvoir me plier en deux et j'ai mal aux jambes au dos tout le temps le premier jour, ouais...

5- Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ?

Non ça m'inquiète pas spécialement mais (...) en fait je prends des euh... Antadys et ça passe bien avec.

6- Pourquoi ne t'inquiètent-ils pas ?

Bah je sais pas euh... j'ai toujours eu mal comme ça le premier jour, donc... je suis habituée donc...

7- As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes douleurs de règles ?

Ouais, bah à ma mère déjà et euh ... si j'en ai parlé à M^{me} B. (médecin du cabinet médical) et c'est elle qui m'avait prescrit Antadys pour empêcher les douleurs.

Qu'avais-tu eu comme réponse ?

Bah, ma mère, je ne sais pas elle trouvait normal vu qu'elle aussi elle a mal comme ça et Mme B m'avait dit que c'était ... un peu normal aussi

8- T'arrive-t-il de modifier tes activités lorsque tu as tes règles ?

Bah oui, pour m'habiller, bah je m'habille toujours en survet quand j'ai mes règles en fait... pour être plus à l'aise et sinon bah, je vais une fois par semaine à la piscine alors quand j'ai mes règles bah je n'y vais pas quoi. Et puis je m'habille toujours foncé jamais clair.

Mais je m'empêche pas de faire grand chose.

9- T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Je crois que ça m'est arrivé une fois mais il y a longtemps.

10- Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

Oui Antadys, c'est tout je ne prends pas la pilule.

11- As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?
Bah... peut-être quelque part parce que (...) maintenant faut faire attention quoi. Sinon je trouve que ça m'a pas changé tellement. J'fais attention quoi pour les rapports sexuels. Mais je ne me suis pas sentie plus féminine c'était un cap comme un autre.

II- LAURIANNE, 17 ans, lycéenne.

1- À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

À 11 ans.

2- Tes cycles sont-ils réguliers ?

Là, je prends la pilule, donc c'est régulier, mais avant ils n'étaient pas réguliers du tout : je pouvais passer de 40 jours à 30 jours ou 50 jours.

La pilule c'était parce que j'étais sous traitement pour l'acné, le Roaccutane, donc j'étais obligée de prendre la pilule.

3- Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

... C'est l'ovule qui n'a pas été fécondé, donc il se détache au niveau de l'utérus je crois... euh non pas l'utérus je sais plus exactement (...). Comme il n'y a pas fécondation, du coup il y a les règles.

4- Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

Euh... non pas vraiment. Par contre j'ai souvent une douleur au ventre dans les premiers jours assez forte, et après ça passe.

5- Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ?

Non, pas vraiment !

6- Pourquoi ne t'inquiètent-ils pas ?

Parce que c'est pas très important, pas très grave, et puis ça ne dure pas.

7- As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes douleurs de règles ?

À ma mère, elle avait les mêmes problèmes.

Qu'avais-tu eu comme réponse ?

Elle m'a dit qu'elle était pareille aussi, elle était obligée de se mettre par terre et de se plier pour plus avoir mal.

8- T'arrive-t-il de modifier tes activités lorsque tu as tes règles ?

Non, pas spécialement. J'évite juste la piscine.

9- T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Non, jamais.

10- Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

La pilule. Je ne sais plus son nom parce que j'ai changé. C'était Minidril avant et j'avais des pertes entre les règles. Et je prends de l'Advil ou du Nurofène si j'ai mal, ça dépend.

11- As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Peut-être un petit peu (...) mais sans plus quoi ! Bon c'est vrai qu'on dit souvent : « Tu as tes règles, tu es une femme », mais bon je pense que ça se fait progressivement aussi. Et puis c'est rassurant, je me dit que je peux avoir un enfant même s'il faut faire attention aussi.

III- ANNE-LAURE, 19 ans, étudiante BTS commercial

1- À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

J'étais en troisième, à 15 ans je crois.

2-Tes cycles sont-ils réguliers ?

Je suis sous pilule, mais avant non, c'était pas réguliers, ça pouvait être 2 fois de suite long et puis une fois court, c'étais pas très...

3- Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

Oui, enfin je suis pas sûre, je crois que c'est la muqueuse vaginale qui se détache, j'ai étudié ça en terminale, je me souviens plus trop mais oui.

4- Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

Ah non, pas du tout.

5- Est-ce que les troubles de tes règles (s'ils existent) t'inquiètent ?

Non.

6- Pourquoi cela ne t'inquiètent-ils pas ?

Enfin en fait, au début quand j'étais pas sous pilule, y'avait des fois où j'avais très mal, donc j'avais été voir une gynéco pour qu'elle me donne un traitement, sinon j'en avais jamais... enfin... y'a pas eu d'autre cas.

7- As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ? Qu'avais-tu eu comme réponse ?

Euh oui donc avec cette gynéco, je me souviens plus trop c'était il y a longtemps, elle m'avait prescrit un médicament pour les maux de ventre, je ne sais plus le nom, mais depuis que je suis sous pilule j'ai plus de douleur du tout.

8-T'arrive-t-il de modifier des activités pendant tes règles ?

Non, ça change pas.

9- T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

non jamais, c'est un bon prétexte mais non.

10-Prends-tu un traitement concernant ton cycle,tes règles ?

Trinordiol, c'est tout.

11- As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Je me souviens plus, mais non c'est l'évolution naturelle des choses, ça pas été une révélation.

IV- AURELIE, 18 ans, étudiante faculté langue

1- À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

vers 10 ans 1/2, 11 ans.

2- Tes cycles sont-ils réguliers ?

Dans l'ensemble oui, tous les mois.

3- Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

C'est le renouvellement de la cavité de l'utérus, enfin de la paroi de l'utérus.

4- Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

Non, enfin mal au ventre quoi, un petit peu mais euh pas vraiment.

5- Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ?

Non pas plus que ça, enfin je sais pas.

6- Pourquoi ne t'inquiètent-ils pas ?

En fait je me dis que c'est normal.

7- As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ? Qu'avais-tu eu comme réponse ?

Oui bah à mon ancien médecin traitant, elle m'a donné du Ponstyl, pour les douleurs au début des règles, elle m'a rassurée ;

Et puis aussi à ma mère, c'est pas un sujet tabou.

8- T'arrive-t-il de modifier tes activités pendant tes règles ?

Euh non, pas spécialement, un petit peu dans ma façon de m'habiller... moins de choses moulantes... mais voilà.

9- T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Non.

10- Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

Ponstyl, en général ça marche bien, je le prends au début des règles, je le prends tous les mois.

11- As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Ça fait tellement longtemps, je crois que, parce que je les ai eues jeune, j'ai l'impression de ne pas toujours avoir été avec, mais presque. Je pense que c'est pas pareil que de les avoir à 14 ou 15 ans.

V- ALINE, 20 ans, étudiante en histoire

1- À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

Je devais avoir 11 ans 1/2, 12 ans.

2- Tes cycles sont-ils réguliers ?

mes règles étaient (...) assez régulières mais abondantes, mais avec la pilule elles sont moins abondantes.

3- Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

J'en sais pratiquement rien, je sais pas comment ça se déclenche.

4- Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ?

*Non, j'ai des douleurs qui me dit ... enfin je sais quand je vais les avoir... mais sinon non j'ai pas de douleurs. Juste au début, le lendemain j'ai plus rien.
Ca m'est arrivé une fois d'avoir mal toute la journée à ne pas aller en cours, mais sinon non.*

5- Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ?

Au début l'abondance puisqu'on m'avait dit à ce moment là qu'il fallait que j'aille voir un gynécologue, j'avais peut-être un problème quelque chose comme ça ... mais en fait j'ai jamais été et après ça ...normalement ouais.

6- As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ?

Ouais, ma mère la première fois, pour qu'on m'explique comment fallait que je fasse.

7- T'arrive-t-il de modifier tes activités pendant tes règles ?

*Sinon sexuellement quoi... par rapport à mes règles mais sinon.
Ou alors c'était pour faire semblant pour le sport, tout ça mais sinon c'était qu'une excuse, mais ça m'empêche pas de faire du sport.
Et puis j'ai tendance à mettre des trucs plus larges quand je les ai, ouais, si, si.*

8- T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Une fois, ouais, c'était au début.

9- Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

Adépal

10- As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Ça change rien, ça m'embête de les avoir, je me sens pas autrement parce que je les ai.

VI- CAROLINE, 16 ans, lycéenne en seconde

1- À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

À 15 ans, l'année dernière.

2- Tes cycles sont-ils réguliers ?

Oui, je trouve, je ne m'inquiètes jamais de les voir venir, c'est tous les mois.

3- Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

Le cycle c'est par rapport à l'ovulation, la période où on peut tomber enceinte, en fait je sais pas trop quand viennent les règles.

4- Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

Non pas vraiment ... euh des légers maux de ventre.

5- Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ?

Non

6- Pourquoi cela ne t'inquiète pas ?

Bah je pense que c'est pour toutes les filles comme ça, enfin mes copines elles ont aussi un peu mal et même certaines vachement plus que moi, alors j'sais pas ça me semble normal.

7- As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ?

Qu'avais-tu eu comme réponse ?

Oui à ma mère, un peu pas tellement en fait, parce que ça me pose pas de problème, et puis comme je les ai eues assez tard j'avais entendu une ou deux copines en parler, donc j'avais pas tellement de questions.

8- T'arrive-t-il de modifier tes activités pendant tes règles ?

Non je crois pas ; ah si juste que je mets à ce moment-là un pantalon noir et puis souvent l'été j'évite d'aller à la plage.

9- T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Non ça m'est jamais arrivé.

10- As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Bah oui en fait comme je les ai eues à 15 ans, j'avais hâte de les avoir et euh... quand je les ai eues j'avais l'impression pas d'être plus féminine non, mais en fait d'être comme les autres d'être plus normale par rapport à mon âge en fait.

VII- MARIE, 18 ans, lycéenne en première

1- À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

10 ans

2- Tes cycles sont-ils réguliers ?

Depuis que je prends la pilule, une qui est associée avec Androcur, c'est une spéciale hormonale. Mais avant c'était pas régulier, des fois tous les 2 mois.

3- Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

Pas du tout.

4- Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

Non rien de spécial.

5- Est-ce des troubles concernant tes règles t'inquiètent ?

Non.

6- As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ? Qu'avais-tu eu comme réponse ?

Ma mère et le gynéco.

Quand je prenais ce médicament, quand j'arrêtais c'était vach... vraiment abondant je faisais des hémorragies des fois ; maintenant que j'ai repris ça va mieux c'est moins abondant ; elle m'a dit que c'était normal parce qu'elle jouait sur les doses parce qu'elle savait pas trop ce qu'elle pouvait me donner comme elle a trouvé la dose ça va mieux.

7- T'arrive-t-il de modifier tes activités pendant tes règles ?

La piscine, c'est tout.

8- T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Non.

9- Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

Androcur et la pilule.

10- As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Non, je pense pas, ça m'a rassurée mais c'est à peu près tout.

VIII- DELPHINE, 19 ans, en BTS avec stages par alternance.

À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

Mes premières règles, je crois que je les ai eues à 12-13ans, 12 ans 1/2 peut-être, allez hop on va dire ça.

Tes cycles sont-ils réguliers ?

Depuis que je prends la pilule oui, sinon elles étaient pas régulières. Avant la pilule c'était une semaine, maintenant que j'ai la pilule c'est 5 jours mais sinon c'était qu'en même tous les mois.

Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

Bah, disons euh, que c'est euh, les muqueuses qui sont évacuées en fait.

Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

Non, mais j'ai eu, bah, y'a 2 mois de ça donc, des saignements assez importants...qui n'avaient rien à voir avec mes règles et du coup ça a un peu joué sur l'état de mes règles, j'ai eu des saignements pendant plus de 3 semaines, de vrais saignements et du coup bah... je sais pas du tout ce que j'ai fait, c'était à priori dû à la fatigue quelque chose comme ça, ça a un peu décalé mes règles, mais bon maintenant c'est reparti. J'avais eu des examens mais y'avait rien.

Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ?

Ça, ça m'a un peu inquiétée, mais sinon mes règles en elles même, habituellement non je le vis bien.

As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ? Qu'avais-tu eu comme réponse ?

Ah oui, oui, oui, j'en parlais souvent, savoir si c'était normal que ça dure un peu moins de temps que d'autre ou si qu'en même des fois on avait mal au ventre...ouais des questions par rapport aussi à la couleur au début ou à la fin des règles ; on me répondait que c'était normal, voilà que c'était tout à fait normal et que c'était une réflexion logique.

7- T'arrive-t-il de modifier des activités pendant tes règles ?

De pas aller à la plage, c'est gênant pourtant je porte des tampons mais bon quand j'ai mes règles et qu'il fait beau j'évite d'aller à la plage, c'est peut-être psychologique, c'est dans ma tête quoi, la piscine pareil.

8- T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Non jamais.

9- Prends-tu un traitement concernant ton cycle ?

Ça m'arrive de prendre en fait du Spasfon quand les douleurs sont ... mais bon bah depuis que j'ai Jasmine, j'ai plus besoin d'en prendre. Mais avant ça m'arrivait d'avoir mal au ventre au dos donc c'était Spasfon! Le remède c'était Spasfon, quasi systématique à chaque règle.

10- As- tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Disons que, c'est vrai qu'on prend conscience de savoir que, disons bah, c'est ce qui m'est arrivé quand j'ai eu mes règles que je pouvais avoir des enfants, voilà c'est déjà de se dire que si y'avait un rapport plus tard avec un garçon c'était plus facile d'avoir un enfant.

Sinon c'est sûr on se sent beaucoup plus femme, c'est une étape supérieure, ouais moi je l'ai ressenti même dans la famille on voit, c'est la puberté, les changements au niveau du corps et puis... moi j'ai même eu le droit au champagne alors c'est pour vous dire.

IX- NOLWENN, 16 ans, lycéenne.

1- A quel âge as-tu eu tes premières règles ?

10 ans 1/2.

2- Tes cycles sont-ils réguliers ?

Ca va, tous les 28, tous les 28 jours.

3- Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

J'ai su, fin, je sais que euh..., c'est ce qui était prévu pour l'enfant et comme euh... bah y'a pas eu de bébé bah du coup y'a des règles.

Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ?

Si j'ai très mal au ventre, ouais les premiers jours.

Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ?

Non, pas spécialement.

Pourquoi ?

Bah, on m'a dit que c'était comme ça.

As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ? Qu'avais-tu eu comme réponse ?

Bah, j'ai dit que j'avais mal au ventre à ma mère, c'est tout. Elle m'a dit de prendre un peu de médicament, avant je prenais le Spasfon lyoc mais ça faisait plus d'effet et euh... maintenant ch'sais plus ce que je prends et ça va mieux...

T'arrive-t-il de modifier tes activités pendant tes règles ?

Non, je fais tout, sauf pas de vêtements blancs.

T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Ouais, au collège une fois.

Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

Non, enfin si juste ce médicament des fois quand j'ai mal.

As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Non, pas, pas, spécialement, non ; j'me dis que je peux avoir des enfants mais pas plus que ça.

X- AURÉLIE, 16 ans, lycéenne.

A quel âge as-tu eu tes premières règles ?

Euh... vers 13 ans

2- Tes cycles sont-ils réguliers ?

Ouais, toujours réguliers si peut-être une fois ou 2 ou j'ai eu des retards mais euh non en temps général, ouais...

Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

Bah, c'est les ovules qui se préparent quoi...l'ovulation.

Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

J'ai des douleurs, mais c'est tout, non...au début surtout.

Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ?

Si, non pourquoi ?

Non, parce que c'est normal.

As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ?

Bah non, pas particulièrement, je ne m'inquiète pas, non.

T'arrive-t-il de modifier des activités pendant tes règles ?

Bah, j'évite d'aller dans l'eau, bah, à la piscine, tout ça quoi, et j'évite les vêtements blancs quoi mais non sinon.

T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Ah non ! (rires)

Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

Ludéal, c'est tout ou un Doliprane ou quelque chose pour faire passer la douleur mais...

As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Non, pas spécialement, non je pense que quand on mûrit c'est pas par rapport aux règles, c'est toute la personne qui change quoi, et puis les grossesses, j'me dis que ça viendra quand ça viendra.

XI- MARINA, 18 ans, étudiante en fac et travail en restauration rapide le week-end.

A quel âge as-tu eu tes premières règles ?

Je les ai eues à 13 ans, 12 ou 13 ans je sais plus.

Tes cycles sont-ils réguliers ?

Maintenant oui depuis que je suis sous contraception, mais avant non, ça m'arrivait même d'avoir mes règles 2 fois par mois et en abondance, énormément. J'ai eu la pilule à cause de ça et aussi par contre, qu'est-ce que j'allais dire ?, ça a régularisé les règles mais par contre au niveau du mal de reins et tout ça, ça a rien fait du tout j'ai toujours autant mal. Parce qu'on dit qu'en général ça apaise la douleur et pour mes dernières règles j'suis restée clouée une journée au lit.

Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

C'est la sécrétion euh(...) de l'ovule pour euh (...) quand en fait y'a pas d'embryon, c'est ça ? Tous les 28 jours, en principe.

Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

J'ai mal aux reins et dans le bas du ventre les 2 premiers jours.

Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ?

Non, mais le fait que des fois se soit abondant oui

As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ? Qu'avais-tu eu comme réponse ?

Oui, parce qu'une fois, ma mère a cru que je faisais une hémorragie en fait, on est allé voir le médecin parce que je changeais de tampons toutes les 20 minutes, donc on est allé voir le médecin et je me souviens plus je crois que j'ai juste eu un médicament spécial pour les maux de ventre, je sais plus le nom.

T'arrive-t-il de modifier des activités pendant tes règles ?

Oui, comme aller à la piscine par exemple ces jours là et j'évite aussi les sports intenses et tout ça parce que je suis assez fatiguée. Et j'évite les jeans, les vêtements serrés qu'en même, j'suis plus à l'aise dans les vêtements larges.

T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Ah oui, oui, assez fréquemment au collège au moins 2 fois dans l'année.

Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

Minessse et du Doliprane pour les douleurs et je reste allongée.

As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Oui, qu'en même, bon ça change pas toute une vie, c'est vrai qu'on se sent un peu plus femme surtout quand j'ai eu bah les premières règles, c'est vrai que c'est un changement qu'en même dans la vie, on se dit qu'on peut tomber enceinte et tout ça.

XII- LAURA, 19 ans, DEUG de science.

1- À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

J'ai eu mes premières règles vers 13-14 ans

2- Tes cycles sont-ils réguliers ?

Mes cycles sont réguliers mais d'une durée un petit peu supérieure à 28 jours, c'est plutôt 29 ou 30.

3- Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

Ouais je sais ce que sont les règles, c'est l'utérus qui se prépare à recevoir le bébé et donc lorsqu'il n'y a pas de bébé, bah toute cette préparation de l'utérus, tous ces tissus bah s'évacuent et c'est ce qui forme les règles.

4- Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ?

Je suis très souvent malade quand j'ai mes règles, même très malade, je ressens euh un état... des sueurs froides et euh parfois ça va jusqu'à l'évanouissement ou alors je sens qu'il faut que je m'allonge de manière urgente sinon je risque de tomber dans les pommes et puis après je sens une vague de contractions au niveau du ventre et également des douleurs digestives enfin tous ça est un peu mélangé au niveau du ventre et utérin et digestif et je sens vraiment nettement des contractions, un cycle de contractions. Et en m'allongeant sur

le dos et en repliant les jambes ça soulage un peu mais bon faut attendre que ça passe, ça dure quelques heures.

5-6- Est-ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ? Si non, pourquoi ?

Les troubles de mes règles ne m'inquiètent pas vraiment, d'autant que la gynéco m'a dit que ça s'apparentait au douleurs de l'accouchement donc je me dis que ce sera peut-être un peu plus facile pour accoucher.

7- As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ?

J'ai déjà parlé à quelqu'un de mes règles euh , de manière générale, pas spécialement mais sinon de mes douleurs, oui à mes parents et à la gynéco ; et donc la réponse de la gynéco bah c'est ce que je viens de raconter à propos des douleurs de l'accouchement.

8- T'arrive-t-il de modifier tes activités pendant tes règles ?

Pas vraiment de modifier mes activités mais de prévoir en conséquence la gestion des règles : toilettes, tampons euh ça complique un petit peu le quotidien pour ma part, notamment pour les voyages ou les séjours hors de chez moi, j'ai un peu l'angoisse de gêner les autres parce que je suis malade.

9- T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Euh, il m'arrive pas de manquer l'école à cause de mes règles ; par contre il m'arrivait très souvent d'aller à l'infirmerie surtout le premier jour des règles même avant les premiers écoulements, je dois vraiment aller à l'infirmerie sinon je fais des malaises.

10- Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

J'ai dû prendre la pilule à l'occasion du BEPC parce que mes règles tombaient à ce moment là pour ne pas être malade et me sentir m'évanouir pendant l'examen euh sinon j'ai essayé les antispasmodiques, Spasfon, sans noter d'effets vraiment nets.

11- As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

J'ai pas l'impression d'avoir mûri depuis que je suis réglée et euh au niveau de ma féminité euh pas spécialement, je suis pas très féminine.

XIII- ANNE, 20ans, DEUG de droit.

A quel âge as-tu eu tes premières règles ?

J'avais 14 ans 1 /2.

Tes cycles sont-ils réguliers ?

Oui, plutôt, mais par contre ils étaient plutôt longs c'était tout les 33-35 jours. Bon maintenant c'est normal comme je prends la pilule.

Est-ce que tu sais ce que sont les règles ? A quoi cela correspond au niveau de ton corps ?

Bah enfin je pense que c'est l'utérus qui se prépare pour l'installation du futur bébé et lorsqu'il n'y a pas de fœtus bah je sais pas trop comment expliquer mais du coup il y a les règles.

Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ? Que ressens-tu ?

Non, j'ai vraiment de la chance mais j'ai juste une petite gêne dans le bas du ventre quelques heures avant les premiers saignements et après vraiment je ressens rien ou alors

très léger, c'est peu être parce que mes règles sont peu abondantes et courtes, je sais pas, mais franchement je peux pas dire que j'ai mal.

Est- ce que les troubles de tes règles t'inquiètent ? 6- Pourquoi ?

Bah du coup non ça m'inquiète pas.

7- As-tu déjà parlé à quelqu'un de tes règles ? Qu'avais-tu eu comme réponse ?

En fait j'avais plutôt posé des questions à ma mère avant de les avoir, pour savoir justement si ça faisait mal et comment je devrai faire le jour où je les aurais ; en fait elle m'avait rassurée en me disant qu'on avait pas toujours mal ou que même si on a mal c'était pas obligatoirement qu'il y avait un problème.

Mais depuis que je les ai, j'ai sûrement du lui poser quelques questions mais je ne m'en souviens plus.

8- T'arrive-t-il de modifier des activités lorsque tu as tes règles ?

Non, enfin j'irai pas à la piscine mais en fait comme j'y vais rarement de toute façon, c'est peut-être plus pour m'habiller, je mets un pantalon noir par exemple. Même pour les voyages, ça m'est arrivé qu'une fois d'enchaîner 2 plaquettes pour pas être embêtée mais c'était parce ce que c'était un voyage plutôt roots avec sac à dos. En fait ça m'empêche pas de faire grand chose il faut juste anticiper, prévoir, pour avoir tout ce qu'il faut.

9-T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Non ça m'est jamais arrivé.

10- Prends-tu un traitement concernant ton cycle, tes règles ?

Oui la pilule Harmonet, c'est tout.

11-As-tu l'impression d'avoir mûri depuis que tu es réglée, est-ce que cela a changé quelque chose au niveau de ta féminité ?

Euh je sais pas, en fait à 14 ans j'avais l'impression que c'était pas normal de toujours pas les avoir et j'avais envie de les avoir pour être comme les autres et du coup oui peut-être ne plus être une petite fille et mûrir un peu, mais bon je crois que c'était surtout pour être comme les autres et personnellement ça n'a pas changé grand chose ; peut-être après en grandissant ça rassure de les avoir aussi surtout si ça se passe bien parce qu'on se dit que tout ça marche bien pour avoir des enfants plus tard. Enfin voilà, pour la féminité, non ça n'a rien changé c'est plutôt le temps qui passe et ce que l'on vit qui fait qu'on est plus au moins féminine, enfin je pense.

MAUD, 17 ans, lycéenne.

À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

Ah, là je..., c'était en 5^{ème}, vers 12-13 ans juste au début... fin j'suis née du mois de décembre donc plutôt 12 ans.

Est-ce que tes cycles sont réguliers ?

Non, non pas trop. Maintenant oui, mais au début, non.

Je les compte pas en fait, je les compte pas du tout les cycles, mais ça m'est arrivé...

Pendant un mois je les avais pas et après ça revient après.

Ou alors je peux avoir un décalage d'une semaine, là comme j'ai arrêté la pilule.

Pour toi, qu'est-ce que sont les règles au niveau de ton corps ?

Euh, non, bah oui un peu, mais je veux dire c'est pas... Bah si on me le dit ... enfin on me l'a déjà dit, mais j'ai pas retenu.

Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ?

Non, je les sens même pas, pas mal au ventre ni rien.

Est-ce que tu as des inquiétudes concernant tes règles ?

Bah non, c'est un truc normal, une habitude quoi.

As-tu déjà parlé de tes règles à quelqu'un ?

*A des amies oui... quand je suis en retard ou des trucs comme ça, ouais.
C'est pas un tabou, j'en ai même parlé avec des copains.*

Quel était leur réponse ?

*Bah avec mes copines, chacune raconte un peu ses histoires... Euh, souvent elles ont la même chose, ça rassure.
Et les garçons, bah y'en a qui posent des questions d'autres euh on sent que ça gêne qu'en même.*

T'arrive-t-il de modifier tes activités quand tu as tes règles ? De ne pas faire certaines choses ?

*Ah, non, non. Ouais c'est bon. Non je m'en fous.
Peut-être que j'ai plus envie de moins m'habiller, ça dépend aussi... mais en fait c'est plus si je suis fatiguée.
En fait, c'est plutôt que c'est chiant, c'est qu'il faut toujours changer de Tampax, faut toujours trouver, enfin...j'sais pas comment dire, c'est toujours un peu galère donc.
Même si on est chez des gens et qu'il n'y a pas de poubelle, c'est pénible.*

T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Non, jamais.

Prends-tu un traitement concernant ton cycle ?

Rien, enfin la pilule qui faut que je reprenne, faut que je redemande l'ordonnance, celle avec des petites fleurs sur la boîte, euh Tri... quelquechose.

As-tu l'impression d'avoir mûri, d'être plus féminine depuis que tu as tes règles ?

Non, je trouve pas. Enfin je veux dire, on grandit tous, mais bon par rapport aux règles, je suis pas sûre.

SOPHIE, 17 ans, lycéenne.

À quel âge as-tu eu tes premières règles ?

A 11 ans et demi, oui

Est-ce que tes cycles sont réguliers ?

*Oui, avant un peu décalés, mais depuis que je prends la pilule oui. C'est très régulier.
Avant j'avais des fois oui, une semaine de retard.*

Pour toi qu'est ce que sont les règles au niveau de ton corps ?

Oui, c'est des cellules qui se ... Qui se désagrègent quoi, enfin je vois ce que c'est mais de là à expliquer, c'est pas toujours évident.

Est-ce que tu es malade quand tu as tes règles ?

Non, du tout, j'ai pas de mal de ventre, rien.

Est-ce que tu as des inquiétudes concernant tes règles ?

Non tout ce passe bien.

As-tu parlé à quelqu'un de tes règles ?

Non, bah oui ma mère au début où c'est venu, parce qu'on se pose toujours la question quand on est jeune.

Mais sinon à part au gynécologue, non.

C'était surtout savoir comment ça se passait, si c'était bien, normal déjà. Si c'était pas trop fluide, trop abondant, tout ça. Mais bon ça se passe bien.

J'en parle aussi des fois avec des copines, savoir quelle pilule on a, si c'est efficace. Comme j'ai pris du poids je voulais savoir si les autres en avaient pris aussi.

Mais euh ... en fait on parle plus de la pilule que des règles, parce que ça se passe bien et que c'est une habitude, une habitude chiantie mais une habitude qu'en même.

T'arrive-t-il de modifier tes activités quand tu as tes règles ? De ne pas faire certaines choses ?

Non, je suis jamais gênée. Je mets plus des pantalons les premiers jours, et la piscine j'évite les premiers jours, mais bon si c'est la fin du cycle, je me prive pas forcément.

En fait c'est surtout pour l'hygiène que c'est gênant, ouais.

T'arrive-t-il de manquer l'école à cause de tes règles ?

Non, jamais, j'suis pas malade donc.

Prends-tu un traitement concernant ton cycle ?

La pilule, c'est tout.

As-tu l'impression d'avoir mûrie, d'être plus féminine depuis que tu as tes règles ?

Non, pour la grossesse, mais sinon je me sens comme d'habitude, non.

Annexe 2 : Le conte de la mère-grand (1870)

C'était un femme qui avait fait du pain. Elle dit à sa fille :

– Tu vas porter une époigne toute chaude et une bouteille de lait à ta grand. Voilà la petite fille partie. À la croisée de deux chemins, elle rencontra le bzou qui lui dit :

– Où vas-tu ?

– Je porte une époigne toute chaude et une bouteille de lait à ma grand.

– Quel chemin prends-tu ? dit le bzou, celui des aiguilles ou celui des épingles ?

– Celui des aiguilles, dit la petite fille.

– Eh bien ! moi, je prends celui des épingles.

La petite fille s'amusa à ramasser des aiguilles.

Et le bzou arriva chez la Mère grand, la tua, mit de sa viande dans l'arche et une bouteille de sang sur la bassie.

La petite fille arriva, frappa à la porte.

– Pousse la porte, dit le bzou. Elle est barrée avec une paille mouillée.

– Bonjour, ma grand, je vous apporte une époigne toute chaude et une bouteille de lait.

– Mets-les dans l'arche, mon enfant. Prends de la viande qui est dedans et une bouteille de vin qui est sur la bassie.

Suivant qu'elle mangeait, il y avait une petite chatte qui disait :

– Pue !... Salope !... qui mange la chair, qui boit le sang de sa grand.

– Déshabille-toi, mon enfant, dit le bzou, et viens te coucher vers moi.

– Où faut-il mettre mon tablier ?

– Jette-le au feu, mon enfant, tu n'en as plus besoin.

Et pour tous les habits, le corset, la robe, le cotillon, les chausses, elle lui demandait où les mettre. Et le loup répondait : "Jette-les au feu, mon enfant, tu n'en as plus besoin."

Quand elle fut couchée, la petite fille dit :

– Oh, ma grand, que vous êtes poilouse !

– C'est pour mieux me réchauffer, mon enfant !

– Oh ! ma grand, ces grands ongles que vous avez !

– C'est pour mieux me gratter, mon enfant !

– Oh! ma grand, ces grandes épaules que vous avez !

– C'est pour mieux porter mon fagot de bois, mon enfant !

– Oh ! ma grand, ces grandes oreilles que vous avez !

– C'est pour mieux entendre, mon enfant !

– Oh ! ma grand, ces grands trous de nez que vous avez !

– C'est pour mieux priser mon tabac, mon enfant !

– Oh! ma grand, cette grande bouche que vous avez !

– C'est pour mieux te manger, mon enfant !

– Oh! ma grand, que j'ai faim d'aller dehors !

– Fais au lit mon enfant !

– Au non, ma grand, je veux aller dehors.

– Bon, mais pas pour longtemps.

Le bzou lui attacha un fil de laine au pied et la laissa aller.

Quand la petite fut dehors, elle fixa le bout du fil à un prunier de la cour. Le bzou s'impatientait et disait : "Tu fais donc des cordes ? Tu fais donc des cordes ?"

Quand il se rendit compte que personne ne lui répondait, il se jeta à bas du lit et vit que la petite était sauvée. Il la poursuivit, mais il arriva à sa maison juste au moment où elle entrait.

Nom : MAINGUET Prénom : Annaïg

Titre :

L'ADOLESCENTE ET SES MENSTRUATIONS. VÉCU ET REPRÉSENTATION À TRAVERS LE TEMPS ET LES CULTURES. ENQUÊTE AUPRÈS DE QUINZE ADOLESCENTES.

Résumé :

Le sang des femmes est particulièrement chargé d'affects, de croyances, de tabous.

Perçu dans de nombreuses cultures, dans les religions et même dans les écritures médicales comme symbole d'impureté et de douleur ; ce sang rythme la vie des femmes alternant périodes fécondes et périodes stériles.

Aujourd'hui imprégnés de véhicules de représentations nouveaux comme la publicité et les médias ; nous nous proposons de comprendre le vécu de quinze adolescentes face à leurs règles.

D'après les entretiens, il semble que les adolescentes perçoivent les menstruations comme un phénomène naturel, libéré de certains tabous mais reste perçu négativement comme symbole d'insalubrité et de douleur, douleur vécue d'ailleurs comme une fatalité inhérente à la nature féminine.

Mots-clés :

Vécu psychologique – menstruations – adolescence – tabou – douleur - véhicules de représentations – histoire et cultures