

UNIVERSITE DE NANTES

UFR DE MEDECINE

ECOLE DE SAGES-FEMMES

DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

# Histoires de cycles, De la puberté à la ménopause

Enquête sociologique à partir d'entretiens semi-directifs de six femmes

Mémoire soutenu par :

Pauline LE BERT

Née le 04/09/1997

Nantes

Promotion 2016-2020

Directrice de mémoire : Mme Sylvie MOREL

# Table des matières

Introduction.....	1
I. État des connaissances .....	4
A. Sources d'informations .....	4
1. Les proches : famille et amis .....	4
2. La place du sang dans les médias .....	4
3. L'enseignement scolaire, obligatoire mais insuffisant ?.....	5
4. Évolution du discours médical .....	7
B. Protections hygiéniques : un coût pour les femmes et pour la planète ? .....	9
1. Le prix d'être une femme.....	9
2. Un impact sur la santé et sur l'environnement ?.....	11
C. Vivre avec ses règles.....	12
1. Premières règles.....	12
2. Gestion de la douleur .....	12
3. L'aménorrhée : une perte de féminité ?.....	14
II. L'étude .....	16
A. Présentation de l'étude.....	16
1. Objectifs et hypothèses de l'étude .....	16
2. Mode de recrutement .....	17
3. Problématiques .....	17
4. Présentation des femmes de l'étude.....	18
5. Difficultés méthodologiques .....	19
B. Analyse .....	20
1. De la ménarche à la ménopause .....	20
a. Les premières règles : Comment l'information préalable conditionne le vécu ?.....	20
1) Premières informations .....	20
2) Premiers ressentis.....	20
b. Être une femme .....	21
1) « T'es une jeune fille » [Marguerite l.25].....	21
2) La maternité .....	22
a) La possibilité de devenir mère.....	22
b) Ménopause : la fin de la maternité, et de la féminité ? .....	23
3) Le corps des femmes .....	24
a) Des cycles façonnés par le corps.....	24
b) « C'était quand même un signe qu'on était une femme, et puis une femme encore jeune » [Brigitte l.455] .....	25
2. « C'est l'inconvénient des femmes » [Sylvie l.199].....	26
a. La gestion des protections hygiéniques .....	26

1)	Un gain d'autonomie .....	26
2)	Anticipation .....	26
b.	Ce qui doit rester caché.....	27
1)	La propreté .....	27
2)	Une discrétion plus globale .....	28
c.	Aujourd'hui, les règles sont-elles toujours à l'origine d'une mise à l'écart des femmes ? 29	
1)	Une affaire de femme ?.....	29
2)	Une mise à l'écart persistante aujourd'hui.....	30
d.	« Désolée ma fille mais ça sera tous les mois ! » [Laurence l. 390] : une fatalité ? ..	31
3.	Croyances et connaissances.....	33
a.	Croyances, de mère en fille.....	33
1)	Tampon et virginité.....	33
2)	L'eau qui coupe le sang .....	33
b.	Représentations des femmes .....	34
1)	Dépasser les interdits maternels .....	34
2)	La nécessaire évacuation de ce sang.....	35
c.	Des connaissances encore partielles .....	35
1)	Un savoir centré sur l'utilité .....	35
2)	Facteurs pronostics de connaissances académiques .....	36
4.	L'information.....	37
a.	De l'information reçue .....	37
1)	L'école et les paires : des sources communes à toutes .....	37
2)	Le rôle premier de la mère.....	37
3)	Se renseigner par soi-même .....	38
a)	A la puberté .....	38
b)	Avant de devenir mère.....	39
4)	Place des soignants ?.....	39
b.	...A l'information transmise .....	39
1)	L'importance d'éduquer ses filles .....	40
2)	La diffusion généralisée de ce savoir .....	40
3)	Un accompagnement adapté à l'enfant.....	41
c.	Evaluation de l'information par les femmes .....	41
1)	Satisfaction quant à leurs connaissances .....	42
2)	Souhaits des femmes et importance des soignants.....	42
	Conclusion .....	44
	Bibliographie .....	i
	Annexes.....	vi
	Grille d'entretien .....	vi

Tableau des interviewées .....	vii
Premier entretien : Brigitte (26 janvier 2019) .....	viii
Deuxième entretien : Laurence (19 mars 2019).....	27
Troisième entretien : Marguerite (7 avril 2019) .....	xvi
Quatrième entretien : Sylvie (6 juillet 2019).....	xxxiii
Cinquième entretien : Estelle (26 août 2019).....	liii
Sixième Entretien : Émilie (28 août 2019) .....	lxiii

## Remerciements

Merci à Mme Isabelle Hervo-Desmeure pour l'aide apportée pour ce mémoire.

Merci à Mme Sylvie Morel, ma directrice de mémoire, pour le temps supplémentaire et les conseils pertinents dans la réalisation de ce travail.

Merci aux six femmes qui ont participé aux entretiens : Brigitte, Laurence, Marguerite, Sylvie, Estelle et Émilie.

Merci à Anne-Marie, dont le désintéret cache beaucoup d'interrogations, et sans qui ce mémoire n'existerait pas. Et pour avoir rempli ton téléphone d'applications roses.

Merci à Chloé et Alexia-Pitipou, pour m'avoir supporté quasi quotidiennement, pour les goûters, les discussions plus ou moins bizarres... Quatre années de bonheur !

Merci à Maman-Tâ pour avoir toujours été là, de la PACES avec les cookies au mémoire avec ton réseau, en passant par l'écoute de toutes mes histoires de gardes.

Merci à Lisa d'avoir pris le temps de relire ce travail.

Merci à Clara, Alice, Louise, Clémence pour votre amitié.

Merci à toute la promotion 2016-2020 pour la bonne humeur tous les jours.

## Glossaire

ANSES : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

CNOSF : Conseil National de l'Ordre des Sages-Femmes

CSA : Conseil Supérieur de l'Audiovisuel

FIV : Fécondation In Vitro

FSH : Follicle Stimulating Hormon (Hormone Folliculo Stimulante)

INED : Institut National d'Etudes Démographiques

IREPS : Instance Régionale d'Education et de Prévention de la Santé

IST : Infections Sexuellement Transmissibles

IVG : Interruption Volontaire de Grossesse

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PMA : Procréation Médicalement Assistée

S : Scientifique (section du baccalauréat)

SOPK : Syndrome des Ovaires PolyKystiques

ST2S : Sciences et Technologies de la Santé et du Social (section du baccalauréat)

SVT : Sciences de la Vie et de la Terre

THS : Traitement Hormonal de Substitution

## Introduction

Cup, culottes de règles, serviettes lavables, endométriose, protections hygiéniques gratuites... font de plus en plus partie de notre vocabulaire. En effet, le cycle menstruel et les règles ont alimenté le débat public ces dernières années. Les publicités et les retours d'utilisatrices s'orientent vers un renouveau des protections hygiéniques, avec la mise au gout du jour des serviettes lavables et le développement de la cup menstruelle et des culottes de règles. Parallèlement, la reconnaissance de l'endométriose comme véritable maladie alimente le débat sur la pertinence d'un « congé menstruel » pour les femmes souffrant de règles douloureuses. Plus récemment, à la rentrée 2018, nous avons assisté à une polémique sur l'éducation à la sexualité dès le primaire. Simultanément, l'Écosse a annoncé la distribution de protections hygiéniques gratuites pour ses étudiantes, mettant ainsi en lumière le phénomène de précarité menstruelle. Enfin, en octobre 2019, la publicité « Viva la vulva »<sup>1</sup> pour des serviettes hygiéniques a été signalé plusieurs milliers de fois au Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) comme inadaptée, lequel a rendu un avis favorable au maintien de celle-ci<sup>2</sup>. Cette publicité met en scène des « vulves » imagées à partir de fruits, coquillage, porte-monnaie et gâteaux qui chantent.

Face à des polémiques de plus en plus fréquentes, les professionnel.le.s de santé ont un rôle important d'informateur.s.trice.s autour de ces sujets d'actualités. Notamment les sages-femmes, dont les compétences en matière de gynécologie de prévention et de prise en charge de la contraception se développent depuis 2009. Afin de renforcer leur position, le Conseil National de l'Ordre des Sages-Femmes (CNOSF) a rédigé un livre blanc à l'occasion des élections présidentielles de 2017. La troisième proposition consistait en la mise en place d'une consultation pour tous les jeunes de seize ans, centrée sur l'éducation à la sexualité et à la vie affective, l'information sur la contraception, la prévention des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) et des conduites addictives<sup>3</sup>. Même si cette consultation n'a pas été instaurée, des solutions ont été partiellement trouvées, notamment par l'instauration en 2017 de la consultation de contraception et de prévention à l'intention des jeunes filles de 15 à 18 ans, valorisée à hauteur de 46 euros. Elle était d'abord réalisée par les médecins généralistes et

---

<sup>1</sup> Nana. Publicité 2019. Viva la vulva, [En ligne]. <https://www.youtube.com/watch?v=eBfy32x4rS8>

<sup>2</sup> CSA. 05/11/2019 ; <https://www.csa.fr/Arbitrer/Espace-juridique/Les-textes-reglementaires-du-CSA/Les-decisions-du-CSA/Message-publicitaire-en-faveur-de-la-marque-Nana-reponse-aux-plaignants>

<sup>3</sup> Ordre des Sages-Femmes. Livre blanc du CNSF 2017, [En ligne]. <https://youtu.be/cbQpXEHigJM>

gynécologues, puis elle a été ouverte aux sages-femmes en 2019. De plus, le 1<sup>er</sup> mars 2019, trois examens médicaux obligatoires par le médecin généraliste ou par le pédiatre et pris en charge à 100% ont été ajoutés, dont un pour les jeunes entre onze et treize ans et un entre quinze et seize ans (Assurance maladie, 2019). Ces trois consultations sont l'occasion d'évoquer la puberté et la sexualité débutante, elles peuvent aussi être l'occasion pour le professionnel de faire un rappel sur le cycle menstruel, ce qui est « normal » ou pas.

D'un point de vue plus personnel, l'élément déclencheur à la réalisation de ce mémoire est la méconnaissance et le désintérêt pour son cycle d'une amie. Cependant, mon intérêt pour ce sujet s'est développé tout au long de ma scolarité. Je me rappelle une leçon de CM2, au cours de laquelle la maîtresse nous avait distribué une petite feuille. Sur celle-ci était dessinée une courbe sur un mois : l'évolution de l'endomètre et la croissance de l'ovule puis sa transformation en corps jaune. Ces phénomènes m'avaient beaucoup intrigué. Les cours de 4<sup>ème</sup> étaient plus clairs : les hormones, l'évolution de l'endomètre, l'ovulation. Cet enseignement est commun à tous les collégiens français. Enfin, en première scientifique (S), nous avons appris le fonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophysaire-gonadique. Je me souviens d'un commentaire d'un professeur (devant les cascades hormonales masculines et féminines) « Les femmes, c'est toujours plus compliqué ! ». Ces remarques sur les femmes et leurs règles sont courantes, avec les classiques « je ne peux pas me baigner, j'ai mes trucs », « t'es de mauvaise humeur, t'as tes règles ou quoi ? », « je ne peux pas avoir de rapport pendant mes règles, c'est sale ».

Nous pourrions penser qu'entre l'enseignement scolaire, les publicités et les initiatives politiques, mais aussi avec l'évolution de la place de la femme dans la société, les règles sont aujourd'hui de moins en moins taboues. En effet, ce sujet est de plus en plus présent dans l'espace public et l'enseignement scolaire devrait permettre de poser des mots sur les images diffusées. Pourtant, en écoutant des amies ou des patientes, j'ai l'impression que ce cycle intime reste un grand inconnu. Par exemple, j'ai remarqué une grande méconnaissance du corps que ce soit au niveau de l'enchaînement du cycle (temps entre l'ovulation et les règles) ou de la connaissance anatomique (oser mettre un tampon, enlever le tampon pour uriner). Ainsi, il s'agira de se demander, du point de vue des femmes, quelles sont leurs connaissances et représentations sur le cycle menstruel et en quoi celles-ci influencent l'expérience et le vécu des femmes ?

En tant que professionnel.le.s de la santé des femmes, répondre à cette question nous permettrait de comprendre avec quelles connaissances et croyances les femmes arrivent en consultation gynécologique et quelles sont leurs attentes à l'issue de celle-ci.

Afin d'apporter des éléments de réponse à cette question de recherche, nous avons réalisé une étude sociologique par entretiens semi-directifs auprès de six femmes.

Nous commencerons par définir le contexte dans lequel évolue une femme réglée en France aujourd'hui. Nous étudierons d'abord les quatre sources majeures d'information des femmes sur le cycle menstruel, puis nous nous attaquerons aux protections hygiéniques avant de nous pencher sur trois phénomènes menstruels importants (ménarche<sup>4</sup>, dysménorrhée<sup>5</sup> et aménorrhée<sup>6</sup>) en France. Dans un second temps, nous analyserons les discours des six femmes interviewées afin de comprendre comment leurs règles et leurs cycles influencent leur vie. Nous étudierons en premier le vécu de leurs ménarches, puis les obligations qui en découlent, ensuite leurs croyances et leurs connaissances académiques, et pour finir nous nous pencherons sur les informations qu'elles ont reçues et transmises et leur satisfaction à ce sujet.

---

<sup>4</sup> Premières règles

<sup>5</sup> Douleur liée aux règles

<sup>6</sup> Aménorrhée secondaire : absence de règle pendant au moins 3 mois chez une femme antérieurement réglée

# I. État des connaissances

## A. Sources d'informations

### 1. Les proches : famille et amis

Que ce soit à l'apparition des premiers signes pubertaires, ou plus tard pendant la période d'activité génitale, la famille et les amies représentent une source d'informations facilement accessible. Depuis les années 1970, les parents sont encouragés à informer leurs filles de ces événements afin de les préparer en amont. La mère est généralement la première informée de l'arrivée des règles, elle sera donc *a priori* chargée d'en expliquer le rôle, la symbolique et les normes d'hygiène qui y sont attachées (Mardon A., 2011). Cependant, l'exhaustivité et la fiabilité de ces informations dépendront des connaissances, des représentations et de la pudeur maternelle (Morin F.-E., 1982). Ainsi, de nombreuses idées reçues circulent encore, qui peuvent être énoncées à la jeune fille comme une vérité. Par exemple, les tampons font perdre la virginité, l'eau empêche le sang de s'écouler « l'eau froide peut entraîner un arrêt prématuré du sang menstruel »<sup>7</sup>, les règles sont forcément douloureuses « Règles sont trop fréquemment expliquées [...] comme contrainte et douleur<sup>8</sup> », c'est sale etc.

D'autres peuvent chercher des réponses sur internet, *via* des forums. Ceux-ci permettent de poser ses questions en restant anonyme et discrète. Les femmes peuvent exprimer leurs interrogations sur l'âge des premières règles, les retards de règles, ce qui est normal ou pas. Mais les réponses données ne sont pas toujours justes et adaptées. En effet, la majorité de ces forums ne sont pas gérés par des professionnel.le.s de santé et les réponses se basent sur les seules expériences de ces membres. Ainsi, face à une interrogation, les participantes auront tendance à répondre en généralisant leur expérience personnelle, sans connaître toute la situation, médicale notamment, de celle qui pose la question.

### 2. La place du sang dans les médias

D'autres médias que les forums apportent des informations sur les règles. Là aussi, les renseignements peuvent être inexacts et incomplets. A la télévision, les publicités pour les protections hygiéniques insistent sur l'aspect dissimulé du sang. Toutes représentaient le sang bleu et fluide, afin de ne pas dégoûter leurs téléspectateurs (Harrus-Revidi G., 2005). Cependant en 2018, la marque Nana montre pour la première fois du sang rouge dans une publicité pour

---

<sup>7</sup> VERDIER Y., *Façon de dire, façon de faire : la laveuse, la couturière, la cuisinière*. Paris : Gallimard, 2000, p.42.

<sup>8</sup> SILVESTRE C., *Sang mêlé*. Champ psychosomatique 2005 ;4(40), p. 65-78.

serviettes hygiéniques, mais celle-ci n'est pas diffusée à la télévision<sup>9</sup>. En octobre 2019, la même marque provoque le scandale par la diffusion télévisée d'une publicité montrant du sang rouge et des représentations de vulves<sup>10</sup>. En un mois, une pétition contre cette publicité jugée « choquante et écœurante » a réuni 16 000 signataires. De fait, mis à part ces initiatives controversées, les publicités insistent donc sur le fait que les règles doivent rester cachées. A en croire les spots publicitaires des marques, grâce à leurs produits, les femmes se sentiront dynamiques et propres pendant leurs menstruations, de sorte que personne ne sache qu'elles ont leurs règles. Ainsi, le discours enjolivé des publicitaires renforce, non seulement l'idée que les règles doivent être dissimulées mais il maintient également les femmes dans l'idée qu'il n'est pas normal d'être fatiguée, douloureuse, de saigner abondamment et avec des caillots pendant cette période.

Par ailleurs, de nombreux articles de magazines féminins ou de livres sur la puberté évoquent les règles. Même si les discours actuels cherchent à dédramatiser le sang, les conseils récurrents de dissimulation tels que « discrétion et pudeur s'imposent : on ne doit pas laisser de traces de son passage dans la salle de bain, ni laisser traîner serviettes ou tampons<sup>11</sup> », « évitez de porter des habits clairs<sup>12</sup> » sont présents dans des livres pour adolescentes.

Il semble ainsi de plus en plus acceptable socialement de parler des règles. Cependant, cet accès à l'information reste très inégal d'une femme à l'autre et quand l'information est délivrée, elle n'est pas toujours juste. Ainsi, l'intégration de l'étude du cycle menstruel au programme scolaire est chargée de compenser ces différences et inexactitudes.

### 3. L'enseignement scolaire, obligatoire mais insuffisant ?

De nombreux débats ont agité les sphères politiques, éducatives et féministes au XX<sup>ème</sup> siècle pour déterminer la place de l'école dans l'éducation sexuelle des filles (ce qui réunit santé reproductive et physiologie féminine). Si historiquement et dans les milieux ruraux, les filles découvraient l'existence des règles en voyant les linges maternels tachés au lavoir, l'urbanisation et la volonté de maintenir la pureté des jeunes filles du XIX<sup>ème</sup> siècle les ont privées de ce savoir. Au début du XX<sup>ème</sup> siècle, des voix féministes s'élèvent pour renforcer l'éducation sexuelle des filles, principalement afin de les préparer au mariage et à la maternité. En 1923, le Congrès international de propagande d'hygiène sociale et d'éducation

---

<sup>9</sup> Nana. Publicité 2018. Les règles, c'est normal, [En ligne]. <https://www.youtube.com/watch?v=Sgw1M5lT8uM>

<sup>10</sup> Nana. Publicité 2019. Viva la vulva, *op. cit.*

<sup>11</sup> ROUYER D.-A. Le dico des filles. Fleurus ; 2007, p.432.

<sup>12</sup> LEPETIT E. C'est le moment où jamais d'être une fille. Hachette jeunesse ; 2011, p. 61.

prophylactique sanitaire et morale fait signer une motion pour que des cours d'hygiène, d'anatomie et de physiologie soient instaurés dans les écoles. Ces idées ont toutefois du mal à se développer auprès des institutrices. Ce n'est qu'après la seconde guerre mondiale qu'un comité est créé afin d'étudier dans quelle mesure et sous quelles formes l'éducation sexuelle peut être enseignée dans les établissements scolaires. Il faudra attendre la circulaire Fontanet de 1973 pour que l'information sexuelle soit intégrée au programme scolaire. Celle-ci concerne les mécanismes physiologiques, alors que l'éducation sexuelle, qui traite davantage de l'aspect affectif de la sexualité, reste facultative (Knibehler Y., 1996 et Poutrain V., 2014).

Aujourd'hui, les élèves français.e.s doivent être capable de « décrire et d'identifier les modifications morphologiques, mentales et psychologiques à la puberté », dont les règles, à la fin du cycle 2 de scolarité (CM1-6<sup>ème</sup>) ( Education nationale, 2015). Toutefois, ce sont les cours de Sciences de la Vie et de la Terre (SVT) de 4<sup>ème</sup> qui sont le plus développés. L'objectif est de permettre aux collégien.ne.s de « relier le fonctionnement des appareils reproducteurs à partir de la puberté aux principes de la maîtrise de la reproduction ». Le cycle menstruel y est abordé à travers une initiation à l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique et à l'influence des hormones sur le développement de l'endomètre (Education nationale, 2015). Au lycée, selon la filière choisie, certains élèves approfondissent leurs connaissances sur le cycle tandis que d'autres ne le revoient pas. En effet, pour les bachelier.e.s d'avant 2020, seul.e.s ceux ayant suivi une filière générale ou en Sciences et Techniques de la Santé et Sociales (ST2S) ont revu les cycles ovariens et utérins, l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique n'étant étudié qu'en 1<sup>ère</sup> S (Education nationale, 2010 et Education nationale, 2012). Depuis la rentrée 2019, les programmes du lycée ont été progressivement réformés. Dorénavant, tous les lycéen.ne.s des filières générales et technologiques étudieront le fonctionnement des organes génitaux et bénéficieront d'une introduction à l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique (Education nationale, 2019).

De fait, toutes les jeunes filles reçoivent une formation sur le cycle menstruel et les menstruations autour de l'âge de leurs premières règles, puis certaines ont un rappel. Cette information a le mérite d'être fiable et de donner une explication physiologique à ce phénomène naturel. Cependant, ces leçons donnent une vision très normée du cycle, puisque toutes les explications sont données sur la base d'un cycle régulier de 28 jours, avec l'ovulation au quatorzième jour.

On remarque par ailleurs que certains éléments de ces cours sont rapidement oubliés. Ainsi, dans son mémoire de 2012 portant sur les connaissances des femmes sur leurs corps, M. Corre

Labat (24), indique, que 75% des femmes interrogées savent que les règles correspondent à la desquamation de l'endomètre, mais les autres questions concernant le cycle menstruel (organes, hormones, ovulation...) ont obtenu moins de 30% de bonnes réponses. De plus, dans le cadre du programme « des sages-femmes au lycée » organisé par l'Instance Régionale d'Éducation et de Prévention de la Santé (IREPS), les étudiantes sages-femmes de Nantes réalisaient des interventions en duo sur le thème de la vie affective et sexuelle dans plusieurs lycées. Après une formation d'éducateur en santé sexuelle, nous sommes intervenues auprès de secondes et de premières professionnelles. Une des activités proposées reposait sur une frise représentant un cycle de 30 jours d'une jeune fille sans contraception. Les élèves devaient placer des post-it indiquant les six jours de règles, le jour de l'ovulation et les jours où elle est la plus fertile. Aucun groupe n'a trouvé la bonne configuration : tous savaient que les règles signifiaient le début du cycle, mais ils n'ont pas su placer l'ovulation à la bonne date et répartir les jours de fertilité autour.

L'enseignement scolaire du cycle menstruel se base sur l'évolution des connaissances médicales à ce sujet. Toutefois, celles-ci ont réellement commencé à se développer depuis deux siècles.

#### 4. Évolution du discours médical

La connaissance du cycle menstruel est récente dans l'histoire de la médecine. Ce n'est qu'au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle que la communauté scientifique découvre le phénomène de l'ovulation. Puis, à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, la communauté médicale définit les menstruations comme un « écoulement sanguin qui se produit périodiquement chaque mois sous l'influence de l'ovulation<sup>13</sup> ». Toutefois, la nature de cette influence reste encore inconnue. Jusqu'en 1920 la chronologie entre ovulation et menstrues n'est pas claire : les médecins pensaient au XIX<sup>ème</sup> siècle, que l'ovulation se produisait pendant les règles, puis jusque dans les années 1920 juste avant ou juste après les règles. Et, jusqu'au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle, médecine, religion et théorie populaires se rejoignaient : le sang des règles est sale et la femme réglée impure. Les médecins insistaient alors sur l'hygiène de la femme réglée : elle devait pratiquer une toilette locale plusieurs fois par jour. En effet dans les trois grandes religions monothéistes, les femmes réglées sont mises à l'écart : dans le judaïsme, on doit éviter tout contact avec une femme pendant ses règles et les sept jours qui suivent, dans le christianisme, elles ont été privées de la communion jusqu'en 1983 et en Islam elles sont exclues d'une partie de la vie religieuse (Mainguet A.,

---

<sup>13</sup> GUILMARD A., *Des troubles de la menstruation dans les maladies du cœur*, Paris, Thèse de médecine, 1897.

2006). De plus, en France les rapports sexuels étaient déconseillés pendant les règles afin de ne pas fatiguer la femme indisposée et de ne pas exposer l'homme à un risque de contamination microbienne. Cependant, selon les médecins, c'est à cette période du mois que le désir érotique des femmes est le plus fort. Malgré cette vision très négative des menstruations, certains médecins s'appuyaient sur la théorie des humeurs pour expliquer que les menstrues sont nécessaires à la bonne santé de la femme car elles permettraient d'évacuer un excès de sang toxique, analyse microscopique à l'appui. D'autres médecins encore considéraient la femme réglée comme malade. Pour eux, le sang menstruel entraînerait des désordres sur d'autres organes, ce qui aggraverait des pathologies physiques et psychologiques (Le Naour J.-Y., 2001).

En ce début de XXI<sup>ème</sup> siècle, les mécanismes généraux du cycle menstruel et les pathologies liées à des dérèglements hormonaux sont désormais bien connus. Toutefois, il reste encore quelques inconnues, par exemple sur le rôle du pic pré-ovulatoire de FSH (Follicular Stimulating Hormon), le mécanisme exact du SOPK (Syndrome des Ovaires PolyKystiques) ou encore le rôle des androgènes dans l'apparition des récepteurs à la FSH etc.

Aujourd'hui, la première consultation gynécologique a souvent lieu autour de 17 ans<sup>14</sup>, âge moyen du premier rapport sexuel. Elle est donc réalisée bien après les premières règles qui surviennent généralement entre douze ans et demi et treize ans<sup>15</sup>. Ainsi, la sage-femme ou le gynécologue délivre rarement les premières informations. Cette mission incombe au médecin généraliste ou au pédiatre. En effet, depuis mars 2019, deux nouveaux examens médicaux obligatoires ont été instaurés entre onze et treize ans et entre quinze et seize ans (Assurance maladie, 2019). Ils servent à évoquer, entre autres, la puberté dont les règles. Même s'ils ne sont pas menés par un.e professionnel.le de la gynécologie, ils pourraient être l'occasion d'expliquer ou de réexpliquer le cycle menstruel en se basant sur la situation de chaque jeune patiente. Lors des consultations gynécologiques, le sujet des règles est le plus souvent évoqué au travers de ses effets indésirables : douleurs, abondance du flux, irrégularité. A travers les réponses et les solutions proposées, c'est l'occasion pour les professionnel.le.s de santé d'apporter des informations sur le cycle, ce qui est « normal » ou pas.

---

<sup>14</sup>Dans le mémoire de M. DUTRUEL (25), 80% des femmes ont leur première consultation gynécologique entre 15 et 24ans.

<sup>15</sup> INED. L'âge aux premières règles. Mise à jour en août 2014 [consulté le 16 juillet 2020] disponible sur <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/memos-demo/focus/l-age-aux-premieres-regles/>

Nous venons d'étudier les quatre grandes sources d'information concernant le cycle menstruel pour les femmes. A présent, il s'agira de mettre en évidence comment les règles peuvent être sources de problèmes financiers et écologiques et quelles sont les solutions qui s'offrent aux femmes.

## B. Protections hygiéniques : un coût pour les femmes et pour la planète ?

### 1. Le prix d'être une femme

En 2016, la TVA sur les produits hygiéniques est passée de 20% à 5.5%. Malgré cela, le coût des protections reste très important. Ainsi, plusieurs journaux ont récemment sorti leurs calculatrices afin d'estimer combien coûtent les règles tout au long de la vie d'une femme. Chez les anglo-saxons, la BBC estime ce coût à 1 730 euros<sup>16</sup> sur une vie et l'association *Bloody Good Period* à 5 360 euros<sup>17</sup>. En France, le Monde l'estime à 3 800 euros (avec une base de cinq jours de règles, cycle de 28 jours, de 13 à 50 ans, prix moyen des tampons/serviette hygiéniques évalué par les données du marché 2018, changement de protection toutes les six heures, deux antalgiques par jour), soit environ 100 euros par an (Le Monde, 2019).

Toujours d'après le même article du Monde, cette somme représente 5% du budget (après les dépenses obligatoires) pour les 10% de femmes les plus pauvres. Ces chiffres ont permis de mettre l'accent sur un problème mal reconnu jusqu'alors, celui de la « précarité menstruelle », définie comme une pauvreté financière liée à l'achat de protections hygiéniques. Ainsi, certaines femmes renoncent à acheter des protections hygiéniques ou à les changer aussi régulièrement que nécessaire, ce qui peut avoir des conséquences sociales (absence à l'école et au travail) et sanitaires (infection, syndrome du choc toxique). En France, 8% des femmes n'ont pas assez de protections hygiéniques, 10% ne les changent pas aussi souvent que nécessaire et 7% utilisent du papier toilette<sup>18</sup>.

---

<sup>16</sup> BBC News. Tampon tax: how have you much spent? Mise à jour le 20 novembre 2017 [cité le 13 juillet 2020] disponible sur <https://www.bbc.com/news/health-42013239>. Etude basée sur des cycles de 28 jours jusqu'à la ménopause à 51 ans en utilisant 22 tampons ou serviettes par cycle qui coûte 13 centimes pièce. 1550£=1730€ (taux de change 1£=0.895€).

<sup>17</sup> Bloody Good Period. [Cité le 13 juillet 2020] disponible sur <https://www.bloodygoodperiod.com>. Absence de précision sur la méthode de calcul, 4800 £ = 5360€ (taux de change 1£=0.895€).

<sup>18</sup> IFOP Hygiène et précarité en France. Publié le 19 mars 2019, disponible sur <https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2019/03/Pre%CC%81sentation-IFOP-Dons-Solidaires-d%C3%A8f.-slide-DS.pdf>.

Pour lutter contre ce problème de santé publique, des initiatives ont été mises en place partout dans le monde. Nous pouvons citer l'exemple de l'Écosse qui fournit gratuitement des protections périodiques dans les écoles et universités depuis 2018. À New York des distributeurs gratuits ont été installés dans des écoles publiques en 2018. En France, l'université de Lille a distribué 30 000 kits périodiques écologiques en 2019 tandis que la mutuelle étudiante LMDE s'est engagée à rembourser 25 euros de protections périodiques par an sur présentation d'un ticket de caisse, ce qui représente environ un quart de la dépense annuelle évaluée par Le Monde. Parallèlement, de nombreuses associations lancent des campagnes pour récupérer des produits périodiques afin de les redistribuer aux femmes dans des situations de précarités. Au niveau gouvernemental, fin mai 2019, Mme Marlène Schiappa (ex-secrétaire d'Etat chargée de l'Égalité entre les hommes et les femmes et de la lutte contre les discriminations) a confié à la sénatrice Mme Schillinger une mission sur l'expérimentation de la gratuité des protections hygiéniques dans divers lieux collectifs. Dans son rapport remis en octobre 2019, elle préconise la libre distribution de protections périodiques dans les lieux fréquentés par des personnes en situation de précarité, les établissements d'enseignement et les prisons. C'est le 28 mai 2020, à l'occasion de la journée mondiale de l'hygiène menstruelle, que Mme Schiappa accompagnée de Mme Poirson (ex-secrétaire d'Etat auprès du ministre de la Transition écologique et solidaire), de Mme Pannier-Runacher (ex-secrétaire d'Etat auprès du ministre de l'Economie) et de Mme Dubos (ex-secrétaire d'Etat auprès du ministre des Solidarités et de la Santé) se sont engagées à expérimenter la mise à disposition de protections hygiéniques gratuites. Celles-ci seront mises à disposition des collégiennes, lycéennes, étudiantes, détenues, femmes en situation de précarité et sans-abri à partir de septembre 2020<sup>19</sup>

La gestion des règles représente donc une source de dépense supplémentaire pour les femmes qui n'est pas compensée par les salaires, du fait de la différence de revenu homme-femme (environ 25% soit 4 500 euros annuel en 2010<sup>20</sup>) et de l'absentéisme au travail pour cause de menstruation. Ces absences peuvent être dues à un manque de protections (4% ne peuvent pas aller travailler et 6% sont absentes à l'école<sup>21</sup>) ou à des dysménorrhées. La gynécologue H. Jacquemin Le Vern affirme en effet qu'elle est la première cause d'absentéisme scolaire et au travail (Jacquemin Le Vern H, 2017). Au cours de leur scolarité, les jeunes filles

---

<sup>19</sup>SCHIAPPA M. Ensemble, brisons le tabou des règles ! Le HuffPost. Mise à jour le 28 mai 2020 [consulté le 13 juillet 2020] disponible sur [https://www.huffingtonpost.fr/entry/ensemble-brisons-le-tabou-des-regles\\_fr\\_5ecea052c5b-fed608507547](https://www.huffingtonpost.fr/entry/ensemble-brisons-le-tabou-des-regles_fr_5ecea052c5b-fed608507547).

<sup>20</sup> INSEE. Le revenu salarial des femmes reste inférieur à celui des hommes. Publié le 8 mars 2018 [consulté le 16 juillet 2020] disponible sur <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1280986>.

<sup>21</sup> IFOP [En ligne] *op. cit.*

sont pénalisées en ne bénéficiant pas de conditions optimales d'apprentissage et de réussite. Ensuite, les absences répétées au travail peuvent entraîner une baisse de salaire et/ou une diminution des revenus de l'entreprise. Ainsi, dans une étude sur l'endométriose et l'efficacité au travail dans plusieurs pays, il a été démontré que les femmes perdent en moyenne 10,8 heures de travail par semaine ce qui représente entre 4 et 456 \$US<sup>22</sup> de perte de revenus par semaine selon le pays d'origine (Nnoaham KE et al., 2019). Si de nombreuses femmes assurent leurs obligations professionnelles malgré des règles douloureuses, elles peuvent être moins efficaces que le reste du mois.

Ainsi, les règles diminuent de deux façons le budget d'une femme. D'un côté, elles augmentent les dépenses et de l'autre, elles réduisent les revenus. Nous allons maintenant étudier l'impact sanitaire et écologique des protections hygiéniques.

## 2. Un impact sur la santé et sur l'environnement ?

Ce début de XXI<sup>ème</sup> siècle est marqué par une préoccupation sociétale de plus en plus importante autour de la surexploitation des ressources naturelles. Afin de diminuer leur consommation et la production de déchets, le marché du réutilisable se développe, y compris dans le domaine de l'hygiène intime. Les mérites des serviettes lavables, cups menstruelles et autres culottes de règles sont ainsi de plus en plus vantés. Malgré un coût à l'achat plus élevé, elles sont réutilisables plusieurs années et ne nécessitent qu'un simple lavage après utilisation. Cependant, elles impliquent de voir et de toucher son sang, ce qui peut être source de dégoût pour certaines femmes.

De plus, les protections réutilisables affichent une composition plus transparente, ce qui correspond au souhait des femmes. En effet, tampons et serviettes hygiéniques classiques sont accusés de contenir des substances toxiques. A ce sujet, l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a publié un rapport dans lequel elle affirme qu'aucun composant ne dépasse les seuils sanitaires. Toutefois, elle confirme que certains sont des perturbateurs endocriniens ou des sensibilisants cutanés. Aussi, elle recommande une meilleure information sur la composition des protections menstruelles (très souvent non affichée sur les emballages) et sur les bonnes pratiques d'hygiène (notamment par les professionnels de santé) (ANSES, 2016-2018). Depuis quelques mois, les marques de protections hygiéniques affichent les principaux composants contenus dans leurs produits.

---

<sup>22</sup> Entre 3,61 et 411,22€

Aujourd'hui, en France, l'achat et l'utilisation de protections hygiéniques impliquent donc des dépenses supplémentaires et une réflexion sur l'impact de celles-ci sur notre santé et sur l'environnement. Certaines trouveront une solution dans la pratique du flux instinctif libre (qui consiste à sentir les contractions utérines et la descente du sang menstruel le long du vagin afin de savoir quand aller aux toilettes pour évacuer ce flux) qui permet de se passer de protections. Toutefois, cela implique de connaître son corps, de le maîtriser et de bien vivre avec ses règles. Pour clore cette première partie, nous allons donc étudier comment les règles accompagnent la vie d'une femme, de la ménarche à la ménopause.

## C. Vivre avec ses règles

### 1. Premières règles

En France, l'âge moyen des premières règles est de 12,6 ans. Celui-ci a considérablement diminué depuis trois siècles (autour de quinze-seize ans en 1700) <sup>23</sup>.

Ce premier saignement reste un moment marquant de la puberté des filles, notamment car c'est le seul phénomène de celle-ci facilement datable et identifiable. Après mai 68 et la libération sexuelle, certaines activistes ont voulu démystifier les règles. Elles ont conseillé aux mères de parler des règles et du cycle en montrant des protections, d'expliquer le sang comme une promesse de fécondité et de mettre en place des cérémonies à l'occasion des premières règles (Knibehler Y., 1996). Aucune célébration n'ayant fait consensus, elles ne se sont pas implantées. Cependant, dans chaque famille, les premières règles sont accueillies différemment, elles peuvent être l'occasion d'un cadeau, d'un repas de fête, d'une gifle... comme en témoignent les femmes dans des forums sur internet. Ce moment est ainsi vécu avec beaucoup d'ambivalence par les filles, outre le fait qu'elles sont devenues des femmes, elles sont aussi « envahies au moment de leurs premières règles d'un sentiment de pudeur et de honte<sup>24</sup> ».

### 2. Gestion de la douleur

Comme nous avons pu le voir précédemment, un autre problème rencontré par les femmes réglées est la douleur. En effet, la dysménorrhée concerne entre 16 et 91% de la population et, selon les sources, de 2 à 29% des femmes souffrent de douleurs sévères (Ju H., Jones M., Mishra G., 2014). Ces chiffres montrent certes la fréquence de ce problème mais aussi sa difficulté

---

<sup>23</sup> INED [En ligne] *op. cit.*

<sup>24</sup> JACQUEMIN LE VERN H. *Le sang des femmes : en finir avec les tabous*. In Press 2017, p. 93.

estimation. A partir de quand considère-t-on qu'il existe une dysménorrhée ? En effet, le spectre des douleurs de règles s'étend de la petite gêne de quelques heures à la douleur intense nécessitant des antalgiques et cinq jours d'alitement. Nous notons aussi que lorsque que nous interrogeons les femmes sur la douleur pendant leurs menstruations au cours d'une consultation gynécologique, elles sont nombreuses à répondre « Non, pas tant que ça ». Ainsi, tant que ce « ça » n'a pas été atteint, il n'y a pas lieu de se plaindre, la dysménorrhée ayant longtemps été considérée comme normale. Au XXI<sup>ème</sup> siècle, de nombreuses idées reçues circulent encore à ce sujet, par exemple le fait que seules les règles douloureuses sont synonymes de fertilité.

Aujourd'hui, la dysménorrhée n'est plus considérée comme normale par le corps médical et donc, les études à ce sujet se sont multipliées (quatre fois plus d'articles sur Pubmed depuis 40 ans<sup>25</sup>), ainsi que sur l'endométriose (presque dix fois plus<sup>26</sup>). Les mécanismes à l'origine de la douleur sont mieux connus et des traitements se mettent en place. Cependant, la dysménorrhée reste une cause majeure d'absentéisme et de baisse de l'efficacité (au sport, au travail mais aussi dans la vie quotidienne) (Nnoaham K.-E. et al., 2019). Certains pays ont ainsi mis en place un congé payé menstruel : entre un et trois jours par mois pendant lesquels la femme peut s'absenter si elle souffre de règles douloureuses. Cette possibilité est apparue au Japon en 1931, puis s'est développée en Indonésie, Corée du Sud, Taïwan, Zambie et en 2017 un projet de loi a été proposé en Italie. En France, le sujet fait débat. D'un côté, cela permettrait une reconnaissance de la dysménorrhée comme véritable problème de santé. Mais d'un autre côté, cette mesure pourrait être source d'inégalité à l'embauche et renforcerait le préjugé sexiste de la femme incapable de travailler car indisposée, de plus cela obligerait les femmes à révéler des informations médicales personnelles à leur employeur. Le développement du télé travail pourrait constituer une solution afin de permettre à chacun de travailler dans les conditions les plus optimales.

La dysménorrhée concerne donc une grande partie de la population et peut être vécue comme un véritable handicap. L'aménorrhée, semble donc, à première vue un gain de confort. Autrefois, les règles étaient jugées nécessaires, bien qu'impures, car « promesse d'une fécondité<sup>27</sup> ». Aujourd'hui, nous savons que leur suppression ne met ni en péril la santé de la femme, ni son statut de femme « les menstruations restent un marqueur du féminin, mais leur

---

<sup>25</sup> PubMed. Dysmenorrhea – Search results [consulté le 13 juillet 2020] disponible sur <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=dysmenorrhea&timeline=expanded>

<sup>26</sup> PubMed. Endometriosis – Search results [consulté le 13 juillet 2020] disponible sur <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=endometriosis&timeline=expanded>

<sup>27</sup> SILVESTRE C., *op. cit.*, p.68.

absence, suspendue ou pour un temps, ne met plus en péril l'identité féminine<sup>28</sup> ». Nous allons donc étudier deux types d'aménorrhée : provoquée (grâce à un contraceptif) ou physiologique (la ménopause)<sup>29</sup>.

### 3. L'aménorrhée : une perte de féminité ?

L'aménorrhée peut être médicalement induite, par exemple pour la prise en charge de la dysménorrhée et de l'endométriose en utilisant des contraceptifs hormonaux n'entraînant pas d'hémorragies de privation. Les contraceptions à base de progestatif (Système Intra Utérin, SIU, au lévonorgestrel, implant à l'étonogestrel, pilule microdosée au désogestrel) provoquent une spanioménorrhée voire une aménorrhée. Les contraceptions oestro-progestatives (contraceptif oral combiné, anneau vaginal et patch), si elles sont prises en continu, entraînent une aménorrhée. La pilule Seasonique®, non remboursée par la sécurité sociale, comprend 84 jours de prise de comprimés actifs pour 7 jours de comprimés « placebo ». Il a été démontré que l'aménorrhée médicalement provoquée ne présente pas de risque, l'effet contraceptif reste identique et elle améliore la qualité de vie des patientes (Edelman A., 2002).

Concernant la ménopause, qui se définit par une aménorrhée d'au moins un an et dont l'âge moyen aujourd'hui, en France est de 50 ans. En 1900, seulement un quart des femmes atteignait cet âge-là (Verdier Y, 2000). Du fait de leur rareté et de la disparition de leurs menstrues, les femmes ménopausées étaient donc considérées comme encore plus dangereuses que les femmes réglées. En effet, elles étaient le plus exposées aux accusations de sorcellerie car on considérait que la non-évacuation du sang menstruel augmentait leur pouvoir maléfique. On les accusait aussi de prendre un mauvais caractère et on déconseillait les rapports sexuels avec elles car ceux-ci ne permettaient plus de concevoir un enfant (Schaeffer J., 2005). Aujourd'hui, la ménopause reste une période d'ambivalence : même si les femmes ne considèrent plus les règles comme le signe majeur de leur féminité, cette aménorrhée définitive signifie l'impossibilité d'une future maternité et donc le passage de l'âge de mère à l'âge de grand-mère (Laznic M.-C., 2005). Aujourd'hui, 5 à 10% des femmes<sup>30</sup> prennent un Traitement Hormonal de Substitution (THS) qui permet de réduire l'intensité des symptômes ménopausiques.

---

<sup>28</sup> JACQUEMIN LE VERN H. *op. cit.*, p.142.

<sup>29</sup> Nous ne traiterons pas ici des aménorrhées primaires ou secondaires d'origine pathologique qui nécessitent une prise en charge adaptée.

<sup>30</sup> INSERM. Ménopause, améliorer la sécurité d'utilisation des traitements hormonaux. Mise à jour le 16 octobre 2017 [consulté le 16 juillet 2020] disponible sur <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/menopause> .

Certains THS sont dit discontinus et provoquent, comme les contraceptifs oestro-progestatifs, des hémorragies de privation qui rappellent les règles.

Pour conclure, ces dernières années ont été marquées par plusieurs changements dans la perception du cycle et des règles. D'abord, l'amélioration des connaissances et leur diffusion permettent que ce phénomène paraisse moins tabou. Ensuite, l'utilisation de protections hygiéniques s'inscrit davantage dans une démarche économique, sanitaire et écologique. Aussi, la dysménorrhée est maintenant reconnue comme une véritable pathologie. Et enfin, bien que les premières règles restent une étape importante du développement des jeunes filles, leur absence est de moins en moins perçue comme anormale.

## II. L'étude

### A. Présentation de l'étude

#### 1. Objectifs et hypothèses de l'étude

Le cycle féminin a déjà fait l'objet de nombreuses études. Ainsi, L. Grandjean a mis en évidence la méconnaissance anatomique des organes génitaux féminins dans son mémoire (Grandjean L., 2017). La méconnaissance du cycle menstruel par les femmes a été évaluée par questionnaire par d'autres étudiants en santé (Corre-Labat M., 2012 ; Kojchen L., 2015 et Mainguet A., 2006). Je me suis donc tournée vers une approche plus sociologique avec une méthodologie qualitative : les entretiens semi-directifs.

Ainsi, j'ai cherché des femmes acceptant de me parler de leurs cycles et de leurs règles. L'objectif initial de cette étude était de me rendre compte comment elles vivent leur cycle. Cependant, au cours des entretiens, je me suis rendue compte que lorsque que je les questionnais sur le cycle menstruel, les femmes évoquaient spontanément les règles. En effet, elles sont le phénomène le plus visible et le plus ressenti du cycle, elles focalisent donc l'attention des femmes. Partant de ce constat, j'ai décidé de modifier mes objectifs de recherche. Il s'agissait davantage de comprendre comment les femmes vivent leurs règles de la ménarche à la ménopause et, éventuellement, les autres manifestations du cycle. De plus, je souhaitais découvrir leurs connaissances sur le cycle menstruel. Et enfin, je m'interrogeais sur leurs attentes en tant que patientes à propos de l'information délivrée sur le cycle menstruel.

J'ai donc posé quelques hypothèses de départ à propos de ces interrogations :

- De manière générale, les connaissances « académiques » des femmes sur le cycle menstruel sont assez pauvres.
- Toutefois certains facteurs peuvent influencer sur ce degré de connaissance comme l'âge, le niveau d'étude, l'activité professionnelle, être en couple ou célibataire, le moyen de contraception, le suivi gynécologique, le recours à la PMA (Procréation Médicalement Assistée) ...
- Il existe de nombreuses croyances autour du cycle, qui peuvent prendre plus d'importance que les sources d'informations « scientifiques ».
- Cette méconnaissance est préjudiciable aux femmes.
- Les femmes souhaiteraient bénéficier de davantage d'informations.

Les réponses à ces questions pourraient me servir de base de réflexion afin de mieux comprendre les raisonnements des patientes que je rencontrerai et d'améliorer les conseils que je serai amenée à leur délivrer.

## 2. Mode de recrutement

Afin de creuser ces questions, j'ai choisi de mener des entretiens semi-directifs qui permettent de poser un cadre dans lequel la personne interrogée est libre de développer ses réponses. Les six femmes interviewées sont des proches de relations personnelles que je ne connaissais pas avant de réaliser les entretiens. Pour chacune d'entre elles, la première demande de rendez-vous a été réalisée par leur proche, afin d'obtenir leur consentement libre de toute contrainte. Puis, j'ai pris contact avec elles en introduisant mon travail comme des entretiens anonymes d'environ une heure sur « les femmes et leurs cycles menstruels ».

Les six femmes ont entre 20 ans et 58 ans. Toutes sont d'origine françaises et ont suivi une scolarité en France. Ainsi, elles ont bénéficié de l'enseignement théorique sur le cycle en vigueur au moment de leur scolarité.

Les entretiens durent entre 25 minutes et une heure. Ils se sont déroulés à leurs domiciles, sauf pour Marguerite où nous étions chez une amie commune et pour Estelle dont l'interview se déroule chez ses beaux-parents. Toutes les enquêtées s'étaient organisées pour être disponibles et seules dans une pièce pendant la durée de nos rendez-vous. Les entretiens ont été enregistrés puis intégralement retranscrits. Les prénoms ont tous été modifiés.

Pour compléter ce travail, j'ai lu des études et des témoignages recueillis par des sociologues et des médecins dans différents ouvrages et articles. Ces recherches ont apporté un éclairage supplémentaire pour l'analyse des entretiens.

## 3. Problématiques

À l'origine de ce travail de mémoire, une première interrogation se posait : aujourd'hui, quelles sont les connaissances et représentations des femmes sur le cycle menstruel et en quoi celles-ci influencent leurs expériences et leurs vécus ? Cependant, d'autres questions en découlent. D'abord, comment les règles et les autres événements du cycle sont-ils vécus ? Aujourd'hui, en France, quelles sont les normes et les représentations liées aux menstruations ? En quoi les connaissances influent-elles sur l'expérience et le vécu des premières règles et ensuite ? Mais aussi, quelles sont les sources d'information des femmes ? Estiment-elles être suffisamment informées ?

#### 4. Présentation des femmes de l'étude

Brigitte a 50 ans, elle est ménopausée depuis deux ans. Elle a eu ses premières règles vers douze-treize ans. Elle travaille comme cadre dans une banque. Elle est mariée et mère de deux garçons de 17 et 25 ans. Son mari travaille comme technicien sur les appareils de radiologie médicale. Nous avons rapidement fixé un rendez-vous chez elle, en banlieue nantaise.

Laurence a 59 ans, elle est ménopausée depuis six ans. Elle a eu ses ménarches à douze ans. Après un baccalauréat médico-social, elle travaille comme secrétaire médicale avant de se lancer dans des études d'infirmière. Actuellement, elle est infirmière en entreprise, mais elle a travaillé dans un collège. Elle est mariée et mère de jumeaux (une fille et un garçon) de 22 ans et d'un garçon de 17 ans. Son mari est entrepreneur dans le bâtiment. Après plusieurs annulations, nous nous retrouvons dans son infirmerie, après sa journée de travail. Son entretien présente plusieurs intérêts : il permet de retracer tout un parcours de femme réglée, de découvrir ses expériences en tant qu'infirmière et de comprendre l'influence de son parcours de PMA.

Marguerite a 21 ans et a eu ses premières règles vers dix-onze ans. Je souhaitai interviewer quelqu'un pratiquant les méthodes naturelles de contraception. Initialement, elle envisageait de devenir sage-femme, mais après un baccalauréat ST2S (Sciences et Techniques Sanitaires et Sociales), elle a préparé le concours d'auxiliaire de puériculture avant de finalement commencer des études de marketing et communication. Nous avons été mises en relation par rapport à sa méthode de contraception. Je la rencontre à Rennes, à l'occasion d'un week-end chez une amie commune. Elle est actuellement célibataire.

Sylvie est la mère d'une amie. Je la contacte dès février mais l'entretien ne se fera qu'en juillet. Elle était gérante de rayon dans un supermarché, puis elle a débuté une reconversion afin de devenir monitrice d'auto-école. Elle vit en banlieue nantaise. Elle a 46 ans et est actuellement en péri ménopause. Elle est mariée et mère de deux filles de 22 ans et 20 ans et d'un garçon de 14 ans. Son mari est ouvrier chez un fabricant de ressort et travaille aussi comme élu municipal.

Estelle est la cadette de Sylvie. Elle a donc 20 ans. J'avais proposé à Sylvie et Estelle de choisir entre une interview commune ou deux séparées. Devant leur absence de réponse et après une relance, j'ai réalisé l'entretien avec Estelle presque deux mois plus tard, dans la maison de ses beaux-parents. En effet, elle est en couple et en train de faire construire un appartement pour s'installer avec son conjoint en banlieue nantaise. Elle a décidé de repasser le baccalauréat S (Scientifique) afin de débiter des études de biologie. Son conjoint travaille dans la même entreprise de fabrication de ressorts que son père.

Émilie est une connaissance d'une amie. Pour ce dernier entretien, j'avais essayé d'entrer en contact avec plusieurs personnes, mais Emilie a été la seule à répondre rapidement. Nous nous sommes rencontrées chez elle, en banlieue nantaise. Elle a eu ses ménarches à 15 ans et a actuellement 33 ans. Elle est enceinte de son deuxième enfant et a déjà une fille de trois ans. Ses deux enfants ont été conçus à la suite d'un parcours de PMA (infertilité de son mari). Elle travaille comme secrétaire dans une maison d'édition de livres pour enfants.

## 5. Difficultés méthodologiques

En tant qu'étudiante sage-femme cette rencontre avec les sciences humaines et sociales n'a pas été aisée au début. Nous avons reçu un enseignement d'initiation à la sociologie, qu'il a ensuite fallu approfondir. C'est une discipline très intéressante et enrichissante mais assez éloignée de notre formation de sage-femme.

Concernant cette étude particulière, je me suis limitée à six entretiens, cependant un échantillon plus large aurait été plus représentatif de la population féminine française et aurait permis de faire ressortir certainement d'autres éléments. Aussi, il aurait été intéressant d'interviewer une personne qui ne soit pas d'origine française ou qui n'est pas été élevée en France métropolitaine. Du fait de notre méthode de recrutement par le biais de connaissances communes je n'ai pas exploré cette piste-là. Il pourrait être pertinent de mener une autre étude comparant le ressenti d'une femme française à celui de femmes de diverses origines.

Deux des femmes interviewées sont ménopausées. Malgré les oublis et inexactitudes potentiels liés au biais de mémoire dans ces deux entretiens, ils apportent un éclairage sur les pratiques et représentations plus anciennes.

Enfin, bien que je rencontrais pour la première fois les six femmes lors des entretiens, elles ont possiblement été influencée et restreinte dans leur discours en sachant que je connaissais l'un de leur proche, même si l'anonymat a été préservé pour toutes les retranscriptions.

## B. Analyse

### 1. De la ménarche à la ménopause

#### a. Les premières règles : Comment l'information préalable conditionne le vécu ?

Tous les entretiens commencent par le récit des premières règles. Cette première confrontation au sang est intéressante car elle semble conditionnée par les informations reçues au préalable.

##### 1) Premières informations

La majorité des femmes semblent avoir recueilli des données par leurs paires, que ce soient les amies ou les sœurs déjà réglées. Il semblerait que le sujet des règles fasse partie des conversations des jeunes adolescentes, même s'il est uniquement évoqué comme l'explique Brigitte « *C'était pas forcément verbalisé, c'était à demi-mot, il fallait essayer de comprendre* » [Brigitte l.18-19]. De plus, les règles de la sœur aînée favorisent l'apprentissage des cadettes comme le décrivent Estelle, Émilie et Laurence « *J'avais une sœur aînée donc je savais ce qu'étaient les règles* » [Laurence l.12].

Les informations reçues par les femmes avant d'avoir leurs règles traitent principalement de l'aspect cyclique et de la douleur. Toutefois, la préparation pratique reste incomplète, les femmes ne savent pas toujours quelle forme vont prendre ces règles et avec quelle temporalité, comme l'explique Sylvie « *elle m'avait bien expliqué que c'était des cycles. Mais je ne savais pas qu'on pouvait avoir un cycle de 28 jours, ou plus ou moins* » [Sylvie l.33-34]. Seule Émilie a reçu une information sur les protections hygiéniques alors que Sylvie se plaint que, malgré ses quinze ans, elle était « *préparer sans préparer parce que je n'avais pas de protection* » [Sylvie l.656].

##### 2) Premiers ressentis

Comme nous avons pu le voir, Brigitte et Sylvie ont toutes les deux eues leurs premières menstruations sans avoir bénéficié de réels conseils au préalable. Les deux femmes ont mal vécu ce jour-là : Brigitte a été surprise et a fait un malaise vagal et Sylvie en garde un terrible souvenir lié au fait d'être en sortie scolaire et de ne pas avoir eu assez de serviettes hygiéniques pour la journée. Au contraire, Émilie et Marguerite étaient beaucoup plus informées, et elles décrivent toutes les deux un sentiment de fierté lors de ces premiers saignements.

Dans l'enquête d'A. Mardon, elle met en évidence plusieurs facteurs qui influencent le vécu positif ou négatif des ménarches. Ainsi, si les premières règles surviennent dans un lieu public,

si aucun proche féminin n'est présent et moins la jeune fille est correctement informée sur les règles et le cycle, plus elle le vivra mal « Pour d'autres, souvent peu ou mal informées, le premier saignement est vécu comme une maladie, une honte et s'accompagne d'une inquiétude réelle<sup>31</sup> ». Alors que celles qui sont davantage préparées, dont les premières règles surviennent dans un lieu intime ou en présence de leur mère ont un vécu plus neutre ou positif, centré sur l'acquisition de maturité ou de féminité (Mardon A., 2011).

Enfin, l'âge des ménarches importent aussi sur leur perception. Pour les jeunes filles réglées tôt, les menstruations sont perçues comme une gêne qui restreint leur liberté d'enfant (Deutsch H., 1959) « *12 ans, c'était...en 73, pfff, c'était plus embêtant qu'autre chose* » [Laurence l.47-48], « *c'était la veille de partir en vacances [...] et moi qui adorait l'eau, et bah forcément voilà, on peut pas se baigner* » [Marguerite l. 22 et l.27-28]. Alors, que les adolescentes réglées plus tardivement expriment davantage un sentiment de normalisation par rapport aux autres jeunes filles « *j'avais déjà 15 ans, ça commençait à faire tard par rapport aux copines* » [Sylvie l.22-23], « *j'étais contente que ça arrive* » [Emilie l. 14]. En effet, à l'adolescence, le conformisme aux autres est important, que ce soit au niveau des goûts, mais aussi du développement corporel. Les jeunes filles réglées précocement peuvent ressentir cet événement comme une injonction à quitter l'enfance, en décalage avec leur environnement. Au contraire, les adolescentes qui attendent davantage leur ménarche expriment de l'inquiétude, elles craignent que leur aménorrhée puisse remettre en cause leur statut de femme (Mardon A., 2009).

#### b. Être une femme

Nous venons de voir que l'information délivrée avant la ménarche est assez parcellaire. Cette information, avant et à l'occasion de la ménarche, a un rôle important car elle impacte sur le ressenti de cet événement. Toutefois, un élément revient souvent : le passage au statut de femme, qui semble souvent défini par la maternité et la féminité.

##### 1) « T'es une jeune fille » [Marguerite l.25]

Dans les sphères adolescentes, les jeunes filles qui ont déjà eues leurs règles appartiennent à un autre groupe, elles ont acquis un statut et un savoir supérieur. De cette façon, la principale source d'informations sur les règles et le cycle tout au long de la vie sont les amies, comme on le retrouve dans tous les entretiens. Pour une collégienne, avoir ses règles est un signe de normalité « *Pourquoi moi je les ai pas ?* » [Estelle l.230] se demandait Estelle. Ainsi, Émilie

---

<sup>31</sup> JACQUEMIN LE VERN H., *op. cit.*,

décrit une situation où toutes les jeunes filles d'une colonie de vacances s'imaginent avoir leurs règles « *juste pour faire plus grandes que ce qu'elles paraissaient* » [Emilie l.75]. La psychanalyste H. Deutsch utilise le terme de « compétition » pour comprendre cette course à la maturité de l'adolescence (Deutsch H., 1967), dont une des manches serait l'arrivée des premières règles. Les adolescentes qui expérimentent en premier les ménarches peuvent susciter une certaine jalousie chez leurs camarades (Mardon A., 2009).

Le docteur H. Jacquemin Le Vern explique ainsi que « les premières règles sont un marqueur du passage vers le monde adulte<sup>32</sup> », et en particulier un passage au statut de femme. En effet, des remarques telles que « *t'es une femme* » [Sylvie l.223] « *tu rentres dans ta vie de femme* », [Laurence l.55], « *dans la vie d'une femme...* » [Brigitte l.86] sont courantes ce jour-là. Les normes éducatives encouragent les mères à faire reconnaître à leurs filles qu'elles sont en train de vivre un changement, en insistant sur leur changement de statut (Mardon A., 2009).

## 2) La maternité

Cette période, qui commence aux ménarches et se termine à la ménopause, est appelée, dans le milieu médical, « période d'activité génitale ». Ce terme semble sous-entendre qu'en dehors de ces âges-là, les organes génitaux féminins ne servent à rien et par là même que l'on est une « vraie femme » qu'entre ces deux âges, seule période où il est possible de concevoir.

### a) La possibilité de devenir mère

La possibilité de maternité se retrouve dans l'explication des règles par la capacité à tomber enceinte « *ça te permet de faire des enfants* » [Brigitte l.87]. Ce raccourci montre une confusion entre les phénomènes de menstruation et d'ovulation. De la même façon, la psychanalyste H. Deutsch explique qu'aux premières règles, les jeunes filles devinent leur pouvoir de reproduction, cette révélation étant plus ou moins consciente selon leurs connaissances (Deutsch H., 1967). D'après C. Silvestre, « ce sang, présent ou absent, dit la promesse d'une fécondité à venir »<sup>33</sup>, en effet, la présence régulière des règles garantit la possibilité future de devenir mère alors que son absence est un des premiers signes de grossesse. Ainsi, l'aménorrhée a toujours participé au diagnostic de la grossesse, l'absence de sang sur le linge à laver d'une femme était interprété par la communauté comme une grossesse (Knibehler Y., 1996). Nous pouvons remarquer que le linge taché ou non des femmes a toujours été utilisé pour connaître leur vie intime, comme les draps tachés de sang des jeunes mariés.

---

<sup>32</sup> JACQUEMIN LE VERN H., *op. cit.*

<sup>33</sup> SILVESTRE C., *op. cit.*, p.68.

En consultation gynécologique, il est fréquent que les femmes souffrant de troubles du cycle et ayant leurs règles de façon espacées et irrégulières n'utilisent pas de contraception, puisqu'elles ne pensent pas pouvoir tomber enceinte spontanément. Par exemple, lors d'une consultation d'IVG (Interruption Volontaire de Grossesse), un couple nous explique qu'ils utilisent la méthode du retrait comme contraceptif et avec une grossesse en deux ans de relation, ils estiment bien se débrouiller. Mais la gynécologue me fait remarquer que la femme ayant un SOPK, elle a ses règles et ovule moins souvent que les autres femmes et que finalement leur efficacité contraceptive est davantage due à la pathologie de la femme qu'à leur maîtrise du retrait.

De la même façon, l'arrivée des règles, signe de l'absence de grossesse, devient bonne ou mauvaise nouvelle selon le désir de grossesse du couple, comme l'a vécu Émilie « *c'était plutôt l'arrivée du cycle qui était en soi une déception* » [Émilie l.236-237].

b) *Ménopause : la fin de la maternité, et de la féminité ?*

Le vécu de la ménopause est assez paradoxal. Si des termes tels que « *grande chance* » [Laurence l.520], « *fun* » [Laurence l.505], « *liberté* » [Laurence l.540], « *quel bonheur, quel confort* » [Brigitte l.435] reviennent pour caractériser l'aménorrhée, et la fin de toutes les contraintes et symptômes liés aux règles, celle-ci « prend une signification particulière puisque définitive<sup>34</sup> ». En effet, les symptômes peuvent ressembler à un début de grossesse alors qu'ils marquent la fin des possibilités de maternité. Cette ambivalence dans la signification de l'aménorrhée se retrouve chez Laurence « *malgré tout je suis originaire d'une famille où les femmes sont fertiles tardivement, donc...* » [Laurence l.491-492]. Brigitte relie ce deuil de la maternité à une perte de féminité « *même si on veut plus d'enfant parce que on a plus l'âge, on est passé à autre chose dans notre vie... C'est compliqué à expliquer, ce sentiment... On est plus vraiment une femme* » [Brigitte l.451-453]. Dans le roman « Le chœur des femmes » de M. Winckler, un personnage décrit bien ce sentiment « je ne sais pas encore si je veux être enceinte, je veux juste savoir si je peux encore l'être. Je veux savoir si la femme dont mon amant est amoureux est encore une femme<sup>35</sup> ». Même si toutes ces femmes ne souhaitent plus avoir d'enfant, elles marquent une distinction entre vouloir et pouvoir, la ménopause vient détruire ce fantasme de grossesse (Laznic M.-C., 2005). La ménopause peut donc être un cap difficile à passer du fait de l'arrêt du cycle ressenti comme une double perte : la féminité (arrêt des règles) et la maternité (fin des ovulations) (Laznic M.-C., 2005). Toutefois, aujourd'hui la

---

<sup>34</sup> JACQUEMIN LE VERN H., *op. cit.*, p.154.

<sup>35</sup> WINCKLER M. Le chœur des femmes. 2017, p.322.

féminité ne se caractérise plus uniquement par les règles et la capacité à enfanter, comme l'exprime Laurence « *mon activité ovarienne étaient finie, ça changeait quoi ?* » [l.501-502].

### 3) Le corps des femmes

#### a) *Des cycles façonnés par le corps*

Les premières règles apparaissant à la puberté, qui est une période de grands changements corporels. Tout au long de la vie des femmes, nous retrouvons des associations entre des modifications corporelles et des changements dans le cycle. Lorsque les mères voient l'apparition de formes féminines sur leurs filles, elles savent que les ménarches vont bientôt arriver (Mardon A., 2009). Ainsi, Marguerite s'attendait à avoir ses premières règles relativement tôt « *Très tôt, j'avais un peu de poitrine, j'étais un peu enrobé déjà. J'étais grande et j'étais bien bâtie... mais je pense que ça a joué aussi* » [Marguerite l. 52-54]. Biologiquement, cela s'explique par l'activation de l'axe hormonal hypothalamo-hypophysaire qui permet l'apparition des caractères sexuels secondaires. Généralement, cela commence avec une accélération de la croissance, le développement de la poitrine puis l'apparition des poils pubiens et enfin la ménarche. Ces modifications corporelles s'associent au vécu des premiers saignements, ce qui participe au vécu global de l'adolescence « *c'est une période qui peut être compliquée... qui est compliquée quand on est adolescente. Parce que son corps, son corps change.* » [Brigitte l. 434-436].

Alors que les menstruations ont toujours été associées à la féminité (Laznik M.-C., 2005) « *Ça fait partie du corps de la femme* » [Brigitte l. 567], aujourd'hui elles sont davantage considérées comme un marqueur de bonne santé générale (Jacquemin Le Vern H., 2017). Les femmes associent les particularités et les modifications de leur cycle à des éléments de leur physique. Certaines associations se basent sur des réalités scientifiques, comme pour Brigitte et son poids « *Ma gynécologue m'a souvent dit que c'était normal que j'ai pas des règles abondantes parce que j'étais fine.* » [Brigitte l.35-36]. Ainsi, l'aménorrhée est un critère de suivi des patientes anorexiques. D'autres raisonnements font plus appel aux représentations anatomiques et physiologiques des femmes « *j'imagine que mon sexe n'a pas exactement la même forme, enfin plus précisément mon vagin et tout ça, du coup j'ai eu un flux vachement plus important deux jours* » [Emilie l. 222-224]. Ici, Emilie associe son accouchement avec une modification de la forme de son sexe ce qui impacterait sur son flux menstruel.

Enfin, les contraceptions sont parfois davantage choisies et expliquées sur des critères de modifications corporelles que sur des éléments liés au cycle menstruel « *comme mon poids*

*était peu élevé, j'avais, il y avait de fortes... chances que je n'ai plus du tout de règles [avec le stérilet aux hormones] » [Brigitte l. 154-155], « Les seuls choses sur lesquelles ils étaient assez, ils insistaient, c'était la prise de poids à l'époque c'était plus ça. Prise de poids, que ça pouvait avoir un impact si on avait eu de l'acné » [Sylvie l. 177-179].*

b) *« C'était quand même un signe qu'on était une femme, et puis une femme encore jeune » [Brigitte l.455]*

A la ménopause, l'aménorrhée est plutôt bien vécue, alors que les autres symptômes sont beaucoup moins bien tolérés car associés à une impression de vieillissement *« on a vraiment le sentiment de vieillir » [Laurence l.516-517].* Sylvie, qui a souffert de règles douloureuses et abondantes, déclare même *« là j'ai vécu des bouffées de chaleur. Je me suis dit, en fait je veux avoir des règles » [Sylvie l.166-167].* Ce sentiment de prendre de l'âge est renforcé par le regard de la société, comme l'exprime Brigitte *« Quand on dit à certaines personnes qu'on est ménopausée jeune, c'est « Ahah, maintenant t'es vieille ! » » [Brigitte l.499-500].* Le vécu de la ménopause dépend beaucoup de la culture. Ainsi, M. Lock a mis en évidence un meilleur vécu de la ménopause au Japon avec moins de symptômes associés et moins de complications. La principale raison évoquée est le fait que la société japonaise ne considère pas la ménopause comme un évènement remarquable (Lock M., 1994). Alors que les femmes françaises ont conscience des changements corporels qui surviennent à cette période *« on est dans une étape où notre corps de femme va changer » [Brigitte l. 608].* Les femmes ménopausées peuvent souffrir de « dépersonnalisation », dans le sens où elles ne s'associent pas au reflet de leur corps vieilli dans le miroir. Brigitte répète à plusieurs reprises au cours de l'entretien l'importance de garder sa minceur et sa forme de jeune femme, elle utilise donc des arguments liés à son corps pour expliquer sa prise de THS *« les risques d'ostéoporose, du fait de mon poids » [Brigitte l. 238]* et *« normalement qu'avec ça, il n'y avait pas de prise de poids liée à la ménopause. Pour l'instant, ça semble être vrai, donc ça a été aussi un critère important dans ma décision. » [Brigitte l. 258 260].* Certains THS donnent des hémorragies de privation, qui rappellent les règles, et maintiennent l'impression de fécondité et donc de jeunesse, Ainsi des femmes imaginent avoir échapper à la ménopause en voyant leurs « règles » revenir régulièrement (Laznic M.-C., 2005).

## 2. « C'est l'inconvénient des femmes » [Sylvie l.199]

Nous venons de mettre en évidence que la présence du cycle menstruel délimite une phase de la vie d'une femme pendant laquelle la maternité est possible. De plus, ce cycle peut participer à la définition de la féminité. Nous allons maintenant montrer que le passage à l'âge de femme, avec les ménarches, s'accompagne de plusieurs obligations.

### a. La gestion des protections hygiéniques

Dès les premières règles, voir avant, les adolescentes cherchent à anticiper leurs cycles, ce qui se traduit par la prise en charge de leurs protections.

#### 1) Un gain d'autonomie

D'abord, la jeune fille réglée gagne en autonomie, celle-ci se traduisant principalement par la gestion des protections périodiques. Au collège, les adolescentes qui ont des serviettes hygiéniques font partie du groupe des grandes comme se le rappelle Émilie « *on était quand même fière d'avoir des serviettes hygiéniques sur nous, c'était une fierté, on avait l'impression d'avoir passé un cap* » [Émilie l.153-155]. Cependant, les premières protections hygiéniques sont généralement achetées par la mère qui est responsable du choix du modèle, de la marque, de la taille et qui se tourne souvent vers des serviettes hygiéniques. Alors que les mères ayant eu un mauvais vécu de leurs premières règles autorisent plus facilement les tampons dès l'adolescence « *je voulais en parler aux filles, parce qu'après on choisit, chacun son confort* » [Sylvie l.301-302] (Mardon A., 2011). Émilie, Sylvie et Laurence relatent qu'elles ont acheté leurs premiers tampons seules, sans en parler à leurs mères. C'est un symbole fort d'autonomie qui survient généralement en fin d'adolescence avec l'arrivée des premiers salaires « *Je dirais que j'ai pas eu accès aux tampons avant de m'acheter moi-même mes protections* » [Laurence l.102-103]. Ce gain d'autonomie peut aussi se traduire par la prescription de contraception sans en référer aux parents, comme ce fut le cas avec la pilule pour Brigitte et Estelle.

#### 2) Anticipation

Si, au début, les jeunes filles sont fières de s'autonomiser, elles découvrent rapidement les inconvénients liés à cette organisation. Les six femmes interrogées expliquent devoir faire preuve de prévoyance « *Bah oui, je vais peut-être prendre des tampons ou des serviettes, ouais vaut mieux assurer.* » [Laurence l. 702-703], « *qu'il fallait faire la journée, prévoir dans le cartable, dans le sac.* » [Sylvie l. 407]. Cette prévoyance peut être anticipée par les mères avant la ménarche, comme l'a fait Laurence « *A partir de 12 ans, je lui disais tout le temps « tu gardes une serviette dans ton cartable* » [Laurence l. 380-381], alors que dans d'autres familles,

comme chez Sylvie, ce n'est pas prévu « *préparer sans préparer parce que je n'avais pas de protection* » [Sylvie l.811-812]. Nous retrouvons le champ lexical du désagrément « *gênant* » [Brigitte l.456], « *désagréable* » [Laurence l.705] pour désigner toute cette organisation. Si avant d'être réglées, les jeunes filles font preuve d'empressement à acquérir ce statut de femme, la réalité de ce sang et les contraintes hygiéniques associées leur font regretter (Silvestre C., 2005).

De plus, à l'adolescence, les cycles ne sont pas toujours réguliers et les jeunes filles peuvent avoir des difficultés à prévoir l'arrivée des prochaines règles « *c'est quelque chose qui est dans notre esprit, on se dit « ça va arriver, ça va arriver bientôt » Du coup on est vigilante* » [Brigitte l. 457-458], « *on vit un petit peu avec cette épée au-dessus de la tête, on se dit « mais quand est-ce que ça va arriver ? ».* » [Sylvie l. 583-585].

b. Ce qui doit rester caché

Nous venons de montrer que les jeunes filles apprennent rapidement à toujours prévoir des protections. Il s'agira maintenant d'expliquer que le but principal de cette organisation est de prévenir la révélation publique du sang menstruel. De cette façon, elles sont encouragées à faire preuve d'« autocontrôle » (Mardon A., 2009).

1) La propreté

Nous avons expliqué précédemment que les publicités pour les protections intimes insistent sur les notions de propreté et de fraîcheur pendant les règles (Harrus-Revidi G, 2005), mais aussi qu'historiquement le sang des menstruations est considéré comme sale et impur (Mainguet A., 2006). La littérature jeunesse actuelle insiste sur l'hygiène pendant les menstruations tout en spécifiant que ce n'est pas du sang sale. Les ouvrages présentent aussi les règles comme un déchet qui doit être évacué en l'absence de fécondation (Mardon A., 2011). Cette ambiguïté se retrouve dans le rapport des femmes à leur sang. Aujourd'hui, nous pouvons distinguer deux grandes catégories de femmes. D'un côté, celles qui considèrent que le sang des règles est sale, y compris leur propre sang, comme dans la famille de Sylvie et Estelle « *Même lavé il y a une tache. Donc du coup pour moi c'est pas propre.* » [Sylvie l 743-744], « *Juste envie de rentrer très, très vite chez soi et de se laver.* » [Sylvie l. 800-801], « *après j'aime pas trop aller le [le tampon] changer parce que du coup... J'aime moins.* » [Estelle l. 179-180]. Et de l'autre côté, celles qui tolèrent leur sang tant qu'il reste dans la sphère intime « *avec la cup on n'a pas trop le choix, on est les mains dedans entre guillemets* » [Emilie l. 266-267].

Un élément revient avec constance dans les entretiens, ce sont les précautions pour éviter la tâche, qui impliquent des modifications vestimentaires « *avec les premières serviettes je peux vous assurer qu'on faisait attention à ce qu'on mettait* » [Laurence l. 179-180], « *les trois quarts de mes culottes sont noires* » [Emilie l. 343]. En effet, une tâche apparente est considérée comme une honte, elle ramène la femme aux ratés de continence sphinctérienne de la petite enfance (Schaeffer J., 2005).

Cependant, certaines femmes laissent couler librement le sang de leurs menstruations et tâchent leurs vêtements volontairement. Ce mouvement s'est d'abord développé après mai 68, où certaines féministes rejetaient les protections hygiéniques afin de se sentir plus femme (Harrus-Revidi G., 2005). Plus récemment le compte Instagram #çavasaigner<sup>36</sup> encourage les femmes à ne pas porter de protections intimes afin de dénoncer la précarité menstruelle.

## 2) Une discrétion plus globale

Si la prévention des tâches de sang peut s'expliquer par des notions hygiénistes, les femmes décrivent une injonction plus globale à la dissimulation.

D'abord, c'est un sujet dont les femmes évitent de parler franchement, elles utilisent des euphémismes « *c'était pas forcément verbalisé en fait, donc c'était à demi-mot* » [Brigitte l. 23], « *on dit juste voilà « j'ai mal au ventre »* » [Estelle l. 255]. Aussi, il existe en français de nombreuses métaphores pour désigner les menstruations : « *être indisposée* » [Laurence l.235], « *avoir ses ragnagnas* » [Laurence l.236], avoir son catimini, avoir la visite de son cousin (Harrus-Revidi G., 2005). Tout ceci constitue une sorte de code destiné à être compris uniquement des femmes réglées. Rien que le terme de « règles » constituent un mystère pour les non initié.e.s « *Il y avait des filles qui parlaient règles, moi je comprenais pas, je me disais c'est des règles d'école et tout, puis elles voulaient pas en parler* » [Marguerite l. 8-10]. Les termes de « règles » et « menstrues » rappellent tous deux le caractère régulier et cyclique de cet écoulement, mais évoquent ni son origine utérine, ni le sang. Ces deux éléments sont peu évoqués dans le discours des femmes (Mardon A., 2011).

De plus, il s'agira pour les femmes de cacher toutes les preuves qu'elles ont leurs règles. Dans les familles Tsiganes, la mère cache à ses filles toutes les preuves de l'existence des règles (Mardon A., 2011). Sans en arriver à ces extrêmes, nous avons vu précédemment que les jeunes

---

<sup>36</sup> Instagram. Ca\_va\_saigner. [consulté le 17 juillet 2020] disponible sur [https://www.instagram.com/ca\\_va\\_saigner/](https://www.instagram.com/ca_va_saigner/)

filles apprennent à prévoir constamment une réserve de protections hygiéniques, mais il s'agit aussi de dissimuler ces objets « *Alors que, ça c'était quelque chose de compliqué. Il faut bien le cacher* » [Sylvie l. 835-836], « *C'est vrai que je l'ai pris de mon sac, je l'ai mis discrètement dans ma poche, je suis allée aux toilettes.* » [Sylvie l. 876-877]. Tout un jeu de passe-passe se met en place du sac à la main, puis de la main à la poche. La publicité Nana de 2018 utilise comme slogan « les règles c'est normal, les montrer devait l'être aussi », nous voyons plusieurs femmes s'échanger des serviettes hygiéniques aux vues de tous. C'est dans les familles où l'information circule le moins sur la physiologie féminine que nous retrouvons le plus de dissimulation, comme chez Sylvie et Estelle « *Non j'étais un peu timide donc j'ai gardé pour moi. Et puis j'ai trouvé, ma sœur elle avait des serviettes tout ça alors j'ai fait avec.* » [Estelle l. 40-41]. Pour Estelle, le seul fait d'avouer ces premières règles provoquait du dégoût.

- c. Aujourd'hui, les règles sont-elles toujours à l'origine d'une mise à l'écart des femmes ?

Nous venons de mettre en évidence que les règles et tout ce qui s'y rapporte reste, aujourd'hui encore, marqué par la dissimulation. Il s'agira maintenant de se demander si cette dissimulation prive les femmes d'une partie des activités sociales.

#### 1) Une affaire de femme ?

Historiquement, en s'appuyant sur des explications religieuses et médicales, les hommes se tenaient éloignés des menstruations par crainte de l'impureté et des maladies. Nous venons aussi de voir que les femmes d'aujourd'hui utilisent des codes de langage et des tours de passe-passe pour ne pas exposer publiquement leurs règles.

Tout d'abord, les informations sur les règles, leur gestion et le cycle menstruel proviennent généralement de femmes, comme le spécifie Emilie « *toutes les femmes qui était en âge de nous donner plus d'informations* » [Emilie l. 165-166]. L'enseignement scolaire est lui aussi majoritairement dispensé par des femmes : en 2019, 65% (établissements publics) et 72% (établissements privés) des professeur.e.s de biologie-géologie sont des femmes.<sup>37</sup>. Un bon informateur masculin apparaît comme rare et se retrouve auréolé d'une certaine gloire « *qu'il avait une ouverture d'esprit que n'ont pas, peut-être encore certains hommes aujourd'hui.* » [Laurence l. 45-46].

---

<sup>37</sup> Ministère de l'éducation nationale, Direction de l'évaluation de la prospective et de la performance. Repères et références statistiques : sur les enseignements, la formation et la recherche 2019.

Aux ménarches, les adolescentes veulent généralement que la nouvelle reste dans le cercle familial féminin. Elles cherchent à dissimuler leurs règles aux hommes (Mardon A., 2011) « *Avec mes frères, j'en ai jamais parlé vraiment.* » [Marguerite l. 39-40], que ce soit du fait de leur propre gêne ou des conseils de dissimulation qu'elles reçoivent. D'après J. Schaeffer « les premières règles annoncées au père par la mère sont l'objet d'une haine féroce contre celle qui a trahi le secret »<sup>38</sup>, en effet il semblerait que les jeunes filles considèrent que les menstruations ne peuvent être évoquées que devant une assemblée féminine « *on veut pas que les garçons en entendent parler* » [Brigitte l. 439-440]. Nous pouvons noter que chez les adolescentes plus âgées et les femmes adultes, certains hommes sont intégrés à la confiance, principalement le conjoint « *Par contre il n'a aucune gêne maintenant.* » [Sylvie l.542]. Des hommes extérieurs au cercle familial peuvent être concernés, mais ils constituent là aussi l'exception « *Comme il n'avait pas de gêne ou quoi que ce soit, les filles lui disaient « j'ai mal au ventre, j'ai mes règles ».* » [Laurence l. 364-366].

Ainsi, malgré un enseignement scolaire mixte sur le cycle, il semblerait que le cycle menstruel reste majoritairement un sujet féminin, malgré quelques exceptions. Cette réticence à la mixité semble provenir principalement des femmes « *Bon, je pense que maintenant les hommes savent pertinemment que les femmes ont leurs règles, mais de là à en parler comme ça, moi ça me gêne, c'est ce côté-là qui me gêne.* » [Sylvie l. 896-898]. Les femmes ont intériorisé les règles comme une source possible de gêne et de répugnances pour les autres qu'elles doivent prévenir, surtout concernant les hommes (Mardon A., 2011).

## 2) Une mise à l'écart persistante aujourd'hui

Les règles ont toujours servi de prétexte pour restreindre les activités des femmes pendant cette période ; elles feraient tourner la nourriture et devraient donc limiter leur travail de cuisine (Verdier Y., 2000), voir même de façon permanente, certains métiers leurs étaient interdits.

Aujourd'hui, même si, officiellement, aucune activité n'est interdite à une femme réglée en France, nous remarquons qu'elles se restreignent en période menstruelle. Les principales causes évoquées sont les saignements et la douleur, couplées à une prise en charge inadéquate. Ainsi, de nombreuses jeunes filles arrêtent ou limitent leur pratique sportive à l'adolescence « *mes copines qui avaient des certificats médicaux parce qu'elles ne pouvaient pas faire de sport à cause de leur règles* » [Brigitte l. 459-461]. Parmi les femmes interviewées plusieurs ont

---

<sup>38</sup> SCHAEFFER J. Le fil rouge du sang de la femme. 2005 p.46.

expliqué renoncer à se baigner tant qu'elles n'ont pas eu accès à des tampons « *malheureusement je n'allais pas à mes entraînements où je ne pouvais pas aller nager parce que je ne pouvais pas mettre de tampons* » [Sylvie l. 413-415], « *bah forcément voilà, on peut pas se baigner* » [Marguerite l. 28]. Sylvie et Marguerite se retrouvent ainsi privées d'une activité qui leur fait plaisir. Mais aussi, il semblerait que durant ces quelques jours, les femmes limitent leurs activités « *En cours c'est embêtant, quoi, parce que d'un coup comme ça avoir un gros coup de mou. Finalement avoir mal, et donc je ne suis pas concentrée ou apte.* » [Marguerite l. 270-272] « *Et du coup elles simulaient toutes d'avoir mal au ventre, de pas pouvoir bouger parce qu'elles avaient mal au ventre* » [Emilie l. 104-105], « *je peux modeler mes jours où je vais au bureau. Je peux y aller les jours où j'ai pas mes règles, si c'est plus pratique* » [Emilie l. 689-691]. Les femmes évoquent une restriction des déplacements qu'elles justifient par une gestion plus aisée de la douleur et des saignements à la maison.

Cet isolement est vécu de trois façons différentes selon le point de vue. D'abord, il peut répondre à une nécessité « *ce mois-ci, je ne suis pas allée une journée en cours* » [Marguerite l.276-277], la dysménorrhée de Marguerite justifiant son absentéisme. Ensuite, il peut être évoqué comme une contrainte « *injustice nationale* » [Laurence l.173] « *Oui, très abondantes. C'est, c'est un peu embêtant des fois, parce qu'on est pas forcément libre de faire ce qu'on veut...* » [Marguerite l. 77-78], « *horrible* » [Sylvie l.653]. Enfin, il peut être considéré comme un privilège « *je me souviens que je râlais, j'avais une copine mais alors c'était systématique, elle sautait tous les mois 1 à 2 jours de cours.* » [Laurence l. 118-120]. Si, aujourd'hui en France, les pratiques ne sont pas aussi drastiques que les mise à l'écart dans les maisons de menstruantes pratiqués dans certains pays (Mainguet A., 2006), certaines croyances et pratiques maintiennent les femmes dans une forme d'isolement.

d. « Désolée ma fille mais ça sera tous les mois ! » [Laurence l. 390] : une fatalité ?

Ainsi, le cycle menstruel s'accompagne de normes de discrétion. Ces règles tacites impliquent aussi d'accepter les troubles menstruels.

Dans les informations données aux jeunes filles, nous retrouvons trois éléments majeurs : la répétitivité, la douleur, le statut de femme. Ceux-ci évoquent une fatalité, dans son sens premier : enchaînement des choses fatales, de ce qui est réglé par le destin<sup>39</sup>. Leur cycle est rythmé par les douleurs : dysménorrhée « *Quand les douleurs revenaient, je disais « bon ça va*

---

<sup>39</sup> Littré. Fatalité - définition, citations, étymologie [consulté le 20 juillet 2020]. Disponible sur : <https://www.littre.org/definition/fatalit%C3%A9>

être là ». » [Sylvie l. 588] et ovulation « *Moi, c'était mon signe, je savais que quand j'avais mal c'était bon.* » [Sylvie l.127-128]. Les explications données face aux règles ne concernent jamais la physiologie, mais sont davantage expliquées comme inhérentes à leur statut de femme « *Tu rentres dans ta vie de femme, ça reviendra tous les mois.* » *Et là tu te dis « merde ! »* » [Laurence l. 71-72] « *C'était plus l'explication « t'es une femme ».* » [Sylvie l. 274]. Toutes les normes d'hygiène et de dissimulation liées aux règles s'associent au statut de femme, qui est alors davantage perçu comme dévalorisant et contraignant que comme une fierté (Mardon A., 2011).

De plus, nous remarquons que la prise en charge de la dysménorrhée ou des ménométrorragies n'est pas toujours optimisée. Parmi les femmes interrogées, plusieurs souffrent de troubles menstruels. Elles évoquent des traitements à base de plantes « *J'ai essayé les plantes et tout pour les règles* » [Marguerite l. 750] ou d'antalgiques de niveau 1 « *Spasfon® j'ai pris un peu, mais ça fonctionnait pas trop.* » [Marguerite l. 72-73], « *Je lui massais le ventre, je lui massais le ventre, elle prenait de l'Effergal®.* » [Sylvie l. 504-505], alors que leurs symptômes sont invalidants. Dans une étude publiée en 2018, des chercheurs ont mis en évidence neuf raisons pour lesquelles les femmes ne prennent pas en charge leur dysménorrhée, nous pouvons citer : le fait de croire que ces symptômes sont normaux, trouver les symptômes tolérables ou encore, être gênée de demander une prise en charge (Chen C.X. et al., 2018).

Aussi, parmi toutes les expressions désignant les règles, « les anglais débarquent » est notable, car comme le souligne Laurence « *le rouge c'est les anglais qui débarquent. Et puis, la perfide Albion...* » [Laurence l. 250] cela rappelle la relation d'amour-désamour à base de guerre répétées entre France et Angleterre, similaire à celle qu'entretienne les femmes avec leurs cycles.

Notre culture populaire fait le parallèle entre ménarche et malédiction : dans le conte la Belle au bois dormant, la vieille fée prophétise « La Princesse se percera la main d'un fuseau ; mais au lieu d'en mourir, elle tombera seulement dans un profond sommeil qui durera cent ans, au bout duquel le fils d'un Roi viendra la délivrer »<sup>40</sup> : la princesse saignera à la puberté, mais n'en mourra pas. Cela correspond au sang des règles qui, bien qu'incoagulable, n'entraîne pas la mort. En utilisant la date des ménarches comme date fatidique, cette histoire rappelle ce qui

---

<sup>40</sup> Perrault C. La Belle au bois dormant.1697, p. 93.

a été prédit pour la sœur de Sylvie « *Alors que tout le monde disait que le jour où elle les aurait elle ne serait plus de ce monde.* » [Sylvie l. 74-76].

« Les règles représentent dans la vie d'une femme ce que, à la fois, elle doit absolument avoir et ce qu'elle doit impérativement cacher »<sup>41</sup>, cela résume bien le rapport complexe des femmes avec leurs cycles, à la fois preuve de leur féminités et sources de difficultés.

### 3. Croyances et connaissances

Nous venons de voir que les informations reçues à l'adolescence conditionnent le vécu des règles et les normes comportementales associées. Cependant, ces connaissances sont parfois ressenties comme insuffisantes et peuvent donner lieu à des croyances plus ou moins fondées.

#### a. Croyances, de mère en fille

À la ménarche, l'acquisition du statut de femme comporte des responsabilités et des privilèges, mais il est aussi source d'interdits transmis par les mères aux filles.

##### 1) Tampon et virginité

Aux premières règles, les jeunes filles se voient fréquemment proposées uniquement des serviettes hygiéniques. Sylvie, Laurence et Émilie insistent sur le fait que l'utilisation de tampons n'était pas envisageable. La principale raison évoquée, ou sous-entendue, est « *qu'on utilisait pas des tampons si on était vierge* » [Laurence l.110]. Sylvie parle aussi de la mise en place du tampon qui implique de toucher et connaître son sexe « *vu son éducation, à maman, un tampon, ça se met avec les doigts, le périnée...* » [l.381-382]. Cet interdit a un impact sur la vie des jeunes filles. Dans les années 1970-1980, les serviettes hygiéniques n'étaient ni discrètes, ni pratiques. Laurence décrit un véritable harnachement avec rectangle de coton épais, maille filet, slip périodique et culotte de bain. De plus, comme nous l'avons vu précédemment, l'utilisation de serviettes périodiques peut pénaliser au niveau de la pratique sportive comme pour Sylvie qui rate un entraînement de piscine par mois (Mardon A., 2009).

##### 2) L'eau qui coupe le sang

Jusque dans les années 1970, certaines femmes croyaient aussi que l'eau pouvait couper les règles. Cette peur peut se traduire par l'interdiction de prendre des douches comme l'explique

---

<sup>41</sup> Morin F.-E. La rouge différence, ou, les rythmes de la femme. 1982, p.9.

Sylvie : sa mère lui dit de faire sa toilette au lavabo quand elle a ses règles pour ne pas interférer avec le flux des règles. Nous retrouvons des croyances similaires dans le récit d'Y. Verdier qui rapporte que dans le village de Minot (Côte d'Or) jusqu'à la moitié du XXème siècle, on pense que « l'eau froide peut provoquer un arrêt prématuré du flux menstruel, peut provoquer un arrêt total de la circulation du sang<sup>42</sup> ». L'arrêt du flux menstruel augmentant les douleurs car tout n'est pas évacué. Même si, aujourd'hui, on sait que l'eau n'impacte pas sur le flux menstruel, il existe toujours des femmes qui refusent de se baigner même en utilisant un tampon.

#### b. Représentations des femmes

Certaines croyances se transmettent de générations en générations, à l'origine d'interdits sans fondement scientifique. Cependant, ces représentations maternelles peuvent être mises à l'épreuve. Nous allons maintenant montrer comment les femmes abandonnent certaines croyances et en transforment d'autres.

##### 1) Dépasser les interdits maternels

L'utilisation du tampon par une jeune fille a longtemps été tabou comme dans les familles d'Émilie, Laurence et Sylvie. Toutefois, elles ont toutes bravé l'interdit maternel. Elles expriment principalement un gain de confort et de praticité « *Mon premier paquet de tampon, le miracle ! Le miracle !* » [Sylvie l.355-356], « *J'avais trouvé que les tampons étaient d'un confort extraordinaire* » [Laurence l.121]. Les termes « miracle » et « extraordinaire » rappellent le champ lexical religieux, dont l'utilisation est assez paradoxale. En effet, l'interdit du tampon provient de la peur qu'il déflore une jeune fille, cette peur étant inspirée par la valeur de la virginité, notamment dans la religion. L'utilisation de tampons réduit l'isolement menstruel des jeunes filles en leur permettant davantage d'activités, notamment sportives et aquatiques, et en facilitant la prévention des tâches.

L'interdit de la douche est moins fréquent mais tout aussi gênant. Sylvie a été partagée entre le respect des consignes maternelles et ses amies qui n'avaient pas cette contrainte « *Mais, après qui croire ?* » [Sylvie l.527-528]. Même si les amies sont une source d'information majeure concernant le cycle, la mère reste celle qui a l'expérience et qui surveille ce qui se passe au domicile. Passer outre les recommandations maternelles peut être source d'angoisse, comme l'exprime Sylvie « *J'ai essayé, mais avec beaucoup de frayeur de prendre une douche, je me*

---

<sup>42</sup> VERDIER Y, *op. cit.*, p.42.

*suis rendue compte que tout se passait bien, j'étais pas plus malade qu'une autre » [Sylvie l.356-358].*

## 2) La nécessaire évacuation de ce sang

Ainsi, les femmes arrivent à passer outre l'avis maternel. Cela fait partie de l'autonomisation enclenchée par la ménarche. La gestion du cycle permet de prendre ses propres décisions concernant son corps. Cependant, le vécu du cycle s'accompagne des représentations propres à chaque femme. Par exemple, nous retrouvons un processus similaire à Sylvie chez Estelle avec les tampons. Elle explique d'abord avoir été angoissée à l'idée d'en utiliser « *peur de le mettre, qu'il s'en aille* » [Estelle l.142], puis ce sont ses amies qui la rassurent et lui expliquent. Chez Sylvie et Estelle, nous notons le même retour aux serviettes hygiéniques après quelques années d'utilisation des tampons. Nous pouvons le rattacher au fait que toutes deux insistent sur l'importance des règles « *je suis contente parce que je me dis que mon corps il évacue certaines choses* » [Sylvie l.179], « *j'aimerais pas ne pas les avoir* » [Estelle l.298]. L'interdit du tampon et de la douche s'est transformé en une nécessité sanitaire de purge mensuelle. Certaines femmes considèrent les règles comme un marqueur de bonne santé (Jacquemin Le Vern H, 2017), et ne tolèrent pas les contraceptions aménorrhéiques comme l'exprime Estelle « *ça fait pas naturel je trouve, j'aurais peur qu'il y ait des problèmes sur le long terme* » [Estelle l.299-300].

### c. Des connaissances encore partielles

Les six femmes des entretiens font partie des générations qui ont théoriquement bénéficié de cours sur le cycle menstruel. Nous pourrions donc supposer que leurs connaissances théoriques sont assez approfondies.

## 1) Un savoir centré sur l'utilité

Finalement, seuls deux éléments sont maîtrisés par les six femmes : la périodicité du cycle et le fait que l'ovulation se situe au milieu de celui-ci et qu'elle corresponde à la période de plus grande fertilité. Cependant, pour cette dernière, seule Marguerite nuance son propos en expliquant que la date de l'ovulation se calcule à partir des prochaines règles. Pour les autres, il est possible que la confusion autour de l'ovulation au 14<sup>ème</sup> jour provienne de l'enseignement scolaire où le cycle est normé à 28 jours. Sylvie et Brigitte savent reconnaître leurs ovulation grâce à leurs sensations corporelles « *Une montée de température... Les ovaires qui étaient un peu plus durs ... Des symptômes au niveau des seins* » [Brigitte l.221-225], ce qui leur permet de programmer leurs rapports sexuels afin de tomber enceinte « *C'est comme ça, d'ailleurs,*

*que j'ai fait pour avoir mes trois bébés* » [Sylvie l.102-103]. Chez Brigitte et Émilie, le trajet de l'ovule, de l'ovaire vers l'utérus, est connu, même si sa temporalité est confuse « *et il fait ce chemin-là, en 14 jours* » [Émilie l.289].

Alors que les règles sont l'événement du cycle qu'elles savent le mieux décrire en termes de durée, d'abondance et de douleur, elles ont du mal à les expliquer. Brigitte et Émilie font un lien entre l'arrivée de l'ovocyte dans l'utérus et le déclenchement des saignements « *arrive dans l'utérus et ... Et après, s'écoule le flux sanguin* » [Brigitte l.247-248]. Uniquement Émilie et Laurence parlent d'une muqueuse qui se détache « *une espèce de couche de muqueuse épaisse de sang tombe* » [Émilie l.307].

## 2) Facteurs pronostics de connaissances académiques

Dans les entretiens, nous pouvons distinguer trois groupes de femmes concernant les connaissances sur le cycle menstruel.

D'abord, Marguerite et Laurence qui maîtrisent le sujet, elles utilisent du vocabulaire médical : « *texture de la glaire* » [Marguerite l.188-189], « *ocytocine* » [Marguerite l.261], « *endomètre* » [Laurence l.49], « *nidification* » [Laurence l.50]. Leur savoir peut être mis en relation avec leur environnement familial et professionnel. En effet, Laurence est infirmière et Marguerite a été formée aux méthodes naturelles (par analyse de la glaire principalement) depuis sa ménarche par sa mère et par des intervenants extérieurs.

Ensuite, Sylvie et Brigitte dont les connaissances plus partielles s'expliquent par leur âge. Toutes deux ont fait leur scolarité dans les années 1970-1980, au début de l'éducation sexuelle obligatoire (Knibehler Y., 1996). Sylvie ne se souvient pas de ces cours et pour Brigitte « *un ou deux cours sur la contraception, le SIDA et voilà* » [Sylvie l.68-69], le « *et voilà* » souligne l'insuffisance de ces leçons. De plus, elles insistent toutes deux sur le manque d'informations délivrées par leurs mères, qu'elles relient à un effet générationnel « *des sujets extrêmement tabous* » [Sylvie l.25], « *c'était une autre époque* » [Brigitte l.81].

Enfin, Estelle et Émilie dont les connaissances incomplètes étonnent davantage. En effet, Estelle a 20 ans, elle a donc bénéficié de l'enseignement scolaire le plus récent et Émilie a suivi un parcours de PMA au cours duquel le cycle, et plus particulièrement l'ovulation, sont expliqués dans les détails. Toutes deux expriment de la gêne face à leur manque de connaissance « *pourtant j'ai fait de la PMA donc je devrais être au courant* » [Émilie l.293-294], « *franchement, ça fait longtemps (...) je me rappelle pas tant que ça* » [Estelle l.66-67]. C. Silvestre décrit comme fréquente cette méconnaissance de son propre corps par des femmes

appartenant à des catégories socio-économiques aisées « on peut entendre des femmes qui pourraient être au fait des termes précis et des différentes fonctions des organes féminins, énoncer des références maladroitement, désappropriées, incertaines et vagues à propos de tout ce qui concerne la vie organique féminine<sup>43</sup> ». La physiologie féminine apparaît alors comme un sujet ne méritant pas un apprentissage approfondi.

#### 4. L'information

Les connaissances des femmes sur le cycle menstruel apparaissent comme un mélange de savoirs académiques et de représentations, héritées et transformées de générations en générations. Les mères semblent être la première source d'information. Ainsi, à la puberté, les femmes reçoivent l'information, puis elles diffuseront ces données quand elles seront devenues mères à leur tour.

##### a. De l'information reçue ...

###### 1) L'école et les pairs : des sources communes à toutes

Nous avons expliqué précédemment qu'une jeune fille obtient des informations concernant les règles principalement auprès de ses pairs (amies, sœurs aînées, cousines) « *c'étaient les copines qui les avaient déjà qui nous racontaient* » [Emilie l. 84-85]. Nous retrouvons cette notion dans « Les mémoires d'une jeune fille rangée » de S. de Beauvoir qui explique que c'est sa cousine qui la prévient de l'arrivée des règles à l'adolescence et de la nécessité d'utiliser des protections (de Beauvoir S., 1958). Celles-ci sont perçues comme une source fiable et rassurante « *avec ma sœur ça a été plus simple* » [Estelle l.319], « *je pense que c'était plus facile d'en parler quand même avec les copines que la famille.* » [Estelle l. 61-62].

Les cours dispensés au collège ou au lycée sont évoqués rapidement par les femmes, ils ne semblent pas totalement les satisfaire « *les cours de sexologie, de sciences nat' sur le cycle de la femme c'est arrivé bien plus tard* » [Laurence l.61-62], « *c'était pas non plus comment faire quand on les a* » [Estelle l.21]. Elles leur reprochent d'arriver soit trop tard, soit trop tôt, et de ne pas prendre en compte les aspects pratiques.

###### 2) Le rôle premier de la mère

Si la mère représente souvent la première source d'informations, elle n'est pas toujours la plus fiable. Brigitte, Laurence et Sylvie l'ont jugée très incomplète « *assez sommaire* »

---

<sup>43</sup> SILVESTRE C., *op. cit.* p.71-72.

[Laurence l.55], « *c'était resté toujours très vague* » [Brigitte l.84]. Sylvie souligne que c'est elle qui a fait le premier pas, sous peine de voir arriver ses premières règles sans aucune préparation « *c'est plus moi qui lui en avais parlé, parce que j'avais déjà 15 ans* » [Sylvie l.19]. Ces renseignements parcellaires s'inscrivent dans la relation mère-fille « *ça m'a beaucoup manqué parce j'aurais vraiment aimé partager des choses avec ma maman* » [Brigitte l.285-286], chez Brigitte, l'accompagnement autour des premières règles semble cristalliser un manque de communication dans leur relation. Nous retrouvons un problème similaire à sa ménopause « *moi je pensais, je sais pas pourquoi, je m'étais mis en tête qu'elle avait été ménopausée tard* » [Brigitte l.475-476]. Émilie et Marguerite ont bénéficié d'un apprentissage plus étalé dans le temps, avec pour point de départ les premières règles de leur sœur aînée. Ces discussions mère-fille(s) sont rapportées comme des moments de partage « *qu'elle lui avait montré ce bouquin et que j'avais pu le voir aussi* » [Emilie l.24-25]. Nous remarquons que la différence de renseignements donnés par les mères peut s'expliquer par un effet générationnel et de place dans la fratrie. Ainsi, celles qui ont eu leurs premières règles à partir des années 1990 et les cadettes sont davantage informées. Que ce soit par la qualité ou l'absence de ses informations, la mère a donc un rôle primordial car c'est ce qu'elle dit ou pas qui a le plus d'impact sur le vécu des premières règles des jeunes filles.

### 3) Se renseigner par soi-même

#### a) *A la puberté*

Face au manque d'exhaustivité de leurs proches, certaines jeunes filles se sentent comme livrées à elles-mêmes « *Tu vas faire ton éducation toute seule* » [Sylvie l.426]. Afin de compléter leurs connaissances, les femmes se tournent donc vers les livres. Ceux-ci ont le mérite d'être précis et exacts à leurs yeux « *automatiquement l'information, si elle était dans un livre, pour moi, elle était bonne* » [Brigitte l.293-294]. Leur utilisation diverge selon le contexte. Chez Sylvie et Brigitte, les livres servent à compenser une information maternelle pauvre et des cours absents ou pas réalisés au bon moment. Alors que Marguerite se renseigne dans les livres pour compléter l'enseignement scolaire et maternelle et pour approfondir ses connaissances sur un sujet qui l'intéresse. Aucune des six femmes ne dit chercher des réponses sur internet, seule Estelle l'évoque comme sa source de recherche privilégiée en cas d'interrogation, ce qui s'explique par le fait qu'elle ait vécu son adolescence à l'ère d'internet.

#### b) Avant de devenir mère

Alors qu'à la puberté les informations reçues sont parfois très faibles, les jeunes filles s'en accommodent « *c'était pas spécialement focalisé sur cet aspect-là plus qu'autre chose* » [Emilie l. 532-533], « *j'avais pas de besoin d'en savoir plus* » [Emilie l.556-557]. En effet, l'apparition du cycle menstruel est un changement parmi d'autres et il ne concentre pas toute l'attention des adolescentes. Lorsqu'apparaît un projet de grossesse, sa maîtrise devient plus importante et les lacunes se font ressentir « *on a voulu concevoir un enfant parce que pour le coup, je me rappelai de rien, de rien sur le cycle* » [Emilie l. 547-548]. La recherche d'information se fait alors au moment jugé opportun par la femme « *première grossesse, donc moi j'ai repris... j'ai racheté des bouquins* » [Brigitte l.205], « *Je me souviens que c'est quelque chose que je revoyais quand j'ai eu des enfants aussi, à chaque fois.* » [Brigitte l.350-351]. Cela nous amène à l'idée d'un savoir centré sur l'utilité. De plus, il semble plus acceptable de se renseigner en vue d'une grossesse que simplement pour satisfaire sa curiosité.

#### 4) Place des soignants ?

Les soignants ne semblent pas être une source d'information majeure dans la vie des femmes. Même s'ils sont évoqués à plusieurs reprises, notamment en tant que prescripteurs de contraception, ils ne sont pas considérés comme des ressources en cas d'interrogation. Le manque de temps disponible par consultation apparaît comme un frein « *pas trop de détails en fait* » [Emilie l.379], « *Il m'a pas expliqué en détail* » [Estelle l.203], « *trente minutes c'est quand même assez court pour tout aborder* » [Brigitte l.612-613]. Dans son étude, C.-X. Chen explique que certaines raisons pour lesquelles les femmes ne font pas prendre en charge leurs dysménorrhées sont liées aux soignant.e.s, par exemple elles pensent que les professionnel.le.s de santé ne les aideront pas ou elles sont gênées/effrayées de demander une prise en charge (Chen C.-X., 2018).

#### b. ...A l'information transmise

L'information reçue apparaît donc comme non satisfaisante. Celle-ci peut s'enrichir au cours de la vie, notamment à l'occasion de grossesse. La puberté des enfants change le statut des femmes : d'apprenantes, elles deviennent éducatrices. Cette transition n'est pas toujours linéaire.

## 1) L'importance d'éduquer ses filles

Aujourd'hui, les mères ont généralement conscience de leur rôle d'accompagnatrice des transformations pubertaires, au moins pour leurs filles « *ça me paraît être un préalable au rôle de mère* » [Brigitte l.283]. Cependant, il arrive que l'information soit refusée. La situation de Sylvie et Estelle l'illustre. La mère décrit un essai de discussion avec ses filles « *j'ai essayé* » [Sylvie l.228], « *Moi, je voulais leur en parler* » [Sylvie l.238-239], la volonté maternelle est accentuée avec la formulation « moi, je ». Le dialogue est refusé, comme l'exprime clairement Estelle « *j'ai gardé pour moi* » [Estelle l.35], « *je voulais pas trop parler de ça* » [Estelle l.51]. Il semblerait que la raison de cette absence de discussion soit un sentiment de honte associé aux règles « *ça me gênait un peu* » [Estelle l.47], que l'on retrouve tout au long de l'entretien où ses réponses sont courtes et peu approfondies. Alors que Sylvie semble plus le relier à un problème de communication mère-fille « *elles trouvaient ça très gênant de m'en parler* » [Sylvie l.232]. Pour H. Deutsch, on retrouve plus d'obstacles à la discussion chez les filles que chez les mères (Deutsch H., 1967). En comparant les récits d'Estelle et de Sylvie, nous retrouvons quelques incohérences, qui peuvent certes s'expliquer par un biais de mémoire mais nous pouvons nous demander si les règles ont vraiment été parlées. Par exemple, Sylvie décrit des règles très douloureuses chez sa fille, ayant parfois entraîné des absences scolaires, alors qu'Estelle ne parle pas de dysménorrhée sévère. Sylvie exprime un regret de ne pas avoir pu mieux préparer et entourer ses filles qu'elle ne l'a été par sa mère « *en fait, l'histoire elle recommence* » [Sylvie l.276-277]. Ces difficultés communicationnelles peuvent s'expliquer entre autres par le fait que les adolescentes ne se sentent pas prêtes à passer le cap de la ménarche, cette discussion concrétiserait la puberté et ses implications en termes de gain de maturité.

## 2) La diffusion généralisée de ce savoir

Nous avons remarqué précédemment que les règles sont difficilement évoquées en dehors du cercle féminin, ou du cercle familial proche. Cependant, nous notons un début de changement. En effet, l'éducation des garçons à propos du cycle menstruel est perçue comme importante par toutes les mères « *je pense qu'un garçon on pourrait lui dire : voilà ce qui se passe pour une fille* » [Brigitte l.301-302], « *je ne vois pas pourquoi les garçons n'auraient pas la même information* » [Laurence l.213-214]. Cependant, le sujet est plus ou moins facilement abordé. Brigitte fait face à un refus « *ils ne veulent pas en entendre parler de la part de leur mère* » [Brigitte l.304-305] alors que chez Sylvie, étonnamment, la discussion est ouverte « *on en a déjà parlé ensemble suite à ses cours* » [Sylvie l. 292-293]. Il semblerait que l'éducation à

la sexualité en famille des garçons regroupe les transformations pubertaires masculines, féminines et la prévention des IST et des grossesses.

Il arrive que la transmission de connaissances se fasse à d'autres personnes que les enfants. La première expérience en tant qu'informatrice peut se faire dans le rôle de la grande sœur, comme l'a fait Sylvie qui a comblé les manques maternels « *c'est moi, un peu plus* » [Sylvie l.501]. De la même façon, elle explique à sa mère l'absence de risque avec les douches et les tampons « *et c'est moi qui lui avais expliqué : tu vois maman* » [Sylvie l.387]. L'utilisation du « moi » dans les deux phrases lui permet d'insister sur l'inversion des rôles : Sylvie, la fille, prend les fonctions de la mère. Alors que chez Laurence, qui donne aussi des explications sur le cycle menstruel à de nombreuses personnes, cela se confond avec son rôle d'infirmière en traitant davantage de l'aspect médicale du cycle « *expliquer à une gamine qui a mal au bide en milieu de cycle et qui comprend pas : bah si c'est normal pour telles et telles raisons* » [Laurence l.220-221].

### 3) Un accompagnement adapté à l'enfant

Nous avons vu que les générations plus âgées recevaient l'information autour du cycle et des premières règles de façon parcellaire (Morin F.-E., 1982) et parfois inadaptée. Aujourd'hui, avec l'évolution des méthodes éducatives et du tabou autour du sang menstruel, l'importance de préparer et d'accompagner les jeunes filles lors de la ménarche est reconnue (Mardon A., 2009). Laurence et Émilie expliquent que, pour elles, le plus important est de suivre le rythme de l'enfant « *l'accompagner* » [Émilie l.105], « *il faut savoir saisir dans la discussion, là il y a une question plus précise, je vais répondre à cette question-là* » [Laurence l.268-269]. Cette technique permet réellement d'adapter l'information à l'enfant, mais le risque est l'absence totale de question à ce sujet comme le devine Émilie « *si je vois qu'elle en parle pas du tout et qu'elle les a, ça va me surprendre* » [l.101-102]. La situation se rapprocherait alors de celle de Sylvie et d'Estelle.

#### c. Evaluation de l'information par les femmes

Avec le temps, les changements de génération et les événements gynécologiques qui ont rythmé leur vie, les six femmes que nous avons interviewées sont en mesure de poser un regard critique sur leurs connaissances et l'utilisation qu'elles font des sources d'information à leur disposition.

## 1) Satisfaction quant à leurs connaissances

Malgré les lacunes qu'elles ont pu souligner concernant l'information reçue, Sylvie, Laurence et Emilie jugent leurs connaissances globalement suffisantes au sujet du cycle menstruel et des règles. « *La physiologie je pense qu'elle est bien expliquée* » [Laurence l.561], « *j'avais pas besoin d'en savoir plus* » [Emilie l.433]. Le minimum vital est connu « *Enfin ça m'a pas empêché de vivre* » [Sylvie l.459].

Les six femmes nous ont démontré que la transmission de connaissances autour du cycle menstruel se fait principalement dans les cercles familiaux et amicaux. Seule Brigitte insiste sur l'importance de la transmission mère-fille, qui selon elle peut encore être améliorée notamment à propos des antécédents gynécologiques familiaux « *que la maman indique bien à sa fille à quel moment vraiment elle a été ménopausée* » [l.551-552]. Le rôle des professionnels, enseignants et soignants, reste peu développé ou peu reconnu. Le cursus scolaire est peu remis en question, Marguerite appelle seulement à un enseignement plus centré sur la connaissance du corps. Elle reproche des cours trop techniques et normatifs « *on incite vraiment beaucoup les jeunes filles à prendre la pilule ou un moyen de contraception et pas forcément à se connaître* » [l.502-503]. Lors de consultations gynécologiques, nous remarquons aussi que les méthodes de contraception dites naturelles sont peu expliquées et encouragées car jugées peu fiables alors que, bien pratiquées, leur indice de Pearl est compris entre 5 et 0,4<sup>44</sup>.

## 2) Souhaits des femmes et importance des soignants

Les six femmes aimeraient que l'information autour du cycle menstruel se fasse davantage par des soignants. Elles souhaiteraient un rappel sur l'anatomie et la physiologie du cycle. Assez paradoxalement, alors que le suivi gynécologique par la sage-femme commence à peine à se démocratiser, Estelle et Émilie estiment que la maïeuticienne serait la plus adaptée pour effectuer ce rappel « *plus rassurant, on comprend plus pourquoi elle le dit* » [Estelle l.261-262], « *cet aspect-là au cœur de sa profession* » [Émilie l. 457]. Elles reviennent ici à la définition première de la sage-femme : cel.le.lui qui a le savoir sur le corps des femmes. Les délais d'obtention de rendez-vous chez un gynécologue constituent l'autre raison pour laquelle elles plébiscitent la sage-femme. Face à cette problématique, Brigitte a une autre solution, la mise en place de « *spécialistes dans des sujets sur la communication* » [l.626-627], « *une sorte*

---

<sup>44</sup> OMS. Une sélection des recommandations pratiques relatives à l'utilisation des méthodes contraceptives 2017 [consulté le 21/07/2020] disponible sur : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259677/9789242565409-fre.pdf;jsessionid=5A744A206EC6338DAC0A1DBFB8D1144D?sequence=1>

*de pré-médecin » [l.630-631]* qui serait à même d'orienter vers un médecin si nécessaire. Cette proposition se rapproche du travail fait par les conseillères conjugales et familiales qui peuvent informer notamment sur la sexualité et la contraception et diriger vers un professionnel médical si besoin. Toutes soulignent donc l'importance de consacrer du temps aux explications.

Selon elles, plusieurs sujets doivent être améliorés, sans qu'aucun ne fasse réellement consensus. En effet, selon le vécu de chacune, elles estiment nécessaire d'approfondir différents thèmes. Sylvie, Émilie et Marguerite expriment un manque dans l'information autour du cycle menstruel « *j'aurais bien voulu savoir quand est-ce qu'exactement un cycle pouvait se faire, une ovulation » [Sylvie l. 470-471]*, manque qui peut se révéler plus tardivement « *plus au moment où on a voulu concevoir un enfant parce que, pour le coup, je me rappelai de rien » [Emilie l.426-427]*. Brigitte insiste davantage sur la préparation au cap de la ménopause « *ce serait bien que cette information les mamans la transmette » [l.558]* et Laurence sur l'éducation à la sexualité qu'elle qualifie d'« *inexistante » [l.562]*. Ce sont deux problématiques auxquelles elles ont été confrontées dans leurs vies personnelles et professionnelles. Émilie fait aussi le lien avec les lacunes dans l'information sur la contraception « *Et savoir, qu'est ce qui se passe quand on a marre de la prendre » [l.450]*. Ainsi, les six femmes expriment toutes un désir d'informations plus complètes à propos de la physiologie féminine de la ménarche à la ménopause en passant par la période d'activité sexuelle. D'après elles, il est nécessaire que des rappels soient faits régulièrement et particulièrement lors d'événements spécifiques. Elles plébiscitent le rôle de la sage-femme, qu'elles considèrent comme le professionnel le plus apte à effectuer ces rappels.

## Conclusion

Alors que les règles et la vulve sont de plus en plus montrées dans les médias, nous pourrions penser que ce sont des sujets connus et maîtrisés du grand public. En effet, les sources d'informations se sont multipliées en deux générations avec l'apparition d'un enseignement scolaire obligatoire et le développement d'internet et des forums. De plus, la gestion des règles à travers l'achat de protections périodiques s'inscrit dans le débat actuel sur la réduction des déchets et le pouvoir d'achat. Cependant, en tant que professionnel.le de santé, nous remarquons de nombreuses inexactitudes et croyances à ce sujet. Nous avons donc décidé de s'interroger sur le vécu des règles, à la convergence des savoirs et du contexte social, de leur apparition à la ménopause. Nous nous sommes donc demandé comment les connaissances des femmes sur le cycle menstruel impactaient sur le vécu.

Malgré l'aspect extrêmement intime du cycle menstruel, il reste un grand inconnu pour les femmes. En effet, ce travail confirme la méconnaissance des femmes quant à leur corps. Cependant, ces lacunes sont à nuancer. Celles-ci sont principalement conditionnées par les informations reçues à la ménarche. Concernant le cycle menstruel, trois sources d'information principales se croisent : la mère, les pairs et l'enseignement scolaire. Les cours de quatrième ne sont généralement pas associés au vécu personnel. Alors que les femmes se tournent spontanément vers le cercle amical lorsqu'elles s'interrogent au sujet du cycle, la mère reste la première source d'informations. Ce sont donc les explications maternelles, leur degré d'exhaustivité et les termes positifs ou négatifs associés qui influencent le vécu des premières règles et leur compréhension. Nous remarquons donc que dans les familles où la physiologie féminine est parlée avant, pendant et après la ménarche, celle-ci est associée à un vécu plus positif.

Les premières règles signent l'entrée dans l'âge de femme. Auparavant, cela se traduisait par la préparation du mariage (Verdier Y, 2000). Aujourd'hui, la transition est plus progressive mais le gain d'autonomie reste notable. Autonomie dans l'achat de protections, mais aussi prise de distance par rapport aux croyances maternelles. Néanmoins, il existe encore de nombreuses règles tacites qui confinent les femmes réglées : un confinement physique avec une limitation des activités, mais aussi un confinement plus intellectuel en limitant les discussions à ce sujet hors de certains cercles.

Toutefois, nous notons que l'information délivrée passe progressivement, de générations en générations, de quelques phrases évasives évoquant le potentiel de fertilité à des

informations plus précises et distillées au fur et à mesure des questions et des occasions. Cela correspond davantage aux souhaits des femmes. En effet, malgré leurs lacunes, elles estiment important de renforcer l'information autour de la physiologie féminine, et notamment sur le cycle menstruel. Cependant, c'est souvent à l'occasion d'un désir de grossesse qu'elles font spontanément des recherches. La grossesse est considérée comme moins honteuse que le sang menstruel. La honte autour des règles est à double face. D'un côté, la gêne de poser des questions sur le cycle et de l'autre l'embarras d'avouer sa méconnaissance.

Plusieurs pistes sont possibles afin de renforcer la connaissance des femmes sur leur propre corps. Afin que les femmes se fassent le relai direct de l'information auprès de leurs famille et amis, il apparaît judicieux de renforcer la transmission d'informations des professionnels, enseignants et soignants, vers les jeunes filles et les femmes. Tout d'abord, l'enseignement scolaire pourrait être davantage exploité. Face à des reproches de normativité et de manque de praticité tout en prenant en compte la contrainte de temps imposée aux professeurs de SVT, il pourrait être utile de développer les séances d'éducation à la vie affective et sexuelle. Celles-ci sont, théoriquement, au nombre de trois par an et permettent d'aborder des sujets tels que la sexualité, la contraception, l'anatomie et la physiologie féminine et masculine, les sentiments etc. De plus, pour les soignants il semble judicieux d'aborder davantage la physiologie du cycle menstruel en consultation. Ceci permettrait aux patientes de mieux comprendre à partir de quand s'inquiéter et le mécanisme des pathologies dont elles peuvent être atteintes. Enfin, il semble judicieux de renforcer l'information sur le rôle des conseiller.e.s conjugales et familiales, qui sont à même d'informer sur le cycle menstruel, en groupe ou en individuel. Cependant, le professeur et le soignant se doivent de prendre en compte les croyances et le vécu personnel des femmes. Celles-ci pourraient ainsi faire émerger leurs propres connaissances sur leur cycle personnel en fonction de leur histoire et de ce qu'elles souhaitent savoir.

En tant que future sage-femme, ce travail m'a permis d'écouter les femmes parler d'un sujet intime en ayant davantage la possibilité et le temps d'exprimer leurs doutes qu'en consultation gynécologique. Il me paraît utile de systématiser ce rappel lors de la première consultation de contraception et de prévention en se basant sur le cycle menstruel de la jeune fille et sur ces interrogations. D'autres instants me semblent perspicaces à exploiter comme l'ouverture de dossier pour un suivi gynécologique qui permet un rappel rapide sur le cycle, la consultation pré conceptionnelle où les conseils peuvent s'orienter sur la fertilité, la rééducation

périnéale qui est l'occasion de faire un rappel global sur l'anatomie et la physiologie féminine... tout en restant ouverte aux questions lors d'autres consultations.

Enfin, il pourrait être intéressant d'interroger les hommes sur leur rapport au cycle menstruel et plus particulièrement aux règles. Cela pourrait d'abord prendre la forme d'un questionnaire afin d'évaluer leurs connaissances et leurs croyances par rapport au cycle menstruel et plus particulièrement aux règles. Il serait aussi pertinent d'interroger les femmes, et surtout les jeunes filles, pour savoir sous quelle forme elles aimeraient être informées (séance de groupe ou seule ; supports vidéo, livrets), à quel moment ( avant la ménarche, autour des premières règles, au désir de grossesse) et avec quel interlocuteur ( soignant, parent, professeur, membre d'une association) elles trouveraient cet enseignement le plus utile.

# Bibliographie

## Ouvrages :

1. DE BEAUVOIR S. Les mémoires d'une jeune fille rangée. Paris : Gallimard ; 1958, p.113.
2. DEUTSCH H. La psychologie des femmes : étude psychanalytique. Paris : PUF ; 1967, p.133-161.
3. JACQUEMIN LE VERN H. Le sang des femmes : en finir avec les tabous. In Press 2017.
4. MORIN F.-E. La rouge différence, ou, les rythmes de la femme. Paris : Seuil ; 1982.
5. ROUYER D.-A. Le dico des filles. Fleurus ; 2007, p.432.
6. VERDIER Y. Façon de dire, façon de faire : la laveuse, la couturière, la cuisinière. Paris : Gallimard ; 2000.
7. LEPETIT E. C'est le moment où jamais d'être une fille. Paris : Hachette jeunesse ; 2011, p.61.
8. LOCK M. Encounters with aging: mythologies of menopause in Japan and North America. University of California Press; 1994.
9. PERRAULT C. Contes. La Belle au bois dormant. Editions Phidal ; 1697, p.93.
10. WINCKLER M. Le cœur des femmes. Paris : Gallimard ; 2017, p.322.

## Articles :

11. CHEN CX, SHIEH C, DRAUCKER CB, CARPENTER JS. Reasons women do not seek health care for dysmenorrhea. J Clin Nurs. 2018 ;27(1-2): 301-8.
12. EDELMAN A. Menstrual nirvana: amenorrhea through the use of continuous oral contraceptives. Current Womens Health Report 2002 dec ;2(6) :434-438.
13. HARRUS-REVIDI G. Bleu comme les règles, ou de l'obsession aristotélicienne. Champ psychosomatique. 2005 ;4(40) : 7-10.
14. JU H, JONES M, MISHRA G. The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea. Epidemiologic Reviews. 2014 ;36(1, Deutsch H., 1967, p.133-161) :104-113.
15. KNIBEHLE Y. L'éducation sexuelle des filles au XXe siècle. Clio Femmes, Genre, Histoire. 1996 ;2(4) : 8.
16. LAZNIK M.-C. Les menstrues relues à partir de leur perte. Champ psychosomatique 2005 ;4(40), p.79-99.

17. LE NAOUR J.-Y. et VALENTI C. Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque. *Clio Femmes, Genre, Histoire*. 2001;(14) :207-229.
18. MARDON A. Honte et dégoût dans la fabrique du féminin. L'apparition des menstrues. *Ethnologie française*. 2011; 1(41) :33-40.
19. MARDON A. Les premières règles des jeunes filles : puberté et entrée dans l'adolescence. *Sociétés contemporaines*. 2009 ;3(75) :109-129.
20. NNOAHAM KE, HUMMELSHOJ L, WEBSTER P, et al. Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: a multicenter study across ten countries. *Fertility and Sterility*. 2019 ;112(4):137-152.
21. POUTRAIN V. L'évolution de l'éducation à la sexualité dans les établissements scolaires. De « l'information sexuelle » à l'égalité entre les filles et les garçons. *Éducation et socialisation Les Cahiers du CERFEE*. 2014 oct 9 ;(36).
22. SCHAEFFER J. Le fil rouge du sang de la femme. *Champ psychosomatique* 2005 ;4(40), p.39-64.
23. SILVESTRE C. Sang mêlé. *Champ psychosomatique* 2005 ;4(40), p. 65-78.

Mémoires et thèses :

24. CORRE-LABAT M., Connaissance et méconnaissance du corps des femmes par les femmes [Mémoire de sage-femme]. Angers : Université de médecine ; 2012.
25. DUTRUEL M., La première consultation gynécologique : conditions, vécu et impact sur le suivi ultérieur des femmes françaises [Mémoire de sage-femme]. Nantes : Université de médecine ; 2019.
26. GRANDJEAN L., Dessiner et raconter ses organes génitaux [Mémoire de sage-femme]. Nantes : Université de médecine ; 2017.
27. GUILMARD A., Des troubles de la menstruation dans les maladies du cœur [Thèse de médecine]. Paris ;1897.
28. KOJCHEN L., Connaissances des femmes sur les organes reproducteurs et la reproduction : étude transversale multicentrique réalisée sur un échantillon de 249 femmes consultant dans les services d'IVG dans le Sud et l'Ouest de l'île de la Réunion [Thèse de médecine]. Bordeaux : Université de médecine ; 2015.
29. MAINGUET A., L'adolescente et ses menstruations [Thèse de médecine]. Nantes : Université de médecine ; 2006.

### Sites internet :

30. ANSES (Agence Nationale Sécurité Sanitaire Alimentation Environnement Travail). Avis de l'ANSES relative à la sécurité des produits de protection intime 2016-2018. Saisine n° 2016-SA-0108. [consulté le 31/10/2019] disponible sur : <https://www.anses.fr/fr/system/files/CONSO2016SA0108Ra.pdf>
31. Assurance maladie. Examen médical proposé à l'adolescent entre 11 et 13 ans. Mise à jour le 31 janvier 2020 [consulté le 20/07/2020] disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/suivi-medical-de-lenfant-et-de-ladolescent/entre-11-et-13-ans-un-examen-medical-important>
32. Assurance maladie. Examen médical proposé à l'adolescent entre 15 et 16 ans. Mise à jour le 31 janvier 2020 [consulté le 20/07/2020] disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/suivi-medical-de-lenfant-et-de-ladolescent/examen-medical-propose-ladolescent-entre-15-et-16-ans>
33. DURAND A.-A., DAGORN G., Précarité menstruelle : combien coûtent les règles dans la vie d'une femme ? Le Monde. Mise à jour le 2 juillet 2019 [consulté le 20/10/2019]. Disponible sur : <[https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/07/02/precarite-menstruelle-combien-coutent-ses-regles-dans-la-vie-d-une-femme\\_5484140\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/07/02/precarite-menstruelle-combien-coutent-ses-regles-dans-la-vie-d-une-femme_5484140_4355770.html)>
34. Education nationale, Direction de l'évaluation de la prospective et de la performance. Repères et références statistiques : sur les enseignements, la formation et la recherche 2019. [consulté le 20/07/2020] disponible sur : <https://www.education.gouv.fr/reperes-et-references-statistiques-sur-les-enseignements-la-formation-et-la-recherche-2019-3806>
35. IFOP (Institut Français d'Opinion Public). Hygiène et précarité en France. Publié le 19 mars 2019 [consulté le 20/10/2019] disponible sur : <https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2019/03/Pre%CC%81sentation-IFOP-Dons-Solidaires-d%C3%A8f.-slide-DS.pdf>.
36. INED (Institut National d'Etudes Démographiques). L'âge aux premières règles. Mise à jour en août 2014 [consulté le 16 juillet 2020] disponible sur <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/memos-demo/focus/l-age-aux-premieres-regles/>

37. INSERM. Ménopause, améliorer la sécurité d'utilisation des traitements hormonaux. Mise à jour le 16 octobre 2017 [consulté le 16 juillet 2020] disponible sur : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/menopause> .
38. Instagram. Ca\_va\_saigner. [consulté le 17 juillet 2020] disponible sur [https://www.instagram.com/ca\\_va\\_saigner/](https://www.instagram.com/ca_va_saigner/)
39. Littré. Fatalité - définition, citations, étymologie [consulté le 20 juillet 2020] disponible sur : <https://www.littre.org/definition/fatalit%C3%A9>
40. OMS (Organisation Mondiale de la Santé). Une sélection des recommandations pratiques relatives à l'utilisation des méthodes contraceptives 2017 [consulté le 21/07/2020] disponible sur : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259677/9789242565409-fre.pdf;jsessionid=5A744A206EC6338DAC0A1DBFB8D1144D?sequence=1>
41. SCHIAPPA M. Ensemble, brisons le tabou des règles ! Le HuffPost. Mise à jour le 28 mai 2020 [consulté le 13 juillet 2020] disponible sur [https://www.huffingtonpost.fr/entry/ensemble-brisons-le-tabou-des-regles\\_fr\\_5ecea052c5b-fed608507547](https://www.huffingtonpost.fr/entry/ensemble-brisons-le-tabou-des-regles_fr_5ecea052c5b-fed608507547)

#### Textes législatifs :

42. Education Nationale. Bulletin officiel spécial numéro 9 du 30/09/2010, [consulté le 01/10/2018] disponible sur : [https://cache.media.education.gouv.fr//file/special\\_9/29/7/bulletin\\_officiel\\_special\\_9\\_30-09-10\\_155297.pdf](https://cache.media.education.gouv.fr//file/special_9/29/7/bulletin_officiel_special_9_30-09-10_155297.pdf)
43. Education Nationale. Bulletin officiel numéro 33 du 13/09/2012, [consulté le 01/10/2018] disponible sur : [https://cache.media.education.gouv.fr/file/33/79/8/ST2S\\_sciences\\_tech\\_sanitaires\\_225798.pdf](https://cache.media.education.gouv.fr/file/33/79/8/ST2S_sciences_tech_sanitaires_225798.pdf)
44. Education Nationale. Bulletin officiel numéro 11 du 26/11/2015, [consulté le 01/10/2018] disponible sur : [http://cache.media.education.gouv.fr/file/MEN\\_SPE\\_11/35/1/BO\\_SPE\\_11\\_26-11-2015\\_504351.pdf](http://cache.media.education.gouv.fr/file/MEN_SPE_11/35/1/BO_SPE_11_26-11-2015_504351.pdf)
45. Education Nationale. Bulletin officiel spécial numéro 1 du 22/01/2019, [consulté le 30/10/2019] disponible sur : [https://cache.media.education.gouv.fr//file/SP1-MEN-22-1-2019/06/0/SP1\\_MEN\\_22\\_1\\_2019\\_10H40\\_1064060.pdf](https://cache.media.education.gouv.fr//file/SP1-MEN-22-1-2019/06/0/SP1_MEN_22_1_2019_10H40_1064060.pdf)

46. Education Nationale. Bulletin officiel spécial numéro 8 du 25/07/2019, [consulté le 30/01/2019] disponible sur : [https://cache.media.education.gouv.fr//file/SPE8\\_MENJ\\_25\\_7\\_2019/50/6/SP8\\_MENJ\\_1159506.pdf](https://cache.media.education.gouv.fr//file/SPE8_MENJ_25_7_2019/50/6/SP8_MENJ_1159506.pdf)

# Annexes

## Grille d'entretien

Histoire obstetricale	enfants	Nombre, sexe, age	filie: puberté, 1ere régle, info donnée	Avez-vous des enfants? Est-ce que vos filles sont réglées? Vous souvenez vous de ce jour là? Comment elles l'ont vécu? OU Est-ce que vous en avez déjà parlé avec elles? Comment leur avez-vous expliqué?
	IVG Actuelle	PMA vécu		Vous êtes tombé enceinte facilement? Racontez moi votre parcours de PMA? Est-ce que vous avez l'impression que votre IVG était dû à un problème de contraception? Qu est ce que tu fais comme études?
Etudes	Collège	cours svt groupe ami		Est-ce que tu te souviens, au collège, les cours sur la reproduction, le cycle? Avec tes amis, vous parliez de tout ça? Les règles, la puberté...
	age			Est-ce que vous souvenez de vos 1eres règles? Racontez moi comment vous vous en êtes rendue compte?
1eres regles	ressenti			
	connaissance	regles ovulation par qui circonstances		Vous saviez à quoi vous attendre? Est-ce que vous etiez déjà au courant pour les règles? Et pour l'ovulation? Par qui?
perception regle	suivi	regularité: calendrier, abondance		Maintenant, est ce que vos règles vous paraissent abondantes? Et régulières? Vous les notez quelque part? Est-ce que vous pouvez me montrer? Est-ce que vous connaissez les
	protection hygienique			Qu'est ce que vous utilisez comme protection hygienique?
connaissance	impact	douleur: gestion, ttt organisation	activité habillage	Comment vous sentez vous pendant vos règles? Est-ce qu'elles sont douloureuses? Est-ce que ça vous arrive de modifier votre organisation quand vous avez vos règles? Et votre façon de vous habiller?
	sources info			Après de qui vous êtes renseignée pour avoir plus d informations sur le cycle?
connaissance	cause regles			Est-ce que vous savez pourquoi il y a les règles? Ce que c'est?
	ovulation			Et l'ovulation? Qu est ce qu'elle signifie? Elle survient quand dans le cycle?
contraception	fertilité			Quand est ce que vous pensez être la plus fertile?
	actuelle et avant			Est-ce que vous utilisez une contraception? Avant, vous en aviez une autre? Pourquoi?
connaissance	prescription	par qui		Qui est ce qui vous l'a prescrit?
	satisfaction	explication		Est-ce qu'il vous a donné des informations sur son fonctionnement? Vous en êtes satisfaite?
désir d information				Est-ce que vous avez l'impression d'être assez bien informé sur la contraception? Et sur le cycle menstruel? Comment vous voudriez recevoir des informations? Et par qui?

## Tableau des interviewées

Prénom	Age	Profession	Situation familiale	Ménarche	Ménopause
Brigitte	50ans	Cadre dans une banque	Mariée, 2 garçons	12-13ans	48 ans
Laurence	59ans	Infirmière en entreprise	Mariée, 1 fille et 2 garçons	12ans	53 ans
Marguerite	21ans	Étudiante marketing communication	Célibataire	10-11ans	/
Sylvie	46ans	Reconversion monitrice d'auto-école	Mariée, 2 filles et 1 garçon	15 ans	périménopause
Estelle	20 ans	Étudiante biologie	En couple	13 ans	/
Emilie	33ans	Secrétaire édition	Mariée, 1 fille et enceinte	15 ans	/

## Premier entretien : Brigitte (26 janvier 2019)

J'ai contacté Brigitte par l'intermédiaire d'une connaissance commune dans son entreprise.

Cet entretien a lieu à son domicile. Elle habite dans un pavillon, en banlieue nantaise. Nous nous installons face à face dans un canapé dans le salon.

Elle a 50 ans, travaille comme cadre dans une banque, est mariée et mère de deux garçons.

1 *Cet entretien c'est pour voir un peu, par rapport au cycle menstruel, les règles, tout ça...*

3 D'accord

4 *On peut partir du tout début, la puberté, l'enfance...*

5 Ok, d'accord... Comment ça s'est passé, c'est ça ?

6 *Oui, c'est ça. Est-ce que vous vous souvenez de vos premières règles ?*

8 Euh... Oui, mes premières règles, j'étais au collège ... Quel âge j'avais ? Je ne m'en souviens pas. Je devais être en cinquième je pense ...

11 *Assez tôt dans le collège ?*

12 Euh, cinquième quatrième je devais être. Je dirais cinquième. Mes  
13 amies étaient déjà réglées, pas moi. Euh, et puis, d'un seul coup  
14 c'est arrivé et... Leur arrivée a été un peu étonnante mais ... Je suis  
15 passée dans les pommes en fait, j'ai préféré le malaise vagal.

16 *Ah oui, quand même.*

17 Bref. Je n'avais pas été préparée, forcément, c'est une époque où  
18 avec les parents on n'échangeait pas vraiment sur ce sujet.

19 *Vos amies, qui étaient déjà réglées, elles vous en avaient déjà...*

20 Parlé ? Un petit peu. J'essayais de deviner ce que c'était mais  
21 voilà... (rires)

22 *Oui !*

23 C'était ... C'était pas forcément verbalisé en fait, donc, euh, c'était  
24 à demi-mot, il fallait essayer de comprendre. C'était... Elles étaient  
25 extrêmement abondantes en fait quand j'étais jeune. C'était  
26 douloureux aussi quand j'étais jeune, jusqu'au lycée.

27 *Et après, ça s'est résolu tout seul ou... ?*

28 Après, alors...

29 *Ou vous avez eu quelque chose ?*

30 Après, euh... ça c'est euh... C'était un flux assez normal... Non,  
31 en fait, c'est après ma première grossesse que c'est devenu plus...  
32 Plus normal. C'est vrai que, je pense que c'est lié, mais pourtant  
33 j'étais pas grosse du tout, j'étais très mince, très fine au collège et  
34 au lycée et... On m'a toujours... Ma gynécologue m'a souvent dit  
35 que c'était normal que j'ai pas des règles abondantes parce que  
36 j'étais fine.

37 *Oui...*

38 J'avais un poids inférieur à... 50 kilos.

39 *Pourtant quand vous étiez jeune...*

40 Pourtant, quand j'étais au collège et au lycée, oui, j'avais un flux  
41 important et j'ai dû... il m'est arrivée d'avoir quelques  
42 désagréments... Un ou deux... Après on fait attention, on est plus  
43 vigilante, mais certains peuvent vous mettre très mal à l'aise.

44 *Surtout quand on est jeune*

45 Surtout quand on est jeune ! Ça débarque d'un coup, voilà c'est ...  
46 C'est comme ça... Mais dire qu'elles étaient euh... Que mes cycles  
47 étaient réguliers, je saurais plus dire... Je pense que oui une fois que  
48 j'ai pris la pilule.

49 *Oui, et avant ?*

50 Avant euh, avant c'était pas régulier. Donc c'est vrai que ... C'est  
51 pour ça qu'il m'est arrivé un désagrément. On se lève et d'un seul  
52 coup ce sont ... Voilà quoi... En pleine cérémonie, c'est pas  
53 forcément très, très... Voilà ! Mais voilà. Après, une fois que j'ai  
54 commencé à prendre la pilule. Je pense, seconde ... euh c'est ça. Et  
55 euh déjà ça a été... Déjà le flux a été moins... un peu moins  
56 abondant et il y a eu une régularité, effectivement. Ça, ça a stabilisé  
57 les choses et c'était très bien.

58 *Vous avez pris la pilule en seconde, c'était justement pour ça ?*  
59 *Pour régler ce problème ou c'était...*

60 Non, non, c'était comme...

61 *Contraceptif ?*

62 Alors à l'époque, voilà, comme contraception. Donc, c'était  
63 l'arrivée du SIDA.

64 *Oui.*

65 Voilà, donc on utilisait beaucoup la... L'arrivée du SIDA, ça faisait  
66 quelques temps qu'il était arrivé, mais... On était très très, très

67 sensibilisés au SIDA. Donc euh rien à voir avec la pilule mais,  
68 culturellement, la pilule était quand même... avait un... était ancrée  
69 de façon assez forte. Donc il fallait prendre la pilule parce que,  
70 c'était le moyen de contraception le plus moderne à ce moment-là.  
71 Et le préservatif servait plutôt à autre chose, pour le SIDA, donc.  
72 Voilà, donc non c'est ... C'est une très bonne chose. La pilule, par  
73 quel biais, c'est ça, peut être ... ?

74 *Oui, est ce que... Déjà, est ce qu'on vous l'avait expliqué quand on*  
75 *vous l'avait prescrite ? Comment ça marchait, comment ça*  
76 *influençait ?*

77 Alors, en fait, on m'a expliqué... C'était une démarche personnelle  
78 que j'ai faite. Je n'ai pas été forcément accompagnée par ma maman  
79 ou autre... C'était une autre époque en fait ! Voilà, donc je suis allée  
80 au planning familial et ... Je suis tombée sur des personnes  
81 extrêmement bien, qui m'ont bien expliqué dès le début. Alors bien  
82 sûr on s'informait... Quand on était au lycée, y avait pas internet,  
83 mais on s'informait un petit peu.

84 *Vous vous informiez via quoi ? Via des copines, via des livres ?*

85 On avait une formation, quand même au lycée... On... C'était  
86 quoi ? Ça s'appelait pas SVT mais sciences naturelles à l'époque.

87 *Oui.*

88 Ou biologie, je sais plus. Et on avait, je me souviens, un ou deux  
89 cours sur la contraception, sur le SIDA et voilà. C'est aussi ce qui  
90 nous permettait d'être informés, et le planning familial, je me  
91 souviens, ça avait été abordé à ce moment-là.

92 *D'accord. Vous avez retenu l'information et ...*

93 Exactement. Après... J'avais l'information, et, allons voir. Après,  
94 une fois que j'étais adulte, j'ai été consulter une gynécologue, mais

95 ... Le planning familial, je trouvais ça très bien. Il y avait une  
96 écoute, il y avait des personnes qui étaient de très bon conseil, pour  
97 nous alerter aussi sur, euh, les différents cas qu'on pouvait  
98 rencontrer dans notre jeunesse. « Attention à ça aussi, sache que à  
99 tel moment tu peux venir. » Voilà, donc, les réflexes à avoir, en  
100 fait ! Si...

101 *D'accord. Donc ça, c'est une démarche, votre maman n'était pas*  
102 *du tout au courant ?*

103 Non, absolument pas.

104 *D'accord.*

105 Voilà. Rien à voir avec ce que maintenant font les mamans, en  
106 accompagnant leurs filles chez le gynécologue, tout ça... Rien à  
107 voir. C'était une autre époque.

108 *Et, au tout début de vos règles, est ce qu'on vous avait expliqué ce*  
109 *que ça voulait dire ?*

110 Alors, oui, quand elles sont arrivées et que j'ai fait un malaise vagal,  
111 j'ai eu un échange avec maman. Et ... Ce qui était très bien. Alors  
112 c'est resté toujours très vague, en fait (rires).

113 *Qu'est-ce qu'elle disait à peu près ?*

114 C'était du genre euh « Oui, alors, dans la vie d'une femme... ça  
115 arrivera tous les mois... Et alors, ça te permet de faire des enfants  
116 ... » D'accord...

117 *Oui, la cause précise était un peu ...*

118 « Mais alors ... » Voilà, donc heureusement qu'il y avait les cours  
119 de biologie qui nous aidaient quand même. Avec des bouquins et  
120 comme j'étais curieuse, j'allais voir les livres et ... J'utilisais  
121 beaucoup le dictionnaire à cette époque, à ce moment-là, y avait pas

122 internet je l'ai dit tout à l'heure. On avait le dictionnaire, c'était une  
123 très bonne chose. Et puis les encyclopédies. Il n'y avait pas  
124 forcément la bibliothèque à portée de main... Mais des  
125 encyclopédies ça pouvait permettre de répondre à nos  
126 interrogations. Moi je les utilisais, dès que j'avais une question, je  
127 regardais dans le dictionnaire, j'allais chercher.

128 *Et ça vous a permis de donner quelle explication aux règles avec*  
129 *vos recherches ?*

130 Bah ça a répondu à mes interrogations. Et puis, savoir déjà...  
131 Connaître le cycle, l'anatomie... Je suis allée voir l'anatomie tout  
132 simplement ! Donner des explications sur le cycle, c'est ça qui était  
133 important. Oui, l'anatomie d'abord et puis ensuite le cycle.

134 *Et si maintenant si vous deviez expliquer le cycle ? Vous diriez ça*  
135 *comment ?*

136 Si je devais l'expliquer aujourd'hui... Euh... La périodicité c'est de  
137 28 jours si ... Oh, je ne sais même plus !

138 *Si, c'est ce qu'on dit à peu près, mais après c'est variable.*

139 Voilà, c'est variable d'une personne à l'autre. Y en a c'est tous les  
140 15 jours, voilà... Moi, ça fait très, ça fait longtemps en plus. Moi,  
141 j'étais plutôt sur du... Une fois que j'ai pris la pilule j'étais sur du  
142 30, du 28-30 jours vraiment et ... Donc c'était très fiable donc ...  
143 Comment dire ... J'avais pas forcément ... Au début de la pilule,  
144 comme j'avais des règles très douloureuses avant, j'avais toujours  
145 des douleurs abdominales et puis après ma première grossesse, j'ai  
146 plus du tout eu de douleurs abdominales. Donc, voilà... Pas  
147 forcément eu les ovaires gonflés. Aucune douleur. Je dis que ça fait  
148 longtemps parce qu'il y a quelques années, une dizaine d'années...  
149 En fait j'étais migraineuse, ma gynécologue m'avait prescrite une  
150 pilule ,micro pilule, qui, qu'on interrompt jamais , et qui fait que je

151 n'avais plus du tout de ... Comment dire... Je n'avais plus de règle,  
152 d'une part, elle m'avait précisé que comme on n'interrompait pas la  
153 prise de la pilule, il y avait, j'aurais sans doute moins de règles et  
154 comme mon poids était peu élevé, j'avais, il y avait de fortes...  
155 chances que je n'ai plus du tout de règles, ce qui, effectivement,  
156 était ...

157 *Ce qui s'est passé ?*

158 Quasiment, je n'avais presque plus de règles. Du coup, difficile de  
159 connaître son cycle après. Voilà de suivre son cycle.

160 *Et quand vous n'aviez plus de règles, c'était quelque chose qui vous*  
161 *gênait ou pas ?*

162 Excusez-moi... ?

163 *Quand vous aviez plus vos règles, c'était quelque chose qui vous*  
164 *gênait, de pas les retrouver tous les mois ?*

165 Ah, non, non, non.

166 *Au contraire ?*

167 Alors, c'était un bonheur ! C'était très très bien. Alors, déjà, ça  
168 maîtrisait mes migraines, qui étaient pour certaines hormonales,  
169 mais pas que ça, mais certaines étaient hormonales. Donc déjà ça a  
170 vraiment répondu à cela. Ensuite, quel ... Enfin, moi, j'ai trouvé  
171 que c'était plutôt confortable de ne pas avoir de règles. Alors à un  
172 moment de ma vie je me suis dit « alors, le jour où je serais  
173 ménopausée, comment je le saurais ? » La question quoi. C'était  
174 très simple, il suffisait d'arrêter et puis de ...

175 *Faire un test ?*

176 Voilà, exactement. Du coup, je me suis pas trop rendu compte de la  
177 ménopause, puisque j'ai été ménopausée assez jeune.

178 *Donc, un jour vous avez fait comme ça, vous avez fait un test ? Et*  
179 *vous vous en êtes rendue compte que vous étiez ménopausée ?*

180 Voilà, en fait j'avais, j'avais, comment dire... Des symptômes qui  
181 étaient étranges, j'étais très très fatiguée, j'avais, j'ai, un job très  
182 prenant et , j'avais des périodes d'absence de mémoire, parfois  
183 j'avais des bouffées de chaleur... J'avais pas du tout fait le lien en  
184 fait. Et puis, j'en ai parlé à ma gynécologue ... Et vraiment, au  
185 niveau concentration c'était compliqué. Et, elle m'a dit « écoutez  
186 on va peut-être faire un arrêt. Ce serait bien pour faire un arrêt »  
187 Parce qu'en même temps je me disais, mais comment je saurais un  
188 jour ? Bah, c'est simple on va faire un arrêt. Ce que j'ai fait. Elle a  
189 aussi fait la prise de sang pour vérifier les marqueurs, alors je sais  
190 plus exactement... Je connais plus les termes ...

191 *C'est les hormones qu'elle a dû vérifier ?*

192 Oui, et du coup, et du coup, effectivement elle m'a indiqué que ...  
193 Bah déjà, quand j'ai fait le test...

194 *Il y avait rien qui revenait ?*

195 Voilà, bah voilà (rires) ou très peu. Et, la prise de sang a révélé que  
196 j'étais à 90 ou 95% ménopausée. Donc voilà, après, j'ai eu ... En  
197 un an ou deux, j'ai dû avoir ... En moins d'un an j'ai eu un cycle,  
198 et encore ... Un début de règles on va dire. Voilà... Elle m'a précisé  
199 qu'il faut attendre deux ans pour être vraiment certaine d'être  
200 ménopausée en fait, ce que j'ai fait. Ça fait 2ans. Et qu'il était  
201 préférable que je reste protégée pendant cette période-là, ce que j'ai  
202 pas vraiment fait ... Voilà, parce que ... J'avais vraiment  
203 l'impression d'être ménopausée, j'avais ... J'ai eu une période où  
204 j'ai eu tous les symptômes de la ménopause. C'est à dire ... Enfin,  
205 tous, j'en sais rien si c'était tous, mais beaucoup de symptômes ...  
206 La concentration je l'ai dit, le sentiment d'avoir cette tête dans un

207 étai et d'être dans un brouillard en fait et, comme j'avais une forte  
208 activité, je savais pas l'identifier, si c'était dû à ça, ou si c'était lié  
209 plus à la ménopause. Avoir des périodes avec des... J'ai traversé  
210 des périodes avec des bouffées de chaleur, mais je passai du 37  
211 degré à je sais pas combien et alors j'enlevais ma veste, je remettais  
212 ma veste ... En réunion, t'imagines ? J'ai parfois... Une fois, je me  
213 souviens j'étais animatrice de la réunion chez un fournisseur et  
214 j'avais ma veste. Tout le monde avait froid, c'était en plein hiver et  
215 j'enlevais ma veste, j'étais manches courtes, comme ça (*elle me*  
216 *montre son débardeur sous sa veste*), « vous trouvez pas qu'il fait  
217 chaud ? ». Et encore et toute la réunion, c'était comme ça, toute  
218 l'après-midi. Je me suis dit, quand même c'est bizarre... Ça a été  
219 mes premiers indicateurs quand même... Et puis alors j'ai fait ...  
220 Qu'est-ce que j'ai fait ? Alors là on s'éloigne sans doute un peu du  
221 cycle ...

222 *C'est pas grave.*

223 A ce moment-là, qu'est-ce que j'ai fait... Parce que c'était vraiment  
224 handicapant. J'ai fait des tisanes de... Millepertuis ? Non, c'était  
225 pas millepertuis... Verveine. Je crois que c'est de la verveine.

226 *C'est pour dormir, non ?*

227 Non... Bon je vais retrouver tout à l'heure ... J'en avais dans le  
228 jardin avant ... Que j'emmenais, en fait, dans un thermos au travail,  
229 ça a pas très bon gout, mais alors, vraiment... Bah, ça m'a aidé, en  
230 fait. Au fil des mois, ça a diminué les symptômes. Sans rien prendre.  
231 Donc, merci (*rires*). J'en avais parlé avec ma gynécologue, qui  
232 m'avait dit qu'effectivement c'était une plante qui avait cette  
233 propriété, qu'il y avait aussi le millepertuis, je crois... Mais je ne  
234 me souviens plus, je vais retrouver sur internet. Et donc, et donc  
235 j'avais fait ça. Ensuite on a attendu d'être vraiment, que je sois  
236 vraiment ménopausée et ma gynécologue m'a demandé, m'a

237 conseillé de suivre un traitement pour la ménopause pour ne pas être  
238 gênée par les risques d'ostéoporose, du fait de mon poids, de tout  
239 ça... Et voilà, je suis le traitement.

240 *Et au niveau des migraines, ça a... ?*

241 Alors, les migraines, ça a, effectivement, bah j'en ai plus. C'est  
242 pareil, ça a pas changé, comme je n'ai pas... Alors si, à un moment  
243 je crois que c'est revenu. Mais le fait de faire un peu de traitement  
244 là. C'est du premier au 24. C'est ... Je prends de la progestérone et  
245 j'ai une sorte de baume, de produit que j'applique sur la peau tous  
246 les soirs. A la même période, aussi du premier au 24.  
247 Oestro...dose ? Oestrodose, ça doit être ça. Et donc, c'est un gel en  
248 fait que j'applique sur la peau et que je masse. Je ne sais pas  
249 exactement, mais... Les deux cumulés doivent réguler, entre  
250 guillemets, ces symptômes.

251 *Ça refait les hormones classiques, œstrogène et progestérone que*  
252 *vous aviez quand vous aviez vos règles.*

253 D'accord. En fait, ça fait un traitement assez doux, en fait, pour la  
254 ménopause. Moi, elle m'a assuré que j'aurais pas forcément de  
255 signes de... Ça évite d'avoir des désagréments de, des symptômes  
256 un peu gênants liés à la ménopause en fait. Et je trouve  
257 qu'effectivement c'est plutôt bien. Elle m'avait assuré que j'aurais  
258 pas aussi de risque de, normalement qu'avec ça, il n'y avait pas de  
259 prise de poids liée à la ménopause. Pour l'instant, ça semble être  
260 vrai, donc ça a été aussi un critère important dans ma décision de  
261 faire ou non un traitement.

262 *Oui...*

263 Et puis je crois que ça a des impacts sur les rhumatismes aussi, qui  
264 peuvent apparaître quand on vieillit.

265 *Et, là on a parlé pas mal des règles, est ce que aussi, quand vous*  
266 *cherchez des informations, vous voyiez aussi tout ce qui était*  
267 *ovulation, période où on est plus fertile, tout ça ?*

268 Oui, alors oui, ça c'est le genre de questions ... Qu'on se pose,  
269 effectivement quand on ... Quand on a... Au début des règles,  
270 quand on est ... Quand on est réglée au début. Donc oui, l'ovulation,  
271 l'anatomie en général, l'ovulation, les cycles...ce sont aussi des  
272 questions qu'on se pose plus, enfin je me suis plus posée aussi  
273 quand j'étais...Avant d'être enceinte.

274 *Oui*

275 Première grossesse, donc moi j'ai repris... J'ai racheté des bouquins  
276 ... Voilà, je me suis à nouveau réinformée pour avoir des ... Pour  
277 avoir une connaissance adaptée, voilà. Connaître le moment, la  
278 période pendant laquelle j'étais la plus fertile, entre guillemets.

279 *Et sur vos cycles, vous ... Ça tombait à peu près comment ? Vous*  
280 *arriviez à calculer comment ?*

281 Euh... Sur mes cycles j'étais sûre .... Au bout d'une dizaine de  
282 jours je crois, c'était ça ... Voilà, je faisais prise de température...

283 *Vous faisiez la méthode de la température ?*

284 Oui, oui, oui. La courbe de température, je l'ai faite oui. Je l'ai faite  
285 ... Je l'ai faite plusieurs mois. Après comme j'étais fertile, je n'ai  
286 pas eu forcément besoin de le faire ...

287 *Longtemps ?*

288 Longtemps. Je pense que oui, parce que à chaque fois que j'ai voulu  
289 être enceinte, ça n'a pas été... C'était assez rapide en fait. Donc,  
290 oui, moi je pense que c'était, j'étais assez bien... Autant au début  
291 de quand j'étais réglée, j'étais pas forcément bien réglée. Autant,

292 après avoir pris la pilule, j'étais bien réglée et ça a conservé en fait,  
293 quand j'arrêtais, ça conservait des cycles assez réguliers. Donc  
294 j'étais à... Te dire à quelle... ? A quelle...Au nombre de jours, je  
295 sais plus

296 *Vous comment vous faisiez ... ? C'était quoi les indicateurs qui vous*  
297 *... ?*

298 Bah, une montée de la température, voilà le matin avant de me lever,  
299 avant de mettre le pied au sol. Voilà, je prenais la température et je  
300 connaissais mon cycle de telle date à telle date ... Et, ce qui permet,  
301 bien, de mieux se... de mieux se surveiller en fait. Et puis après  
302 c'était toujours... J'avais quelques ... Les ovaires aussi qui étaient  
303 un peu plus durs. Donc un indicateur. Les seins, aussi, des  
304 symptômes au niveau des seins.

305 *Au moment de l'ovulation, plutôt ?*

306 Au moment de l'ovulation.

307 *Et d'un point de vue plus technique, médical, vous expliqueriez*  
308 *comment les règles, l'ovulation ? Et après, au niveau anatomique*  
309 *d'où ça vient ?*

310 Ah oui. Au niveau anatomique... Le... Comment dire... L'appareil  
311 génital, je saurais le dessiner, d'accord

312 *On va le faire dans les airs.*

313 Voilà on va le dessiner comme ça (*elle esquisse un utérus avec un*  
314 *col puis un vagin. Deux ovaires et des trompes sont reliés à l'utérus.*  
315 *Le schéma semble proche d'une planche anatomique).* Les termes  
316 médicaux, j'avoue que je ne les ai pas ...

317 *Oui, ou alors avec vos mots.*

318 Voilà, donc il y a un ovocyte.

319 *Oui ...*  
320 *Je suis pas...*  
321 *Ovocyte, si, ça peut marcher.*  
322 *Non, c'est pas un ovocyte, c'est l'ovule...*  
323 *C'est le même mot, pour moi.*  
324 *D'accord. L'ovule qui ... qui se détache de la trompe de Fallope,*  
325 *c'est ça ?*  
326 *Oui.*  
327 *C'est ça. Ohlala, j'ai l'impression d'être ... d'avoir tout oublié en*  
328 *fait (rires).*  
329 *C'est déjà l'idée générale qui est importante.*  
330 *Ensuite il traverse... Je crois que c'est la trompe en fait. Voilà, et*  
331 *arrive dans l'utérus et... Et après s'écoule le flux sanguin... Alors...*  
332 *J'ai honte !*  
333 *Non, c'est pas grave, c'est déjà pas mal !*  
334 *J'ai honte parce que c'est difficile pour moi de l'expliquer sans*  
335 *avoir revu en fait.*  
336 *C'est plus ce qui vous vient spontanément, en fait.*  
337 *Bah, c'est ce qui me viens spontanément.*  
338 *C'est déjà pas mal*  
339 *Je pense qu'il t'en manque beaucoup quand même !*  
340 *Non, pas tant que ça... Et par rapport à l'ovulation vous la*  
341 *placerez à quelle période du cycle par rapport aux règles ?*

342 *Au bout de 10-15 jours moi.*  
343 *Oui...*  
344 *C'est ça ?*  
345 *Oui, c'est ça.*  
346 *Ouais, pour moi c'est ça. Donc il y a les... C'est un mois, 28 jours*  
347 *ou 20 selon les femmes. Moi, je sais que c'était une dizaine, entre*  
348 *10 et 15 jours qui suivaient l'ovulation. Voilà, techniquement, la*  
349 *description est pas forcément très très bonne effectivement. Ça fait*  
350 *loin. Je me souviens que c'est quelque chose que je revoyais quand*  
351 *j'ai eu des enfants aussi, à chaque fois. Ça fait longtemps que je ne*  
352 *m'y suis pas consacrée.*  
353 *Ils ont quel âge vos enfants ?*  
354 *25, voilà et 17.*  
355 *C'est des filles, garçons ?*  
356 *J'ai deux garçons.*  
357 *D'accord.*  
358 *Guillaume et Mathias.*  
359 *Vous avez jamais eu à leur expliquer ?*  
360 *Non, non. Par contre j'ai dû expliquer à Guillaume... L'arrivée de*  
361 *son petit frère et ... Je me suis... J'ai utilisé des termes adaptés, j'ai*  
362 *acheté un imagier, par exemple. Mais j'ai jamais eu à expliquer à*  
363 *une fille, à mon grand désespoir, ce qu'étaient les règles, ce qu'elle*  
364 *allait vivre, en tant que femme. C'est vrai que ça j'aurais bien aimé.*  
365 *Si j'avais dû le faire je pense que, comme je l'ai fait pour*  
366 *Guillaume, quand j'étais...quand j'attendais son petit ... avant la*

367 naissance de son petit frère. Je me remets dans les bouquins pour  
368 me rafraîchir la mémoire, pour pouvoir trouver les mots adaptés en  
369 fait. Et puis lui donner des bonnes informations. Et puis des pistes  
370 pour pouvoir se renseigner si elle a besoin de plus d'éléments. Je  
371 l'aurai accompagné, je pense, si elle souhaitait, lui proposer de  
372 consulter une gynécologue. Lui donner toutes les clés pour  
373 connaître, se connaître en fait.

374 *Oui.*

375 Ça me paraît être une...un... un préalable au rôle de mère.

376 *Et le fait que vous votre maman, elle ne l'ait pas fait, ça vous a*  
377 *manqué un peu ?*

378 *Oui. Alors comment dire... ? Ça m'a beaucoup manqué parce que*  
379 *...parce que j'aurais vraiment aimé partager des choses avec ma*  
380 *maman. Je voyais des copines qui partageait des choses et c'était*  
381 *pas mon cas. Quand on est plus jeunes, on peut penser que ça peut*  
382 *nous manquer. Maintenant avec du recul, j'ai bien travaillé là-*  
383 *dessus et je me dis « bon bah c'était comme ça et de toutes façons*  
384 *maintenant c'est aussi ce qui t'as permis de te donner les clés pour*  
385 *être curieuse pour aller chercher toi-même les informations ».*

386 *Oui, c'est grâce à ça que vous êtes allée chercher vous-même vos*  
387 *informations.*

388 Voilà, et du coup peut être que c'était plus fiable justement parce  
389 que bah j'allais voir dans des bouquins. Quand on reçoit des  
390 informations sans se poser de questions, si elles sont pas bonnes, si  
391 elles sont pas justes, parfois on hésite à...on va pas forcément  
392 chercher plus parce qu'on pense que c'est comme ça. Alors que là  
393 j'étais obligée d'ouvrir un bouquin. Donc, automatiquement  
394 l'information, si elle était dans un livre, pour moi, elle était bonne.

395 *Oui.*

396 Normalement ! Donc oui, ça manque automatiquement, comme ça  
397 manque quand on a pas de filles de pouvoir transmettre, échanger  
398 sur ce qu'elle ressent, ce qu'elle va traverser. La préparer, enfin,  
399 pour moi ça fait partie de l'éducation. Donc oui, ça manque. Un  
400 garçon, même si on lui dit, on... On va lui dire autre chose encore.  
401 Moi je pense qu'un garçon on pourrait lui dire « voilà ce qui se  
402 passe pour une fille ». Mais ils ne veulent pas !

403 *Ils ont les cours au collège, au lycée...*

404 Heureusement, parce qu'ils ne veulent pas ! Ils ne veulent pas en  
405 entendre parler de la part de leur mère ! C'est incroyable...

406 *Surtout adolescent, c'est peut-être quelque chose qui peut les gêner*  
407 *...*

408 Je ne sais pas, c'est ...

409 *Vous avez essayé d'en parler un petit peu avec vos garçons ?*

410 *Oui, j'ai juste posé la question « et ça va ? Côté ... Tu n'hésites pas*  
411 *si tu as besoin » « Ohlala, mais ça ne va pas ! Tu ne crois quand*  
412 *même pas qu'on va parler de ça avec toi ! » « bon, bah saches que*  
413 *si tu as besoin, je suis là » (rires) C'est bizarre. Les garçons doivent*  
414 *être différents des filles par rapport à ça.*

415 *Peut-être qu'à l'adolescence, ils sont gênés par rapport à ça. Et*  
416 *plus grands, ça passe peut-être ?*

417 Non, je ne pense pas que les garçons parlent de ça avec leur maman.  
418 Ils prendront un bouquin.

419 *Ou avec leur copine peut-être ? Ils se sentiront plus concernés.*

420 Voilà, c'est ça. Je le vois plus comme ça. Possible. Faudrait  
421 interroger les garçons. (rires)

422 *Une autre idée de mémoire...*

423 Une autre idée de mémoire, oui.

424 *Et, vous disiez aussi qu'elles étaient très abondantes quand vous*  
425 *étiez jeunes, est ce que c'est quelque chose qui vous obligeait à*  
426 *prévoir des vêtements de rechange, s'habiller différemment à ce*  
427 *moment là ?*

428 Alors, je m'habillais pas forcément différemment, mais j'étais  
429 obligée de prévoir assez large effectivement, en terme de  
430 protections. D'en avoir toujours sur moi. Oui oui parfois, en cours  
431 il m'arrivait de me dire « est-ce que je vais pouvoir me lever de ma  
432 chaise ? » Parce que ... Voilà. Alors, j'attendais que tout le monde  
433 sorte. Donc je faisais preuve de plus de vigilance sans doute que...  
434 C'est, c'est une période qui peut être compliquée... qui est  
435 compliquée quand on est adolescente. Parce que son corps, son  
436 corps change. Et puis on veut être comme les autres et puis en même  
437 temps on veut pas se faire remarquer, donc, voilà... Ça fait partie  
438 des étapes à traverser. C'est plus quelque chose qu'on cache en fait.  
439 A ce moment-là... Parce qu'en plus les garçons... on veut pas que  
440 les garçons en entendent parler, donc... Si jamais ils découvraient  
441 qu'on mettait quelque chose dans notre... dans notre cartable,  
442 qu'une copine avait prêté. Ohlala, c'était un... C'était dingue, ça !  
443 pourquoi ils font ça les garçons d'ailleurs ?

444 *Ça...*

445 C'est toujours comme ça ?

446 *Oui.*

447 C'est-à-dire que si on avait besoin de dire à une copine ...

448 *S'ils voient une serviette qui traîne, c'est bon, y a des remarques.*

449 ... C'est bizarre...

450 *Peut-être que ça les inquiète un peu, indirectement, ils ne savent*  
451 *pas ce que c'est, c'est assez mystérieux, je pense.*

452 Oui, et puis, c'est un sujet de discussion « Ohlala, voilà... » Donc  
453 ils ont l'impression de connaître un sujet. Alors qu'en fait ils  
454 connaissent rien. Enfin, ils connaissent de loin, quoi. Ça leur donne  
455 de l'importance, genre « je connais, ah je connais quoi » (rires) Bon  
456 ça peut, au début c'est un peu gênant, c'est quelque chose qui est  
457 dans notre esprit, on se dit « ça va arriver, ça va arriver bientôt » Du  
458 coup on est vigilante. Ça m'a jamais empêché de faire du sport, moi.  
459 J'ai jamais compris mes copines qui avaient des certificats  
460 médicaux parce qu'elles ne pouvaient pas faire de sport à cause de  
461 leur règles. Alors ça, j'ai jamais compris.

462 *Ça, ça doit dépendre des médecins...*

463 Ça devait certainement dépendre de la motivation à faire du sport.

464 *Aussi, derrière.*

465 Parce que, franchement, il m'est arrivée des flux voilà...mais avec  
466 des protections... On s'en sort.

467 *C'était par rapport aux douleurs aussi ?*

468 Alors, les douleurs, ça je peux comprendre, bien sûr. Mais tous les  
469 mois ! Enfin, bref... Chacun sa vie ! Mais j'étais étonnée, jamais ça  
470 ne m'a gêné... Alors oui, il m'est arrivé d'être tordue de douleur,  
471 peut-être, je dirais, trois fois, quatre fois. Mais, ça durait pas tous  
472 les...les quelques jours, enfin, la semaine, généralement... Moi ça  
473 durait, au début, c'était quasiment la semaine. Après c'était 3-4  
474 jours. Après mes grossesses c'était un peu plus court. Mais, jamais

475 ça m'a empêché de faire du sport. Peut-être une fois si j'ai des  
476 douleurs... Mais encore, j'en ai même pas le souvenir. Une bonne  
477 protection, ça passe.

478 *Au niveau des protections, vous utilisiez quoi quand vous étiez*  
479 *jeune ?*

480 J'étais plutôt une adepte du tampon. Alors, quand j'avais un flux  
481 important je doublais avec une autre protection.

482 *Et le tampon, le fait de, quand vous étiez au tout début, d'en*  
483 *mettre ? Parce que parfois, ça peut être gênant ?*

484 Moi, je préférais le tampon avec applicateur. Voilà,  
485 c'est...c'est...j'aimais pas le... Enfin, je me voyais pas utiliser un  
486 tampon sans applicateur. Voilà, c'était gênant pour moi. Après ça  
487 m'a pas gêné mais, de toutes façons j'étais plus à l'aise avec un  
488 applicateur. Je trouvais que c'était hyper facile, hyper rapide. Ça me  
489 convenait mentalement, et en plus je trouvais que techniquement  
490 c'était adapté. Je sais pas si... Au début, c'est toujours le cas...je  
491 sais plus, c'était surtout des applicateurs en carton, ou en  
492 plastique...

493 *C'est en plastique, maintenant je pense.*

494 Et, je crois qu'il y a les deux. Au début, c'était du carton, c'était pas  
495 toujours évident. Enfin, du carton, quand je dis en carton, c'était du  
496 papier qui était entouré... ça faisait comme, le même principe que  
497 le plastique, mais c'était un peu plus dur. C'est vrai que le plastique  
498 était plus arrondi, c'était moins douloureux

499 *Je pense oui. Et au début, comme c'était pas forcément très*  
500 *régulier, est ce que vous les notiez quelque part pour savoir quand*  
501 *est ce que vos prochaines règles allaient arriver ?*

502 Oui, j'avais un calendrier. J'écrivais sur mon calendrier, un petit  
503 code. Une couleur, paf. Sur mon bureau dans ma chambre. En fait  
504 c'est de la logique, chaque femme doit avoir son organisation...

505 *Mais, comme tout le monde ne les note pas forcément...*

506 Oui... Alors soit on s'en souvient... J'ai pas eu besoin de noter  
507 longtemps, en fait. Alors oui au début parce que ...

508 *C'était irrégulier ?*

509 C'était irrégulier. Malgré tout ça ne servait pas à grand-chose, parce  
510 que comme c'était irrégulier, c'était irrégulier...

511 *Oui, autant ne pas noter, au final ...*

512 Voilà (rires), c'est un peu pour ça que j'avais arrêté au final. J'ai  
513 repris à noter quand je me suis plus intéressée à ... Quand c'était  
514 régulier, et encore j'ai pas noté longtemps. Parce qu'avec la pilule  
515 on a même pas besoin de noter.

516 *Ça tombait tous les mêmes jours du mois ?*

517 Voilà, on a notre plaquette, toc on arrête, pof ça arrive. Rien de plus  
518 facile que la pilule entre guillemets, pas besoin de noter. Ensuite,  
519 ensuite, par contre, là où j'ai repris à noter, c'est quand je voulais  
520 avoir des enfants et ... Pour bien suivre ma courbe d'ovulation,  
521 c'était... Déjà, j'avais ma courbe avec les dates, donc c'était plus  
522 facile.

523 *Vous combiniez les deux ? La courbe et les dates ?*

524 C'est ça. En fait, très simplement, j'ai pris une feuille millimétrée,  
525 j'ai mis les dates et les températures et voilà. Je ne sais pas, il existe  
526 sans doute maintenant d'autres chose, mais à l'époque c'était ce  
527 qu'on faisait.

528 *Aujourd'hui, je ne sais pas si vous savez, il y a des applications sur*  
529 *les téléphones portables.*

530 J'imagine oui ! Je n'avais jamais entendu. C'est vrai ?

531 *Oui, il y en a pas mal.*

532 C'est bien ! Parce qu'aujourd'hui, effectivement tout se fait sur le  
533 téléphone. C'est très bien, il faut utiliser les moyens qui  
534 intéressent... Voilà aujourd'hui, c'est l'ère du numérique, où les  
535 jeunes filles sont tout le temps sur leur téléphone, du coup... C'est  
536 très bien s'il y a des applications.

537 *C'est des applications, où on rentre la date des dernières règles, si*  
538 *on a à peu près la durée de notre cycle on met ça. Il y en a même,*  
539 *je crois qu'on peut mettre quand est ce qu'on a eu des rapports.*

540 D'accord.

541 *Notre humeur, tout ça... Il fait ses petits calculs et il dit quand est*  
542 *ce qu'on risque d'avoir nos règles, quand est ce qu'on est plus*  
543 *fertile.*

544 Et, est ce qu'il y a le poids ?

545 *Ça doit se rentrer, je pense, dans certaines.*

546 Ça peut avoir une influence, je pense le poids, non ? Quoique, pas  
547 forcément...

548 *Pour calculer au niveau de la fertilité, parfois, on dit que quand on*  
549 *est dans les extrêmes, ça peut jouer. Mais il doit le demander, je*  
550 *pense. Ceux qui demandent le sport, l'alimentation, tout, il doit*  
551 *demander le poids avec.*

552 D'accord. Tu n'as jamais essayé toi ?

553 *Non, moi je n'ai pas essayé, mais je pense que je vais regarder.*

554 Oui, pour ton mémoire !

555 *Ça pourrait être intéressant.*

556 C'est quoi le but de ton mémoire ?

557 *C'est de voir un peu le ressenti des femmes avec leur cycle,*  
558 *comment elle le vive, les informations qu'elles ont dessus ...*

559 Alors ? Comment elles le vivent c'est drôle parce que je t'ai dit «  
560 bah écoute, les règles c'étaient comme ça, voilà j'ai appris à faire  
561 avec ». Mais effectivement, une fois que ça s'est arrêté avec la  
562 ménopause, je te dis, c'était très bien, hyper confortable et tout ça.  
563 En même temps, c'était pas un handicap toute ma vie. Il y a des  
564 personnes qui peuvent être gênées toute leur vie, sans doute. Moi je  
565 faisais avec, ça m'a pas handicapé, ça m'a pas gêné plus que ça.

566 *C'était quelque chose qui arrivait tous les mois, et voilà ?*

567 Voilà, quoi. Ça fait partie du corps de la femme. Après, à partir du  
568 moment où j'ai jamais eu forcément de problème de santé, voilà,  
569 c'était normal. Du coup, oui, ça s'arrête, quel soulagement, enfin,  
570 pas quel soulagement, mais quel confort, on peut pas dire le  
571 contraire. Mais c'est pas non plus « Ah merci mon dieu, j'ai plus de  
572 règles ». C'est la vie, c'est comme ça, ça s'arrête. Alors, c'est plus  
573 compliqué quand ça s'arrête, même si on croit que ça va être un  
574 soulagement. Maintenant je me dis « bon oui, quel bonheur, quel  
575 confort », mais dans la tête d'une femme...

576 *C'est une période difficile ?*

577 C'est pas si simple !

578 *Parce que ça veut dire, peut-être, qu'on avance en âge ou ?*

579 Oui.

580 *C'est dans ce sens-là.*

581 Oui, oui, alors déjà... Je reviens sur la ménopause, alors qu'on est  
582 plus sur les cycles normalement.

583 *Oui, oui, c'est pas grave.*

584 Ça fait partie ?

585 *Oui, ça fait partie.*

586 D'accord. Parce que déjà moi j'avais 48 ans quand j'ai eu les  
587 premiers symptômes, à peine 48 ans quand j'ai eu les premiers  
588 symptômes. Pour moi c'était pas du tout l'âge où... Enfin je ne me  
589 sentais pas vieille ! Donc, c'est bizarre, c'est pour ça que je ne me  
590 sentais pas prête. J'avais les symptômes médicaux, j'étais fatiguée  
591 et tout, mais pour moi c'était autre chose, c'était pas du tout... J'ai  
592 jamais pensé à ça ! Avant, on se dit « quand est-ce que ça peut  
593 arriver ? » ... Surtout que j'avais une pilule sans arrêt, mais j'en  
594 étais loin. Donc quand ça arrive, d'un seul coup on est confronté au  
595 sujet, avec les inconvénients, les symptômes... Surtout c'est, même  
596 si on veut plus d'enfant parce que, voilà, on a plus l'âge, on est passé  
597 à autre chose dans notre vie, c'est un peu... C'est compliqué à  
598 expliquer ça, ce sentiment... On est plus vraiment une femme. On  
599 est une femme, mais alors que parfois ça a pu nous... ça a pu être  
600 un inconvénient ou autre, mais malgré tout c'était quand même un  
601 signe qu'on était une femme, voilà. Et puis une femme encore jeune,  
602 donc... Donc intellectuellement c'est pas si simple

603 *Non ... Et au moment des grossesses, quand vous aviez plus de*  
604 *règles, c'était pas du tout le même raisonnement ?*

605 Et non, parce que là c'était normal, c'était ... Enfin même là, c'est  
606 normal. C'était dans le but de ... Voilà, l'arrivée de ... d'un enfant.

607 Donc c'est pour donner la vie, en fait. Et là, c'est là qu'on réalise  
608 qu'on est dans une étape où notre corps de femme va changer, peut  
609 changer et alors ce que j'ai appris après, c'est que ça aurait été  
610 mieux de se remettre à faire du sport avant, avant la ménopause, ce  
611 que j'ai appris, c'est pour mieux passer cette étape. Alors j'allais, je  
612 faisais de la natation avant tous les week-ends. Mais pas beaucoup  
613 beaucoup de sport.

614 *C'était déjà quand même une base.*

615 Oui, mais j'avais arrêté la danse donc voilà. Malgré tout c'était pas  
616 beaucoup. A ce moment-là c'est important de bien rééquilibrer ce  
617 qu'on veut. C'est une étape dans sa tête où intellectuellement les  
618 choses changent, mentalement.

619 *Après, est ce que vous avez l'impression que le regard des autres*  
620 *sur vous a changé ?*

621 Oui, c'est un sujet que j'abordais pas toujours parce que ... Autant,  
622 on est pas prêt à ça. On est pas préparé à ça. Du coup, moi j'en ai  
623 parlé avec maman. Un jour je lui dis « Maman, faut que je te parle  
624 de trucs de femme ». Elle me dit « ça y est, j'ai compris ». Alors  
625 qu'avec maman, on a jamais parlé de sexualité, ce genre de chose,  
626 ou très peu. C'est là que je lui ai demandé, au moment où j'avais  
627 des symptômes, des débuts de symptômes « Maman, t'avais quel  
628 âge à ce moment-là ? ». Parce que moi je pensais, je sais pas  
629 pourquoi, je m'étais mis en tête qu'elle avait été ménopausée tard.  
630 Et là, elle m'explique que ça avait été un handicap pour toute sa vie,  
631 parce qu'elle avait été ménopausée jeune.

632 *Ça l'avait handicapé de quelle manière ? A cause des symptômes ?*

633 Sa vie de femme, avec les symptômes et sexuellement. Parce qu'il  
634 y a une sécheresse vaginale. J'avais aussi ces symptômes. Et là,  
635 même si on en a pas parlé longtemps, j'ai compris que c'était une

636 étape un peu compliquée à passer. Au moment moi où j'avais des  
637 symptômes... Deux symptômes que j'ai vraiment eu qui étaient les  
638 plus gênants. Les bouffées de chaleur, ça c'est gênant, bien sûr,  
639 mais bon on fait avec. C'est la sécheresse vaginale et, j'ai eu moi je  
640 porte des lentilles, et j'ai eu une sécheresse très, très forte au niveau  
641 de la peau et des yeux. Et je l'ai eu avant d'avoir les symptômes.  
642 J'ai eu ces symptômes-là, avant d'avoir les symptômes liés,  
643 comment dire... au problème de concentration, bouffées de chaleur  
644 et tout ça. Ce qui veut dire qu'à ce moment-là, je ne pensais pas que  
645 c'était lié. Je pensais que ... Je ne comprenais pas ce qui se passait.  
646 C'était un peu gênant, je pensais que je n'allais plus pouvoir porter  
647 de lentilles, et finalement, c'était ... Effectivement dès que j'arrête  
648 ce traitement j'ai des pics de sécheresse sur le corps et au niveau  
649 oculaire, en fait.

650 *Par contre, le traitement permet de bien corriger ça ?*

651 Du coup du premier au 24, c'est très bien et ça veut dire qu'il reste  
652 que quelques jours après.

653 *Et ça couvre ces quelques jours ?*

654 Oui, mais dès que j'arrête c'est reparti. La sécheresse est plus  
655 importante.

656 *C'est ça qui vous gêne le plus au final ?*

657 Oui, c'est ce qui est le plus gênant finalement. Quand tu parlais de  
658 regard d'autrui, de temps en temps on explique quelques  
659 symptômes, on se couvre, on se découvre. Même si on a un peu  
660 d'humour dans ce qu'on traverse, ou même si... Enfin parfois on le  
661 dit pas, ça dépend des interlocuteurs. Enfin, quand on dit à certaines  
662 personnes qu'on est ménopausée jeune, bah il nous croient pas ou  
663 alors c'est « Ahah, maintenant t'es vieille ! ». Ridicule. Mais...  
664 C'est sans doute de l'humour. Mais alors que mentalement on a déjà

665 une démarche à faire, parce qu'il faut l'accepter, on a pas forcément  
666 envie d'entendre ce genre de chose.

667 *Oui, ça n'aide pas à faire sa démarche.*

668 Et je trouve, pour en revenir à ce que je disais tout à l'heure, qu'on  
669 ne prépare pas assez les femmes à ce genre de chose. Moi j'ai été  
670 très, très étonnée de, d'un seul coup découvrir ça. Même si on sait,  
671 je me suis dit « mince j'aurais dû me renseigner avant » parce que  
672 comme c'est arrivé très vite, enfin plus tôt que je ne l'imaginai, je  
673 n'étais pas préparée. Je ne pense pas que ce soit un sujet qui soit  
674 beaucoup abordé. Autant je pense que les règles, on en parle, les  
675 mamans expliquent à leurs filles, il y a effectivement l'éducation,  
676 les cours qui sont donnés. Alors que maintenant, hormis si une jeune  
677 fille n'est pas scolarisée ou bien encadrée, logiquement on a tous  
678 les moyens d'être prête quand ça arrive. Sauf si la jeune fille...sauf  
679 si elle a les règles très, très tôt et que... elle n'a pas été préparée.

680 *Et la ménopause, vous trouvez que ... ?*

681 Je trouve qu'on en parle pas.

682 *C'est vrai qu'on en parle moins. Vous auriez aimé que ce soit votre*  
683 *médecin qui vous en parle, votre gynécologue ? Que ce soit abordé*  
684 *sous quelle forme ?*

685 ... Mon médecin généraliste, pas forcément, mais d'ailleurs, je  
686 l'avais vu quelques jours avant de voir ma gynécologue quand elle  
687 m'a mis la puce à l'oreille, il m'a posé la question de mon âge et à  
688 aucun moment je me suis dit « tiens, c'est peut-être pour ça que je  
689 ne suis pas très en forme en ce moment ».

690 *Et lui, il n'a pas forcément fait de lien de cause à effet ?*

691 Non, je pense qu'il l'avait fait, mais qu'il n'a pas osé. Parce que je  
692 lui ai dit... Il m'a demandé... Voilà j'avais des symptômes que je

693 lui décrivais, on va faire un check up, machin « Rappelez-moi quel  
694 âge vous avez ? Vous êtes suivi sur le plan gynécologique ? »  
695 D'accord oui... « D'ailleurs je la vois dans quelques jours » Bon  
696 très bien « Alors parlez-lui en ».

697 *C'est un peu comme s'il avait son idée mais qu'il voulait*  
698 *confirmation de ...*

699 Et surtout qu'il osait pas le dire, oui ! C'est après coup, je me suis  
700 dit « mais en fait, il savait ce qu'il m'arrivait » (rires) Alors, est ce  
701 que c'est pas au généraliste, à mon avis, sans doute qu'ils le font en  
702 nous interrogeant de temps en temps « vous avez quel âge ? ». Ma  
703 gynécologue elle m'a aussi ... Chaque année elle me parlait, quand  
704 on parlait de la pilule « Bon au moment de la ménopause... ». « Au  
705 moment de la ménopause » mais « au moment de la ménopause »  
706 pour moi c'était loin, c'était pas tout de suite !

707 *Vous auriez préféré qu'elle en parle plus concrètement ?*

708 Plus concrètement... Même si je n'ai rien à lui reprocher sur ce  
709 sujet, je pense que j'ai pas réalisé, c'est ça. Et du coup je me sentais  
710 pas prête.

711 *Autant, au niveau des cycles vous avez l'impression d'avoir été bien*  
712 *informée toute votre vie ?*

713 Pas avant qu'ils arrivent, mais je me suis informée, en fait.

714 *Et, vous aimeriez que les professionnels de santé, on en parle plus*  
715 *en consultation ? Que ce soit, les cycles, la fertilité, la ménopause ?*  
716 *Que ce soit plus évoqué ?*

717 Oui, je pense que ça peut être, ça pourrait l'être. Parce que je me dis  
718 que, moi j'ai ressenti ça en étant un minimum curieuse, un  
719 minimum... Un peu sur internet si j'ai une question, en cherchant

720 des informations quand j'ai une question. Mais imaginons des  
721 personnes qui n'ont pas un accès à la culture ...

722 *Oui, ça arrive, qui ne vont pas chercher forcément...*

723 Qui ne vont pas chercher forcément. Ça doit être violent quand  
724 même ce qu'elles doivent vivre. Je me dis elles n'ont pas forcément  
725 été préparées dans ces cas-là, il y a des personnes qui ont pas,  
726 comment dire, un environnement de travail, un environnement...  
727 Moi, je ne suis pas forcément très cultivée mais voilà, un accès à  
728 tout.

729 *Oui, si la famille n'en parle pas, si le médecin n'en parle pas, au*  
730 *final, ça arrive comme ça. Et même au niveau des jeunes filles, on*  
731 *pourrait parler plus de...*

732 Communiquer avec leurs mamans. Je pense que le conseil que je  
733 donnerais, c'est que la maman se...indique bien à sa fille à quel  
734 moment vraiment elle a été ménopausée. Parce que ça s'est  
735 visiblement assez, la gynécologue m'expliquait que c'est assez lié  
736 quand même.

737 *Que c'est héréditaire ?*

738 Plus ou moins héréditaire. Alors, il y a jamais de vérité absolue.  
739 Comme c'est héréditaire, elle m'avait dit « logiquement si vous êtes  
740 ménopausée tôt, ça me surprend, vous m'aviez dit que votre maman  
741 était ménopausée tard », donc voilà j'avais une fausse information.  
742 Je ne sais pas d'où je la tenais. Voilà. Donc ce serait bien que cette  
743 information les mamans la transmette bien, pour que ... Plus tard,  
744 dans sa vie d'adulte, toute femme se sente ...sache à peu près à quel  
745 moment, elle peut être confrontée à... Sa vie va changer. Même si  
746 elle ne change pas diamétralement.

747 *Ça aide peut-être à repérer les symptômes ?*

748 Ça aide à repérer les symptômes et puis... C'est là qu'on s'informe  
749 un peu plus, sur ce qu'il convient de faire, ce qu'on peut traverser.  
750 Je lisais d'ailleurs qu'il y a des... La ménopause chez une femme,  
751 est une période psychologique difficile parfois à traverser. Et c'est  
752 une période où le taux de suicide est plus important. Comme chez  
753 l'enfant, enfin le jeune, l'adolescent. Bon c'est peut-être pas lié  
754 mais...

755 *C'est possible. Parce que, comme vous dites, le regard des autres*  
756 *change sur soi, on sent son corps changer...*

757 Et puis psychologiquement, c'est peut-être plus compliqué dans sa  
758 vie, on vieillit. Il faut accepter de vieillir. Donc c'est pas simplement  
759 le fait de plus avoir de cycles. C'est un ensemble. Mais, oui, c'est  
760 ce que je lisais, il y a un taux plus important de suicide. Je trouve,  
761 c'est important de l'évoquer.

762 *Peut-être que si on en parle, ça pourrait aider de ce point de vue-*  
763 *là ?*

764 Exactement.

765 *Est-ce que, avec votre gynécologue, vous en parliez parfois de,*  
766 *d'autres contraception ?*

767 Oui, il nous ai déjà arrivé de parler d'autres contraceptions que la  
768 pilule. Qu'est-ce que j'ai eu déjà ? Il m'est arrivé d'avoir un  
769 diaphragme. J'en ai eu un une fois, je ne sais plus pour quelle  
770 raison... Oui, c'était une pilule micro-micro dosée, du coup elle  
771 préférerait que j'ai une autre contraception en plus. Parce que,  
772 effectivement, elle me disait que à chaque fois que j'ai souhaité  
773 avoir un enfant, je n'ai pas attendu très longtemps, j'avais plutôt un  
774 terrain fertile. Donc, mais comme on a changé la pilule après, je n'ai  
775 pas eu besoin de l'utiliser longtemps. Il y a aussi des ... Ah il

776 m'énerve avec sa télé là ! (*Elle va demander à son fils de baisser le*  
777 *volume*) J'utilisais un spermicide aussi.

778 *Avec le diaphragme ?*

779 Avec la coupelle aussi. Et puis le ... après le... au début de la  
780 ménopause aussi. Pour, quand j'ai commencé à arrêter la pilule,  
781 pour tester si oui ou non j'étais ménopausée. Avec le spermicide.

782 *Et toutes ces contraceptions, elles vous ont été expliquées ?*  
783 *Comment ça marchait, comment ça agissait sur le cycle ?*

784 Comment l'utiliser oui. Comment ça marchait sur le cycle... Bah  
785 oui... Parce que c'est quand l'utiliser. En période d'ovulation, donc  
786 oui.

787 *On vous a dit que ça bloquait l'ovulation ?*

788 Alors sur le blocage de l'ovulation, non, ça je ne savais pas.

789 *En fait, la pilule, ça a plusieurs voies d'action, dont une qui est de*  
790 *bloquer l'ovulation. Ça épaissit un petit peu la glaire qui est à*  
791 *l'entrée de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes de remonter,*  
792 *et ça fait que la paroi de l'utérus elle est moins confortable, on va*  
793 *dire, pour accueillir un embryon.*

794 D'accord.

795 *Ça fait plein de petites choses comme ça qui, ensembles, diminuent*  
796 *le risque d'être enceinte.*

797 C'est quelque chose que j'ai dû oublier parce que ...

798 *Je ne sais pas, peut-être qu'ils vous ont juste expliqué qu'il faut la*  
799 *prendre tous les jours, à heure fixe ...*

800 Ça oui, bien sûr, techniquement sur la pilule. Oui, sur les effets de  
801 la pilule, au début, on m'a expliqué comment ça fonctionnait, bien  
802 sûr. Hormis la méthode de prise, il y avait aussi l'aspect technique  
803 Bon, je l'ai un peu occulté mais oui, oui, on me l'avait expliqué, ça  
804 c'est certain. Après qu'on me l'ait expliqué sur tout, toutes  
805 les...spermicides... Je ne sais plus. Mais je pense que oui, quand  
806 même. Je me souviens plus, je ne pourrais pas dire.

807 *Donc plutôt bien informée de ce point de vue-là ?*

808 Oui, oui. Et puis, moi, je pense que si j'ai besoin d'informations...  
809 Si je me pose une question j'irais voir. Mais effectivement, pour des  
810 personnes qui n'ont pas ce réflexe de se poser une question, puis  
811 d'aller voir ... ça peut manquer, oui, je pense. Est-ce qu'après dans  
812 le domaine médical, c'est pas que les médecins, les gynécologues  
813 n'ont pas le souhait de le faire, c'est qu'ils manquent de temps. Moi  
814 j'ai une gynécologue qui est absolument géniale, très pédagogue,  
815 d'une douceur inouïe, mais... Elle me reçoit, allez, trente minutes,  
816 et trente minutes c'est quand même assez court pour tout aborder,  
817 c'est une fois par an. Les médecins sont débordés. Même quand ils  
818 sont très pédagogues, et c'était le cas du mien, qui vient de partir. Il  
819 y a un moment où ils rencontrent des cas de figures très variés, ils  
820 sont épuisés. Je me dis, je vois dans quel état il est parti le mien, il  
821 a tout claqué du jour au lendemain, sans nous prévenir. Et c'était un  
822 médecin génial, mais vraiment. Au début où on le consultait, il  
823 communiquait, mais très, très vite. On voyait bien qu'il n'avait pas  
824 le temps. Après, on voyait bien qu'il n'avait plus l'envie. Et  
825 pourtant, il était toujours très bien, mais ... Je pense qu'il avait le  
826 sentiment de faire son métier comme... De pas faire son métier  
827 comme ... De pas être assez disponible, en fait. On en a parlé une  
828 fois, en fait. C'est pour ça que je le sais. Parce que quand moi, j'ai  
829 traversé une période de de ma vie, un peu... Enfin des épisodes dans  
830 le travail un peu, il acquiesçait sur certaines choses. Je disais,

831 « aujourd'hui on n'a plus le temps, quand on aime faire les choses  
832 correctement, on peut plus. Clairement tout va trop vite, on peut  
833 plus, tout se succède, on peut plus. » Et je sentais bien que c'était  
834 aussi soin ressenti à lui. Donc je pense qu'ils n'ont pas le temps. Ils  
835 voient un nombre de patientes et de cas de figures. Il n'y a pas assez  
836 de personnes. Peut-être qu'il faudrait des spécialistes dans des  
837 sujets sur la communication. Comme ça ils ne seraient pas pollués  
838 par des choses, qui sont plus de l'information que du domaine  
839 médical. Ils pourraient se concentrer sur le domaine et à l'inverse,  
840 il y aurait des centres d'information spécifiques sur... Enfin, pas  
841 spécifiques, mais sur des domaines médicaux différents, avec  
842 quelqu'un qui pourrait orienter « là, il faut que vous alliez  
843 consulter ». Une sorte de pré ... pré médecin. J'en sais rien.

844 *Une sorte d'informateur sur un domaine de santé ?*

845 Oui. Il existe des centres médico sociaux, c'est ça ? J'ai  
846 l'impression qu'on les utilise pas. Moi je l'ai utilisé pour  
847 Guillaume, à sa naissance. Je suis allée une fois, parce que c'était...  
848 Il y avait une PMI, en fait. On avait l'obligation d'aller faire peser  
849 notre enfant là-bas, en gros.

850 *Oui, alors maintenant c'est ça ou c'est les sages-femmes libérales*  
851 *qui se déplacent. Mais peut-être qu'avant c'était seulement la*  
852 *PMI ?*

853 Oui, c'est la PMI, très bien. Mais le fait de le rendre obligatoire,  
854 c'est bien parce que ça nous permet de nous dire il y a ce point.  
855 C'est un point de contrôle et du coup les personnes qui n'ont pas de  
856 suivi médical suffisant, socialement je pense, je parle. Et bien, au  
857 moins ça les oblige à avoir ça. Et du coup si les enfants ils veulent  
858 être suivi socialement ils le sont avec ça. Maintenant, aujourd'hui,  
859 je me dis, c'est peut-être une structure qui, en plus il y a des gens  
860 très très bien dans ces structures, qui n'est pas suffisamment

861 exploitée pour informer un public beaucoup plus largement. Par  
862 exemple, en ayant un pré-médecin. C'est pas pour obliger... Les  
863 personnes, au lieu de consulter le médecin pour des questions,  
864 passeraient par cette étape-là.

865 *Et consulter le médecin, seulement quand il y a vraiment un*  
866 *problème médical... ?*

867 Voilà. C'est lui qui pourrait peut-être dire, là il faut intervenir, il  
868 faut vraiment y aller. Je sais pas... C'est une piste de réflexion que  
869 j'ai comme ça.

870 *Oui, c'est intéressant.*

871 Mais, je suis persuadée que ces structures ne sont pas assez  
872 exploitées.

873 *Il faudrait plus les développer, faire qu'il y ait plus de monde aussi,*  
874 *pour pas qu'ils soient sur...*

875 Aussi, mais aujourd'hui, je pense pas que le rythme il soit chargé.

876 *J'ai pas travaillé là-bas, donc j'ai pas vu.*

877 Mais quand j'y allais...

878 *Ça allait ?*

879 Oui, quand même, quand même ! (Rires) c'était pas un rythme très  
880 important quand même. Après, je ne sais pas comme tu dis, on n'y  
881 a pas travaillé, donc on ne sait pas. Et oui, oui, ça peut être une piste,  
882 parce que les médecins... D'ailleurs je trouve que c'est, pour les  
883 femmes ça va être un problème. Moi je, je me suis longtemps  
884 demandé... Parce que ma gynécologue, je l'ai consultée quand je  
885 suis arrivée à Nantes, en 90. Une femme extraordinaire, mais  
886 vraiment ! Mais une femme un peu plus âgée que moi, de puis  
887 quelques années je me demandais quand elle allait partir à la

888 retraite. Et, visiblement il y a encore quelques années, mais... Elle  
889 pourrait être à la retraite, je pense. Et, il y a eu, aussi des bruits, des  
890 informations, comme quoi il n'y aurait plus de formation de  
891 gynécologues, c'est ça ? Je connais plus trop.

892 *Alors, pour moi, il y a toujours des étudiants en gynécologie. Après*  
893 *il y a les sages-femmes qui vont certainement prendre le relai quand*  
894 *ça se passe bien, on peut faire du suivi gynécologique de prévention*  
895 *et contraception, de base.*

896 D'accord

897 *Mais je pense que... Que les médecins aient moins de formation en*  
898 *gynécologie, les médecins généralistes ? C'est peut-être ça...*

899 Alors, à un moment, je ne suis pas certaine que ce projet soit passé,  
900 mais, il avait été évoqué le fait qu'il n'y ait plus de formation de  
901 gynécologue.

902 *Ou peut-être ça, ou quelque chose au choix entre gynécologie et*  
903 *pédiatrie, je me demande s'il y avait pas...*

904 En tout cas, à ce moment-là je m'étais dit, c'était ma gynécologue  
905 qui m'en avait parlé « moi je ne sais pas qui je vais aller consulter  
906 du coup » parce que je me voyais pas voir mon médecin pour ça. Je  
907 trouve que c'est bien que les disciplines soient séparées par rapport  
908 à ça. Ensuite, là le jour où elle part à la retraite, je me demande  
909 comment je vais faire. Parce que tous les médecins sont ... Ne  
910 prennent plus, la plupart ne prennent plus de nouvelles patientes.  
911 Enfin il y a un moment, il faut bien qu'on consulte quoi. Donc oui,  
912 je pense que c'est un problème.

913 *Il faudrait qu'il y ait de nouveaux gynécologues qui s'installent en*  
914 *ville.*

915 Et que l'accès à la formation soit plus facile ou... Je sais pas,  
916 d'ailleurs, comment ça se passerait. Imaginons quelqu'un qui a  
917 vingt ans d'expérience professionnelle et qui veut se réorienter. S'il  
918 veut faire cette formation, une formation de ... Il est obligé de faire  
919 fac de médecine ?

920 *Oui, il y a peut-être quelques équivalences pour arriver en*  
921 *deuxième ou en troisième année, mais il en reste quasiment dix*  
922 *derrière à faire. Pour être gynécologue, il n'y a pas beaucoup de*  
923 *passerelles.*

924 Il faut que les métiers soient bien encadrés bien sûr.

925 *Mais ça ne motive pas forcément à...*

926 Effectivement c'est ... ça n'aide pas à développer cette discipline,  
927 enfin ces disciplines.

928 *Après c'est le problème pour tous les médecins, même les médecins*  
929 *généralistes avec un peu moins d'études c'est le même problème.*

930 Réflexion à part...

931 *Non, c'est intéressant de voir ce qu'on peut faire pour améliorer la*  
932 *prise en charge.*

933 Prévoir l'avenir...

934 *Les sages-femmes peuvent prendre en charge... Mais les sages-*  
935 *femmes libérales sont bien chargées en général au niveau des*  
936 *plannings.*

937 Et puis, alors, il y a un autre point. Combien, on les paye en  
938 consultation ? Alors moi ça m'hallucine. Non mais je suis outrée !  
939 A chaque fois je lui demande quand elle va augmenter ses tarifs, ça  
940 fait depuis 90 que je la consulte. Une bonne vingtaine d'années, 25,  
941 même plus. Par contre si on veut consulter... On dérape peut-être ?

942 Si on veut consulter un dermatologue, alors qu'il ne nous ausculte  
943 quasiment pas, il faut voir le prix qu'ils nous prennent quand  
944 même ! Et moi j'hallucine juste, j'hallucine vraiment juste ! Parce  
945 que c'est vraiment pas le même métier. Je paierai ma gynécologue  
946 beaucoup plus chère, par contre le dermatologue qui nous a reçu 20  
947 minutes, qui nous a à peine parlé et ausculté, je suis pas forcément  
948 en phase avec les 50 euros qu'il nous prend à chaque fois. Donc je  
949 trouve qu'il y a quand même un gros, gros déséquilibre. Un gros  
950 gap sur le sujet.

951 *Ça, ça doit être vu avec la sécu, la cotation des actes. Mais oui, sur*  
952 *quels critères ils se basent je ne sais pas.*

953 C'est pas normal. J'imagine que quelqu'un qui se pose la question  
954 sur son orientation, s'il connaît les tarifs pratiqués, hormis avoir la  
955 vocation, parce que c'est une vocation, voilà. J'imagine que c'est  
956 pour ça que tu es dans cette voie ?

957 *Oui, c'est parce que je veux le faire, c'est pas pour l'argent.*

958 Malgré tout, celui qui, qui cherche parce qu'il hésite et autre. S'il a  
959 pas la vocation, il va pas être gynécologue ou généraliste.

960 *Là, votre gynécologue elle prend combien par consultation ?*

961 Je ne sais plus, je crois que c'est 25 euros, le tarif sécu. Peut-être 30  
962 je sais plus. Et l'ophtalmo, je sais plus, c'est une centaine d'euros,  
963 80... Non ? peut-être pas. Ça dépend de ce qu'il fait, ça peut aller  
964 entre 50 et 70.

965 *Au moins le double.*

966 Et le dermatologue, alors là c'est le double mais il a rien fait (*rires*).  
967 Voilà, je trouve ça aberrant, mais le système il est fait comme ça

968 *Ça fait des pistes, pour revaloriser tout ça.*

969 Même si j'ai conscience... Le dermatologue, a priori, il a un  
970 investissement machines qui serait important. Moi quand je vois ma  
971 gynécologue, elle a quand même un certain nombre de matériels,  
972 un mini échographe... Pour les urgences, ça fait pas mal de chose...  
973 Il y a d'autres points que tu voulais ... ?

974 *Non, je crois qu'on a tout vu, c'est pas mal merci !*

975 Je t'en prie. Il faut que j'améliore ma connaissance sur l'anatomie  
976 (rire)

977 *Non. L'anatomie ça va et le cycle on était pas si loin que ça,*  
978  *finalement. C'est l'utérus qui fait le nettoyage comme il n'y a pas*  
979 *d'embryon qui s'installe. Et oui, c'est l'ovaire qui fait sortir un*  
980 *ovule tous les mois. Et s'il rencontre un spermatozoïde, ils vont*  
981 *s'installer dans l'utérus et s'il n'en rencontre pas...*

982 Oui, d'accord. Mais c'était difficile de l'expliquer autant. Autant le  
983 lire, voilà c'est logique. Après le retranscrire, sans l'avoir revu...

984 *Oui, et ce n'est pas quelque chose dont on se sert tous les jours.*

985 Non, mais c'est vrai, sachant que tu venais, j'aurais pu revoir quand  
986 même.

987 *Non, mais c'est bien. A la limite, je préfère comme ça, sans avoir*  
988 *révisé avant.*

## Deuxième entretien : Laurence (19 mars 2019)

Laurence m'a été introduite via une connaissance commune à son travail.

Cet entretien a lieu dans l'infirmierie de l'entreprise où Laurence travaille. Nous nous installons autour d'un bureau, dans une salle de consultation, après ses heures de travail parce que « comme ça, personne ne viendra nous déranger ».

Laurence a 59 ans, elle est mariée et a 3 enfants. Elle habite dans la campagne nantaise.

- 1 *Donc, l'entretien, je vous avais dit, c'est pour voir, les règles, le*
- 2 *cycle menstruel, tout ça... On peut commencer dès le début, est ce*
- 3 *que vous vous souvenez de vos premières règles ?*
- 4 Si, pardon ?
- 5 *Est-ce que vous vous souvenez de vos premières règles ?*
- 6 C'est-à-dire me souvenir, dans quel terme ?
- 7 *Du jour où c'est arrivé, de ...*
- 8 Pas du tout.
- 9 *Non ?*
- 10 Pas du tout. J'ai complètement occulté. Je devais avoir, euh... 12
- 11 ans à peu près J'en ai 59, donc j'ai eu le temps d'oublier.
- 12 *Ca ne vous a pas marqué ? Ou c'est un oubli de ...*
- 13 Non, parce que j'avais... j'avais une sœur aînée, donc je savais ce
- 14 que c'étaient les règles. Alors le jour où s'est arrivé, ça m'a plus

15 embêté qu'autre chose parce qu'à 12 ans en plus... 12 ans  
16 c'était... en 73, pfff, c'était plus embêtant qu'autre chose. En plus,  
17 les serviettes hygiéniques étaient beaucoup plus contraignantes à  
18 l'époque qu'elles ne peuvent l'être maintenant. Donc c'était plutôt  
19 un sacré bazar quand on avait ses règles, voilà. Mais à part ça, ça  
20 ne m'a ni traumatisé, ni quoi que ce soit, au point que j'ai  
21 complètement occulté. Je n'ai pas été très embêtée par mes règles  
22 en plus.

23 Et votre grande sœur, elle vous avait expliqué avant ce qu'il se  
24 passait, ce que c'était ?

25 Oui ? Alors, je sais plus si c'est ma sœur ou ma maman qui me  
26 l'avait fait. Mais oui, j'avais... Et puis, à cette époque-là, on avait  
27 un professeur d'éducation civique qui avait été enseignant en  
28 Afrique du Nord. Donc ça c'était... donc avant la... Avant 62. Et,  
29 il avait été très très marqué par une jeune fille qui avait eu ses  
30 règles pour la première fois, et ça s'est déclaré quand elle était à  
31 l'école et avec... qui avait été complètement tétanisé par le sang qui  
32 coulait le long de sa jambe, et qui ne comprenait pas... Et lui, ça  
33 l'avait tellement choqué qu'en fait il se faisait un devoir, alors que  
34 ce n'était pas du tout ...

35 *C'est plus les profs de SVT qui font ça normalement ?*

36 Oui, et à ce moment-là on n'appelait même pas ça de la SVT  
37 alors... C'était de la science nat'. Mais lui se faisait presque un  
38 devoir de, d'en parler pour informer les jeunes filles que c'était  
39 quelque chose qui se produirait forcément, que c'était quelque  
40 chose de naturel, que ça n'avait rien de honteux, rien de sale,  
41 etcetera ... Et finalement tout ça... Bon, forcément, on ricanait

42 comme des oies à cette époque-là. Voilà, mais je veux dire que  
43 l'information arrivait par des biais différents. Et là, curieusement,  
44 par un homme. Donc je veux dire que c'est ... Je remercie toujours  
45 ce prof parce qu'il avait une ouverture d'esprit que n'ont pas,  
46 peut-être encore certains hommes aujourd'hui.

47 *Et il en parlait aussi aux garçons dans la classe ?*

48 Il en parlait en pleine classe. Comme il faisait sa leçon d'éducation  
49 civique, c'était au moment de sa leçon d'éducation civique, il en  
50 parlait... C'était monsieur Scommato, je me souviens même de  
51 son nom ! Et... J'habitais un petit village donc forcément tous les  
52 gens se connaissaient. Et, voilà, c'était... Parce que c'était quelque  
53 chose de normal. Et les garçons gloussaient aussi, etcetera. Mais  
54 pour lui, c'était... ça faisait partie des choses qu'il fallait que tout  
55 le monde sache, filles comme garçons.

56 *Et il expliquait le mécanisme ?*

57 Ah non...

58 *Non, il n'allait pas jusque-là, il se...*

59 Non... Alors après le mécanisme. Moi j'ai choisi une section  
60 médico-sociale donc par les cours, l'apprentissage du cycle, de  
61 façon beaucoup plus précise, l'origine des règles, le ... Ce que ça  
62 représentait, pourquoi au bout de notre cycle de 28 jours il y avait  
63 l'évacuation de cet... Cet endomètre. Enfin c'était pas  
64 l'endomètre, de tous ces vaisseaux, cette muqueuse qui s'évacuait  
65 parce qu'il n'y avait pas eu de nidification... Tout ça je l'ai appris  
66 dans les années qui ont suivi, en fait.

67 *Oui, et votre maman, votre sœur elles vous avaient dit que ça*  
68 *arriverait régulièrement et c'est tout ou elles avaient fait une*  
69 *explication plus poussée ?*

70 Non, bah non, elle s'était contentée de « tu rentres dans un... » A  
71 l'époque, c'était assez sommaire... « Tu rentres dans ta vie de  
72 femme, ça reviendra tous les mois ». Et là tu te dis « merde ! »  
73 (*Rires*) Voilà. Non, ça avait été très sommaire. Ma mère avait  
74 quand même, beaucoup de réserve sur tout ce qui pouvait toucher  
75 l'intimité, la sexualité, tout ça. Moins on en parlait, mieux on se  
76 portait. Mais ça correspond aussi à une génération.

77 *Et après, en dehors de votre professeur d'éducation civique, est ce*  
78 *que les profs de biologie, de science nat', ils ont fait des cours là-*  
79 *dessus ?*

80 Je pense pas. Non, non. Les cours de sexologie, de sciences nat'  
81 sur le cycle de la femme c'est arrivé bien plus tard ça. Enfin quand  
82 je dis bien plus tard. ... C'est arrivé quand je suis rentrée au lycée.  
83 Au collège, non. Je me souviens pas, peut-être qu'il y en a eu mais  
84 je m'en souviens pas.

85 *D'accord. Et après, c'était... Donc au lycée c'était la filière*  
86 *médico-sociale, et après vous avez fait l'école d'infirmière ?*

87 Pas tout à fait. Pas tout de suite non. J'ai d'abord travaillé  
88 quelques années. Et après j'en avais un peu assez de ce que je  
89 faisais, j'étais secrétaire médicale, j'en avais un petit peu marre de  
90 ce que je faisais, donc je me suis dit « il faut que je fasse une autre  
91 formation, qu'est-ce que je peux faire en formation courte mais  
92 suffisamment technique ? ». Parce que j'avais besoin d'un support  
93 technique, j'avais envie d'être une technicienne. Et donc, du coup  
94 c'était l'école d'infirmière qui était le plus simple.

95 *Oui, et ça reste un peu dans le domaine quand même ...Et à*  
96 *l'école d'infirmière, c'était ré abordé le cycle chez la femme ?*

97 Bah, ça oui, forcément, oui. Parce que la première année on fait  
98 anat physio donc voilà. Avant de parler des pathologies gynéco,  
99 on parle d'abord du cycle normal. Avant de parler de stérilité, on

100 va déjà dire comment ça se passe en temps normal. Donc oui  
101 effectivement. Après j'ai eu l'impression d'avoir baigné dedans  
102 donc c'est pour ça que je suis incapable de dire à quel moment  
103 précisément j'ai eu l'information.

104 *Et, vous, vos règles, ça ne vous a jamais trop gêné pendant toute*  
105 *votre vie ?*

106 Non, alors j'avais des copines qui avaient des règles hyper  
107 douloureuses, ça leur permettait de sécher des cours ou des trucs  
108 comme ça. Et je me disais « c'est dingue, moi j'ai jamais mal au  
109 ventre ». J'avais plus un syndrome prémenstruel, mais pas de  
110 règles douloureuses. Enfin, bien un petit peu mal au bide, avoir  
111 l'impression d'avoir une dilatation un petit peu au niveau de la  
112 vulve, en fait me sentir un petit peu gonflée et tout ça. Mais c'est  
113 tout. J'ai jamais eu besoin de calmant, ou de choses comme ça.  
114 Des règles alors... Et qui sont parties comme elles sont venues.  
115 Parce que je suis ménopausée depuis plusieurs années mais ça  
116 s'est arrêtée comme ça du jour au lendemain.

117 *Sans qu'il y ait de symptômes de ménopause ... ?*

118 Voilà. Mais, oui, je me souviens que je râlais, j'avais une copine  
119 mais alors c'était systématique, elle sautait tous les mois 1 à 2  
120 jours de cours.

121 *Ah oui, c'était toute la journée, c'était pas juste, par exemple, les*  
122 *cours de sport ?*

123 Non, non, c'était toute la journée. Et elle était au fond de son lit,  
124 elle souffrait...

125 *Et même au niveau de l'abondance, ce n'était pas*  
126 *particulièrement gênant ?*

127 Non, je n'ai jamais eu des règles très abondantes. Alors plus  
128 importantes à certains moments de ma vie. Mais non, non,  
129 jamais... C'est... C'était une formalité on va dire ! (Rires)

130 *Et vos copines qui pouvaient, justement, sécher les cours quand*  
131 *vous étiez jeune, vous étiez plutôt jalouse, entre guillemet ?*

132 Ah bah oui ! Quelque part, elles avaient un motif pour sécher les  
133 cours ! Moi, j'en avais pas, j'étais pas malade (rires). Je suis pas  
134 malade moi. Non, c'était embêtant pour aller à la piscine parce  
135 qu'à l'époque les tampons... C'était au tout début des tampons et  
136 ... C'était pas... J'ai pas eu accès ... Je dirais que j'ai pas eu accès  
137 au tampon avant de m'acheter moi-même mes protections.

138 *Donc, 18-20 ans, quelque chose comme ça ?*

139 Oui, parce que à ce moment-là... J'ai commencé à travailler à 18  
140 ans, j'ai dû avoir mes premiers tampons à cette époque-là.

141 *Et, est ce que c'était quelque chose... Quand c'était votre maman,*  
142 *elle trouvait ça un peu gênant d'acheter des tampons plutôt que*  
143 *des serviettes hygiéniques ?*

144 Ah je ne sais pas pour quelle raison. Et puis parce qu'il y avait des  
145 tas de croyances je pense à cette époque là sur l'usage des  
146 tampons. On n'utilisait pas des tampons si on était vierge, on  
147 n'utilisait pas des tampons ... Voilà, enfin bon, des tas de  
148 conneries.

149 *Oui, qu'on entend toujours pour certaines aujourd'hui.*

150 Voilà.

151 *Et après entre serviette et tampon vous aviez une préférence ?*

152 Alors, ça dépendait à quel moment du cycle j'étais. Comme j'ai  
153 jamais eu un cycle très abondant, en fait, en début de cycle je  
154 pouvais pas porter de tampons et en fin de cycle non plus. Alors

155 sachant que mon cycle il était... Des fois, ça pouvait traîner sur 4-  
156 5 jours, 4<sup>ème</sup> -5<sup>ème</sup> jour on est plus dans les traces gênantes en fait.  
157 Utilisation d'une petite serviette et les tampons au moment où  
158 c'était un peu plus abondant. Mais voilà, quand on a pas des règles  
159 abondantes on n'a pas non plus besoin d'avoir des supers  
160 protections. Voilà. Et par contre, j'avais trouvé que les tampons  
161 étaient d'un confort extraordinaire, ne serait-ce que pouvoir se  
162 baigner, parce que sinon, avoir passé des ... On est parti  
163 tardivement... Alors ça c'était le truc qui me faisait bouillir. On  
164 est parti tardivement... Enfin j'avais 9 ans la première fois où je  
165 suis partie en vacances avec mes parents. Et, donc au début pas de  
166 souci. Et après... J'avais vu ma sœur des fois, être au bord de la  
167 mer, mais ma sœur n'allait pas se baigner.

168 *Et, elle disait pourquoi ?*

169 Alors, pas forcément. Alors je le comprenais mais voilà... Alors  
170 quand ça m'est arrivé je me disais « quoi, on va partir qu'une  
171 semaine et si c'est juste la semaine où j'ai mes règles je ne vais  
172 pas pouvoir me baigner ». Ça c'était le truc, je le vivais comme  
173 une injustice nationale. Alors après la liberté avec les tampons,  
174 c'est de pouvoir se dire, c'est quand même plus confortable.

175 *Oui, ça ne vous empêchait jamais donc de faire du sport, non...*

176 Après je n'ai jamais été une grande sportive.

177 *Et de mettre des vêtements clairs ou prendre des précautions ces*  
178 *jours-là ?*

179 Alors, avec les premières serviettes je peux vous assurer qu'on  
180 faisait attention à ce qu'on mettait. J'ai connu les serviettes qui  
181 étaient... C'étaient un espèce de carré de, un rectangle de coton  
182 très épais avec le coton hydrofuge, le coton hydrophile... Enfin  
183 voilà. Et puis il y avait une espèce de maille filet. Parce qu'on  
184 avait ce qu'on appelle des slips périodiques qui étaient des petits

185 slips un petit peu plastifié... C'était très glamour, ça les années 70,  
186 mais parce que c'était ce qu'il y avait à l'époque. J'ai connu  
187 l'arrivée des premières protections avec les petites bandes  
188 adhésives. C'était les Vania®, il n'y avait que les Vania® à cette  
189 époque-là, c'était hyper cher ! Moi, j'étais issue d'un milieu  
190 ouvrier, et voilà, maman elle nous achetait des serviettes lambda  
191 quoi. Et donc c'était cet espèce de filet qui partait comme... Je  
192 dirais ça faisait un peu les filets, comme ceux qu'on utilise pour  
193 faire soit les pansements de mains, soit les pansements de tête...

194 *Oui, oui.*

195 Vous savez les mailles filets, quoi, voilà. Alors on accrochait, on  
196 avait une petite attache devant dans l'espèce de petit nœud dans le  
197 devant du slip et derrière pareil. Donc avec un truc qui pouvait se  
198 balader, donc avec des risques de fuites... Enfin bon, en général  
199 c'était ça, on mettait le slip, une culotte de maillot de bain par-  
200 dessus pour pouvoir bien tenir le tout et il n'était pas rare qu'il y  
201 ait des fuites.

202 *Donc fallait prévoir des vêtements un peu plus larges...*

203 Voilà, c'est ça, c'est ...

204 *Pour pas que ça se voit trop.*

205 Oui.

206 *Et après quand les serviettes se sont faites un peu plus fines, plus*  
207 *discrètes...*

208 Ah bah voilà. Effectivement c'était ... ça a l'air de rien. Vous, les  
209 jeunes, vous n'avez pas connu tout ça. Et encore j'ai de la chance,  
210 je n'ai pas connu les serviettes jetables, enfin les serviettes  
211 lavables. Parce que ...

212 *Oui. Ça, ça revient à la mode, les serviettes lavables.*

213 Enfin faut être un peu taré. Mes cousines, je me souviens, mes  
214 cousines, après c'était dans la bouilloire fallait laver ... Enfin,  
215 c'était des trucs démentiels.  
216 *Et pareil, elles ne devaient pas être très discrètes.*  
217 Ah, bah non, là ça devait vraiment faire les couches de bébés je  
218 pense. Mais oui, que ça puisse revenir, moi je veux bien, le côté  
219 bio, le côté machin... Euh, autant se mettre une cup.  
220 *Y a ça aussi qui vient ...*  
221 Oui, alors après en termes d'hygiène j'ai des gros doutes ...  
222 *Oui, faut bien la laver...*  
223 Faut bien se laver les mains, donc ça veut dire qu'il faut toujours  
224 avoir un point d'eau à proximité quand on a besoin de faire son  
225 échange, sa vidange.  
226 *C'est ça souvent le problème, que les utilisatrices disent, c'est*  
227 *qu'il faut aller dans les toilettes où il y a le lavabo avec pour pas*  
228 *avoir à ressortir....*  
229 Bah oui « excusez-moi je sors, je retourne » ... Je veux dire c'est  
230 le truc, c'est ... Effectivement dans les lieux publics ce ne sont que  
231 les toilettes handicapées. Et si on utilise les toilettes handicapées,  
232 on se fait lyncher en sortant, parce qu'on est pas handicapée.  
233 « Bah si, là, en ce moment je suis un peu handicapée »  
234 *Indisposée.*  
235 Voilà, c'est des... Rien que le terme de « indisposée », « avoir ses  
236 ragnagnas ». Non, moi j'ai toujours dit que j'avais mes règles,  
237 c'est ... Mais... Il y a plein d'expressions comme ça.  
238 *Votre maman peut être qu'elle en disait une autre, ou votre grand-*  
239 *mère ? Ça dépend des époques, ça change ....*

240 Oui... Alors, qu'est-ce qu'on disait .... Je me souviens plus,  
241 honnêtement je me souviens plus.  
242 *Les anglais débarquent....*  
243 Oui, oui. Alors ça, et pourtant. Alors ça, ça vient de très, très loin,  
244 parce que ....  
245 *C'est une des guerres, mais alors laquelle ?*  
246 Voilà, c'était les guerres à pied et à cheval, du style les guerres  
247 plutôt du temps de Napoléon. Les anglais, les pauvres, c'étaient de  
248 la chair à canon, ils avaient un grand, leur costume en fait, était  
249 d'un rouge vif, pour voir en pleine campagne... C'est pour ça, le  
250 rouge c'est les anglais qui débarquent. Et puis, la perfide Albion...  
251 Voilà, c'est... C'est marrant qu'il y ait des expressions comme  
252 ça ! Je me dis qu'une expression comme ça, « les anglais  
253 débarquent » ça peut venir que d'hommes. Que des femmes aient  
254 eu des références à des guerres me paraît quand même assez ...  
255 *Ou peut être les femmes qui étaient au niveau des fronts, qui*  
256 *auraient réussi à la faire passer dans toute la France...*  
257 Oui... Alors, au niveau des fronts, guerres napoléoniennes pas  
258 trop. Parce qu'après les anglais ils ont été un peu moins cons  
259 quand même, ils ont pris des vêtements un peu moins visibles que  
260 du rouge vif.  
261 *Oui, ça a pas du durer longtemps la veste en rouge !*  
262 C'est ... Bon ?  
263 *Là on a parlé des règles, mais il y a aussi l'ovulation. Ça c'est*  
264 *quelque chose dont on vous avez parlé ou c'est venu avec les*  
265 *cours, plus tard ?*  
266 Non, je ne pense pas qu'on m'en ait spécialement parlé. Oui, je  
267 pense que à l'école assez rapidement, à l'école oui avec les

268 premiers cours d'anat. Mais même au lycée, ça doit venir de là, je  
269 pense, je pense. Maman ça m'étonnerais qu'elle nous ait parlé de,  
270 de... avec précision du cycle.  
271 *Oui, elle disait pas la cause médicale...*  
272 Non.  
273 *Et, vous maintenant, comme ça fait quelques années que vous*  
274 *n'avez plus vos règles, est ce que vous arriveriez à les réexpliquer*  
275 *à quelqu'un ?*  
276 Ah bah tout à fait. Je l'ai fait. Je suis un peu âgée, mais j'ai des  
277 enfants jeunes. Ma fille a 22 ans, mon plus jeune fils a 17ans et  
278 j'ai donc... Et ma fille a un frère jumeau. Garçons comme fille, ils  
279 ont tous eu les mêmes informations, parce que je vois pas  
280 pourquoi les garçons n'auraient pas l'information. Ne serait ce que  
281 parce qu'ils vont connaître des filles, ou ils ont connu maintenant  
282 des filles. Mais voilà, au départ quand l'information est arrivée  
283 suffisamment tôt, mais jamais trop tôt pour ne pas bousculer. J'ai  
284 même fait de l'information aux copines de mes, de ma fille. J'ai  
285 fait .... Voilà, c'est, parce que ça me semble juste être quelque  
286 chose de normal que de parler des règles, qui sont naturelles. Et,  
287 après, j'ai pas fait auprès de, d'autres jeunes, je n'ai pas fait de,  
288 d'informations particulières sur le cycle. Hormis, expliquer, par  
289 exemple à une gamine qui a mal au bide en milieu de cycle et qui  
290 comprend pas « bah si, c'est normal pour telles et telles raisons ».  
291 Mais toujours en étant très, très basique dans mes explications. Je  
292 suis jamais partie dans des trucs... Après quand il y avait, quand  
293 j'ai pu avoir des questions complémentaires je suis allée plus loin  
294 dans mes explications. En plus ma formation m'a permis d'en  
295 connaître suffisamment pour pouvoir être en capacité de faire moi-  
296 même de l'information. J'ai travaillé un petit peu, pas longtemps,  
297 comme infirmière dans un collège. Je trouvais ça génial. Non,  
298 mais c'est vrai avec les 4<sup>ème</sup> -3<sup>ème</sup>, il y a plein de questions qui se

299 posent et tout ça... Et juste leur dire, qu'attendez il y a des choses  
300 c'est normale, ou qu'une érection c'est normale ou que voilà.  
301 Parce que voilà toutes ces choses-là, toutes ces questions que les  
302 jeunes peuvent se poser.  
303 *Et quand vous étiez infirmière au collège, il y avait souvent des*  
304 *filles qui venaient parce qu'elles avaient mal au ventre pendant*  
305 *qu'elles avaient leurs règles ? C'était un motif de consultation*  
306 *fréquent ?*  
307 Oui, oui, c'était un motif de consultation fréquent. Mais il y avait  
308 aussi pas mal de jeunes garçons qui venaient ... Après, ils  
309 venaient, voilà, ils viennent pour discuter au collège. Mais,  
310 effectivement, effectivement dans des milieux scolaires,  
311 l'infirmerie c'est l'échappatoire facile. Dire « j'ai mal au ventre,  
312 j'ai mal au ventre mais c'est normal » « oui, d'accord, tu restes un  
313 petit moment-là »  
314 *Voilà ...*  
315 Voilà.  
316 *Et si on peut sécher un cours comme ça...*  
317 Mais voilà, c'est... Mais de la même façon que je peux gérer des  
318 douleurs de cycle maintenant.  
319 *Oui, maintenant, il y en a aussi.*  
320 Voilà. Avec des femmes ... adultes.  
321 *Mais elles sont peut-être plus au courant de ce que c'est ...*  
322 J'espère, avec elles je ne rentre pas dans le détail. Il m'est arrivé  
323 ici, de faire des petits cours d'éducation sexuelle auprès d'une  
324 jeune femme qui relève d'un CAT.  
325 *CAT ?*

326 Centre d'Aide par le Travail. C'est des jeunes handicapés,  
327 handicapés mentaux, mais pas sévères quoi, légers. Parce qu'ils  
328 sont en capacité d'exercer... Mais qui se posait des questions, qui  
329 était mal à l'aise. Mais voilà d'en parler de façon tout à fait  
330 naturelle. Je pense que... Façons, ça, c'est dans ma nature  
331 d'expliquer les choses au gens quand il y a quelque chose qui ne  
332 va pas.

333 *Oui, ça vient spontanément. Et à vos enfants, vous vous souvenez*  
334 *de ce que vous leur avez dit, vers quel âge ?*

335 Ooooh, non, je ne me souviens pas de ce que je leur ai dit... Vers  
336 quel âge ? Les premières fois où on a pu aborder le corps  
337 humain... Les enfants étaient jeunes. J'ai longtemps été bénévole  
338 à la bibliothèque, donc, en fait, j'avais à disposition tout un tas de  
339 livres pour enfants. Maintenant, c'est tellement facile en plus, je  
340 veux dire pour faire de l'information aux jeunes. Et, euh, sur la  
341 connaissance de son corps... Il y en a un qui s'appelle « les poils  
342 partout » je crois, qui est mignon comme tout ! Et qui parle de la,  
343 un petit peu de sexualité. Qui parle d'abord du physique en fait,  
344 d'information à la puberté etcetera... Donc, je leur en ai parlé  
345 avant la puberté à mes enfants.

346 *Vers huit, neuf ans ?*

347 Oui, une dizaine d'années pas plus. Juste pour penser un petit  
348 peu... Après j'amenais des livres pour qu'ils aient la possibilité,  
349 s'ils le souhaitaient de les regarder. Et puis, au fur et à mesure des  
350 besoins. Je veux dire, on peut pas dire on en parle à tel âge ou tel  
351 âge sinon c'est... Il y a un moment il faut savoir saisir dans la  
352 discussion, là il y a une question plus précise, je vais répondre à  
353 cette question-là, c'est tout. S'il y a autre chose, faut laisser le  
354 temps au gamin de mûrir son truc et il y a un moment il va poser  
355 une autre question. Et c'est comme ça en fait que ... Je me  
356 souviens ma fille souvent me disait « ouais, mes copines, elles

357 étaient vachement surprises que tu me parles de tous ces trucs-là »  
358 je disais « bah oui, et toi ça te surprend ? » « bah non » C'était  
359 normal du coup, pour nous c'était normal. Et mon grand, là, quand  
360 il était en classe, il était en lycée professionnel, il était élève  
361 délégué et bah c'est lui, qui, quand il y avait une gamine qui était  
362 pas bien qui interpellait le professeur en disant « monsieur, est ce  
363 que je peux accompagner Marie ou je ne sais quoi à l'infirmerie ».  
364 C'était parce que les filles lui en parlaient. Comme il n'avait pas  
365 de gêne ou quoi que ce soit, les filles lui disaient « j'ai mal au  
366 ventre, j'ai mes règles ». Pour nous c'est quelque chose de naturel,  
367 voilà.

368 *Même vos garçons ça ne les a pas gênés...*

369 Non, du tout. Et curieusement ça leur a servi, même dans leur  
370 relation avec les filles, d'une manière générale. Ils ont plein de  
371 copines, les deux. Le grand comme le petit. Parce que, voilà, ils  
372 sont pas passés par l'épisode ricanement et tout ça. Parce que oui,  
373 c'est juste normal, c'est comme autre chose...

374 *Ça fait partie du corps humain.*

375 Oui, voilà.

376 *Et vous vous souvenez du jour où votre fille a eu ses premières*  
377 *règles ? Est-ce que vous étiez là ou ?*

378 Alors... Pas vraiment, pas vraiment. Pour moi c'est tellement pas  
379 important... Vraiment j'ai jamais focalisé là-dessus. Je sais que,  
380 elle avait 12 ans. A partir de 12 ans, je lui disais tout le temps « tu  
381 gardes une serviette dans ton cartable, parce que le jour où les  
382 règles arriveront t'auras pas forcément de signes, si ça fait comme  
383 moi, pas forcément de signes annonciateurs, pas de douleur au  
384 ventre, pas de machin, voilà ça va, tout d'un coup tu vas te rendre  
385 compte que tu as un petit truc noirâtre ou rougeâtre au fond de ta  
386 culotte, du sang, donc qui s'évacue. Et puis voilà, donc autant que

387 tu ais une protection ». Après quand c'est arrivé, je sais pas, ça a  
388 dû lui arriver justement un jour d'école et puis elle m'a dit  
389 « maman, ça y est, ça a commencé » bon bah voilà ok. Bah voilà,  
390 désolée ma fille mais ça sera tous les mois !

391 *Et elle aussi, ça ne l'a pas traumatisé ?*

392 Mais non, pas du tout puisque c'était vraiment intégré comme  
393 quelque chose de naturel. Donc... Et puis voilà, je m'étais dit « je  
394 veux pas que mes gamins aient à rechercher par eux-mêmes des  
395 choses » Parce que ils vont tomber pas forcément sur des  
396 informations claires, ou alors se contenter du bouche à oreille  
397 d'une copine à l'autre. Parce que tout ça, ça donne des ... Par  
398 exemple, j'ai un exemple qui me vient à l'esprit. Quand j'étais  
399 toute petite, j'avais quoi ? J'avais sept, huit ans. Mes parents  
400 habitaient dans un immeuble, dans une résidence, il y avait  
401 quelques immeubles et tous les gamins on se retrouvait en bas et  
402 tout ça. Et il y avait un jour un gamin qui était un peu plus grand  
403 que nous et qui avait entrepris de nous parler des règles des  
404 femmes et de la reproduction. Et il avait dit « toutes façons, les  
405 femmes elles peuvent faire des bébés quand elles saignent ». Oui,  
406 alors au début je m'étais dit « mais c'est dégueulasse, on va pas  
407 faire un bébé quand on ... » Parce qu'on avait eu les autres détails,  
408 parce que pour faire un bébé il faut que le sexe de la fille, du  
409 garçon rentre dans la... Alors là, je m'étais dit « c'est  
410 dégueulasse ».

411 *Bah oui, à sept, huit ans...*

412 J'étais restée un petit peu sur cette idée là et je ne trouvais pas ça  
413 très... Même avec presque plus, à un moment une certaine crainte  
414 d'avoir mes règles, parce que bon, j'avais pas envie d'avoir un  
415 bébé quoi ! Parce que on avait eu une information fausse, tronquée  
416 en plus. Donc je voulais pas ça, par contre ça c'était quelque chose  
417 qui m'était restée. Je voulais pas que mes enfants démarrent leur

418 vie comme ça, sur des ... Sur des idées totalement fausses. En  
419 plus, mes enfants, les ayant eus tard, j'ai toujours eu à cœur qu'ils  
420 soient autonomes, et dans leur tête et dans leur corps assez  
421 rapidement. Sans pour autant partir ou faire n'importe quoi. Mon  
422 objectif c'était... Alors on sait qu'on fait des enfants pas pour les  
423 garder, bien évidemment, que forcément nos enfants partiront.  
424 Mais moi je me disais juste, j'ai eu mes aînés à 37 ans et le dernier  
425 à 43ans. En me disant même pour le dernier, à 43ans, « je suis sûre  
426 d'être 20 ans avec lui, à peu près. Après au-delà, on commence à  
427 rentrer dans une zone plus à risque » on sait jamais... J'espère  
428 bien en profiter encore plus. Parce que là j'arrive à 60 ans,  
429 j'aimerais bien en profiter une bonne dizaine d'années. Mais en  
430 sachant que l'échéance pouvait arriver plus vite que des fois on  
431 peut le penser, du coup je voulais que autant que faire se peut, ils  
432 puissent être... Le terme c'est pas vraiment autonome... Qu'ils  
433 puissent être suffisamment armés pour pouvoir se débrouiller,  
434 c'est plus ça. Donc c'est pour ça que depuis, depuis qu'ils sont  
435 enfants j'ai beaucoup lu avec eux, alors sur plein, plein de  
436 domaines. On a essayé de les intéresser à un maximum de choses,  
437 en se disant que de toutes façons à a fin ils feront leur choix.  
438 Voilà, il y a des choses qu'ils laisseront tomber etcetera ou pas.  
439 Mais voilà, quoi. Ne serait-ce qu'en musique. On a essayé de leur  
440 ouvrir un champ musical le plus large possible, même si  
441 maintenant Pierre, le plus jeune, n'écoute que du rap.

442 *C'est l'âge !*

443 Ça me... Mais n'empêche qu'il a une connaissance un petit peu du  
444 registre classique, il a une connaissance un petit peu du registre du  
445 jazz, le registre pop rock, qui a bercé notre jeunesse à mon mari et  
446 à moi, donc Dire Straits, les Rolling Stones. Tout ça, donc... ils  
447 ont des bases, tout le reste, qui est plus récent, ils l'apprennent par  
448 eux même. Mais ça leur permet d'avoir un éventail

449 d'appréciations, et je trouve que ça ne peut que les enrichir tout ça.  
450 Donc on a fait en sorte, on a été attentif à ça.

451 ... *Est-ce que vous avez eu des contraceptions au cours de votre*  
452 *vie ? Est-ce que ça a influencé sur votre cycle ?*

453 Alors... En quelque sorte, oui. J'avais des cycles courts, je perdais  
454 peu, mais j'avais des cycles courts, de 24 jours.

455 *Naturellement ? Ça, c'est sans contraception ?*

456 Naturellement, sans contraception. Donc, avec contraception,  
457 pilule au départ, là on se basait sur des cycles de 28 jours, parce  
458 que c'est comme ça. J'ai eu plusieurs types de contraception. J'ai  
459 eu un implant à un moment donné, que je n'ai pas supporté. Alors,  
460 là, par contre des hémorragies qui étaient vraiment liées au mode  
461 de contraception. J'ai eu un stérilet, Merina... C'est Merina ? Je  
462 sais plus.

463 *Mi...*

464 Mirena®. Donc avec, hormonal. Là j'ai dû prendre 5kg, au moins  
465 et...

466 *Lui, est ce qu'il avait réduit les règles ? Parce que des fois il fait*  
467 *ça, il réduit.*

468 Oui, oui, mais pas à s'arrêter non plus. Donc, quelque part  
469 c'était... Et puis... La première pilule que j'avais prise c'était...  
470 Bon, à visée contraceptive, bien sûr, mais c'était, c'était la Diane®  
471 qui existait à cette époque-là. C'était les débuts de la Diane®. J'ai  
472 fait beaucoup de début de beaucoup de choses, finalement ! Début  
473 de la pilule Diane, et c'était ce qui était utilisé préférentiellement  
474 en traitement contre l'acné.

475 *Donc, à la base c'était pour l'acné et la contraception ?*

476 Mais c'était même plus pour l'acné que pour la contraception, au  
477 cas où... L'acné était là ! (Rires)

478 *Ça, c'était vers l'adolescence ?*

479 Non, ça c'était à 18ans, pareil j'ai pris la pilule quand j'étais  
480 indépendante, enfin financièrement. Mais parents m'ont, enfin  
481 maman m'a pas payé la pilule. C'était, on évitait... Je crois que  
482 c'est ça, ce n'était pas dans les mœurs de l'époque, donc on évitait  
483 de trop en parler.

484 *Elle ne vous a pas accompagné chez le gynécologue ?*

485 Non, non.

486 *C'est une démarche que vous avez fait toute seule ?*

487 Bien sûr. Et voilà.

488 *Et à chaque fois que vous preniez un moyen de contraception, est-*  
489 *ce que celui qui le prescrivait, il expliquait comment ça marchait,*  
490 *comment ça pouvait influencer le cycle ?*

491 Pfff...

492 *Ou des fois ça a été des surprises, comme avec l'implant ?*

493 Alors avec l'implant, il y a eu des explications mais qui n'ont pas  
494 été bonnes. Parce que, comme pour Mirena®, c'était supposé  
495 réduire le cycle. A un point que, à un moment on avait pensé que  
496 j'avais une endométriose...

497 *Alors que vous n'aviez pas du tout les symptômes avant...*

498 Et... Mais tellement que à une période, je me suis vu saigner 15  
499 jours d'affilée. Oui, ça c'est les petits... Le temps normal, ça a  
500 toujours été très peu, très calme, très machin. Mais quand il y avait  
501 un problème c'était un beau problème ! (Rires) A faire des chutes  
502 de tension, parce que bon, voilà. Et là, on se pose vraiment des

503 questions dans ces cas-là. Et je ne sais plus quel traitement j'ai eu,  
504 mais c'est parti quoi. Ça s'est arrêté.  
505 *Vous avez retiré l'implant, et voilà ?*  
506 Oui.  
507 *Et après c'est revenu au cycle de 24 jours ?*  
508 Oui. Ça, c'est assez marrant, je revenais toujours à mon cycle de  
509 24 jours.  
510 *C'était toujours très régulier. Et dès le début ça s'est installé*  
511 *comme ça ou il y a eu un petit temps de ... ?*  
512 Non, non, je crois que ça s'est installé à 24 jours, parce que... Ou  
513 peut-être 21 au départ et ça a poussé jusqu'à 24 ...  
514 *Et vous les notiez quelque part, au départ pour savoir quand est ce*  
515 *qu'elles allaient arriver ?*  
516 Certainement, non, certainement... Je vous dis, je n'ai pas été  
517 traumatisée par mes règles, donc je n'ai pas de souvenir  
518 particulièrement très précis... Noter oui certainement, mais plus  
519 après, plus quand... j'ai commencé ma vie sexuelle. A ce  
520 moment-là, c'était quand même important de ... Tout de même,  
521 même s'il y avait un moyen de contraception, de bien s'assurer  
522 que tout allait bien, que...  
523 *Qu'il n'y ait pas de retard inexplicé ?*  
524 Que tout était conforme à la norme (*Rires*).  
525 *Maintenant, il y a des applications. Avant, souvent c'était sur un*  
526 *agenda ou sur des choses comme ça...*  
527 Oui, des petites croix sur l'agenda.  
528 *Et maintenant il y a des applications qui font ça.*

529 Oui... Bon après... ça ne me serait pas venue à l'idée de ... En  
530 même temps vous n'avez pas les mêmes réflexes que nous on a pu  
531 avoir. Mais d'installer une appli sur mon téléphone pour savoir  
532 quel jour...  
533 *Après, elles demandent ça, elles demandent les symptômes de...*  
534 *Par exemple, les crampes, mal de dos, tout ça, pour voir les*  
535 *syndromes pré menstruels.*  
536 Oui...  
537 *Il y en a où il y a l'abondance...*  
538 Et, au final, ça sert à quoi ?  
539 *Je pense, ça sert pour les filles qui savent pas quand est ce*  
540 *qu'elles vont arriver. Et, ça dit, par exemple, ovulation dans 14*  
541 *jours, et règles dans 30 jours, pour pouvoir prévoir. Et celles qui*  
542 *veulent tomber enceinte, savoir quand est l'ovulation. Après, est*  
543 *ce que c'est fiable, au niveau du calcul...*  
544 ...  
545 *Pas convaincue ?*  
546 Non, je ne suis pas convaincue. Parce que pour quelqu'un qui a un  
547 cycle de 24 jours, on va pas lui dire qu'il va ovuler à 15 jours ?  
548 *Oui, c'est ça. Mais, je pense, qu'elles font plusieurs cycles, et au*  
549 *bout d'un moment elles se rendent compte que 24 jours et elles*  
550 *font le calcul et...*  
551 Après l'ovulation c'est pas si ... Pour avoir fait des stimulations  
552 ovariennes pour pouvoir avoir mes jumeaux, alors que j'avais  
553 simplement les trompes qui étaient bouchées... Voilà...  
554 *Ça change rien la stimulations ovarienne...*

555 Alors qu'il n'y avait qu'une chirurgie qui, qui a suffi ... Mais  
556 enfin, bon. Oui, avec une stimulation ovarienne, à bien suivre, à  
557 prendre sa courbe de température et machin et truc. Même la  
558 température, je trouvais que c'était pas si fiable que ça. Enfin, bon,  
559 on arrivait à voir le décrochement et tout, mais...c'était pas  
560 comme dans le bouquin où...

561 *Oui, pas comme dans les livres où c'est tout beau*

562 Non, pouf pouf et puis, ça redescendait tranquillement (*elle mime*  
563 *une courbe qui monte rapidement et redescend progressivement*).

564 Oui, de là à dire, le milieu de cycle est vraiment là... A compter  
565 les jours, ça ne me semble pas évident. Pour l'avoir fait sur plein  
566 de mois à suivre, effectivement. Alors, après la variation de  
567 température, c'était pas si évident que ça. Et comme ça varie pas  
568 sur 3 degrés, et bien finalement il suffit qu'il y ait un petit rhume  
569 entre temps, un petit machin et puis ça fout en l'air la... Oui, ça  
570 donne des idées, mais... Et pour quelqu'un qui aurait fait ça pour  
571 ... ça c'est la méthode Ogino, et on en connaît des bébés Ogino !  
572 Enfin nous on en a connu beaucoup des bébés Ogino dans ma  
573 génération ! C'est avec la courbe de température, c'est ...

574 *Pas très fiable ?*

575 Non, bah non

576 *C'est quelque chose qui se faisait plus, avant, la méthode Ogino ?*

577 Et bah c'était, c'était avant que la pilule soit légale... C'était ... Et  
578 puis même quand elle a été légale, elle était pas forcément en  
579 accès facile pour toutes les filles, ou pour toutes les femmes,  
580 donc... Prendre sa température avant de se lever le matin c'était  
581 peut-être plus simple si ce n'est que, effectivement, il y a tellement  
582 de choses qui peuvent faire qu'il y a une variation de  
583 température ...

584 *Est-ce que c'était quelque chose qui était bien expliquée à chaque*  
585 *fois, ou c'était du bouche à oreille aussi ?*

586 Non, parce qu'il y avait le planning familial... Il fonctionnait dans  
587 les années 70, le planning familial, c'était un endroit où les jeunes  
588 filles allaient facilement. Soit pour les prescriptions de  
589 contraceptifs, soit pour des explications, des choses comme ça...

590 *Et ils expliquaient là-bas la méthode Ogino ?*

591 Oui.

592 *Les années 70, c'étaient après la commercialisation de la pilule,*  
593 *au début ?*

594 Oui, parce que ... Oui, c'était le début... on avait que des  
595 normodosées au début, on avait pas toute la gamme qu'il y a  
596 aujourd'hui.

597 *Et quand vous avez fait la stimulation ovarienne pour avoir les*  
598 *jumeaux, est ce que ça a totalement modifié le cycle ?*

599 Après ?

600 *Après ou pendant...*

601 Non

602 *Ça suivait votre cycle de 24 jours normal ?*

603 Oui, oui, pareil

604 *(On entend du bruit dans le couloir, on attend quelques minutes de*  
605 *voir si quelqu'un a besoin d'aide)*

606 *Donc, la simulation ovarienne, ça n'a pas beaucoup impacté ?*

607 Non, pas du tout.

608 *Après quand la ménopause est arrivée, est ce que ... Il n'y a pas*  
609 *eu de symptômes particuliers, vous m'avez dit ?*

610 Non, non, ou alors... Ou alors... Quelques années auparavant, des  
611 bouffées nocturnes....

612 *Et qui ont duré tout le temps jusqu'à vos dernières règles ?*

613 Non. Non, c'est pour ça que je peux pas vraiment les ... Dire que  
614 ça fait partie des symptômes de pré ménopause. J'ai eu des  
615 épisodes comme ça de sueurs nocturnes. Mais quand je dis de  
616 sueur, c'est de sueur à être trempée, à changer le drap même  
617 tellement je suais...

618 *Oui, de vraies sueurs nocturnes.*

619 Parce qu'à ce moment-là on s'était même posé la question de la  
620 thyroïde. C'était normal. Mais moi je suis normale, je suis  
621 tellement normale, tout va bien !

622 *C'est bien aussi normal, moi ça me va ! (Rires)*

623 Et, voilà. Après, j'ai pas eu de bouffées de chaleur, j'ai pas eu de  
624 ... Il y a eu une époque, ça m'amusait, je me disais « oh bah non,  
625 je ne vais quand même pas avoir ça comme symptômes pré  
626 ménopause » Les symptômes, comme les syndromes pré  
627 menstruels où alors là, j'étais un petit peu... Un petit peu à fleur  
628 de peau, un petit peu irritable en fait. Mais pareil ça a duré un  
629 temps et après c'est partie. J'ai l'impression que j'ai eu des choses  
630 comme ça qui ont poussé de temps en temps, des petits machins  
631 comme ça...

632 *Et ça repart ?*

633 Finalement ça repart. Voilà... Non, non, pas de signes ...

634 *Et les règles elles étaient tous les mois et puis elles se sont  
635 arrêtées d'un coup ou il y a eu quand même quelques cafouillis ?*

636 Euh... Oui, il, y a dû avoir une ou deux fois, des règles de, des  
637 cycles de 2 mois. Mais c'est tout. Et puis après il y a un moment

638 on se dit « tiens, au fait ça fait combien de temps que j'ai pas été  
639 réglée ? » Alors, c'est là que je recochais, parce que pour savoir ...  
640 Malgré tout, je suis originaire d'une famille où les femmes sont  
641 fertiles tardivement, et donc « ça fait combien de temps que j'ai  
642 pas eu mes règles... ? » (*Rires*).

643 *Oui, il ne faudrait pas que ce soit une grossesse.*

644 Bah oui, il fallait quand même s'en préoccuper. Même à 50, après  
645 50 ans. Donc voilà je notais et un jour je me suis rendue compte  
646 « bah dis donc, ça fait un moment que je n'ai pas noté là, 4 mois, 5  
647 mois ,6 mois ... Ah, bah tiens, je suis peut-être ménopausée !

648 *Vous n'avez pas fait un test ?*

649 Non, parce que ça ne me préoccupait pas outre mesure...

650 *Vous n'aviez pas besoin d'être sûre, comme vous sentiez que  
651 c'était ça ?*

652 Oui, mais sûre de quoi ? Que c'était vraiment que j'avais... Que  
653 mon activité ovarienne était finie, que... Pfff, ça changeait quoi ?

654 *C'était pas quelque chose qui était très important pour vous.*

655 Comme ça m'a pas changé la vie qu'elles viennent, ça m'a pas  
656 changé la vie que ça parte ! A part une satisfaction de me dire que  
657 malgré tout c'est quand même vachement fun quand on a pas des  
658 règles qui viennent tous les mois.

659 *C'est plus pratique ?*

660 Oui, après les désagréments de la ménopause c'est maintenant.  
661 Les désagréments de la ménopause c'est une sécheresse vaginale,  
662 c'est ... Qui a d'abord était plus vulvaire que vaginale. Ça a été,  
663 c'est la peau qui... On perd, quoi. C'est lié à l'âge, mais c'est aussi  
664 lié à la chute hormonale. Voilà.

665 *Et, eux, ils sont arrivés plus tard en fait ?*

666 Oui, oui. Alors, après c'est pas si vieux que ça. Alors plus tard  
667 sans être ... Voilà, une fois que j'ai été effectivement... Que je  
668 n'ai plus eu du tout de règles, je dirais que les premiers mois ou la  
669 première année ça a été sans signe associé et que ces signes-là, de  
670 fin d'activité hormonale, sont arrivés après. Et là on se dit bof,  
671 parce que ça c'est pas génial. On a vraiment le sentiment de  
672 vieillir. Mais sinon voilà.

673 *C'est plus les symptômes associés qui étaient gênant en fait, que*  
674 *l'absence de règles ?*

675 Ah oui, mais l'absence de règles c'est pas un traumatisme du tout !  
676 C'est au contraire une grande chance ! Oui...

677 *Malgré que ce soit naturel et tout, on est bien contente quand ça*  
678 *...*

679 Oui, parce que ça reste une contrainte. Et puis, autant j'ai pas eu  
680 de douleurs de règles, autant j'avais par contre un syndrome pré  
681 menstruel qui était systématique. Ronchon, ça c'est sûr. Et, il y a  
682 un truc, ce qui me faisait savoir que j'allais être réglée, c'est que  
683 tout d'un coup et ça c'est très marrant, et ça je l'ai connu toute ma  
684 vie hormonale, sexuelle, c'était tout d'un coup j'étais prise par une  
685 activité frénétique à faire du ménage. Il fallait que... Je  
686 commençais et puis au bout d'un moment je me marrais toute  
687 seule en me disant « toi, t'es bonne, demain t'es réglée ! » Et  
688 c'était systématique.

689 *C'est original comme symptôme pré menstruel.*

690 Peut-être que c'était mon irritabilité qui faisait que j'avais besoin  
691 de m'agiter et voilà, c'était les jours de grand ménage. Enfin bon,  
692 grand ménage, une fois par mois, ça va, c'est pas excessif (rires)

693 *Non, ça peut limite être pratique !*

694 Voilà, c'est ça. Non, mais sinon après, c'est... Comme j'ai pas  
695 vécu ça comme une contrainte majeure, j'ai ... L'absence de règles  
696 n'a pas été une perte non plus, ni un traumatisme, ni une  
697 délivrance absolue, voilà c'est tout, c'est... Je pars en vacances, je  
698 me pose pas de question où j'en suis dans mon cycle. Parce que  
699 voilà, effectivement, on peut pas savoir à l'avance si ce mois-ci ,  
700 on va perdre beaucoup ou pas, si on va avoir mal au bide ou pas, si  
701 est ce qu'il faut que je prenne du Spasfon® ou est ce qu'il en faut  
702 pas, est ce que... Bah oui, je vais peut-être prendre des tampons  
703 ou des serviettes, ouais vaut mieux assurer. Là, c'est la liberté !

704 *Oui, il y a plus toute la petite intendance qui...*

705 Cette intendance qui est désagréable. Moi, ça, ça pour moi c'était  
706 désagréable. Ce genre de choses.

707 *Toutes les petites choses à prévoir à côté ?*

708 Me dire que j'ai envie... Moi, je pars j'ai envie de pouvoir  
709 m'éclater sans problème. Je prévois un week-end avec mon mari,  
710 j'ai pas envie d'être réglée. Bon, même si ça ... Avoir des rapports  
711 sexuels pendant les règles ça a jamais été mon pied. Ça a pu se  
712 passer, mais c'était pas, c'est pas ce que je préférais... Alors,  
713 voilà, se dire « tiens on organise un voyage dans 4 mois on va  
714 partir, on s'organise un petit voyage » et bingo !

715 *Oui, parce qu'on a pas forcément fait le calcul jusqu'à dans*  
716 *quatre mois, quand est- ce que ça va tomber...*

717 Oui, et parce qu'on peut pas... Quand on a un cycle qui peut  
718 bouger à 2-3 jours près, si on cumule les 2-3 jours sur 4 mois.

719 *Même si c'est plutôt régulier, finalement 2-3 jours ça suffit.*

720 Voilà, on va se foutre dedans

721 *C'est mieux maintenant pour ça ?*

722 C'est mieux maintenant.  
723 *Et plus, vous en tant qu'infirmière, est ce que vous avez*  
724 *l'impression que les professionnels de santé, c'est quelque chose*  
725 *que, qu'on explique bien aux jeunes filles et tout, ou qu'on*  
726 *manque un peu d'informations sur ce thème-là ?*  
727 ... Alors la physiologie je pense qu'elle est bien expliquée.  
728 Maintenant, l'éducation sexuelle est inexistante pour moi. Alors  
729 voilà, la physiologie c'est bien, maintenant, il faut aller jusqu'au  
730 bout des choses dans ses explications. On est pas obligé de faire  
731 du sensationnel. Alors, après il faut déjà être à l'aise soi-même  
732 avec cette thématique pour pouvoir en parler de façon un peu plus  
733 naturelle. Quand je vois mes gamins, mais je me dis  
734 qu'heureusement qu'on a parlé sexualité, qu'on a parlé anat-  
735 physio, qu'on a parlé sexualité ensemble parce que c'est pas ce  
736 qu'ils ont appris à l'école qui les a ... Et tout, bah oui, parce qu'on  
737 est obligé de mettre ça au programme scolaire parce que c'est une  
738 obligation, ça fait partie du programme maintenant, mais à part  
739 parler d'anatomie, c'est...  
740 *Anatomie et physiologie, oui. Un peu contraception, un peu IST, et*  
741 *ça s'arrête là.*  
742 Voilà, c'est ça.  
743 *Vous voudriez que ce soit des choses qu'on aborde plus en*  
744 *consultation médicale ?*  
745 Oui, mais, et puis ce serait le moment d'aborder déjà tout de suite,  
746 cette notion d'acceptation ou pas, pour éviter plein de situations  
747 embarrassantes, voir à la limite du viol. Si on pouvait expliquer  
748 aux garçons qu'une fille a le droit de dire oui au départ à certaines  
749 caresses, parce que ... parce qu'elle est comme le garçon, elle est  
750 dans une certaine excitation, parce que voilà, parce que c'est  
751 normal on vit un truc avec des sentiments mais qu'elle peut refuser

752 de passer à l'acte, et que à partir du moment où elle dit non c'est  
753 non. Et que si on outrepare ce non, et bien c'est un viol. Ça je  
754 peux vous assurer que je l'ai appris à mes enfants dans ces termes-  
755 là. Une fille a le droit, même au dernier moment, de te dire non,  
756 c'est pas pour autant que c'est une garce. Et que si toi tu ne  
757 respectes pas ça, tu la violes. Mais voilà, ça... Mes enfants n'ont  
758 jamais été choqués par mes propos. Et ça, ça me paraît quelque  
759 chose de... C'est au minimum. Mais ça ils ne l'ont jamais entendu  
760 à l'école.  
761 *A l'école, non, mais dans les séances faites par des intervenants*  
762 *extérieurs, des fois... Est-ce qu'ils en ont bénéficié déjà ?*  
763 Voilà ! Euh... Nous habitons à la campagne, je pense qu'ils n'ont  
764 pas dû arriver jusque-là, ils ont dû se perdre en route.  
765 *Mais même en ville, ils ne sont pas allés voir tout le monde !*  
766 Voilà, c'est ... Parce qu'apprendre le respect de l'autre et si on le  
767 fait suffisamment tôt, on ne les incite pas du tout à aller sur des  
768 sites pornographiques pour faire une découverte de leur sexualité,  
769 avec des tas de choses qu'ils ne vont pas comprendre, qu'ils vont  
770 prendre pour argent comptant, en pensant que c'est la norme, alors  
771 qu'elle ne l'est pas. Et pour ça, si on veut éviter tout ça, il faut  
772 parler. Ça les empêchera pas après... J'ai deux garçons. Ça les  
773 empêchera pas d'aller sur des sites pornos, pour voir comment ça  
774 se passe, etcetera machin truc. Mais c'est leur donner, tout comme  
775 la musique dont je parlais tout à l'heure, c'est leur donner une  
776 capacité de réflexion, de recul par rapport à l'image qu'ils vont  
777 recevoir, de comprendre ce qui est normal et ce qui l'est pas. Mais  
778 je sais que chez nous on a beaucoup, beaucoup, beaucoup insister  
779 sur le respect de l'autre. Je pense que, déjà, quand on a fait passer  
780 ce message-là, on a fait passer un message de taille, après on ne va  
781 pas rentrer dans le détail pratique de ... de la relation sexuelle. Il y  
782 a des choses qu'ils apprennent tout seul, qu'ils vont découvrir tout

783 seul. Le principe ils le connaissent, voilà... Ce que je veux dire,  
784 c'est que même au départ, les premières explications, comment on  
785 fait un bébé « bah c'est le sexe du papa qui va dans le sexe de la  
786 maman et qui lui donne une semence qui fait que voilà » mais,  
787 toujours pareil très soft, pas plus de fioriture que ça. Et pareil, à un  
788 moment « ouais, mais c'est quoi, c'est quoi la graine ? C'est quoi  
789 le machin ? Et comment le bébé il grossit ? » Après tout ça on y  
790 arrive...

791 *Et, il y a des petits livres aussi qui expliquent...*

792 Voilà, voilà. Mais toujours en répondant à la question quand elle  
793 est posée, jamais devancée. Pas vouloir faire du matraquage en se  
794 disant bon là, il est ... Ils arrivent à un âge où il faut vraiment que  
795 je leur dise ! Non, non, tout ça il faut que ... Enfin, moi, je pense  
796 que plus ... Moins nous on se met de tabous, moins on se met  
797 d'interdictions et mieux on fait passer un message, en se mettant  
798 au niveau de l'enfant. Pas lui assener un discours d'adulte, mais un  
799 discours d'enfant, avec le minimum, leur laisser mûrir ça et un  
800 jour ... ça peut venir n'importe quand, bon des fois ça vient dans  
801 des moments un peu embarrassants, on est en train de prendre le  
802 thé avec les grands parents « oui, alors, tu m'avais dit que le zizi  
803 machin truc », « on en reparlera tout à l'heure mon chéri » (*rires*).  
804 Voilà, c'est ... Mais après ça fait partie du jeu.

805 *Oui, s'adapter au rythme de l'enfant ou du jeune.*

806 C'est ça. Et parler, parler, parler... Moi, je parle de trop, faut  
807 m'arrêter, sinon on finira jamais ! (*Rires*) Voilà.... En général,  
808 moi faut m'arrêter...

809 *Non, c'est bon, je crois que j'ai tout vu, merci.*

*J'éteins l'enregistrement, mais nous continuons à parler en rangeant nos affaires. Elle m'évoque les règles dans sa jeunesse « vraiment galère les règles à notre époque, à cause des protections. Beaucoup d'intendance ». Puis, je lui explique que nous réalisons en partenariat avec l'IREPS des séances d'éducation à la vie affective et sexuelle en lycée et que nous avons remarqué que les jeunes se débrouillent bien avec la contraception mais ne maîtrisent pas du tout le cycle « C'est étonnant que les jeunes connaissent plus la contraception, ce qu'on ajoute, ce qui modifie mais pas le cycle. Peut-être parce qu'ils ont plus besoin de contraception, peut-être parce qu'ils n'ont pas la formation initiale sur le cycle ». Je lui demande si l'infirmière scolaire peut fournir des protections hygiéniques aux jeunes filles « il y a toujours des protections à l'infirmerie au travail et au collège. Mais les collégiennes n'osent pas. Pourtant il y a toujours un paquet et s'il n'y a pas d'infirmerie, il faut s'adresser à la CPE ».*

### Troisième entretien : Marguerite (7 avril 2019)

J'ai été mise en contact avec Marguerite par le biais d'une amie commune.

Elle a 21 ans. Elle fait ses études dans une grande ville mais ses parents vivent dans la campagne bretonne.

Nous nous retrouvons chez une amie commune. Nous sommes installées sur le côté d'une table, dans le salon. Notre amie est dans la pièce d'à côté, porte fermée.

- 1 *Donc l'entretien, je t'avais dit, c'est sur les règles, le cycle et tout*
- 2 *ça. Voilà. Donc, est ce que, par exemple, tu te souviens de la*
- 3 *première fois où tu en as entendu parler ?*
- 4 Première fois où j'en ai entendu parler ?
- 5 *Oui.*
- 6 C'était à l'école.
- 7 *Avec la maîtresse ?*
- 8 En primaire. Non, dans la cour. Il y avait des filles qui parlaient
- 9 règles, moi je comprenais pas, je me disais c'est des règles d'école
- 10 et tout, puis elles voulaient pas en parler. C'est la première fois,
- 11 ouais, que j'ai entendu le mot règles. C'est, c'était à l'école.
- 12 *Elles, elles étaient déjà réglées ?*
- 13 Non, je pense pas... Je pense qu'elles en avaient entendu parler
- 14 par leurs mamans et puis qu'elles en parlaient. Et puis, après ma
- 15 maman elle m'a expliqué, je devais être en CM1-CE2, ouais CE2.
- 16 *Plutôt tôt ou, ça te paraissait tôt ou c'est bien à ce moment-là ?*

- 17 Ça me paraissait bien, parce que j'ai eu mes règles, du coup, l'été
- 18 CM2-6<sup>ème</sup>. Donc, voilà...
- 19 *Et est-ce que tu te souviens du jour où tu les as eues la première ...*
- 20 Oui !
- 21 *Oui ?*
- 22 C'était la veille de partir en vacances (*Rires*). On regardait Pékin
- 23 Express, ce qu'on faisait jamais, avec mes frères et sœurs, et puis
- 24 Papa Maman se reposaient, faisaient la sieste. Bah, du coup, je
- 25 suis allée voir Maman, « je crois que j'ai mes règles ! ». Donc,
- 26 voilà, c'est des vacances à la plage, enfin dans le Finistère sud,
- 27 donc forcément qui dit mer, qui dit baignade. Et moi qui adorait
- 28 l'eau, et bah forcément voilà, on peut pas se baigner. Donc, voilà,
- 29 du coup un peu difficile pour la première fois, mais voilà... La
- 30 fierté que mon Papa dise « t'es une jeune fille » (*Rires*).
- 31 *Et, tu as des frères et sœurs, des petits ou des grands ?*
- 32 J'ai un grand frère, une grande sœur, et un petit frère.
- 33 *Et eux, quand tu pouvais pas te baigner, ils ont pas fait de*
- 34 *remarques ?*
- 35 Un peu, parce que justement j'adorais l'eau, j'adorais me baigner,
- 36 j'adorais nager. C'était un peu « pourquoi tu vas pas te baigner
- 37 Marguerite ? »
- 38 *Et tu leur répondais quoi ? La vérité ou ?*
- 39 « Euh, pas trop envie... » Avec mes frères, j'en ai jamais parlé
- 40 vraiment. Par contre avec ma sœur, oui, je lui disais discrètement
- 41 « oui, j'ai mes règles ».
- 42 *Et elle, elle comprenait peut-être plus ?*

43 Oui, mais elle a été réglée plus tard. Enfin, elle était réglée quand  
44 moi j'étais réglée. Mais elle a dû être réglée en 5<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ...  
45 *Et CM2-6<sup>ème</sup>, des fois on peut dire c'est un peu tôt...*  
46 Ouais...  
47 *Est-ce que pour toi, ça t'a paru tôt ou pas ?*  
48 Mais moi, j'étais grande, très grande déjà. Je faisais 1m72 en 6<sup>ème</sup>.  
49 *Ouais.*  
50 Donc du coup voilà.  
51 *Ta puberté avait déjà commencé en fait ?*  
52 Voilà, c'est ça. Très tôt, j'avais un peu de poitrine, j'étais un peu  
53 enrobé déjà. J'étais grande et j'étais bien bâtie. Après j'étais pas  
54 forte comme je suis aujourd'hui, mais je pense que ça a joué aussi,  
55 après je sais pas...  
56 *Ouais, tu avais peut-être déjà quelques formes et ... ?*  
57 Oui !  
58 *Et après, est ce que pour l'organisation, au collège et tout ça, est*  
59 *ce que ça... Avec les cours de sport, les cours de natation, ça*  
60 *a ... ?*  
61 On avait pas de natation au collège et lycée, on avait pas eu de  
62 natation. On a jamais eu de natation... Du coup pour le cours de  
63 sport, c'était pas forcément évident parce que j'avais, j'ai eu des  
64 règles très douloureuses, donc du coup pliée en deux assez  
65 facilement. Et ça le faisait ... Je faisais de la natation, par contre,  
66 en dehors. Donc, là du coup... Mais c'était vers la 4<sup>ème</sup> je crois.  
67 Donc du coup, je mettais des tampons.

68 *Et au niveau de la douleur ça... Tu faisais des choses pour limiter*  
69 *ou pas ?*  
70 Mouais...  
71 *Ça marchait ?*  
72 Mouais, ça dépendait... Spasfon® j'ai pris un peu, mais ça  
73 fonctionnait pas trop.  
74 *C'est du Spasfon® quoi... Et maintenant, c'est mieux ou pas ?*  
75 Euh, ça dépend du cycle...  
76 *Et, elles sont douloureuses. Est-ce qu'elles sont abondantes ?*  
77 Oui, très abondantes. C'est, c'est un peu embêtant des fois, parce  
78 qu'on est pas forcément libre de faire ce qu'on veut...  
79 *Oui, par exemple ?*  
80 Par exemple, bouger comme je veux ou serait-ce rester une heure  
81 et demie en cours.  
82 *Ça nécessite de changer de protection très régulièrement ?*  
83 Oui... Donc voilà. Mais une heure et demie c'est la limite de  
84 plein, on va dire ça comme ça ! (*Rires*) Les jours importants, oui.  
85 Mais par contre, j'ai, j'avais des cycles très longs. Donc, des  
86 cycles... Au début j'étais réglée à 28 jours, j'étais réglée vraiment  
87 directement. J'ai pas eu de trou en fait, de deux mois, de plus de  
88 deux mois en fait dans mes cycles. Même au tout début, en fait.  
89 Directement réglée entre 20 et 30 jours. Et maintenant, je suis plus  
90 autour de 30-32, plus que 28.  
91 *C'est quand même assez régulier entre 30 et 32 ?*

- 92 Oui, oui... Si, si. Je note plus trop en ce moment, mais quand je  
93 notais, si, c'était très régulier.
- 94 *Tu notais sur un calendrier ?*
- 95 Oui, sur un calendrier. J'ai utilisé un moment l'application Clue®  
96 aussi, voilà, que j'utilise plus maintenant par ce que faut s'inscrire.
- 97 *Ah, alors qu'avant, c'était en libre-service ?*
- 98 Oui, alors du coup, ils enregistreraient pas les données. Enfin, je  
99 veux dire, j'avais pas besoin de mettre de mail ou quoique ce soit,  
100 et de m'identifier. Alors que là, il faut s'identifier, donc... J'y vais  
101 plus.
- 102 *C'est parce que tu ne veux pas que ces données-là se retrouve  
103 quelque part, ou c'est par flemme de s'identifier ?*
- 104 C'est parce que... C'est vrai que je n'aime pas trop laisser mon  
105 adresse mail un peu partout.
- 106 *Et sur Clue®, avant, c'était pratique ? Est-ce qu'il demande juste  
107 les jours de règles ou ils demandent d'autres choses ?*
- 108 Il y avait plein d'informations qu'on pouvait mettre en plus. C'est  
109 vrai que moi je m'en servais pour savoir quand est ce que j'allais  
110 avoir mes règles à peu près. Parce qu'ils calculent un petit peu  
111 quand est ce qu'on a nos règles. Parce qu'il y a aussi tout ce qui  
112 est observation de la glaire et tout, c'était possible sur Clue®, ma  
113 peau, les cheveux, en fait beaucoup de choses au niveau du corps  
114 et à partir de ça, en fait, ils faisaient des calculs, et c'est vrai que  
115 c'était assez précis sur les jours où j'allais avoir mes règles. C'est  
116 vrai je savais ...
- 117 *Quand elles allaient tomber ?*
- 118 Oui, oui, un jour avant ou un jour après, ou le jour même... ça  
119 permettait d'avoir une vision quand même assez globale.
- 120 *Ça aidait pour l'organisation ?*
- 121 Oui, prévoir toujours quelque chose dans le sac, en protection  
122 hygiénique.
- 123 *Et, est ce que, par exemple tu modifiais ta façon de t'habiller ou  
124 des choses comme ça ?*
- 125 Après, je suis toujours en pantalon, donc ça n'a pas changé grand-  
126 chose....
- 127 *Oui, et pantalon foncé ou pantalon blanc ?*
- 128 Je porte pas de pantalon blanc, donc...
- 129 *Oui, pas de risque !*
- 130 A un moment, oui, je portais des pantalons blancs, mais  
131 maintenant non. Je suis toujours en jeans, pantalons bleus marines.
- 132 *Et après, donc en 6<sup>ème</sup>, est ce que tu avais déjà eu des cours à  
133 l'école ? Sur le cycle, les règles...*
- 134 Non. Maman m'avait un peu expliqué tout ça, enfin vraiment dans  
135 le temps aussi, par rapport à la fertilité tout ça. Vraiment, c'était...  
136 C'était un peu dans tout ça. Donc, non, je n'en avais pas entendu  
137 parler en 6<sup>ème</sup>. C'est vraiment en 4<sup>ème</sup> je crois où... Limite 5<sup>ème</sup>.
- 138 *Oui, moi je crois que je l'ai eu en 4<sup>ème</sup>, mais il y a peut-être des  
139 profs qui l'abordent en 5<sup>ème</sup> ...*
- 140 Oui, et oui, on avait eu l'intervention de personnes, voilà, qui  
141 expliquaient un peu tout ça...
- 142 *Et tu te souviens de ce qu'ils expliquaient ?*

143 Bah, c'est surtout par rapport à la sexualité qu'ils expliquent.  
144 Après, sinon, je me rappelle plus forcément tout, c'était... Ouais,  
145 surtout par rapport à la sexualité et faire attention aux maladies  
146 sexuellement transmissibles.

147 *D'accord. Et est ce que tu te souviens de ce que ta maman elle*  
148 *t'avait expliqué ?*

149 Bah, comme quoi, c'était, les règles, c'était important pour  
150 pouvoir donner la vie après aussi. Parce que c'était un signe de  
151 fertilité et qu'on pouvait repérer aussi le jour d'ovulation enfin  
152 tout ça. Au fur et à mesure, la méthode Billings avec l'observation  
153 de la glaire.

154 *Ça, elle te l'avait expliqué dès...*

155 Ça elle me l'avait expliqué, je devais être en 5<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup>.

156 *Et, ça te paraissait quelque chose de facile à faire, à trouver ?*

157 En fait, ça me paraissait normal. En 5<sup>ème</sup>, c'était pas forcément  
158 évident, même en 4<sup>ème</sup>. Mais, c'est vrai qu'aujourd'hui je sais dire  
159 à peu près où j'en suis dans mon cycle, quels sont mes jours  
160 d'ovulation.

161 *Est-ce que elle expliquait pourquoi il y a les règles ? Enfin,*  
162 *pourquoi il y a du sang qui s'écoule, c'est quoi ...*

163 Oui, ouais, je regardais les livres. On a des livres dessus et puis  
164 moi, en fait je voulais faire sage-femme ! (*Rires*)

165 *Ah oui, c'est un sujet qu'on aime bien !*

166 Voilà, ça m'intéressait beaucoup de savoir tout ça, et c'est vrai que  
167 je me suis informée toute seule aussi grâce aux livres. Et  
168 finalement, ça s'est très bien fait. Le fait que c'est vraiment la  
169 muqueuse qui s'en va, l'image aussi du nid.

170 *Oui, et s'il n'y a personne dans le nid et bah...*

171 Voilà, il faut déconstruire et ça se refait.

172 *Et, là maintenant tu fais quoi comme étude ?*

173 Là, je suis en marketing communication, en première année.

174 *C'est loin de sage-femme !*

175 C'est loin de sage-femme, mais l'année dernière je préparais le  
176 concours d'auxiliaire de puériculture.

177 *Oui. Et pourquoi tu as changé de ... ?*

178 Le vaccin hépatite B obligatoire.

179 *Oui.*

180 Je voulais pas le faire.

181 *Oui, et dans tous les domaines de la santé il est obligatoire.*

182 Voilà, donc ça règle les choses.

183 *C'est parce que t'aimes pas les vaccins ou ?*

184 Oui, entre autres. Mais c'est aussi parce que j'ai pas forcément une  
185 santé hyper... Je suis facilement malade et tout... Même si je sais  
186 que ça n'a aucun rapport et je sais que les vaccins sont très  
187 importants aussi pour protéger toute la population. Voilà, c'est ...  
188 J'ai pas un système immunitaire très, très top.

189 *D'accord, et tu voulais pas tenter le coup ?*

190 C'est ça.

191 *Ok. Là, après, 4<sup>ème</sup> il y a les cours. Et en auxiliaire de*  
192 *puériculture, ils en parlent de tout ça ?*

193 Euh... Non, non. Mais j'ai fait un bac ST2S<sup>45</sup>, donc on a  
194 approfondi le sujet, forcément. Et en bac S, du coup j'ai fait une  
195 1<sup>ère</sup> S, donc mon sujet de TPE<sup>46</sup> c'était, en fait, l'influence des  
196 perturbateurs endocriniens sur la fertilité masculine.

197 *Ouais.*

198 Donc du coup c'est tout ce qui touchait à la fertilité féminine et  
199 masculine comme ... Je me sentais... Voilà, j'aimais bien, ça !

200 *Oui.*

201 Et mon sujet de deuxième année de... Parce que j'ai recommencé  
202 une 1<sup>ère</sup> S, le premier trimestre, donc du coup, j'ai commencé les  
203 TPE, et là c'était l'influence du tabac sur la fertilité masculine.  
204 Parce que c'est plus simple quand même, il n'y a pas de cycle  
205 chez l'homme. Donc voilà, le choix était assez facilement fait. Et  
206 du coup en deuxième trimestre et troisième, j'avais un projet  
207 techno en ST2S, et là on a choisi comme sujet « comment peut-on  
208 expliquer qu'il y ait toujours autant d'avortement ? », alors que  
209 l'accès à la contraception est quand même relativement simple.

210 *Vous avez trouvé des réponses, vous avez une conclusion ? Vous*  
211 *avez réussi à trouver une conclusion à ça ? Parce que c'est une*  
212 *question qu'on se pose aussi beaucoup ...*

213 Bah, ouais, un petit peu quand même...

214 *Il y a des pistes d'amélioration qu'on peut bosser ?*

215 Le fait que finalement on utilise beaucoup la pilule du lendemain  
216 comme un moyen de contraception alors que c'est abortif. Et le  
217 fait que les femmes qui avortent, n'avortent pas qu'une fois pour

218 beaucoup et que c'est pas banalisé mais... Et que ça arrête  
219 d'augmenter quand même.

220 *Oui, ça stagne depuis pas mal d'années je crois. Il faut qu'on*  
221 *fasse de l'information sur la pilule du lendemain et tout ça.*

222 Oui, oui. Et sinon, du coup l'année dernière j'avais un peu plus de  
223 temps, donc j'ai suivi une formation avec TeenSTAR<sup>47</sup>, c'est une  
224 formation qui fait le ... Qui lie en fait le corps, l'esprit et l'âme.  
225 Et, donc, du coup on a travaillé aussi sur tout ce qui était la  
226 fertilité, enfin le couple. Comment nous, femmes, on doit vraiment  
227 se connaître pour pouvoir être pleinement libre, et savoir quand on  
228 est féconde ou pas, fertile ou pas...

229 *D'accord. Et est-ce que, rapidement, tu peux m'expliquer ce qu'ils*  
230 *disaient ?*

231 Oui, donc on a revu tout ce qui était au niveau physiologique, au  
232 niveau biologique. Après, personnellement, c'était de  
233 l'observation aussi, prendre le temps, chaque jour de noter quelles  
234 sont les sensations qu'on peut avoir, si on est sèche, si on est  
235 humide, si... La texture de la glaire.

236 *Ça se rapproche de la méthode Billings ?*

237 Voilà, c'est ça. Et, comprendre les hormones aussi. Comment les  
238 hormones peuvent énormément agir sur tout, toutes nos actions en  
239 fait au quotidien, nos humeurs, tout ça. Savoir, en fait que nos  
240 hormones font beaucoup de choses et que on n'est pas toujours  
241 responsable, forcément on va dire de... Enfin faut en avoir  
242 conscience pour pouvoir être responsable et pouvoir se maîtriser.

---

<sup>45</sup> Sciences et Technologies de la Santé et du Social

<sup>46</sup> Travaux Pratiques Encadrés

<sup>47</sup> Association d'éducation sur l'amour, l'amitié et la sexualité,  
teenstar.fr

243 *Donc, par exemple, si un jour on est de mauvaise humeur, on peut*  
244 *se dire c'est peut-être parce que c'est bientôt nos règles et peut-*  
245 *être qu'en le sachant réussir à mieux...*

246 Ne pas prendre de décision ? De décision importante.

247 *Oui. Réussir à mieux contrôler sa mauvaise humeur, enfin quand*  
248 *on sait qu'il y a une cause, peut être que ça passe mieux.*

249 Et puis, pareil, aux douleurs, par rapport aux douleurs, moi j'ai  
250 assez mal à la poitrine quand je vais avoir mes règles, donc voilà  
251 c'est important de le savoir. Et, sinon, bah moi je porte des  
252 collants de contentions tous les jours depuis que je suis en 5<sup>ème</sup>, et  
253 du coup quand j'ai mes règles, j'ai vraiment les jambes  
254 complètement coupées.

255 *Oui. Il y a plus d'œdème, elles sont plus gonflées pendant les*  
256 *règles ?*

257 Oui, et puis, en fait le sang qui... J'ai l'impression d'avoir les  
258 jambes qui... Avoir des vertiges plus facilement...

259 *Les collants deviennent gênants à ce moment-là, ou au contraire ?*

260 Nécessaires !

261 *Encore plus utiles ?*

262 Encore plus utiles. Du coup, moi, quand j'ai mes règles, j'ai ...  
263 C'est rester allongée ou en boule sur le lit.

264 *Oui, donc elles ont quand même assez gênantes !*

265 Oui, oui. C'est ça pendant deux, trois jours. Après mes règles  
266 durent cinq, cinq jours en général.

267 *C'est les deux, trois premiers jours qui sont ?*

268 Oui.

269 *Et c'est gênant pour aller en cours ou pour sortir ?*

270 Ça dépend, oui. En cours c'est embêtant, quoi, parce que d'un  
271 coup comme ça avoir un gros coup de mou. Finalement avoir mal,  
272 et donc je ne suis pas concentrée ou apte. Et beaucoup de fatigue  
273 aussi.

274 *Donc, dans ces cas-là, tu ne vas pas en cours ces jours-là ou tu*  
275 *essaie d'y aller un petit peu ?*

276 Oui, bah là par exemple, ce mois-ci, je ne suis pas allée une  
277 journée en cours. Et puis, bah, j'y suis allée le reste, parce qu'il  
278 faut y aller aussi !

279 *Et, c'est un truc qui passe bien ou pas, dans les écoles ?*

280 Je sais pas ...

281 *Et tu dis ... ?*

282 Je dis vertiges. Non, je ne vais pas voir le médecin pour ça.

283 *Et ça passe quand même, sans certificat médical ?*

284 Ça passe pour le moment, ça passera moins je pense quand je  
285 serais en entreprise, mais voilà....

286 *Après il y a des pays où ils ont des congés menstruels.*

287 C'est vrai ?

288 *Je crois Japon, Corée du Sud. Je crois qu'il y a ça pour les*  
289 *femmes qui ont des règles douloureuses, de deux, trois jours par*  
290 *mois, je crois. En France, ils en avaient parlé, mais ça fait débat.*

291 Ouais, c'est un peu tabou...

292 *Oui, et puis c'était... Soit, du point de vue, c'est vachement*  
293 *pratique pour les femmes qui ont des règles douloureuses, et*  
294 *l'autre point de vue c'était ça donne l'impression d'une petite*  
295 *chose fragile, qui a besoin de son congé deux, trois jours par*  
296 *mois.*

297 *Oui. On est toutes inégales face à ça.*

298 *Oui, c'est ça. C'est qu'il y a des femmes qui utiliseront vraiment*  
299 *leur trois jours pleins tous les mois, et il y en a d'autres qui n'en*  
300 *utiliseront aucun de toute leur vie. Donc voilà, ils en avaient*  
301 *parlé... Donc, toi la méthode Billings, tu l'avais apprise avec ta*  
302 *maman, avec ta formation l'année dernière.*

303 *Oui.*

304 *Et à la formation, c'était des gens qui étaient professionnellement*  
305 *là-dedans ? Qui avaient ...*

306 *Non, c'était quelqu'un à la retraite qui était biologiste de*  
307 *formation, enfin qui étaient enseignant en biologie animale, mais*  
308 *du coup enfin... (Rires) Mon père étant agriculteur, c'est quelque*  
309 *chose qui ne me dérange pas. Il a des porcs et du coup mon père*  
310 *aussi nous a expliqué tout ça. Quand ... Au moment des*  
311 *inséminations en fait pour les truies.*

312 *C'est la même chose ?*

313 *C'est un peu la même chose, dans le sens que ... Les truies, il y a*  
314 *les hormones aussi donc on passe le verrat pour voir si elles sont*  
315 *en chaleur. Donc, il y en a certaines, quand elles sont*  
316 *immobilisées, bah ça veut dire qu'elles ont en chaleur, et il y a*  
317 *aussi la sécrétion de la glaire qui facilite tout ça.*

318 *Donc, chez la truie il y a des cycles ?*

319 *Ah oui, il y a des cycles. Et la gestation, c'est 3mois, 3 semaines et*  
320 *3jours.*

321 *C'est précis !*

322 *C'est précis. Donc voilà après c'est en fonction du sevrage, quand*  
323 *on sèvre les petits, on voit aussi quand on injecte forcément de*  
324 *l'ocytocine et de la sergotonine® pour faciliter la délivrance. Mais*  
325 *l'ocytocine la femme en sécrète aussi quand elle accouche.*

326 *Oui, et puis on en injecte aussi aux femmes qui accouchent.*

327 *Oui, voilà, c'est ça, donc pour accélérer le travail.*

328 *Et pour le placenta aussi, pour la délivrance pour éviter les*  
329 *hémorragies. C'est la même chose.*

330 *Voilà. Ocytocine pour faciliter les contractions. C'est plein de*  
331 *petites choses comme ça. Et du coup, Maman n'a pas été la seule à*  
332 *m'apprendre sur la sexualité. C'était la manière de Papa de nous*  
333 *expliquait aussi comment on fonctionnait, nous, petites filles.*

334 *Et, ils en parlaient à vous les filles, et est ce qu'il en parlait à tes*  
335 *frères aussi ?*

336 *Oui, mais je pense différemment. Je pense que c'est pas du tout le*  
337 *même raisonnement chez les garçons. Mais je pense qu'il y a, du*  
338 *coup, les bases qui étaient là.*

339 *C'était... Par exemple, ils en parlaient à un moment donné un peu*  
340 *les filles, un moment donné les garçons ou c'était tout le monde y*  
341 *passait en même temps ?*

342 *C'était tout le monde en même temps.*

343 *D'accord. Et les garçons ça les faisait réagir ou pas ?*

344 Je sais pas... C'est la période des inséminations quoi, donc t'as 30  
345 truies à inséminer, c'est pendant une période de trois, quatre jours  
346 parce qu'elles sont... Certaines en fait font des retours, parce que  
347 l'insémination n'a pas fonctionné, plein de choses quoi.

348 *Est-ce qu'une truie ça a ses règles ?*

349 Oui.

350 *D'accord... C'était une question que je me posais depuis un*  
351 *certain temps !*

352 Enfin, ça n'a pas ses règles tous les mois je crois, enfin... Parce  
353 que nous, en fait les truies elles sont constamment pleines. Il n'y a  
354 qu'un mois où elles ne sont pas pleines. Donc, on va dire dans leur  
355 cycle, dans la période où elles sont inséminées du coup-là elles ont  
356 une période de gestation trois mois trois semaines et trois jours  
357 après elles ont 15 jours ou trois semaines avec leurs petits, elles  
358 allaitent, après on sèvre les petits. Et là elles ont à peu près cinq  
359 jours pour qu'elles reviennent en chaleur, donc c'est très rapide.

360 *Donc, elles ont pas le temps en fait d'avoir leurs règles.*

361 Non, voilà. Sauf les premières du coup, les cochettes, celles qui ne  
362 sont pas, qui ont encore jamais eu de petits. Voilà.

363 *Ok... Et la méthode Billings ça te permet de savoir quand est ton*  
364 *ovulation, est ce que tu t'en sers comme moyen de contraception*  
365 *ou est ce que tu t'en servais comme moyen de contraception ?*

366 Je suis pour, je suis pour m'en servir comme moyen de  
367 contraception. Après j'ai jamais eu de petit copain, donc la  
368 question ne s'est pas posée. Mais je suis pour l'utiliser, ouais,  
369 comme moyen de contraception.

370 *Et, ça te parait fiable si .... Vu comment tu la maîtrise ?*

371 Oh, je pense oui. Après, vu comment je l'ai apprise, bah il y a des  
372 moments où on ne peut pas si on ne veut pas voir d'enfant. Et puis  
373 il y a des moments propices si on veut, si on est prêt à accueillir un  
374 enfant, voilà. Notre corps est fait pour, en fait. Et puis juste avant  
375 les règles notre corps est fait pour avoir des rapports sans risque,  
376 entre guillemets, d'enfant. Moi, ça me paraît quand même assez  
377 fiable du moment où la femme se connaît et je pense que c'est une  
378 communication dans le couple aussi qu'il faut avoir. Il ne faut pas  
379 que ça soit juste la femme qui est conscience de ça et qui doivent  
380 gérer tout ça, et que ce soit une pression pour elle. Je pense que  
381 c'est vraiment... bah l'homme aussi à sa part de responsabilité  
382 dedans, donc il doit comprendre en fait comment sa femme  
383 fonctionne pour pouvoir aussi faire différemment.

384 *Parce qu'à certaines périodes, on ne peut pas tout faire, enfin si*  
385 *on ne veut pas d'enfant.*

386 Et qu'il y a d'autres moyens aussi de donner de l'amour et de la  
387 tendresse, voilà.

388 *Oui. Heureusement.*

389 ...J'ai été voir une fois une gynéco.

390 *Oui.*

391 Parce que, c'était en 4<sup>ème</sup>, j'ai eu un kyste, enfin c'était pas un  
392 kyste, j'ai eu une grosseur en fait à la poitrine et donc du coup  
393 sous antibio et tout pendant un petit moment c'était vraiment très  
394 douloureux. Et, du coup j'ai été voir une gynéco et après je suis  
395 retournée voir une gynécologue pour contrôler et à ce moment-là,  
396 j'ai eu un premier examen au niveau du col.

397 *Dès la 4<sup>ème</sup> ?*

398 Non, du coup, c'était en 2<sup>nde</sup>.

399 *Enfin, même, dès la 2<sup>nde</sup> !*  
400 Oui, oui, c'était en 2<sup>nde</sup>.  
401 *D'accord... Elle a fait un frottis ou elle a juste regardé ?*  
402 Euh, je sais pas si elle a fait un frottis, mais elle a regardée... Du  
403 coup, voilà.  
404 *Elle l'a fait rapport à la grosseur dans la poitrine ou... ?*  
405 Là du coup je n'en avais plus du tout, c'était pour contrôler. Et  
406 non, par rapport au fait que j'ai un hymen qui soit presque ...  
407 *Presque déchiré ?*  
408 C'est ça. Du coup, j'ai jamais eu de relation, mais voilà.  
409 *C'est étonnant parce que il y en a qui disent qu'ils attendent les*  
410 *premiers rapports.*  
411 Et voilà. Parce que, du coup, par rapport à mes règles très  
412 douloureuses et le fait que mes humeurs elles soient un peu...  
413 comme ça en yoyo. Du coup elle m'avait proposé la pilule à ce  
414 moment-là.  
415 *Oui ? Qu'est-ce que tu en avais dit ?*  
416 Du coup, j'avais l'ordonnance de mon côté, donc pendant 6 mois  
417 je pouvais la prendre si je voulais, et je ne l'ai pas prise. Mais  
418 j'avais le droit qu'à un seul type de pilule par rapport à mes  
419 problèmes de circulation.  
420 *Ah oui. C'était une micro progestative ?*  
421 C'est ça... Je sais plus comment elle s'appelait.... Et du coup en  
422 fait c'était une pilule qui allait me supprimer complètement mes  
423 règles.

424 *Il y en a qui font ça. Ce qui peut être une solution pour ne plus*  
425 *avoir les désagréments liés aux règles. Et tu as préférée garder*  
426 *des cycles naturels, entre guillemets, malgré que ce soit*  
427 *embêtant ?*  
428 Voilà.  
429 *Courageuse ! (Rires) Donc, tu en as parlé avec ta maman, ta*  
430 *sœur, en cours, il y a forcément eu des cours...*  
431 Oui, en cours, oui il y a forcément des cours en bio, enfin en SVT,  
432 quoi.  
433 *Oui, et est ce que avec les amies dans la cour de récré ?*  
434 Avec les amis, oui j'en parle assez facilement, c'est pas...  
435 *C'est pas tabou ?*  
436 C'est pas tabou. Après j'en parle pas à tout le monde.  
437 *Et, même au tout début, au collège ?*  
438 Ah non. Non, non, c'était vraiment le lycée. Lycée plus. Puis le  
439 fait que voilà, que j'ai voulu faire sage-femme, donc voilà,  
440 forcément, j'en parlai plus facilement. Ça me paraissait plus  
441 naturel en fait d'en parler. (Rires)  
442 *Oui, c'est vrai....*  
443 Quand on est informée, quand on sait un petit peu les choses, on a  
444 aussi envie de ... De partager ces belles choses, et de se  
445 dire « ouais, on a un corps, c'est pas pour rien, et qu'il est bien  
446 fait ».  
447 *Quand on le connaît, oui. Et tu fais juste la méthode de la glaire*  
448 *ou est-ce que tu rajoutes la température, tout ça ?*

449 Non.  
450 *Non ? Ok.*  
451 Après je sais que la température ça peut aider pour celles qui n'ont  
452 pas de cycle régulier, entre autres.  
453 *Après, il y en a qui combine glaire, température, avec les dates,*  
454 *mais ça, ça exige une régularité.*  
455 Après, les dates... Du coup, moi ce que j'ai appris de l'année  
456 dernière, c'est que, bah quand je vois à peu près quand est ce que  
457 j'ovule, je sais que 16 jours après j'ai mes règles. Moi, je sais que  
458 c'est 16 jours après que j'ai mes règles. Voilà.  
459 *C'est vrai qu'en théorie on dit 14, mais plus ou moins 1 ou 2*  
460 *jours.*  
461 C'est ça.  
462 *Et c'est avec cette formation de l'année dernière... ?*  
463 Oui, principalement. Et je me suis rendue compte que mes  
464 émotions pouvait aussi beaucoup jouer sur le début du cycle du  
465 coup.  
466 *Dans le sens que, au début du cycle tu avais des émotions qui*  
467 *variaient ou ?*  
468 Non, que les événements extérieurs ou le stress peuvent impacter,  
469 peuvent... pas déclencher les règles, mais au contraire les retarder  
470 ou les avancer un petit peu.  
471 *Comme si, je sais pas, tu disais « j'ai un gros examen dans une*  
472 *semaine, faut vraiment pas qu'elle tombe à ce moment-là » et...*

473 Oui. Ou au contraire, « j'ai un mariage là, ou c'est ... ». Je sais  
474 que je les ai eus pour les décès de mes oncles, j'avais mes règles  
475 pour les deux enterrements.  
476 *Oui, ça s'associe un peu...*  
477 C'est un peu lié.  
478 *Et dans le bon sens, par exemple pour un mariage est ce qu'elles*  
479 *arriveraient à se décaler ?*  
480 Ça dépend... Non, pas forcément.  
481 *Non ? Ce serait plutôt dans le sens qu'elles viendraient exprès à*  
482 *ce moment-là ?*  
483 Oui. Mais ça dépend vraiment, c'est pas fixe. Ou pour mon  
484 anniversaire par exemple en général. C'est tellement bien !  
485 *Un petit cadeau sympathique. (Rires)*  
486 Mais, oui, c'est ...  
487 *C'est sympathique.*  
488 Oui, voilà.  
489 *Et, est ce que la glaire tu la notait aussi sur un calendrier ?*  
490 J'ai noté l'année dernière un petit peu. Mais c'est vrai que là, cette  
491 année, j'ai pas refait la glaire. Mais je vois, donc je sais à peu près  
492 où j'en suis.  
493 *Au jour le jour, oui...*  
494 Mais n'ayant pas de copain, du coup j'ai pas trop d'intérêt à noter  
495 pour la glaire.  
496 *C'est plus pour information personnelle.*

497 C'est ça. Pour pas, si je veux pas perdre le rythme, entre  
498 guillemets, ou... Je sais pas comment dire...  
499 *Si, je vois.*  
500 L'habitude.  
501 *Et tu t'y tiens à checker tous les jours, ou régulièrement ?*  
502 Oh, j'y tiens pas forcément en ce moment.  
503 *Ça dépend des activités à côté ?*  
504 Ça dépend des activités à côté, oui, et puis quand je vois que je  
505 suis grognon ou qu'au contraire, je suis complètement heureuse et  
506 complètement... Voilà. Aussi, on se rend bien compte par rapport  
507 aux gars, des fois, à se dire « dis donc, il est quand même beau  
508 celui-là ! ». Alors, de suite, là...  
509 *Alors que deux semaines après...*  
510 « Ah mais non, là, il m'énerve ! ». Enfin, c'est vraiment du tout au  
511 tout.  
512 *Donc, tu arrives bien à voir selon tes humeurs, tes envies, tout*  
513 *ça...*  
514 Oui, et puis, quand on voit la glaire, on se dit « ok, je  
515 comprends ! » (*Rires*).  
516 *Il y a une explication, c'est bon !*  
517 Oui... Il y a eu une période plus difficile où j'étais... Où j'ai eu en  
518 fait presque un an où j'étais, enfin neuf mois où j'étais sous  
519 antibiotiques. Parce que j'ai eu un Lyme.  
520 *Ah oui, avec les ...*

521 Les tiques. Donc, j'ai eu un Lyme qui a été diagnostiqué en 2016  
522 et du coup 2017, oui, j'ai été à peu près 6 mois minimum sous  
523 antibiotiques. Et donc là, du coup, mycose. Et ça, par contre  
524 c'était... Enfin, c'est pas cool quoi !  
525 *Non, c'est vraiment pas cool !*  
526 Donc, du coup, voilà, ça c'est... C'était assez difficile de ... Enfin,  
527 sur l'ensemble du corps de se dire pourquoi c'est comme ça...  
528 *Ca fatigue de manière générale.*  
529 Oui, et puis de se dire en fait c'est pas naturel du tout ! Enfin, ça  
530 dérègle énormément.  
531 *Et même au niveau des cycles, tu voyais...*  
532 Non, au niveau des cycles non. Mais, du coup, au niveau de la  
533 glaire ça change complètement.  
534 *De toute façon avec les mycoses c'était peut-être moins*  
535 *interprétable ?*  
536 Oui, oui.  
537 *Donc ça, ça peut être un problème si on fait les méthodes*  
538 *naturelles de se dire que si on fait une infection génitale que ce*  
539 *soit mycose ou autre, ça fait que pendant la période de traitement*  
540 *c'est pas interprétable du tout.*  
541 Oui, oui.  
542 *Donc, à moins d'avoir une contraception de secours, faire une*  
543 *pause quand on a un copain.*  
544 Oui, oui, voilà. Et de se dire aussi de prendre le moins de  
545 médicament possible.

546 *Après, il y a des maladies faut les traiter. Un Lyme je pense que si*  
547 *c'est pas traité, c'est pas sympa.*

548 Non, c'est pas sympa. Moi, encore c'était assez léger. Mais c'est  
549 vrai que les douleurs dans les articulations, aujourd'hui je suis un  
550 peu plus tranquille. Je ne suis plus suivi pour ça, parce que je ne  
551 veux plus être suivi par ce médecin-là. Mais ça va mieux, donc on  
552 n'en parle pas et puis voilà. On n'y pense pas.

553 *En espérant que ça revienne pas ou...*

554 En espérant que ça revienne pas.

555 *Donc, tu n'as jamais testé d'autres moyens de contraception ?*

556 Non, jamais eu de copain donc voilà.

557 *Et puis il y juste eu la proposition de pilule mais non.*

558 Voilà.

559 *Et, la pilule c'est parce que c'est des hormones, c'est pas naturel,*  
560 *c'est ça qui faisait que tu la voulais pas ?*

561 Oui, oui, il y avait ça et puis le fait aussi qu'il faut la prendre tous  
562 les jours, enfin il faut y penser tous les jours. Et que moi je suis  
563 pas du tout... En fait penser à prendre quelque chose tous les  
564 jours... Voilà.

565 *Oui, ça peut être embêtant.*

566 C'est surtout ça.

567 *Et par exemple, un stérilet au cuivre où il y a pas d'hormones et*  
568 *une fois qu'il est en place, normalement faut pas y penser, est ce*  
569 *que ça passerait plus ou ce serait encore moyen ?*

570 Ce serait moyen dans le sens où voilà, je suis catholique et donc  
571 j'ai la foi et c'est vrai que quand on voit, comment, en fait, le  
572 stérilet, il y a déjà eu fécondation quand le stérilet il agit.

573 *Ça dépend des fois...*

574 Ou il peut y avoir fécondation avant, c'est la nidification en fait  
575 qui est empêchée.

576 *Il y a ça, il y aussi qu'il tue les spermatozoïdes, quand même*  
577 *avant. Pour essayer d'éliminer un peu avant.*

578 C'est ça, avant.

579 *C'est une partie des actions c'est vrai.*

580 Mais après c'est un choix de couple je pense. Et il faut aussi en  
581 parler en couple, je pense que c'est essentiel. Et que la femme ne  
582 doit pas forcément dire non si elle ne veut pas. On verra.

583 *C'est quelque chose à réfléchir à deux.*

584 On verra, on verra comment ça se passera.

585 *Ok... Et les méthodes naturelles, avec ta foi, tu trouves ça*  
586 *beaucoup plus compatible ?*

587 Oui, le fait d'accueillir la vie, aussi. Voilà. Des fois ça peut arriver  
588 qu'on ait mal regardé ou quoique ce soit, à ce moment-là... Ou  
589 qu'on laisse la nature faire et on se dit je suis prête à avoir un  
590 enfant là. Se laisser accueillir la vie.

591 *Même si elle n'est pas forcément prévue dans l'immédiat ?*

592 Faut faire attention, dans ces cas là si on n'en veut vraiment pas.

593 *Oui, après il y a plus ou moins prévu. Il y a des fois vraiment pas,*  
594 *et il y a des fois bon si il arrive, il arrive, mais si il pouvait*  
595 *attendre deux, trois ans ce serait bien.*

596 Voilà.

597 *Ok. C'est intéressant.... Et sur Clue® il demandait ou pas la*  
598 *glaire ?*

599 On pouvait, oui, on pouvait l'ajouter. Après c'était vraiment  
600 ajouter des différences, par exemple, les cheveux, est ce qu'on  
601 perdait nos cheveux, la peau, comment elle était, est ce qu'on avait  
602 des rapports sexuels. C'était très complexe. Comment on se sentait  
603 au niveau, aussi digestif, enfin c'était vraiment un paquet de  
604 choses, hyper complet.

605 *Et tu remplissais tout, tous les jours ?*

606 Non, en fait on choisissait ce qu'on voulait remplir. Les humeurs  
607 aussi, si on avait des humeurs, voilà. La manière dont on avait  
608 mangé, ce qu'on mangeait, comme quoi ça impacte aussi  
609 l'alimentation, je pense sur le cycle.

610 *Dans le sens, si on mange bien ça va faire un cycle régulier, bien,*  
611 *ou plutôt, par exemple pendant les règles on n'a pas faim, on a*  
612 *beaucoup plus faim...*

613 Oui, oui, je pense c'est plus la manière de s'alimenter. Donc je  
614 pense si on mange très gras ou très salé, je pense ça peut agir sur  
615 ... Notamment la glaire, surtout. Enfin sur les hormones, c'est  
616 surtout ça en fait, plus sur les hormones que sur les règles.

617 *Et indirectement les hormones influent sur les règles.*

618 C'est ça.

619 *C'était bien, ils prenaient tous les petits signes pour essayer de ...*

620 Oui, après pendant un moment j'utilisais que les règles, donc je  
621 remplissais juste les jours où j'avais mes règles. Et après le reste  
622 du cycle on laisse faire, on vient juste quand on veut, pour voir si  
623 on a besoin ou pas.

624 *Comme c'était régulier il y avait pas forcément besoin de tout le*  
625 *reste.*

626 C'est ça.

627 *Donc, toi, avec la formation, plus les cours, plus ce que t'avait dit*  
628 *ta maman, tu as l'impression d'être bien informée sur le cycle et*  
629 *tout ça ?*

630 Oui, je pense.

631 *Et est-ce que tu penses, que, on va dire la formation générale, elle*  
632 *est suffisante ou ?*

633 A l'école ? Je pense qu'on incite vraiment beaucoup les jeunes  
634 filles à prendre la pilule ou un moyen de contraception et pas  
635 forcément à se connaître, apprendre à se connaître en fait avant de  
636 choisir un moyen de contraception en fait. Et je pense même que  
637 les médecins ne font pas, enfin, n'en parlent pas assez.

638 *Des méthodes plus type Billings ?*

639 C'est pas dans le sens méthodes naturelles, c'est plus dans le sens  
640 se connaître, dans le sens découvre ton corps et comprend  
641 comment il fonctionne pour pouvoir après faire un choix. Choix de  
642 contraception, si, voilà, s'il y a le désir, si il y a le besoin.

643 *Donc, entre guillemets, tu aimerais qu'on parle plus, par exemple,*  
644 *de savoir analyser sa glaire, ses humeurs, tout ça...*

645 Et pas non plus stresser forcément les filles avec 28 jours « je  
646 comprends pas, mon cycle, il fait pas 28 jours ». Enfin c'est quand

647 même une question que je pense toute fille s'est posée un jour, « si  
648 mon cycle il fait pas 28 jours ? ».

649 *Alors que, en vérité, je suis pas sûre qu'il y ait beaucoup de fille  
650 qui ait un cycle de 28 jours pile poil.*

651 Je pense que c'est une moyenne, et c'est...

652 *C'est facile pour les calculs, 28 jours, c'est deux fois 14.*

653 Oui, alors que ça peut être de 26 à 34, il n'y a pas de souci. Enfin,  
654 je crois...

655 *Oui, en plus je crois que c'est ça, 26 à 34 il n'y a pas de souci,  
656 après c'est un peu court ou un peu long...*

657 Ou faut se poser des questions. Et, il y a l'émission que je regarde  
658 depuis deux ans...

659 *C'est quoi ?*

660 La maison des maternelles. Sur France 5.

661 *Ah oui, je ne regarde pas parce que c'est à des heures...*

662 C'est à des heures matin. Mais moi je regarde sur YouTube en fait  
663 en retransmission. Et je trouve qu'il y a des bonnes... Enfin, c'est  
664 beaucoup de la femme enceinte, du coup l'accouchement tout ça.  
665 Mais il y a des fois des choses aussi sur le cycle, sur les règles.  
666 Enfin toutes ces choses là qui nous concernent et ...

667 *Et, c'est bien expliqué ?*

668 C'est bien expliqué, simplement. Je trouve que c'est des choses  
669 qui sont accessibles et qu'il faut promouvoir.

670 *Oui.*

671 C'est comme le suivi gynécologique fait par les sages-femmes.

672 *Oui ! Il faut le promouvoir, je suis bien d'accord !*

673 Je n'en ai pas encore fait, mais je pense que, quand j'en aurais  
674 besoin c'est vers une sage-femme que je me tournerais, pas un  
675 gynéco.

676 *Oui, après il faut juste préciser que nous on fait quand ça se passe  
677 bien. Sinon on passe la main.*

678 Oui. C'est quand tout est normal.

679 *Oui, et puis sage-femme, gynéco, médecin généraliste, on pourrait  
680 peut-être plus parler de la connaissance du corps, même aux  
681 jeunes filles, sans faire forcément d'examen derrière.*

682 Oui, voilà, c'est ça. Et puis plus de liberté aussi, ne serait ce que  
683 dans l'idée des libertés des femmes par rapport aux violences  
684 gynécologiques aussi, lors de l'accouchement. Enfin tout ça.

685 *Oui, on a du travail...*

686 Oui, enfin il y a plein de choses à travailler. Mais la science fait  
687 quand même des belles choses, et la médecine nous permet pas  
688 mal de choses. Mais la femme est faite pour porter des enfants ou  
689 accoucher.

690 *Après, oui, mais il y a le choix d'en vouloir ou pas.*

691 Oui.

692 *Tôt ou tard...*

693 Oui, bien sûr ! Mais dans le sens que la grossesse n'est pas une  
694 maladie et que quand il y a des complications, la médecine est là.

695 *Oui.*

696 J'ai fait un stage avec une sage-femme libérale aussi, donc, j'ai vu  
697 les cours à l'accouchement et tout, et puis la rééducation du  
698 périnée. Oui, essentiel le périnée ! (*Rires*)  
699 *Oui, parlons-en du périnée...*  
700 Ça on n'en parle pas.  
701 *C'est vrai qu'il est totalement absent des ...*  
702 Ça c'est essentiel. Des manuels scolaires.  
703 *Il y a beaucoup de femmes quand on dit le périnée qui ne localise*  
704 *pas le périnée.*  
705 La première fois qu'elle l'entende c'est à l'accouchement ou  
706 quand elles sont enceintes, ou après...  
707 *Oui, dans le pire des cas, après.*  
708 Après quand on dit « il faut faire la rééducation », mais qu'en fait  
709 c'est essentiel, dès petite fille, qu'on nous en parle, et qu'on  
710 l'éduque en fait et qu'on le muscle.  
711 *Oui, il y en quelques-uns, j'ai vu deux trois articles ou trucs*  
712 *comme ça qui disaient d'en parler plus tôt. Et après les jeunes*  
713 *filles, rien que quand elles font du sport...*  
714 Oui c'est ça.  
715 *Certaines choses à éviter ou à modifier au niveau des abdos, tout*  
716 *ça. Il y en a même certains, pour revenir aux règles, qui ont réussi*  
717 *à développer une certaine sensibilité au niveau du périnée et ce*  
718 *qui fait qu'elles n'utilisent pas de protection ...*  
719 J'ai entendu parler de ça.

720 *Elles contractent et elles relâchent aux toilettes quand elles ont*  
721 *besoin.*  
722 Ça, par contre c'est drôlement fort !  
723 *Oui.*  
724 Enfin, je pense qu'on peut le faire dans une certaine mesure mais  
725 pas complètement. Je me dis, les fuites quand même...  
726 *Je pense que ça demande un certain entraînement.*  
727 Oui, des années, je pense, d'entraînement.  
728 *Après, je pense, c'est ...*  
729 Ma mère m'en avait parlé.  
730 *Elle t'en avait parlé de ça ?*  
731 Oui, elle est allée en rééducation du périnée et elle a failli se faire  
732 opérer. Donc avec quatre enfants, aussi, voilà, et mon petit frère  
733 qui lui du coup, c'était un bébé de plus de 4,5 kilos. Donc voilà.  
734 *Oui...Même si c'est le dernier...*  
735 Tu le sens passer, sans péri. Les quatre sans péri.  
736 *Par choix ou ?*  
737 Par choix. Donc voilà.  
738 *Elle est très courageuse aussi.*  
739 Donc le périnée en a pris un coup. Donc du coup, elle en a parlé à  
740 ma sœur aussi. Voilà, faut le muscler, faut y penser. En fait, c'est  
741 ça. Il faut que ça devienne une habitude, prendre conscience où il  
742 est. Et puis de se dire aussi que dans la vie sexuelle ça peut être un  
743 bon allié.

744 *Oui, ça fait partie des avantages de la rééducation du périnée.*  
745 C'est la sexualité dans le couple, oui.  
746 *Faut bien qu'on le vende d'une manière ou d'une autre notre truc*  
747 *(Rires).*  
748 Donc voilà, la respiration, tout ça aussi. Du coup, j'avais appris  
749 avec la sage-femme comment travailler ses muscles profonds en  
750 fait. Donc, voilà. J'ai essayé les plantes et tout pour les règles.  
751 *Et ?*  
752 Et ça a fonctionné.  
753 *Ah ! C'était quoi comme plantes ?*  
754 Alors, il y avait alchémille notamment, alchémille... je sais plus le  
755 mélange qu'il y avait...  
756 *C'était en tisane ?*  
757 C'était en ... Les concentrés qu'on achète... Erygfemina® entre  
758 autres.  
759 *Ah, c'est des espèces de gélules, non ?*  
760 Non, c'est vraiment les flacons, on peut trouver ça en pharmacie.  
761 Après c'est les laboratoires, c'est de la naturopathie ou quelque  
762 chose comme ça. Et sinon, par contre l'huile de bourrache.  
763 *Ça, ça me dit quelque chose...*  
764 Oui, c'était ça, l'huile de bourrache. Ça, c'est en gélule, par  
765 contre, je crois.  
766 *Ah oui, je crois que j'en ai déjà vu.*  
767 Ça, par contre ça aide bien.

768 *Et c'est pour les douleurs ou pour les...*  
769 Pour tout le cycle, enfin, je crois que c'est pour les hormones, un  
770 peu tout.  
771 *Pour l'humeur...*  
772 Oui, mais ça a un coût.  
773 *C'est pas remboursé par la sécu.*  
774 Non, c'est pas remboursé du tout. J'avais essayé l'homéopathie  
775 aussi à un moment...  
776 *Plus ou moins ?*  
777 Oui, plus ou moins, c'était vraiment plus du coup les gélules et les  
778 plantes.  
779 *Ça, ça marchait plutôt pas mal.*  
780 Et la bouillotte.  
781 *La bouillotte c'est bien.*  
782 Vital.  
783 *Oui, toutes ces petites techniques ...*  
784 Donc voilà.  
785 *Ok... Donc, il n'y a jamais eu de médecin ou d'un professionnel*  
786 *médical qui t'a expliqué les méthodes naturelles ?*  
787 Non... Ma mère est infirmière !  
788 *Ça compte un peu.*  
789 Ça compte un peu. Si, ça peut compter un peu. Si, j'ai eu des  
790 sessions, enfin des week-end jeunes, des week-ends ado

791 catholiques, voilà, où on avait, l'homme, la femme, et puis du  
792 coup il y avait une explication aussi du coup sur tout ça par des  
793 professionnels. Il y a eu un médecin une fois.

794 *D'accord.*

795 Voilà aussi qui parlait du plaisir tout simplement.

796 *C'était une information un peu, on va dire, sur la sexualité en*  
797 *générale ?*

798 La sexualité en général, voilà, et puis du coup la relation homme-  
799 femme en général. Donc voilà... Et puis, on voit de plus en plus  
800 qu'on parle aux jeunes filles du clitoris aussi ...

801 *Oui. Ça fait partie de l'anatomie.*

802 Oui, et je pense qu'on devrait parler du périnée au même titre.

803 *Oui, sur les planches anatomiques autant rajouter les deux. Le*  
804 *clitoris, elles commencent à peu près à savoir où il est. Alors que*  
805 *le périnée, je l'ai toujours pas vu dans un manuel scolaire.*

806 Non. Sauf je crois qu'on l'aperçoit, on a dû l'apercevoir en ST2S.  
807 Mais alors c'est juste l'apercevoir.

808 *Dans quelques années il y aura un scandale là-dessus et se sera*  
809 *bon.*

810 Mais ne serait-ce que par rapport à l'épisio, tout ça, c'est des  
811 choses qui peuvent aider, je pense. J'ai jamais accouché, je peux  
812 pas savoir.

813 *Mais savoir ce qu'on fait précisément.*

814 Pourquoi on le fait.

815 *Ça, je sais pas si ta sage-femme le faisait, mais souvent en séance*  
816 *de préparation les sages-femmes en parlent.*

817 Mais, on voit aussi que les femmes sont traumatisées par ça. Il y  
818 avait une maman, c'était sa grande peur, c'était « Oh, l'épisio ! »

819 *La génération de nos mamans c'était quasiment systématique et*  
820 *donc elles ont retransmis cette peur à leurs filles. Mais maintenant*  
821 *ça diminue pas mal... Mais voilà, je crois que j'ai tout dit.*

822 Si tu as tout ce qu'il te faut, tant mieux. Et si tu as besoin tu  
823 m'envoie un message.

824 *Ok merci !*

## Quatrième entretien : Sylvie (6 juillet 2019)

Sylvie est la mère d'une amie. Nous nous retrouvons chez elle, dans un village en périphérie nantaise.

Elle est mariée avec trois enfants. Elle a 46 ans et est actuellement en reconversion pour devenir monitrice d'auto-école.

Nous nous installons autour de la table de la salle à manger, plongée dans la pénombre à cause de la canicule.

- 1 *Donc l'entretien c'était sur le cycle, les règles et tout ça...*
- 2 Ouais, d'acc'.
- 3 *On peut commencer du début, est ce que vous vous souvenez de*
- 4 *vos premières règles ?*
- 5 Ah oui, j'avais 15 ans.
- 6 *Oui.*
- 7 15 ans...
- 8 *Et, vous vous souvenez du jour où s'est arrivé ?*
- 9 Oui, oui. C'était en plein mois de juin, c'était une sortie scolaire.
- 10 Voilà, c'était pas prévu. On ne prévoit jamais ces choses-là. Ça
- 11 c'est pas très, très bien passé, c'était très douloureux, très
- 12 douloureux et du coup, voilà, pas de protection.
- 13 *Vous avez fait comment, alors ?*
- 14 Je suis allée à l'infirmerie du collège et ils m'ont, bah ils m'ont
- 15 dépanné, quoi.

- 16 *Oui.*
- 17 Pour la journée.
- 18 *D'accord.*
- 19 Très, très mauvais souvenir. Même si je savais ce que c'était,
- 20 parce que ma maman m'en avait parlé. Je me suis fait surprendre.
- 21 *Et votre maman, elle vous avait expliqué ça comment avant ?*
- 22 Bah, c'est plus moi qui lui en avais parlé, parce que j'avais déjà 15
- 23 ans, ça commençait à faire tard par rapport aux copines on va dire.
- 24 Voilà, donc des petites questions. Mais elle non plus pas trop
- 25 d'information parce qu'elle les avait eus aussi à 16 ans. Elle les a
- 26 eus à 16 ans et n'avait pas été... Ma maman n'a pas été élevée par
- 27 sa maman, elle était dans un ... Comment on appelle ça ? A St
- 28 Vincent de Paul, élevée par des sœurs.
- 29 *Ah oui, d'accord.*
- 30 C'était des sujets extrêmement tabous. Donc, voilà, elle c'est
- 31 pareil quand ça lui est arrivé la grosse surprise. Donc voilà,
- 32 quelques questions, plus je dirais que je me suis plus informée à
- 33 cette époque-là, des copines de collègues. Voilà.
- 34 *Oui, et est-ce que vous vous souvenez un peu plus précisément de*
- 35 *ce qu'elle vous avait dit votre maman ?*
- 36 Euh... Que c'était douloureux (*Rires*). Elle a eu raison. Après, il y
- 37 a des personnes qui ont moins mal. Moi j'ai toujours eu très, très
- 38 mal. Mais c'est tout, après...
- 39 *Est-ce qu'elle a expliqué que ça revenait, ce que ça voulait dire ?*

40 Ah bah oui, elle m'avait bien expliqué que c'était des cycles. Mais  
41 je savais pas qu'on pouvait avoir un cycle de 28 jours, ou plus ou  
42 moins, selon les femmes.

43 *D'accord, c'était resté assez vague ?*

44 Très vague. Très vague.

45 *Et les copines, ça avait été plus précis ?*

46 Légèrement. Après quand on est jeune les cycles sont pas non plus  
47 tip top.

48 *Oui.*

49 Donc non, non. Après, j'ai plutôt vécu je vais dire jusqu'à 18 ans  
50 dans l'attente qu'elles arrivent sans vraiment savoir ...

51 *Quand ?*

52 Quand. Après j'avais les douleurs qui précédaient, donc j'arrivais  
53 quand même un petit peu à gérer mon cycle en fait. Mais, non, il  
54 était pas du tout régulier.

55 *Et vous faisiez quelque chose pour les douleurs ? Vous preniez  
56 quelque chose ?*

57 Ça, je ne m'en rappelle plus... Je ne sais pas. Peut-être, je ne sais  
58 pas. Je vais rien dire parce que je ne sais plus.

59 *D'accord.*

60 Peut-être de l'Aspirine à l'époque, mais ce n'est pas bien, je sais.

61 *Si c'est ce qu'il y avait, on prenait ce qu'il y a.*

62 Bah oui, c'est ça . Mais ça je l'ai su très tard d'ailleurs que c'était  
63 pas bon. Oui, peut-être je pense que ça devait être ça. Je pourrais  
64 pas dire réellement ce que je prenais ou pas... Non

65 *Et vous avez des sœurs ?*

66 Euh, j'ai... Il m'en reste une, oui.

67 *Des petites sœurs, des grandes sœurs ?*

68 Ma petite sœur, oui, qui a trois ans de moins. Elle, elle va avoir 45  
69 ans.

70 *Et des filles, vous étiez ?*

71 J'étais la deuxième. Mais ma grande sœur était handicapée,  
72 moteur, enfin tout.

73 *Donc elle n'a pas...*

74 Si, si, elle a eu un cycle, enfin elle a eu ses règles. Alors que tout  
75 le monde disait que le jour où elle les aurait elle ne serait plus de  
76 ce monde. Mais elle a quand même eu ses règles. Elle est partie...

77 *Elle n'a pas pu être une source d'information ?*

78 Ah bah pas du tout. Non, non, non. Elle ne parlait pas, on pense  
79 qu'elle entendait. Mais elle ne parlait pas du tout.

80 *Ok. Et après, est ce qu'il y avait des cours à l'école, au collège ?*

81 J'y ai pensé avant qu'on se voie. Mais je n'ai pas de souvenir,  
82 franchement, je n'ai pas de souvenir.

83 *Ni, collège, lycée, après ?*

84 Non, parce qu'en plus j'ai fait ce qu'on appelait, à l'époque ça  
85 s'appelait un bac G, donc c'était secrétariat ou comptabilité, donc  
86 c'était pas...  
87 *Il n'y avait pas de science là-dedans.*  
88 Non, je ne me souviens pas du tout de ça. Vraiment.  
89 *Ça ne vous a pas marqué en tout cas.*  
90 Non (*rires*), non.  
91 *Donc, après, est ce que vous en aviez parlé avec des médecins par*  
92 *rapport à la douleur, à l'irrégularité ?*  
93 Alors, j'en ai parlé avec le médecin de famille. En fait quand j'ai  
94 rencontré le papa des enfants, parce que c'est toujours le même  
95 (*rires*). Parce que là j'ai demandé à ma maman d'avoir la pilule.  
96 Parce qu'on parlait plus de pilule qu'autre chose, ou les  
97 préservatifs. Moi c'était plus la pilule, donc c'est là qu'on a parlé  
98 de la douleur et de mes cycles irréguliers. Parce que en fait j'avais  
99 des cycles de 35 jours.  
100 *D'accord, mais ils faisaient tous 35 jours ? Ils étaient longs mais*  
101 *...*  
102 Ils étaient longs. Alors au début c'était très irrégulier, mais je  
103 pense que c'est peut-être un petit peu normal ?  
104 *C'es souvent le cas, oui.*  
105 Après quand j'ai rencontré le papa des enfants, j'avais un cycle de  
106 35 jours.  
107 *D'accord.*

108 Donc quand j'ai rencontré Frédérique je me suis dit qu'il était  
109 peut-être temps de prendre quelque chose, quoi. Donc c'est là  
110 qu'on a parlé de la douleur. Parce qu'en fait j'avais... Je vais le  
111 dire tout de suite d'ailleurs, j'ai toujours autant mal.  
112 *D'accord.*  
113 Je suis toujours une adolescente ! (*Rires*)  
114 *Il n'y a rien qui a résolu le problème ?*  
115 Non, après j'attends vos questions, je ne peux pas aller beaucoup  
116 plus loin.  
117 *On peut avancer ! Parce que même la pilule, parfois ça diminue*  
118 *les douleurs ...*  
119 Bah non, là non. Toujours autant mal au ventre, toujours autant  
120 mal à la tête. Des douleurs dans le bas des jambes. C'est un peu  
121 comme ça d'ailleurs que j'arrivais à savoir, entre guillemets,  
122 quand est ce que je pouvais avoir une ovulation.  
123 *Parce que ça faisait les mêmes symptômes ?*  
124 Oui, j'avais extrêmement mal dans le... dans le bas du ventre on  
125 va dire. A certaines périodes du cycle. Donc je me doutais que  
126 c'était là. Et c'est comme ça d'ailleurs que j'ai fait pour avoir mes  
127 trois bébés. Je savais à peu près... Moi, c'était mon signe, je  
128 savais que quand j'avais mal c'était bon. Dans le bas du ventre  
129 c'était ça. Et après tout ce qui était douleur dans les jambes, maux  
130 de tête c'était parce que j'arrivais en fin de... Parce que j'allais  
131 avoir mes règles. Mais plus pour l'ovulation, c'était ça, c'était plus  
132 mes douleurs dans le bas ventre.

133 *Et justement par rapport à l'ovulation est ce que ... Parce que les*  
134 *règles, on vous avait un peu expliqué, et l'ovulation est ce qu'il y a*  
135 *quelqu'un qui vous a expliqué ce que c'était ?*

136 Ah, pas du tout, pas du tout. Non, non.

137 *Dans les livres ?*

138 Oui, voilà, c'est ça, oui. Toute seule.

139 *C'est souvent moins évoqué.*

140 Oui, c'est ça. Après quand on prenait la pilule on comprend un  
141 petit peu. Enfin bon, les grandes lignes. Parce qu'on vous explique  
142 au bout de tant de jours on l'arrête, on la reprend. On voit à peu  
143 près où peut se situer l'ovulation.

144 *C'était le médecin qui vous l'avait prescrit ?*

145 Oui. Mais c'est vrai que cette pilule ne m'a jamais guéri, entre  
146 guillemets, de ces maux.

147 *Ça a juste permis de mettre le cycle en 28 jours.*

148 En 28 jours, voilà, c'est ça.

149 *Elles étaient douloureuses, et est ce qu'elles étaient abondantes ?*

150 Très, très.

151 *Il y avait l'aspirine, mais ça n'explique pas tout.*

152 Ah non, non. Et puis ça quand j'ai compris j'ai vite arrêté ! Après  
153 je prenais plus du Nurofen®, des choses comme ça. Mais ça, c'est  
154 quand on est grande. Quand on va à la pharmacie, on vous dit  
155 « Non, non... ».

156 *Et pareil, pour l'abondance, ça a pu être réglée ou pas ?*

157 Non, non, non. Parce qu'après Aurélie, non ce n'est pas après  
158 Aurélie, c'est après qui ? Après Gabriel, je me suis fait poser un  
159 stérilet et justement pour ne plus avoir de règle. Et j'avais des  
160 règles.

161 *Est-ce qu'elles... ?*

162 Elles étaient moins abondantes, mais j'avais quand même... Alors  
163 que le médecin m'avait expliqué qu'avec ce stérilet là c'était  
164 vraiment des pertes. Mais moi ce n'était pas des pertes. C'était très  
165 court, ça pouvait être que sur 2 jours, mais c'était abondant.  
166 C'était pas...

167 *C'était pas encore ça ?*

168 Et c'était toujours avec des douleurs, toujours accompagnés de  
169 douleurs.

170 *Ok. C'était deux jours avec le stérilet, et naturellement c'était*  
171 *combien ?*

172 Là, je peux être jusqu'à sept huit jours.

173 *Donc ça a réduit, mais ce n'était pas encore ça. Et quand on vous*  
174 *a prescrit les moyens de contraception que ce soit pilule, stérilet,*  
175 *ou s'il y en a eu d'autres, est ce qu'on vous expliquait comment ça*  
176 *agissait sur le cycle, quels sont les effets...*

177 Alors, c'est... Les seuls choses sur lesquelles ils étaient assez, ils  
178 insistaient, c'était la prise de poids à l'époque c'était plus ça. Prise  
179 de poids, que ça pouvait avoir un impact si on avait eu de l'acné  
180 ou pas, sauf que moi j'en avais pas, donc la question ne se posait  
181 pas. Et puis, oui, pour réguler les cycles. C'était plus une question  
182 « si tu prends celle-ci tu vas prendre du poids, si tu prends celle-ci  
183 tu ne vas pas prendre de poids, et si tu fumes, faut pas la prendre  
184 ». C'était ça en fait, c'était pas...

185 *C'était plus les effets autour ?*  
186 Oui.  
187 *Et, on n'expliquait pas comment les moyens de contraception*  
188 *fonctionnaient, comment ils agissaient pour empêcher... ?*  
189 Non, non.  
190 *Que ce soit médecin traitant, gynéco... ?*  
191 J'ai consulté un gynéco à partir du moment où je suis tombé  
192 enceinte d'Aurélie. Voilà, j'étais toujours suivi autrement par mon  
193 médecin traitant, médecin de famille.  
194 *Et justement, pendant vos grossesses, le fait de ne plus avoir de*  
195 *règles, de ne plus avoir de cycles...*  
196 Oui ?  
197 *Est-ce que c'était neuf mois de soulagement par rapport aux*  
198 *douleurs ?*  
199 Oui, quand même oui. Et puis, c'est l'inconvénient des femmes  
200 j'ai envie de dire. Mais maintenant je regrette de dire ça.  
201 *Pourquoi ?*  
202 Parce que j'ai eu justement l'année dernière une période ... En  
203 fait, j'ai pas eu du tout de règles pendant neuf mois. Donc on a  
204 fait... Je ne sais plus ce qu'il m'a fait faire le médecin... Il a dit  
205 que j'étais en période de péri ménopause ?  
206 *Oui.*  
207 C'est ça. Donc là j'ai vécu les bouffées de chaleur. Je me suis dit  
208 en fait je veux avoir des règles en fait ! *(Rires)*

209 *C'était limite mieux ?*  
210 C'est beaucoup mieux !  
211 *D'accord.*  
212 Franchement, oui. C'est une horreur. *(Rires)*  
213 *Et au bout de neuf mois, elles sont revenues ?*  
214 Voilà, j'ai fait une mammographie, voilà, c'est ça, j'ai fait la  
215 mammographie. Et, donc ça a juste dit que j'avais des seins un peu  
216 denses, je crois, oui c'est ça. Et deux jours après j'avais un cycle.  
217 Voilà, donc là j'ai eu ... Là, ça faisait deux mois. Donc je pense  
218 que, oui, je vais doucement vers la ménopause quand même. Parce  
219 que ça a été régulier depuis et là ça faisait deux mois, donc voilà  
220 pour tout dire là j'ai mes règles depuis deux jours. Et c'est pas une  
221 partie de plaisir parce que j'ai eu très très mal au ventre et très mal  
222 à la tête. Et en même temps je suis contente parce que je me dis  
223 mon corps il évacue certaines choses, c'est bête mais...  
224 *C'est comme ça que vous le voyez, c'est vraiment une séance*  
225 *d'évacuation ?*  
226 Oui, voilà, c'est ça.  
227 *Ok.*  
228 Mais la ménopause, non. En fait, je regrette *(rires)*.  
229 *Et là, après les neuf mois de petite ménopause, on va dire, les*  
230 *règles sont revenues mais les bouffées de chaleur sont parties ?*  
231 Les bouffées de chaleur sont reparties.  
232 *D'accord.*

233 Ah oui, ça a été incroyable. Parce que c'était des bouffées de  
234 chaleur jour, nuit, tout le temps, tout le temps. Une prise de poids  
235 importante. J'ai vraiment eu les symptômes. Avec des bouffées de  
236 chaleur mais... Je m'en rappelle le 24 décembre être sorti, je ne  
237 supportais plus d'être dans la maison, j'étais en manche courte, et  
238 pourtant j'ai toujours été quelqu'un qui a été frileuse et je suis  
239 sortie pendant le repas pour...

240 *Prendre l'air ?*

241 Oui, pour ... Je peux plus là. Changer les draps. Je me dis c'est  
242 pas sympa parce que j'ai eu mal de 15 ans jusqu'à 46 ans on va  
243 dire, j'ai la ménopause et j'ai les symptômes de la ménopause  
244 vraiment. Il y a des femmes qui passent un petit peu à travers quoi.  
245 Mais je n'ai pas le droit moi.... (Rires). C'est pas grave.

246 *Vous en avez parlé avec votre maman de la ménopause ?*

247 Maman elle l'a eu à 33 ans.

248 *Et vous vous souvenez un peu des symptômes qu'elle a eu ?*

249 Et elle n'a pas eu de symptômes, très peu, très, très peu.

250 *Donc, vous ne pouvez même pas vous baser ...*

251 Non, non. Maman c'était même un mystère du coup. En tant que  
252 femme j'ai même eu peur. J'ai eu mes deux premiers enfants et  
253 quand on a souhaité avoir notre troisième enfant, j'avais déjà 32  
254 ans. C'est pour ça que j'ai dit à mon mari c'est maintenant ou  
255 jamais parce que, pour moi, j'allais suivre le même chemin que  
256 maman et il me restait un an ou deux avant d'être ménopausée. Et  
257 maman, oui, 33 ans. Elle a eu des bouffées de chaleur, mais bien  
258 après, à plus de 50 ans. Alors qu'elle n'avait plus de cycle depuis  
259 33 ans. C'est assez bizarre.

260 *Oui. Et personne n'a trouvé l'explication ?*

261 Non, et puis maman...

262 *Elle n'a pas cherché ?*

263 Oui, elle fait partie de ces femmes qui a 70 ans n'ont pas fait de  
264 mammographie, qui ne vont jamais chez le gynécologue...

265 *D'accord.*

266 Je ne suis pas le même chemin, j'y vais moi.

267 *C'est mieux.*

268 Bah oui, c'est mieux, il faut.

269 *Et Aurélie doit aussi veiller à ...*

270 (Rires)

271 *Et vous me disiez que les règles c'est une évacuation pour vous. Et*  
272 *quand vous vous êtes renseignée, est ce que vous avez vu*  
273 *l'explication, un peu scientifique, médicale aux règles.*

274 Non. C'était plus l'explication « t'es une femme ».

275 *D'accord.*

276 L'explication basique.

277 *Et quand vos filles elles ont été en âge de parler de tout ça, est ce*  
278 *que vous leur avez expliqué ?*

279 J'ai essayé.

280 *Oui, et ça a donné quoi ?*

281 Le dialogue était pas possible.

282 *D'accord.*

283 Elles trouvaient ça très gênant de m'en parler.

284 *Elles avaient quel âge à peu près ?*

285 Je crois, je crois qu'Aurélie, c'était 14 à peu près. Je me rappelle  
286 qu'on était en vacances. J'étais en vacances qu'avec les trois  
287 petits. Oui, c'est ça. On est arrivé à Intermarché®, je m'en  
288 rappellerai toujours, et là elle m'a dit « Maman il y a un  
289 problème ». Donc voilà. Et Estelle c'est pire, là le dialogue était  
290 complètement fermé. Je pense qu'elle a dû se renseigner plus avec  
291 sa sœur. Même au niveau est ce qu'elles voulaient des  
292 serviettes.... Moi je voulais leur en parler, « est ce que tu  
293 préférerais des serviettes, des tampons ? » C'est des choses... Moi,  
294 ma maman elle voulait pas que je mette de tampons, parce que  
295 pour elle ça voulait dire si tu mets un tampon tu ne seras plus  
296 vierge. C'est des idées...

297 *Oui, mais c'est des idées qui existent encore.*

298 Qui existe encore ? D'accord. Moi, je l'avais fait de moi-même,  
299 j'avais acheté mes propres tampons et après maman s'est rendu  
300 compte qu'effectivement il n'y avait pas d'impact là-dessus. Mais  
301 je voulais en parler aux filles, parce qu'après on choisit, chacun  
302 son confort. Tampons, serviettes... Mais même ça il n'y avait pas  
303 moyen. Donc c'est vraiment quelque chose, moi je pense qu'on a  
304 vraiment, on n'en a pas parlé.

305 *Et le premier jour de leurs règles, elles sont venues vous le dire ?*

306 Bah, là, oui Aurélie parce qu'on était en vacances...

307 *Elle n'avait pas le choix ?*

308 C'est ça. Et moi, j'avais donc mon stérilet. C'est ça et je n'avais  
309 aucune protection avec moi.

310 *D'accord, donc il a fallu en prendre aux courses.*

311 Oui, on était à Intermarché®, alors on y va ! Je lui ai juste  
312 expliquer, entre guillemets, comment mettre une serviette et quand  
313 la changer.

314 *Et vous pensez qu'elle s'est renseignée avec ses copines, à  
315 l'école ?*

316 Je pense, oui, je pense. Même au niveau de sa contraception.  
317 Estelle je sais qu'elle prend la pilule mais parce qu'elle a fait la  
318 démarche elle-même, elle n'est jamais venue nous voir pour nous  
319 demander notre avis ou quoique ce soit. Alors que moi je me  
320 voyais pas à 18 ans prendre la pilule sans demander, entre  
321 guillemets, l'autorisation de ma maman. Je sais que Estelle elle l'a  
322 fait. Enfin elle l'a fait, elle me l'a dit « je vais aller chez le  
323 médecin, je vais demander la pilule » Elle m'a pas demandé mon  
324 avis. Dans sa tête, c'était tout de suite fait.

325 *D'accord, oui. Elles l'ont pas fait non plus derrière votre dos.*

326 Aurélie, je sais pas, je sais pas quel est son moyen de  
327 contraception.

328 *Je ne dirais rien.*

329 Je pense qu'elle est... Je pense qu'elle prend des préservatifs.  
330 Après ce n'est pas le bébé qui me dérange, c'est les maladies. Moi,  
331 c'est surtout ça que je voulais leur expliquer aux enfants. Bah oui,  
332 étant née en 72, les années 80, les débuts, on entendait parler du  
333 SIDA, on est vraiment dedans avec mon mari. Moi, c'était ce  
334 message là que je voulais leur faire passer, c'était pas la crainte de,  
335 qu'elles soient enceintes. Si, ça m'embêterait. Enfin ça

336 m'embêterait, maintenant elles font ce qu'elles veulent. C'était la  
337 crainte de la maladie, SIDA ou autre. De se protéger par rapport à  
338 ça.

339 *Et ça elles n'ont pas voulu en parler non plus, ou c'est mieux*  
340 *passé ?*

341 On n'en a jamais parlé ensemble.

342 *Ok.*

343 Ou, si mais comme ça peut être parce qu'on a vu un truc à la télé  
344 et je leur ai dit « bah voilà, les filles ». Peut-être qu'elles en ont  
345 parlé avec leurs copines. En fait l'histoire, elle recommence, quoi.

346 *Oui...*

347 Oui, c'est dommage.

348 *On verra à la génération d'après.*

349 Je le dirais peut-être à mes petites filles. Ou à mon fils (*Rires*).

350 *Lui, il a quel âge ?*

351 Quatorze.

352 *Donc, est ce qu'il commence à poser des questions là-dessus ?*

353 Plus. Avec moi, pas avec son papa.

354 *C'est plus des questions de contraception...*

355 Contraception, oui.

356 *Il ne s'intéresse peut-être pas encore comment les filles sont*  
357 *faites ?*

358 Bah lui par contre, il a eu des cours au collège. D'ailleurs Aurélie  
359 pourrait en témoigner parce qu'il connaît pas mal de choses, il  
360 connaît le cycle d'une femme, oui, oui.

361 *Oui, c'est quelque chose qu'il a retenu.*

362 Qu'il a retenu oui et ça le gêne pas, ça le gêne pas du tout. Donc,  
363 si, si, on en a déjà parlé ensemble suite à ses cours. Et puis il en  
364 parle sans aucun problème donc c'est bien.

365 *Oui, c'est plutôt pas mal... Donc, on a parlé de la contraception...*

366 Oui, j'en ai eu que deux, stérilet et pilule. Et avec le stérilet, j'ai  
367 fait une fausse couche.

368 *D'accord, qui était suite à une grossesse sur le stérilet ?*

369 Voilà. Après j'ai arrêté, donc ils me l'ont enlevé. Et depuis je n'ai  
370 plus de contraception. Voilà.

371 *Vous vous débrouillez autrement ou en misant sur le fait qu'avec*  
372 *l'âge...*

373 Ah non ! non, non, je ne mise pas là-dessus. Parce que j'ai eu trop  
374 facilement mes enfants donc j'ai toujours.... Enfin, on fait très  
375 attention et puis, il y a les préservatifs. Après comme je disais au  
376 tout début, je pense, enfin je pense que c'est ça, je pense connaître  
377 la période de mon ovulation.

378 *Ce qui tomberait à peu près à quel moment de votre cycle ?*

379 Maintenant, je suis à 28 jours, et c'est toujours au milieu. A deux-  
380 trois jours près, mais je suis vraiment au milieu.

381 *Oui, ce qui correspond bien.*

382 Voilà, donc c'est vrai que s'il faut il y a les préservatifs et  
383 autrement je joue un peu avec ça. Mais oui, j'ai souhaité arrêter  
384 toute contraception. Après Gabriel, j'ai gardé le stérilet quatre ans,  
385 au lieu de, il m'avait dit cinq ans et donc j'ai eu cette fausse  
386 couche au bout de quatre ans. J'ai tout enlevé et... Donc Gabriel  
387 est né en 2005, oui c'est ça, depuis 2009 je n'ai plus ...

388 *Ça fait une dizaine d'années.*

389 Oui, je ne m'en porte pas plus mal. Faut faire attention c'est tout.  
390 Enfin, faire attention, parce que je ne me vois pas à mon âge avoir  
391 un bébé. Après je m'en fiche, je suis avec mon mari (*Rires*).

392 *Pour revenir au début, quand vous aviez vos règles, est ce que*  
393 *vous changiez vos activités, votre façon de vous habiller... ? Ce*  
394 *genre de chose ?*

395 Oui.

396 *Comment, par exemple ?*

397 Alors, la façon de s'habiller, déjà on mettait des jolis... *En*  
398 *chuchotant* : on peut tout dire ?

399 *Oui.*

400 Des jolies culottes. Parce que, comme ma maman ne souhaitait pas  
401 que je mette de tampons, donc à peu près jusqu'à mes 18ans, trois  
402 ans. Je mettais des serviettes hygiéniques et c'était des serviettes,  
403 c'était pas les petites Nana® ultra minces, donc il fallait mettre des  
404 dessous qui pouvait bien tenir avec un beau pantalon bien noir.

405 *Parce qu'il y avait des fuites ?*

406 Oui, oui. Et comme le midi je ne rentrais pas chez moi, c'est vrai  
407 qu'il fallait faire la journée, prévoir dans le cartable, dans le sac.  
408 Donc les moments de sport c'était des grands moments de solitude

409 quand il fallait se changer. Et du coup c'est pareil, comme je  
410 n'avais toujours pas le droit à ce fameux tampon, je faisais de la  
411 natation à l'époque en compétition.

412 *Oui...*

413 Et donc j'avais toutes ces périodes où malheureusement je n'allais  
414 pas à mes entraînements où je ne pouvais pas aller nager parce que  
415 je ne pouvais pas mettre de tampons, donc j'avoue que l'arrivée  
416 des tampons dans ma vie a été...

417 *Bien utile ?*

418 Oui, bah oui ! Complètement.

419 *Oui, parce que quand vous aviez les tampons, pour nager, malgré*  
420 *la douleur c'était pas ...*

421 Après voilà quand on aime le sport...

422 *Oui.*

423 C'est pareil, tant que je n'ai pas pu décider de moi-même de  
424 mettre des tampons, notre maman, parce qu'elle la fait aussi avec  
425 ma sœur, nous interdisait de prendre des douches quand on avait  
426 nos règles.

427 *Alors, vous faisiez comment ?*

428 On se lavait au lavabo.

429 *Toilette de chat ?*

430 Toilette de chat, non... On lavait tout, mais au lavabo !

431 *Oui.*

432 Fallait pas... Elle, elle avait l'impression que si on prenait une  
433 douche ça pouvait couper nos règles.

434 *D'accord, c'était des choses qu'on lui avait dites ?*

435 Je pense, je pense. C'est même sur.

436 *Et que si on coupait les règles, ça restait à l'intérieur et c'était*  
437 *pas...*

438 C'était pas bon. Ça rendait malade, enfin voilà.

439 *D'accord.*

440 Donc c'est pour ça qu'elle a ... Moi quand j'ai pris la décision,  
441 mon premier paquet de tampon, le miracle ! Le miracle. J'ai  
442 essayé, mais avec beaucoup de frayeur de prendre une douche, je  
443 me suis rendue compte que tout se passait bien, j'étais pas plus  
444 malade qu'une autre. Je suis allée à la piscine la première fois avec  
445 le tampon, j'ai fait « Waouh ! ». Et voilà. Chose que par contre,  
446 j'ai changé, depuis que je n'ai plus mon stérilet je suis revenue aux  
447 serviettes hygiéniques, je ne mets plus de tampons.

448 *Et, je peux savoir pourquoi ?*

449 J'avais l'impression de pas ... Je reviens toujours à la même  
450 chose, de pas évacuer assez.

451 *Que ça faisait un peu bouchon ?*

452 Oui, oui. Mais après si demain j'ai besoin d'aller à la piscine pour  
453 aller avec Gabriel ou au bord de la mer, j'ai toujours des tampons,  
454 je vais les mettre. Mais autrement non.

455 *Oui, c'est plus occasionnel maintenant ?*

456 Voilà, c'est occasionnel. Autrement si je peux laisser, entre  
457 guillemets, mon corps sans ...J'ai vraiment l'impression de  
458 bloquer le truc, je sais pas... Mais je prends des douches, il n'y a  
459 pas de souci là-dessus !

460 *Maintenant les protections hygiéniques sont plus fines, elles*  
461 *collent.*

462 Oui, ça n'a rien à voir. Oui, c'était assez bizarre. Je pense que ça  
463 vient de son éducation, les sœurs avaient peut-être un truc assez...  
464 Ça devait être très tabou, je ne sais pas.

465 *C'est des choses que j'ai déjà entendu donc je pense que ...*

466 Ah oui ?

467 *A l'époque ça devait se dire. J'ai déjà vu ça quelque part, donc je*  
468 *pense que c'est quelque chose...*

469 Ah oui, le coup de ne pas pouvoir prendre une douche alors que ...

470 *J'avais entendu ça plus sur les piscines et les bains, mais c'est un*  
471 *peu le même principe. C'est l'eau.*

472 Oui, voilà, le bain, la douche. Et alors la piscine c'était ... Donc  
473 voilà, j'ai pris la décision toute seule. Après peut-être il y a aussi  
474 le fait que, vu son éducation à maman, un tampon, voilà ça se met  
475 avec les doigts, le périnée...

476 *Oui, connaître son corps, le toucher.*

477 Connaître son corps, voilà. C'est peut-être ça qui la dérangeait  
478 plus. Du coup, moi quand j'ai commencé, parce que je vivais  
479 encore chez papa et maman, même si c'est moi qui ai pris la  
480 décision, quand je lui ai expliqué que voilà j'avais acheté moi-  
481 même des tampons, j'ai pris avec applicateur. Et c'est moi, du  
482 coup qui lui avait expliqué « tu vois maman je vais le mettre mais

483 j'ai une aide en fait, donc je vais pas vraiment rentrer dans mon  
484 corps. Enfin, lui va entrer dans mon corps, mais moi j'ai besoin  
485 de mettre le doigt dans mon corps pour... » C'était passé un petit  
486 peu mieux, effectivement. Donc, il y avait peut-être ça.

487 *Oui, ça peut jouer aussi ?*

488 Donc ça, moi pour les filles, ça m'a pas du tout dérangé de leur  
489 expliquer.

490 *Oui, vous avez quand même pu leur expliquer comment mettre un*  
491 *tampon, comment mettre une serviette.*

492 Oui, c'est essentiel quand même.

493 *Et malgré qu'elles n'étaient pas ouverte au dialogue, vous avez pu*  
494 *leur expliquer que ça revenait tous les mois...*

495 Oui, bien sûr !

496 *Au moins les trucs, on va dire, de base ?*

497 Oui, oui, on va dire basiques, basiques. Les douleurs, parce que  
498 moi j'avais très très mal, je sais que Estelle a eu ... Ça va mieux  
499 maintenant, mais à un moment elle a eu des cycles où il a fallu la  
500 garder à la maison, on était obligé.

501 *Parce qu'elles ne pouvaient pas aller à l'école.*

502 Ah non, non.

503 *Vous leur proposiez quelques choses aux filles pour les douleurs ?*

504 Je lui massais le ventre, je lui massais le ventre, elle prenait de  
505 l'Effergal®. Il y a le ventre, et puis elle est comme moi, elle a  
506 eu mal à la tête aussi. Si, si, après on en a parlé, les trucs très  
507 basiques. Oui, je... Oui, c'est ça, les règles, c'est une chose en soi,

508 mais moi c'était surtout le fait de les protéger, c'est peut être bête,  
509 c'était plutôt ça que je voulais aborder avec les filles, c'était la  
510 protection vis-à-vis des maladies

511 *Et, vous, les règles, vous avez pu en parler avec vos copines quand*  
512 *vous étiez plus jeunes ?*

513 Oui, avec ma meilleure amie oui, oui, qui est un super exemple  
514 puisque à 17 ans elle est tombée enceinte donc...

515 *Bon.*

516 Elle avait dû louper un truc (*Rires*).

517 *Est-ce qu'elle avait des bons conseils...*

518 C'est ça, on se dit « oups ». Si, si forcément, on en parle à l'école  
519 bien entendu. Après c'est pas... Après, après voilà j'en ai parlé  
520 avec ma maman quoi, parce que là j'avais toujours l'impression  
521 qu'on abordait le, j'avais l'impression de parler du diable à chaque  
522 fois. C'était...

523 *Oui, c'est vraiment quelque chose de très tabou.*

524 Très tabou, oui. Comme après la suite, les rapports sexuels, alors  
525 là n'en parlons pas. On en a jamais parlé. Enfin on en a parlé parce  
526 que j'ai posé des questions, mais le bilan c'est ça sert à rien à part  
527 à faire des enfants.

528 *D'accord, oui.*

529 (*Rires*) Tu vas faire ton éducation toute seule. Donc j'ai plutôt  
530 découvert on va dire. Toute seule et mon mari de même.

531 *Il venait d'une famille ou c'était un peu le même raisonnement ?*

532 Frédérique, il est le neuvième, oui, ils étaient neuf, donc lui c'est  
533 le neuvième. C'est des choses dont il a jamais parlé avec sa  
534 maman. Sa maman elle avait 40 ans quand elle a eu Frédérique. Et  
535 c'est vrai qu'il n'y avait pas du tout de dialogue là-dessus. Il a  
536 plus... C'est un peu violent ce que je vais dire, il a plus découvert  
537 la femme quand il m'a rencontré, dans tous les sens du terme.  
538 Enfin tout, la femme.

539 *Oui, parce qu'il n'en avait pas parlé avec ses frères, ses sœurs ?*

540 Ah non, non, non. Il y a énormément d'écart en plus. Ils sont neuf  
541 et il y a de l'écart. Il a vraiment découvert les cycles voilà. Par  
542 contre il n'a aucune gêne maintenant. Enfin quand on s'est  
543 rencontré il a découvert, mais il n'a jamais eu de gêne là-dessus.

544 *Même avec ses filles ?*

545 Ah non, il est complètement ouvert.

546 *Ok.*

547 *(Son fils et son mari rentre dans la pièce, elle me demande de*  
548 *couper l'enregistrement le temps qu'ils passent. Ils vont dans le*  
549 *jardin, je remets en route l'enregistrement.)*

550 Donc voilà, ce que je disais. Il n'a jamais eu de gêne envers ça,  
551 avec moi, avec même ses filles. S'il faut aller acheter des tampons,  
552 il va acheter des tampons. Donc ça c'est bien par contre. Comme  
553 quoi.

554 *Oui, c'est pratique. Donc oui, vous vous êtes renseignée dans des*  
555 *livres, auprès des copines... Et, est ce que vous avez l'impression,*  
556 *qu'avec ces sources d'information ça vous suffisait ? Vous auriez*  
557 *bien aimé que quelqu'un en parle plus ? Que ce soit à l'école, le*  
558 *médecin...*

559 Peut être à l'école, tout simplement. Que ce soit plus abordé à  
560 l'école.

561 *Oui, parce que si vous ne vous souvenez pas des cours, c'est que*  
562 *ça a peut-être été survolé un peu rapidement.*

563 Oui, voilà. Plus ça. Après quand j'ai eu ... Donc, j'ai vu le  
564 médecin de famille donc j'avais 17 ans et demi, j'ai eu la... Il m'a  
565 prescrit la pilule, donc j'avais rencontré Frédérique. Et du coup,  
566 j'ai changé de médecin et j'ai choisi le médecin de mon futur  
567 mari à La Choquelais et du coup avec lui ça a été beaucoup plus,  
568 plus facile. Du coup, moi de mon côté effectivement je m'étais  
569 renseignée toute seule. Et avec lui le dialogue était ouvert. Avec  
570 lui j'ai peut-être appris plus de choses.

571 *Oui. Et ce qu'on vous a dit, vous avez l'impression que ça vous a*  
572 *suffi ?*

573 Oui, oui. Ça m'a pas... Enfin, ça m'a pas empêché de vivre. Oui.

574 *C'était, les informations de base on va dire mais c'était ce qu'il*  
575 *fallait.*

576 Oui, voilà. Moi ce qui m'importait la première fois entre  
577 guillemets que je les ai eu c'était quand est ce qu'elles vont  
578 revenir. C'est tout.

579 *Et ça votre maman, elle n'a pas pu ...*

580 Pas vraiment, non, non. Elle m'avait dit c'est tous les mois, mais  
581 tous les mois c'est vague. Et effectivement ça a été vague parce  
582 que j'avais un cycle de 35 jours, donc quand on est une jeune fille  
583 de 15 ans, même une ado plus jeune on vit un petit peu avec cette  
584 épée au-dessus de la tête, on se dit « mais quand est-ce que ça va  
585 arriver ? ».

586 *Oui, surtout au début où on n'est pas habitué.*

587 Voilà, donc moi je savais à peu près par rapport aux douleurs.

588 Quand les douleurs revenaient, je disais « bon ça va être là ». C'est

589 plus ça, c'est plus ça. J'aurais bien voulu savoir quand est-ce

590 qu'exactly un cycle pouvait se faire, une ovulation par la suite.

591 *Et est ce que vous les notiez quelque part ?*

592 Alors tant que je n'avais pas de moyen de contraception oui. Je

593 notais sur un petit calendrier et après avec la contraception c'est

594 devenu beaucoup plus facile.

595 *Oui, parce qu'avec la pilule on voit bien quand on arrive au bout.*

596 Oui, c'est ça. Mais avant oui, j'avais mon calendrier.

597 *Qui était quand même utile malgré les douleurs ?*

598 Oui, oui.

599 *Vous notiez « règles » ou c'était un petit code, discret ?*

600 C'était... Je sais plus comment je faisais, je crois que je mettais un

601 R.

602 *Oui ?*

603 Oui, c'est ça. Le jour J je mettais le R, et puis voilà. J'essayais

604 plus ou moins de voir quand est ce que ça pouvait éventuellement

605 revenir le mois d'après. C'est tout.

606 *Ça marchait ?*

607 A peu près. Il y a eu des loupés, il y a eu des loupés, forcément

608 (*Rires*). Fallait prévoir dans le sac.

609 *Oui, vous aviez toujours quelque chose au cas où ?*

610 Ah oui, oui. Même maintenant. Toujours. Ne serait-ce que pour

611 moi et pour les copines. Au travail. (*Rires*)

612 *Oui, on sait jamais, ça sert des fois.*

613 Non, non. J'ai toujours eu des... Sauf quand j'ai eu la pose du

614 stérilet. Où là même si c'était que deux jours je savais. Mais même

615 le stérilet, voilà c'est ça. Moi le stérilet je me suis dit que je

616 n'aurais plus de règle et puis je n'aurais plus de douleur. En fait

617 les douleurs sont toujours restées et... C'est pour ça que je me

618 disais toujours vivement la ménopause et maintenant je regrette.

619 *Après, peut être que le deuxième essai sera mieux.*

620 Oui, oui. Et après... Mais oui c'est violent. C'est encore un autre

621 dérèglement, chamboulement dans le corps, c'est pas facile. Vaut

622 mieux être enceinte. (*Rires*)

623 *C'est une solution. Et votre petite sœur, je suppose que votre*

624 *maman ne lui a pas expliqué plus qu'à vous ?*

625 Ah non, pas plus. C'est moi, un peu plus.

626 *C'est vous qui lui avez expliqué ?*

627 Plus oui, parce qu'on a trois ans d'écart. Et elle pareil, elle les a

628 eus à, je sais plus si c'est 15 ou 16. Elle les a eus un peu plus tard,

629 je crois que c'est plus tard que moi, donc on a eu le temps d'en

630 parler. D'ailleurs, elle, elle pouvait prendre des douches !

631 *Comme quoi votre maman, elle avait...*

632 Elle a compris, donc elle a accepté pour ma petite sœur. Pas au

633 tout début, elle lui a refait le même cinéma. Mais avec mon

634 expérience, enfin mon expérience, entre guillemets. Elle a compris

635 que, effectivement, on pouvait très bien prendre des douches,

636 prendre un bain, aller à la piscine si on avait la protection efficace.

637 Oui, elle l'a moins embêtée que moi, ça c'est sûr. Et elle, par  
638 contre, elle a toujours été très, très bien réglée. Elle a pas eu de  
639 souci avec ça, elle avait pas de douleur.

640 *Comme quoi...*

641 Mais elle a eu de l'acné ! (*Rires*)

642 *Voilà, chacun son truc.*

643 C'est ce qu'elle me disait des fois « j'aimerais bien avoir mal,  
644 parce que j'ai plein de boutons ».

645 *Et comme quoi votre maman... On lui avait appris ça, mais si on*  
646 *lui montrait le contraire, il n'y avait pas de souci.*

647 Oui, oui, elle est... Bien sûr, oui. Mais j'ai quand même mis bien  
648 trois ans avant de moi-même me décider. Parce que j'avais, du  
649 coup, j'avais peur. C'est normal, on vous dit « si tu prends une  
650 douche, en plus tu vas voir ça va couper tes règles, tu vas avoir  
651 mal ». Comme j'avais déjà mal au ventre. Voilà c'était hors de  
652 question de ... J'allais vraiment plus à la piscine, c'était un ...  
653 Pour moi, c'était horrible, je loupais une semaine d'entraînement à  
654 chaque fois. Ah non, ma décision a été la bonne.

655 *Oui. Et puis vous en parliez avec vos copines, si leurs mamans*  
656 *pensaient la même chose ?*

657 Oui, oui. Justement avec Elizabeth, qui elle par contre, lui avait  
658 jamais dit ça, sa maman. Mais bon, après qui croire ?

659 *Oui, c'est ça.*

660 Qui croire. Donc, non, non. Je ne sais même pas pourquoi j'ai eu  
661 un moment... Ah si, ça y est je sais. Si. C'est parce que ma  
662 cousine elle faisait du vélo, oui, et justement sa maman c'est pareil  
663 avait été élevée par des sœurs. Et il y avait le même dialogue. Et

664 elle m'avait dit « mais non, moi j'ai jamais écouté maman, je fais  
665 comme ci, je fais comme ça ». Et il y avait pas eu de souci.

666 *Et donc suite à ça, vous vous êtes dit...*

667 Oui, c'est ça. Parce qu'elle aussi elle faisait du sport à haut niveau  
668 et ... Je pense que ... On en a jamais reparlé avec maman, je pense  
669 que si on en reparle maintenant, elle rigolerait peut être, je sais  
670 pas.

671 *Oui, et puis maintenant qu'elle a des petites filles, enfin qui n'ont*  
672 *pas du tout le même raisonnement.*

673 Oui, voilà, peut-être. Mais oui faudrait qu'on... En fait, non, à  
674 réfléchir, je sais pas si j'oserais lui en reparler.

675 *Et maintenant, c'est plus ...Je sais pas si vous avez vu dans des*  
676 *pubs, des magazines, il y a beaucoup de protections hygiéniques*  
677 *qui reviennent, mais lavables ou réutilisables.*

678 Mmmh...

679 *Et, qu'est ce que vous en pensez ?*

680 Non, moi, je veux pas.

681 *C'est quel aspect qui vous gêne ?*

682 Ah, je ne sais pas, c'est comme des couches pour bébés lavables,  
683 moi je peux pas. C'est utilisé, pour moi, ça devient déchet.

684 *Les laver après...*

685 Ah non, ça je ne pourrais pas.

686 *Et, par exemple, la cup ? (Elle me regarde avec des yeux étonnés,*  
687 *je comprends qu'elle ne voit pas ce dont je parle) Je vais faire un*

688 *dessin. (Je représente une cup en coupe). Ça ressemble à ça. Ça*  
689 *se met comme un tampon.*

690 *Oui.*

691 *C'est en silicone.*

692 *Ah oui, d'accord !*

693 *Là, c'est un petit réservoir, à peu près de cette taille là (avec mes*  
694 *doigts, je montre 2cm sur 2cm). Ça se met comme un tampon, ça*  
695 *recueille le sang et il faut la vider, la nettoyer à l'eau, la remettre,*  
696 *etcetera.*

697 *Ah bon ? Ah bah je connais pas !*

698 *Ça fait même pas un an, je crois, que c'est connu en France.*

699 *D'accord. Et c'est efficace ?*

700 *Celles qui s'en servent trouvent que oui. Que c'est juste un coup*  
701 *de main pour la mettre, à prendre.*

702 *D'accord, parce qu'il faut pas que ça...*

703 *Faut pas que ça fuit. Et pour l'enlever pareil, comme il y a un*  
704 *petit effet ventouse donc faut faire attention en l'enlevant à pas se*  
705 *faire mal.*

706 *Et c'est en pharmacie ?*

707 *Ça se trouve, alors sur les sites spécialisés, et peut être bien dans*  
708 *les pharmacies. Je pense pas dans les grandes surfaces encore,*  
709 *j'en ai pas vu.*

710 *Et c'est réutilisable ?*

711 *Oui, pendant des années, je pense.*

712 *Ah oui !*

713 *C'est du silicone, donc...*

714 *Ah non, je ne connais pas du tout.*

715 *Voilà.*

716 *Oui, bon, c'est peut-être un peu tard pour moi mais...*

717 *Par exemple, ça vous gênerait moins qu'une serviette ...*

718 *Usagée ?*

719 *Une serviette lavable ?*

720 *Ah oui complètement. Oui. Je vais pas faire un dessin !*

721 *Oui, ça se lave. Ça redevient propre après un passage sous l'eau.*

722 *Oui, et oui, c'est pas pareil, c'est du silicone, enfin je sais pas, il y*  
723 *a un truc qui me gêne. Enfin là ça me gêne moins que les*  
724 *serviettes.*

725 *Ok.*

726 *C'est comme les bébés parce qu'il y a le même... Mes enfants, ça*  
727 *existait déjà les ... On pouvait acheter ça des langes lavables. Ah*  
728 *non, je ... Pour moi, c'était un déchet, et hors de ma vue. C'est ça,*  
729 *c'est hors de ma vue ! (Rires) Là, l'avantage entre guillemet*  
730 *comme c'est du silicone dès que vous le passez sous l'eau, ça*  
731 *évacue.*

732 *Oui, c'est tout propre une fois passé sous l'eau en fait.*

733 *Voilà. Tandis qu'une serviette, on appelle ça comme ça, une*  
734 *serviette lavable ? Il faut du temps quand même.*

735 *Oui, et puis il y a toujours... C'est des tâches propres, mais il y a*  
736 *toujours des tâches.*

737 Voilà c'est ça. Et là du coup je ... Pour moi c'est pas hygiénique,  
738 c'est... Ce me gênerait. Je serais pas prête, enfin là je suis pas  
739 prête en tout cas.

740 *Mais c'est pas par exemple le fait de voir le sang, de le toucher ?*

741 Ah non, non. C'est le mien après.

742 *Chacun le sien.*

743 Non, non. C'est cet aspect. Comme tu dis en fait, c'est... Même  
744 lavé il y a une tache. Donc du coup pour moi c'est pas propre.  
745 Serviette hygiénique, moi je vais me changer toutes les deux  
746 heures. Je sais qu'il y a des femmes qui se changent beaucoup  
747 moins.

748 *Oui, ça nécessiterait un certain stock pour se changer toutes les*  
749 *deux heures.*

750 Oui, mais voilà, c'est pas propre, on va pas dire le contraire.

751 *Oui, et puis il faut, quand on l'enlève, il faut la stocker quelque*  
752 *part en attendant de la laver le soir.*

753 C'est ça, c'est... Ah non, non... (*mimique de dégoût*)

754 *Ok.*

755 Oui, je sais que ça existe, mais non ! Non, je peux pas.

756 *Et, un autre truc qui est un peu plus à la mode, des applications*  
757 *pour noter les jours où on a nos règles, les symptômes et après qui*  
758 *font le calcul quand est ce qu'elles doivent revenir en théorie, tout*  
759 *ça. Je ne sais pas si vous en avez entendu parler ?*

760 Si, bien sûr.

761 *Oui, c'est plus connu.*

762 Si, si c'est connu. Mais... J'ai plus besoin.

763 *Mais, est-ce que si ça avait existé quelques années plus tôt vous*  
764 *auriez trouvé ça utile ?*

765 Ah ça aurait été formidable, je pense. Oui, je l'aurais utilisé.

766 Maintenant, non. Mais oui, je connais, je connais des personnes  
767 qui l'utilise.

768 (*Deux de ses enfants traversent le salon, je coupe de nouveau*  
769 *l'enregistrement.*)

770 *Alors, on en était aux applications.*

771 Oui, que je n'utilise pas. Que je connais, mais que je n'utilise pas,  
772 qui à mon avis sont très pratiques.

773 *Ça vous ne vous aurait pas gêné de rentrer toutes ces données là*  
774 *sur une application, qui après sont enregistrées sur internet ?*

775 Oh non, pas du tout.

776 *Il y a des gens que ça peut gêner, donc je demande...*

777 Ah oui ? Ah non, pas du tout. Après une femme est une femme,  
778 c'est pas tabou, enfin, non. Ça ne me gênerait pas, non, ça ne me  
779 gênerait pas du tout. Si, il faut dire oui ?

780 *Ah non, on dit ce qu'on veut !*

781 Non, moi ça ne me gênerait pas.

782 *Tant mieux. Est-ce qu'il y a des choses, des petites histoires ou des*  
783 *anecdotes dont vous vous souvenez ?*

- 784 A ce sujet-là ?
- 785 *Oui. Ou des situations qui ont été un peu compliquées, parce que*  
786 *par surprise... ?*
- 787 Bah non, parce que la situation la plus gênante c'était le premier  
788 jour, la toute première fois où on partait en sortie scolaire, et là  
789 j'avais rien du tout.
- 790 *Et c'est arrivé quand même avant de partir dans le car ?*
- 791 Exactement.
- 792 *Heureusement...*
- 793 Bah oui, mais ... A l'infirmierie, c'était pas des serviettes  
794 hygiéniques... Déjà dans le commerce, c'était pas des Nana® ultra  
795 mince, mais en infirmerie c'était limite la couche du bébé. Ou,  
796 pour personne incontinente. C'est très gênant la première fois. Et  
797 puis, elle m'en avait pas donné suffisamment, donc la journée a  
798 été très, très longue. Quand le flux est là, il est là. Donc on  
799 demande à ses copines ... Maintenant c'est drôle, mais sur le coup  
800 non, non. Très, très mauvaise journée. Juste envie de rentrer très,  
801 très vite chez soi et de se laver. Pas le droit de prendre une douche,  
802 mais se laver.
- 803 *Parce que votre maman elle vous avait déjà dit les règles, entre*  
804 *guillemets, avant que vous les ayez.*
- 805 Ah ça oui, ça je savais.
- 806 *C'était quand vous aviez quel âge à peu près ?*
- 807 Bah... ça je sais pas, non, je ne sais plus du tout.
- 808 *Dans le début d'adolescence ?*
- 809 Oui, sûrement, oui, oui. Non, je sais plus.
- 810 *Elle avait quand même un peu préparé le terrain.*
- 811 Oui, voilà, préparer sans préparer parce que je n'avais pas de  
812 protection... Enfin, je sais pas, on peut dire à sa fille « bon, tu  
813 arrives dans l'âge qui..., voilà tu mets ça dans ton sac, tu le caches  
814 bien ». Mais non, donc c'était pas... Oui, c'était sous-entendu,  
815 c'était pas...
- 816 *Oui, vous saviez que ça existait mais...*
- 817 Que ça allait arriver mais quand, mais comment ? Quelle  
818 fréquence ? (*Rires*)
- 819 *Oui, il manquait quand même deux trois trucs.*
- 820 Oui, et que ça faisait si mal ! Enfin, si mal, pas pour tout le monde,  
821 mais que ça pouvait faire si mal.
- 822 *Elle, elle avait mal pendant ses règles ?*
- 823 Oui, aussi, un peu, mais pas autant apparemment.
- 824 *C'est peut-être pour ça qu'elle a pas insisté...*
- 825 Oui, voilà.
- 826 *Et, est ce qu'au lycée, au collège, le fait de cacher des serviettes*  
827 *dans le cartable, avec les garçons qui tournent autour, des fois...*
- 828 C'est extrêmement compliqué (*rires*)
- 829 *Ils cherchaient déjà un peu à fouiller dans les sacs, enfin...*
- 830 J'espère qu'ils sont un peu plus ouverts là-dessus maintenant, mais  
831 c'était quelque chose.
- 832 *Mmmh...*

833 Non, toujours pas ?

834 *C'est pas encore extraordinaire.*

835 Alors que, ça c'était quelque chose de compliqué. Il faut bien le  
836 cacher, parce qu'en plus on sait jamais, les cartables ça tombent  
837 dans la cour. Alors que maintenant, j'en ai dans mon sac, j'en ai  
838 partout, enfin partout, j'exagère, ça ne me dérange pas c'est tout,  
839 je suis une femme, je suis une femme, point barre.

840 *Oui, c'est vraiment l'adolescence.*

841 Et justement ça ne me concerne pas, c'est là la différence, c'est  
842 qu'au travail, il y a un an et demi maintenant, il y avait une jeune  
843 fille. Enfin, une jeune fille, une femme on va dire, de vingt ans,  
844 elle est arrivée au travail, et voilà son cycle arrive, pas prévu. Elle  
845 a eu aucune gêne elle par contre, elle est allée voir le chef en lui  
846 demandant « est ce que on peut démarquer » parce que je travaille  
847 dans un drive « une boîte de tampon parce que j'ai mes règles ».  
848 Voilà, elle y est allée franco, il lui a donné sa boîte et chose que  
849 nous, on aurait jamais fait.

850 *Oui, vous auriez plutôt demandé à une collègue, discrètement...*

851 Oui, et puis trouver un moyen, prendre du papier toilette dans les  
852 toilettes, enfin je ne sais pas... Trouver des astuces, mais je ne  
853 serais jamais allé comme ça au-devant, d'un, surtout d'un  
854 homme !

855 *Oui, parce que c'était UN chef.*

856 Ah oui, c'est un homme. Elle nous a demandé juste avant, mais  
857 elle a pas eu de chance, on en avait pas. Et elle est allée lui  
858 demander. Elle m'a dit « Si, si, je vais y aller, ne t'inquiète pas ».  
859 Bon, bah d'accord. Donc c'est bien.

860 *Oui, ça veut dire que quand même il y a un petit changement au*  
861 *fur et à mesure des générations.*

862 Oui, je trouve que ce soit la femme et l'homme. Parce qu'il lui a  
863 donné pareil. Puis c'est jamais revenu, on en a jamais rigolé tous  
864 ensemble. Il aurait pu faire des blagues là-dessus. Non, non, c'est  
865 jamais revenu. Donc, oui, je me dis « tiens, peut être qu'on avance  
866 un petit peu ».

867 *Tranquillement.*

868 C'est ça.

869 *Et là, vous êtes en formation de moniteur d'auto-école, c'est plutôt*  
870 *féminin, masculin, comme milieu ?*

871 Masculin. Oui, oui.

872 *Donc là, est ce que ça implique aussi de faire preuve de*  
873 *discrétion ? Ou, est ce que quand il y a les heures de conduites qui*  
874 *s'enchaînent...*

875 Bon j'ai eu le cas, cette semaine... Oui, j'ai fait plus ou moins  
876 attention c'est vrai. C'est vrai que je l'ai pris de mon sac, je l'ai  
877 mis discrètement dans ma poche, je suis allée aux toilettes. Oui,  
878 c'est vrai. En même temps, on va pas « Ouhou » (*elle mime*  
879 *quelqu'un qui agite une serviette dans sa main*). Oui, oui, après je  
880 l'ai dit à ma tutrice parce que j'étais vraiment pas bien. J'avais  
881 très, très mal au ventre et à la tête. Elle m'a dit « ça a pas l'air  
882 d'aller ? », je lui ai dit, mais c'est une femme. Je ne sais pas si je  
883 l'aurais dit à mon tuteur, parce que j'ai un homme et une femme.  
884 Non, je ne l'aurais pas dit. Non, faut pas exagérer, faut pas  
885 exagérer. Je lui aurais juste dit j'ai mal à la tête. Il aurait peut-être  
886 deviné de lui-même mais non. Mais oui, ça reste discret quand

887 même. Parce que, après ça c'est mon avis, je pense que ça reste  
888 quelque chose de sale.

889 *Oui, comme vous disiez au début, c'est quelque chose qui*  
890 *s'évacuait du corps.*

891 Oui, voilà.

892 *C'est plus... Un déchet ?*

893 Oui, c'est ça, oui. Donc c'est vrai que c'est bien que comme nous,  
894 par exemple dans un couple, il n'y ait pas de gêne là-dessus.

895 Même pour le papa avec ses filles, mais après dans le quotidien  
896 effectivement... Bon, je pense que maintenant les hommes savent  
897 pertinemment que les femmes ont leurs règles, mais de là à en  
898 parler comme ça, moi ça me gêne, c'est ce côté-là qui me gêne.  
899 C'est pour moi, voilà c'est ça.

900 *D'accord.*

901 Ça reste sale, et du coup la serviette lavable n'en parlons pas.  
902 C'est bien, ça s'évacue de mon corps mais après faut cacher, faut  
903 jeter, faut... Voilà.

904 *Oui.*

905 Je me vois pas effectivement, « je vais aux toilettes » (*elle mime*  
906 *quelqu'un qui agite une serviette dans sa main*). Bon, je pense  
907 qu'on est toutes pareilles là-dessus.

908 *C'est vrai que c'est souvent dans la poche quand même, un*  
909 *minimum dissimulé.*

910 Oui, et puis il n'y a aucun intérêt.

911 *Après, vous ne vous seriez pas vu faire comme la jeune fille de 20*  
912 *ans ?*

913 Du tout.

914 *Même maintenant ?*

915 Ah non, non, là je pense qu'il y aurait eu un gros malaise. Là, dans  
916 cette situation, exactement dans la même situation, aucune femme  
917 n'ayant quoique ce soit, j'aurais carrément, sans donner, beaucoup  
918 d'explication, je lui aurais dit « est ce que je peux retourner à la  
919 maison vite fait ? ». Ce qui aurait été compliqué puisque quand on  
920 travaille, normalement on peut pas quitter son poste. Mais oui, je  
921 pense que ça aurait été ma seule solution. Oui, vraiment, tout  
922 dernier recours lui dire, ohlala... Non, ça aurait été très, très  
923 gênant je pense. Après il avait l'air comme je te dis...

924 *Ça l'a pas perturbé ?*

925 Non, non. Bah il a souri bien sûr. Ce que j'ai apprécié c'est que ce  
926 n'est jamais revenu.

927 *Oui.*

928 En blaguant « oui, Julie, blabla, en plus... ». Non, non, il lui a  
929 donné ses tampons, elle a eu ses tampons.

930 *Oui, en plus il y avait toute l'équipe autour ?*

931 Ah oui, oui. Je fais partie des plus âgés on va dire. Après c'est que  
932 des jeunes de 20-25 ans, on aurait pu vite rentrer... Non, pas du  
933 tout.

934 *Aussi, peut-être du fait de leur âge c'est quelque chose qu'ils sont*  
935 *plus habitués à entendre.*

936 Oui, oui, peut-être. Mais oui, dans son cas, je ne sais pas du tout.  
937 Ah non, je pense que ça, j'aurais dit « je rentre à la maison »

938 *Oui...*

939 Ah non, non, j'aurais fait un gros, gros mensonge.  
940 *Faut trouver une solution de toutes façons !*  
941 Oui, il faut trouver une solution. Du papier toilette où je sais pas.  
942 La journée aurait été très, très longue. Pas top.  
943 *Est-ce que, alors je sais pas si vous vous souvenez, vous m'avez*  
944 *dit que votre grande sœur était handicapée et qu'elle avait eu des*  
945 *règles ...*  
946 Oui.  
947 *Est-ce que vous vous souvenez pour elle comment ça se passait ?*  
948 *Parce que je suppose que pour gérer c'était compliqué, c'était*  
949 *votre maman qui s'en occupait ?*  
950 Si, c'est facile à se rappeler, parce que comme en fait elle ne  
951 pouvait rien faire, elle a eu ses règles, mais elle avait, elle faisait  
952 pipi dans des couches.  
953 *Oui, donc ça faisait une protection intégrée.*  
954 Voilà, c'est ça et donc c'est les personnes qui s'occupaient d'elle  
955 qui la changeait, et maman quand elle était à la maison. Et maman,  
956 quand elle était à la maison. Donc voilà, mais pour elle je ne peux  
957 pas savoir ce que ça a changé à sa vie Je ne peux pas savoir si ça a  
958 été douloureux, on ne saura jamais de toutes façons. Elle ne parlait  
959 pas, son seul moyen d'expression c'était quelques cris et quelques  
960 pleurs. Mais je ne pourrais même pas dire si les pleurs  
961 correspondaient à son cycle. Non, on n'a jamais su.  
962 *D'accord.*  
963 Pour la protection au moins elle était assurée au moins là-dessus.  
964 Elle avait ses protections déjà et, protections supplémentaires je  
965 pense, je ne sais pas trop.

966 *C'était les infirmières ou ceux qui s'en occupaient qui gérait ça.*  
967 Oui, oui, elle était dans un centre.  
968 *Ok.*  
969 Oui, je sais que maman en achetait quand elle venait. Parce qu'au  
970 début, jusqu'à ses 15 ans je crois, elle passait une journée à la  
971 maison. Et je sais que maman achetait des protections, c'était  
972 assez balèze en plus parce que voilà, il n'y avait pas que les règles.  
973 Mai autrement, oui, c'était au centre. Mais je ne sais pas si c'était  
974 douloureux ou pas pour elle.  
975 *Oui, on ne peut pas savoir.*  
976 Non, je sais juste qu'elle les a eus et que les médecins étaient  
977 assez surpris  
978 *Ok. Je crois que j'ai tout, merci !*

## Cinquième entretien : Estelle (26 août 2019)

L'entretien a lieu dans la maison des parents du copain d'Estelle. C'est la sœur d'une amie et la fille de Sylvie (quatrième entretien). Nous nous installons autour de la table de la cuisine, les volets sont baissés en raison de la chaleur. J'attends que son copain soit parti pour démarrer l'entretien.

Estelle a 21ans, elle va rentrer en première année à la faculté de biologie. Elle vient d'avoir son baccalauréat S (Scientifique), après une année de remise à niveau car elle était initialement titulaire d'un baccalauréat ES (Economique et Social). Le couple va bientôt emménager ensemble dans une maison en banlieue nantaise.

1 *Donc l'entretien, c'était sur le cycle, les règles et tout. En partant*  
2 *du début, est-ce que tu te souviens de la première fois que tu en as*  
3 *entendu parler ?*

4 Assez vite fait, peut-être quand ma sœur elle les a eues la première  
5 fois.

6 *Ça faisait quel âge pour toi ?*

7 J'avais peut-être douze ou treize ans et puis au collège aussi on en  
8 parlait quand même. Vers la 6<sup>ème</sup> -5<sup>ème</sup> on en parlait.

9 *On en parlait, c'était les copines ?*

10 Oui, oui.

11 *Pas les profs ?*

12 Non. (Rires)

13 *Et tu te souviens ou pas ce qui se disait au collège ?*

14 Comme ça non. On en parlait peut-être pas tant que ça mais on en  
15 parlait celles qui les avaient assez tôt, des trucs comme ça.

16 *Quand il y en avait une qui les avait, ça venait... ?*

17 Oui.

18 *Et quand ta sœur elle les a eues, est-ce que tu as eu un peu plus*  
19 *d'explications à ce moment-là ?*

20 Non pas beaucoup plus. Après, ils en ont parlé un peu en cours,  
21 vers la 4<sup>ème</sup> quand on parle de ça. Pas plus.

22 *Et quand vous en avez parlé en cours en 4<sup>ème</sup> tu avais trouvé ça*  
23 *bien, utile ?*

24 Oh ben oui quand même. Enfin, après c'était pas non plus  
25 comment faire quand on les a, tout ça. C'était plus comment ça se  
26 passe à l'intérieur, tout ça. C'est pas pareil

27 *C'était pas pratico-pratique ?*

28 Non, voilà, c'est ça.

29 *Et ça avait été clairs les cours ?*

30 Oui, oui, quand même.

31 *Et toi, quand est-ce que tu les as eues la première fois ?*

32 Je crois que j'avais treize ans, il me semble. Je me rappelle pas,  
33 enfin je me rappelle quand je les ai eues mais je sais plus trop quel  
34 âge j'avais. Il me semble j'avais treize ans.

35 *Et comment tu t'en es rendu compte ?*

- 36 Je suis allé aux toilettes et puis j'ai vu ...
- 37 *Tu as vu du sang ?*
- 38 Voilà.
- 39 *Et tu as appelé ta maman, ta sœur ?*
- 40 Non j'étais un peu timide donc j'ai gardé pour moi. Et puis j'ai
- 41 trouvé, ma sœur elle avait des serviettes tout ça alors j'ai fait avec.
- 42 *Tu en as pris et...*
- 43 Oui.
- 44 *Donc il n'y a personne à ce moment-là qui a pu t'expliquer, je sais*
- 45 *pas, comment mettre une serviette, même si c'est pas compliqué.*
- 46 Non.
- 47 *Et, tu leur as dit après ou ?*
- 48 Après, elles se sont rendues compte.
- 49 *Le stock de serviettes diminuait.*
- 50 Voilà c'est ça.
- 51 *D'accord. Et pourquoi tu voulais pas leur en parler ?*
- 52 Ça me gênait un peu.
- 53 *Même si c'était la famille ?*
- 54 Oui, mais ça me gênait quand même.
- 55 *D'accord. Et après, quand elles se sont rendu compte ?*
- 56 Bah on a parlé vite fait, et puis après j'ai dit que je voulais pas trop
- 57 parler de ça, j'aimais pas. A cet âge-là j'aimais pas trop parler de
- 58 ça.
- 59 *D'accord. Et par contre quand tu en parlais avec tes copines*
- 60 *c'était...*
- 61 Oui, je pense que c'était plus facile d'en parler quand même avec
- 62 les copines que la famille.
- 63 *Ok. Et pareil quand il y a eu le cours même si c'était plus*
- 64 *théorique, scientifique, c'était un cours que tu trouvais gênant ?*
- 65 Non en cours ça va. En cours ça me gêne moins
- 66 *Ok, donc tu en as entendu parler en 4<sup>ème</sup> et après tu en as entendu*
- 67 *parler pendant les études ?*
- 68 Peut-être en seconde, mais c'est tout.
- 69 *Et là quand tu as refait la terminale S ?*
- 70 Non, non pas du tout.
- 71 *Donc 4<sup>ème</sup> et seconde. Et là maintenant qu'est-ce que tu te souviens*
- 72 *des cours, si tu devais l'expliquer ?*
- 73 Oula, pas grand-chose.
- 74 *Qu'est-ce qui est resté ?*
- 75 Franchement, ça fait longtemps. En seconde on parlait plus de la
- 76 puberté en général, et puis 4<sup>ème</sup> ça fait loin, donc... Je sais que, le
- 77 cycle à peu près... Après, je me rappelle pas tant que ça.
- 78 *Je sais pas, combien de temps dure le cycle ?*

- 79 28 jours.
- 80 *Oui, en moyenne. C'est ce qu'on dit à l'école en général. Pourquoi*
- 81 *est-ce qu'il y a des règles au bout de 28 jours ?*
- 82 Ça je sais plus.
- 83 *Est-ce qu'ils avaient parlé de l'ovulation ?*
- 84 Oui, je pense quand même.
- 85 *Et maintenant, ça te dit quelque chose ?*
- 86 Si je pense que c'est au milieu du cycle, non ?
- 87 *Oui. Et quand est-ce qu'il y a le plus de risque de tomber*
- 88 *enceinte ?*
- 89 Bah à ce moment-là, avant et après l'ovulation.
- 90 *Oui, oui.*
- 91 Non, c'est pas ça ?
- 92 *Si, si. Il reste des trucs, c'est le plus utile au final. Et là tu repars*
- 93 *sur des études de ?*
- 94 Là, je vais en sciences, en fac de sciences.
- 95 *D'accord ?*
- 96 Et c'est pour faire biologie.
- 97 *Biologie, pas physique-chimie et tout ça ?*
- 98 Non.
- 99 *Biologie, ils en parlent peut-être ?*
- 100 Je sais pas, peut-être pas les premières années.
- 101 *Et après c'est pour faire ? Tu as une idée de métier derrière ?*
- 102 Je voudrais faire prof du coup, prof de SVT.
- 103 *Donc là, à un moment donné normalement... Et pourquoi prof de*
- 104 *SVT ?*
- 105 Parce que en retournant en remise à niveau ça m'a vraiment plu. A
- 106 la base je voulais faire prof de maths puis je me suis rendu compte
- 107 que les maths c'était quand même dures et que c'était vachement
- 108 intéressant quand même la bio.
- 109 *Ok. Et enseigner aux lycéens ça va ?*
- 110 Oui, enfin j'aimerais bien, j'espère.
- 111 *Oui, parce que lycéens, collégiens, enfin collégiens c'est pas*
- 112 *forcément l'âge le plus glorieux.*
- 113 C'est vrai, c'est pas le plus facile.
- 114 *Donc, 13 ans premières règles, est-ce que à ce moment-là elles*
- 115 *étaient régulières ?*
- 116 Oui il me semble, c'est quand j'ai pris ma pilule que c'était plus
- 117 irrégulier, au début.
- 118 *Sans la pilule c'était régulier et avec la pilule c'était irrégulier ?*
- 119 Oui après ça a été. (Rires)
- 120 *C'est original. D'habitude c'est l'inverse. Donc, elles étaient plutôt*
- 121 *régulières. Elles étaient douloureuses, abondantes ?*

122 Oui les deux, parce que du coup je prenais, j'avais des petits  
123 médicaments parce que j'avais hyper mal au ventre. Là,  
124 maintenant, ça va mieux. Mais oui, au début, oui.  
125 *C'était médicament genre doliprane et c'est bon ça va, ou ?*  
126 Oui, oui, quand même c'était pas non plus... C'était qu'un ou deux  
127 jours sur tout le cycle et avec les médicaments quand même ça  
128 passait.  
129 *Ok. Et après, elles sont mieux depuis la pilule, plus de douleur et*  
130 *tout ?*  
131 Ah bah oui, enfin ça dépend, mais souvent ça va, enfin c'est  
132 supportable, donc je prends pas de médicament en gros.  
133 *D'accord. Et quand tu avais pris la pilule c'était pour ça ou pour*  
134 *une contraception ?*  
135 Bah c'était pour contraception mais après j'étais quand même  
136 jeune donc pour me régler, mais je pensais... Je pense que ça allait  
137 quand même. Je sais plus trop pourquoi, peut-être contraception...  
138 *Oui, à la base contraception mais si ça pouvait faire le reste,*  
139 *c'était en plus ?*  
140 Oui, oui.  
141 *Et, c'est la pilule qui a calmé les douleurs ou c'est juste l'âge ?*  
142 Bah je pense que c'est l'âge parce qu'au début j'avais quand même  
143 encore un peu mal avec la pilule, après là ça va un peu mieux.  
144 *Oui, tant mieux. Et est-ce que ça t'a fait louper des cours ou des*  
145 *choses comme ça ?*

146 Non.  
147 *Et en parlant de cours, est-ce que quand tu as tes règles ça te fait*  
148 *changer des habitudes ?*  
149 Niveau de mon humeur ou ?  
150 *Ton humeur par exemple ?*  
151 Bah moi je me sens plus de bonne humeur quand je les ai. Bon du  
152 coup, c'est qu'une semaine ! Je me sens mieux mais après je ne  
153 sais pas si c'est parce que je ne prends pas ma pilule ou quoi mais  
154 j'ai l'impression d'être mieux donc, c'est plutôt bien.  
155 *Oui. (Rires)*  
156 Sinon non, j'ai pas trop de changement, j'ai pas l'impression  
157 d'avoir trop de changements à part ça.  
158 *Oui, et au niveau des habitudes par exemple, je sais pas, comment*  
159 *tu t'habilles, le sport ?*  
160 Ah non, non.  
161 *Rien du tout. Ouais. Donc, au début tu as piqué des serviettes à ta*  
162 *sœur et après tu es restée sur serviette ou tu as testé d'autres*  
163 *protections ?*  
164 J'ai testé les tampons mais plus longtemps après, parce que j'avais  
165 un petit peu peur.  
166 *Oui.*  
167 Mais peut-être un an après j'ai essayé et puis j'ai souvent mis des  
168 tampons et maintenant j'en met moins qu'avant.

169 *Et au début c'était quoi qui te faisait peur dans les tampons ?*  
170 Bah de le mettre, qu'il s'en aille... Voilà. Et je savais pas trop  
171 comment le mettre et tout ça, donc après j'ai demandé à mes  
172 copines et elles m'ont expliqué et j'ai essayé. J'ai trouvé ça bien  
173 quand même.  
174 *C'est quand même pratique.*  
175 Vachement pratique.  
176 *Et maintenant un peu moins ?*  
177 Oui, je sais pas pourquoi. Je mets ma serviette et puis après je me  
178 dit « oh bah ». C'est vraiment que si je vais faire une activité, ou  
179 quand je suis en cours je préfère en mettre un. Mais après j'aime  
180 pas trop aller le changer parce que du coup... J'aime moins. Mais  
181 du coup j'en mets pour la piscine.  
182 *Oui, ça il n'y a pas trop le choix.*  
183 Non.  
184 *Ok et les nouvelles protections, là, dont on parle pas mal, la cup,*  
185 *les serviettes lavables, tout ça ?*  
186 Non, j'ai pas envie d'essayer du tout, je suis bien avec ce que j'ai.  
187 *Aucun des deux ?*  
188 Non.  
189 *Et c'est quoi qui fait que tu n'as pas envie ?*  
190 Ben parce que... Serviette lavable non, c'est pas que je trouve ça  
191 sale ou quoi, je trouve que c'est bien les serviettes normales. Et la

192 cup je sais pas. Comment on fait avec, je ne me suis pas trop  
193 renseignée, je sais pas.  
194 *Je crois qu'elles la nettoient simplement à l'eau claire et elles la*  
195 *stérilisent une fois par mois. Je crois que le nettoyage ça va.*  
196 Ok.  
197 *Mais oui, quand on s'est pas renseigné, enfin quand on...*  
198 C'est que je ne m'y suis pas intéressée non plus.  
199 *Et puis c'est un nouveau truc. Et, tu m'as dit au début elles étaient*  
200 *régulières, est-ce que tu te souviens tous les combien ?*  
201 Non pas trop, peut-être... Non, non franchement ça je sais plus.  
202 *Tu les notais ou pas quelque part ?*  
203 Non.  
204 *Tu savais quand elles allaient arriver à peu près ?*  
205 Ah si, à un moment je crois que je les ai mis sur une appli sur mon  
206 téléphone.  
207 *Oui, c'était ?*  
208 Je crois que c'était quand j'ai pris ma pilule ça. Je sais plus ça doit  
209 être pour ma pilule puis mettre quand j'ai eu mes règles, je sais  
210 plus pourquoi j'ai mis ça. Peut-être pour pas l'oublier, peut être ma  
211 pilule, c'était le début.  
212 *Peut-être oui pour te rappeler...*  
213 Mais non je ne les ai pas trop notées, là je me rappelle plus comme  
214 ça.

215 *Est-ce que tu te souviens si tu savais quand elles allaient arriver,*  
216 *c'est pour ça que tu notais pas parce que tu savais. Ou, elles*  
217 *arrivaient par surprise mais c'était pas grave ?*

218 Peut-être que ...Non, je sais plus, je me souviens plus.

219 *Je pose des questions très précises qui remonte un peu. Et après*  
220 *avec la pilule elles étaient plus régulières ?*

221 Non, après j'ai eu mes règles pendant un mois ou un truc comme  
222 ça. C'était au début, ma pilule était pas du tout bien.

223 *Oui, et tu l'as changé ?*

224 Bah j'ai attendu un peu, j'attendais quand même de voir. Et au bout  
225 de deux-trois mois j'ai changé, je crois qu'elle était plus forte ou  
226 un truc comme ça, et depuis pas de souci.

227 *Oui, un mois de règles...*

228 C'était pas tout le temps abondant mais il y avait toujours.

229 *C'est le médecin généraliste ou un gynéco qui te l'a prescrit ?*

230 Le médecin généraliste.

231 *Et quand il te l'a prescrit il t'a expliqué comment ça marchait et*  
232 *comment ça allait influencer ?*

233 Non, non, parce que je lui ai demandé « je voudrais la pilule » je  
234 sais plus ce qu'il a fait, pour pouvoir me la prescrire, s'il a fait des  
235 tests, je sais plus.

236 *Il a peut-être fait un bilan sanguin ou une prise de sang ?*

237 Non, ça je suis sûre.

238 *Pas forcément, peut-être poser deux-trois questions et voilà.*

239 Mouais, peut-être. Donc voilà il me l'a prescrite et après je suis  
240 retournée et il m'en a mis une autre. Il m'a pas expliqué en détail.

241 *Ok, juste peut être comment la prendre...*

242 Voilà, tous les jours

243 *Et c'était quelle application que tu avais sur ton téléphone ?*

244 Je sais plus, ça fait longtemps.

245 *J'en connais que deux, il y a Clue, Flo et je sais plus les autres. Si*  
246 *ça te dit quelque chose ?*

247 La deuxième c'était ?

248 *Clue, Flo ?*

249 Flo, peut-être.

250 *Et puis elles sont toutes roses, alors...*

251 Oui, voilà. J'allais dire ça mais ça n'aide pas. *(Rires)*

252 *Ils n'ont pas fait très original. Et, oui, tu en parlais avec tes amis*  
253 *au collège, et après au lycée ?*

254 Oui, au lycée c'est quand même plus facile d'en parler. Après on  
255 en parle pas tant que ça, on dit juste voilà « j'ai mal au ventre »  
256 c'est tout, il y a pas... On en parlait pas pendant des ...

257 *Mais oui, oui, une petite allusion de temps en temps ?*

258 Oui, voilà.

259 *Est-ce qu'au collège, parfois il y en a qui racontait leurs*  
260 *expériences ou qui raconter des choses qui paraissaient bizarres*  
261 *quand on les avait pas encore ?*

262 *Que ça paraissait bizarre qu'on ne les ai pas encore ?*

263 *Non, qui... Comment dire ? Des filles qui racontaient au collègue*  
264 *leurs expériences et toi, si tu les avais pas encore tu te dis « mais*  
265 *c'est pas possible » ou « c'est bizarre ». Est-ce qu'il y a des choses*  
266 *comme ça ?*

267 *Oui.*

268 *Tu as une histoire dont tu te souviens ?*

269 *Bah moi c'était... Enfin, je sais pas si j'ai bien compris, je crois*  
270 *que c'est ça. Je savais que ça me stressais que par exemple il y*  
271 *avait pas mal de filles qui les avait même si j'avais que 13 ans, je*  
272 *sais pas, ça me stressait vachement. « Pourquoi moi je les ai*  
273 *pas ? ». Donc, j'étais presque pressée de les avoir. Et à chaque fois*  
274 *il y en avait une autre qui les avait et moi ...*

275 *Et moi ?*

276 *Voilà, c'est tout.*

277 *Et dans ta famille elles les ont eus plutôt tard ou plutôt tôt ?*

278 *Plus tard que moi, je crois. Ma sœur, mais peut-être un an de plus.*  
279 *Mais ma mère peut-être un peu plus tard.*

280 *Oui, donc ça s'expliquait comme ça aussi. Ok, oui. Et donc à part*  
281 *les cours de 4<sup>ème</sup>, si tu avais besoin d'explications tu demandais à*  
282 *tes copines ou tu allais chercher sur internet, sur des livres ?*

283 *Non, pas trop. J'ai pas cherché sur ça.*

284 *Est-ce que, là, tu as l'impression d'être bien informée ?*

285 *Bah, peut-être pas assez ?*

286 *Non, toi est-ce que tu as l'impression, toi ?*

287 *Oui mais peut-être, je pense quand même pas assez. Il y a plein...*  
288 *Avec ce que j'ai dit tout à l'heure et j'étais même pas sûre au final,*  
289 *par rapport au cycle et tout ça ... Parce que là maintenant je*  
290 *prends la pilule, donc je fais pas du tout attention au jour, tout ça,*  
291 *et du coup si je devais faire attention il faudrait que je regarde sur*  
292 *internet ou quelque chose comme ça, parce que là j'en sais rien.*

293 *Avec les études de biologie sûrement ça va revenir en cours, mais*  
294 *s'il n'y avait pas ça, si tu devais chercher des informations, est ce*  
295 *que tu irais plutôt sur internet ou un médecin... ?*

296 *Je pense Internet.*

297 *Internet ?*

298 *Internet ouais, ce serait ma première recherche.*

299 *Et est-ce que tu penses que, par exemple nous quand on sera sage-*  
300 *femme, on devrait en parler aux jeunes filles ou des choses comme*  
301 *ça. Faire un petit rappel vite fait, ou voir si elles ont des questions*  
302 *et si elles en ont pas on laisse tomber ?*

303 *Oui, plus comme ça, voilà. Mais c'est vrai qu'un petit rappel...*

304 *Un peu en systématique ?*

305 *Oui, voilà aux jeunes filles oui.*

306 *Et que les médecins le fassent aussi ?*

307 *Plutôt... Peut-être plus la sage-femme, ça fait peut-être plus*  
308 *rassurant, on comprend plus pourquoi elle le dit. Enfin ça dépend*  
309 *du médecin...*

310 *Souvent, la sage-femme on va la voir quand on a déjà 15-20 ans,*  
311 *25 et on a déjà ses règles depuis un certain temps. Ça décale un*  
312 *peu. Et toi, quand tu seras prof, si tu as des 4<sup>èmes</sup>, à ce cours-là*  
313 *souvent il y avait des garçons qui ricanaient, c'était pas très*  
314 *sérieux ... Est-ce que tu as des idées pour que ça passe mieux ?*

315 *Non, là comme ça je ne sais pas. (Rires)*

316 *Tu verras sur le tas.*

317 *Pour l'instant c'est vrai que je n'ai pas trop penser à ça.*

318 *Et il y a plein d'autres cours. Est-ce qu'il y a des fois où elles sont*  
319 *arrivées, un peu prise par surprise il y a eu un problème*  
320 *d'organisation ou des trucs comme ça ?*

321 *Bah en fait j'ai eu ma pilule presque, enfin pas longtemps après*  
322 *que j'ai eu mes premières règles et à part le moment où c'était*  
323 *compliqué, elles sont vraiment hyper bien régulières, c'est hyper*  
324 *bien quand même. Et du coup c'est jamais vraiment par surprise, je*  
325 *sais que c'est le dimanche. Je vois sur ma plaquette et du coup j'ai*  
326 *toujours quelque chose avec moi parce que je sais. Donc non, pas*  
327 *trop par surprise.*

328 *Et, même avant les quelques cycles qu'il y a eu avant la pilule ?*

329 *Bah là du coup j'avais toujours quelque chose avec moi.*

330 *Dans le doute.*

331 *Voilà, c'est ça.*

332 *Donc tu n'as jamais eu vraiment de mésaventures à cause d'elles ?*

333 *Ça ne m'a pas marqué, en tout cas*

334 *Tant mieux. Et est-ce que, maintenant avec la pilule peut-être pas,*  
335 *est-ce que tu as des douleurs des petites symptômes avant qu'elles*  
336 *arrivent ou est-ce qu'il y avait ça avant ?*

337 *Avant qu'elles arrivent vraiment ?*

338 *Ouais, avant ou dans les jours avant ?*

339 *Non pas trop, moi c'est vraiment pas longtemps avant c'est peut-*  
340 *être trois heures avant donc juste avant mes règles.*

341 *Oui, limite trois heures avant c'est pratique parce que...*

342 *Oui, je fais « ah ! ». Mais ça va, ça me fait pas hyper mal, je ne*  
343 *suis pas plié en deux.*

344 *Oui, c'est plus indicatif que douloureux. Et si jamais plus tard tu*  
345 *changes de contraception est-ce qu'une qui supprime totalement*  
346 *les règles ça t'irait ou ?*

347 *Non, non, je sais pas. Je suis pas au courant mais j'aimerais pas. Je*  
348 *préfère qu'il y ait les règles, j'aurais peur qu'il n'y ait plus.*

349 *Oui, et s'il y avait plus, tu aurais peur qu'il se passe quoi ?*

350 *Bah j'aurais l'impression que c'est que c'est pas normal, en fait.*

351 *C'est un peu comme si les règles c'était comme un signe que ça*  
352  *marchait à peu près bien ?*

353 Oui voilà moi je... Non, j'aimerais pas ne pas les avoir. Pas que  
354 j'aime bien les avoir, mais c'est que, je sais pas, je préfères. Sinon  
355 ça fait pas naturel je trouve, j'aurais peur qu'il y ait des problèmes  
356 sur le long terme, je sais pas.

357 *D'accord. Oui pour toi il faut quand même les avoir, c'est un peu*  
358 *signe de bonne santé ou... je sais pas comment dire...*

359 Non, non, c'est pas... Déjà je savais pas qu'il y avait ça.

360 *Il y en a quelques-unes, c'est pas la majorité mais il y en a*  
361 *quelques-unes qui peuvent les supprimer pour les femmes qui ont*  
362 *des règles très abondantes, très douloureuses ça peut être une*  
363 *solution. Mais non plutôt les garder ?*

364 Oui.

365 *Et au contraire, il y en a d'autres des contraceptions qui*  
366 *augmentent, enfin qui ont tendance à augmenter le flux des règles.*  
367 *Et, ça, pareil, est-ce que si tu pouvais les éviter, oui, ou ça ne te*  
368 *gênerait pas ?*

369 Non, ça ne me gênerait pas. Non, je pense pas.

370 *...Toi, tu ne voulais pas en parler quand tu les as eu, mais est-ce*  
371 *que ta maman, ta sœur ou, je sais pas, ta grand-mère elles ont*  
372 *essayé un petit peu ?*

373 Ma mère oui quand elle l'a vu que je les avais eu, que j'en avais  
374 pas parler, elle était pas très contente. Mais après je lui ai dit que  
375 je voulais pas trop en parler parce que... Je sais pas, j'étais gênée à  
376 cet âge-là, j'avais pas envie d'en parler... Je sais pas. Et après j'ai

377 grandi, j'en ai pas trop parlé, sauf quand j'ai dit que j'allais prendre  
378 la pilule, voilà. On en a pas parlé plus que ça.

379 *Et, je sais pas, si un jour tu prenais un doliprane... elle a pas*  
380 *essayé d'en reparler ?*

381 Non. Après, avec ma sœur ça a été plus simple donc je lui en ai  
382 parlé quand même. C'était bien quand même d'en parler, ça faisait  
383 du bien de dire « ah c'est normal que ça », je sais pas quoi.

384 *Oui, mais pas avec ta mère ?*

385 Non.

386 *...Bon, l'entretien va être rapide, je n'ai plus beaucoup de*  
387 *questions...*

388 C'est parce que j'ai pas beaucoup de réponses !

389 *Non, c'est que plus on est jeune, moins on a de choses à raconter*  
390 *forcément.*

391 J'ai tout oublié depuis mes quatorze ans...

392 *Non, est-ce que tu vois d'autres anecdotes, des histoires de cour de*  
393 *récréation qui circulaient à propos de ça ?*

394 Non, pas trop. Bon, je sais qu'il y a des filles, parfois, qui avaient  
395 sur leurs chaises, quelque chose comme ça, qui n'était pas très  
396 bien. Ça, elles nous en avaient parlé de leur souci...

397 *Oui, pour elles, est-ce que les gens après ils se moquaient ?*

398 Non, justement...

399 *C'était plutôt ils aidaient à cacher tout ça ?*

400 Oui.

401 *C'était plutôt sympa.*

402 Oui.

403 *Ouais, et pour revenir à l'ovulation, tu m'as dit que c'était autour*

404 *qu'on avait le plus de risque d'être enceinte. Est-ce que tu te*

405 *souviens ce qui se passe dans le corps, à peu près, à ce moment-*

406 *là ?*

407 Non.

408 *Et pareil les règles qu'est-ce qui se passe ce moment-là dans le*

409 *corps, pourquoi il y a du sang qui sort ?*

410 Ça, je ne sais pas te répondre.

411 *Ok. Tu vas le revoir dans les années à venir je pense. Je n'ai plus*

412 *de question, merci.*

## Sixième Entretien : Émilie (28 août 2019)

Émilie est une connaissance d'une amie. Je la rencontre chez elle, dans un immeuble, au sud de Nantes.

Elle travaille dans une maison d'édition. Elle a 33ans. Elle est mariée, le couple a déjà une petite fille de 3 ans et elle est actuellement enceinte de leur deuxième enfant (ce que je découvre en arrivant chez elle).

1 *Donc, on peut commencer par le début, je ne sais pas si vous vous*  
2 *souvenez de vos premières règles ?*

3 Mouais, vaguement, 15 ans, je crois que j'avais 15 ans.

4 *Et vous vous souvenez du jour où ça s'est passé ?*

5 Non pas trop. Enfin, j'ai vaguement souvenir, mais ça m'a pas...  
6 Enfin je me rappelle que ça devait arriver donc quelque part...  
7 J'avais une grande sœur, donc j'étais un peu, je savais, j'étais un  
8 peu au courant. Mais je pense que je les ai eus vers 15 ans lors  
9 d'une journée au collège. Mais bon il y avait un peu des signes  
10 précurseurs, j'avais un peu mal au ventre les jours d'avant donc je  
11 pense ma mère elle avait un peu prévu le coup, voilà. Je n'ai pas de  
12 souvenir très franc quoi.

13 *Ça vous a pas marqué plus que ça ?*

14 Non, mais je sais pas, j'étais contente que ça arrive, mais j'ai pas  
15 eu de... Il ne s'est rien passé de particulier.

16 *Et, oui, vous avez une grande sœur, elle vous avait expliqué un*  
17 *peu ?*

18 En fait, je pense que j'avais suivi de près, par curiosité, les  
19 explications que ma mère avait donné à ma grande sœur, donc  
20 c'est pas vraiment ma grande sœur qui a fait le truc mais en tout  
21 cas j'avais prêté une oreille attentionnée, on va dire, à ce qui se  
22 disait sur ce sujet.

23 *Et, est-ce que vous vous souvenez de comment votre maman elle*  
24 *avait expliqué ça ?*

25 Je me rappelle qu'elle avait un livre des années 70, un truc  
26 vraiment... Un truc hyper joli en fait. Je pense ça faisait une  
27 dizaine de pages, c'était juste une sorte de brochure avec des filles  
28 avec des cheveux très stylisés là, comme on dessinait dans les  
29 années 70, avec les grandes boucles comme ça, et je me rappelle  
30 qu'il y avait une façon assez stylisée de montrer le sang qui  
31 coule... Il y avait un sexe, mais je pense que dans mon souvenir  
32 c'était juste un triangle noir avec... Voilà c'était assez... Elle avait  
33 un bouquin et je me rappelle qu'elle lui avait montré ce bouquin et  
34 que j'avais pu le voir aussi, et voilà. Et je pense ça lui servait  
35 comme support pour en discuter. Après, je me rappelle pas trop  
36 d'autre chose, à part en fait on en parlait beaucoup, autour de nous  
37 quoi. Au sein des copines, des frères, enfin des sœurs...

38 *Et ce livre, c'était dans l'explication, c'était plus une explication,*  
39 *comme vous dites qu'il est très stylisé, un peu artistique bohème*  
40 *ou plus une explication très scientifique carré ?*

41 Non, je me rappelle pas du tout du contenu. En fait, je me rappelle  
42 vraiment de ces images mais j'ai pas trop de souvenirs de... Je  
43 pense c'était pédagogique quoi, un livre pédagogique enfin c'est

44 une sorte de brochure pédagogique autour des règles. Je sais pas  
45 d'où elle sortait ça, mais en tout cas on dirait qu'elle l'avait gardé  
46 depuis, depuis des lustres. Je pense qu'elle l'avait gardée depuis  
47 elle, du moment où elle avait eu ses règles.

48 *Ça aurait été à elle au début ?*

49 Mais je pense, parce que vu le style, nous on est née dans les  
50 années 80 du coup on avait ... C'était dans les années 90, fin 90  
51 qu'on a eu nos premières règles, enfin 95 quoi à peu près. Et du  
52 coup, je me dis c'était un truc qui datait pas du tout de cette  
53 époque. Donc je pense qu'elle l'avait gardé. Faut que je lui pose la  
54 question un de ces quatre, pour voir si elle s'en rappelle.

55 *Est-ce que vous savez si elle l'a encore ?*

56 Non je ne sais pas. On en a pas reparlé depuis un moment. Je sais  
57 pas si elle se souviendrait en fait, moi ça m'a marqué mais je sais  
58 pas si elle s'en souvient

59 *Vous avez une grande sœur, vous avez des petites sœurs ou pas ?*

60 J'ai une grande sœur, c'est tout.

61 *D'accord, des frères ?*

62 Non.

63 *Est-ce que vous avez eu des cours au collège, à l'école là-dessus ?*

64 Oui... Autour des règles, non.

65 *Les règles, le cycle ?*

66 À l'époque c'était enseignement, éducation sexuelle quoi. C'était  
67 l'utilisation des préservatifs, le cycle menstruel, la reproduction...  
68 Des grands thèmes comme ça.

69 *Et c'était fait par le prof de SVT ?*

70 Si, si, c'était ça, oui.

71 *Et est-ce que vous vous souvenez de comment ils expliquaient les  
72 cycles ? Est-ce que c'est des choses qui sont restées ou qui ont été  
73 assez vite oubliées ?*

74 Non ... Enfin si, je m'en rappelle, je pense qu'ils ont dû donner les  
75 infos de base. On était en 4<sup>ème</sup> ou en 3<sup>ème</sup>, on n'était pas forcément  
76 tout de suite concerné par, toutes concernées. Enfin, moi je les ai  
77 eus à 15 ans, donc pas forcément concernées directement mais  
78 c'était, je pense, des explications, mais je m'en rappelle pas trop de  
79 détails du contenu du truc. Je me rappelle surtout en fait que ça  
80 mélangeait et les cycles et les rapports sexuels. Il y avait d'autres  
81 trucs qui devenaient du coup plus intéressant que les cycles.

82 *C'est sûr. Et depuis votre maman et l'école est-ce qu'il y a eu  
83 d'autres fois où vous avez eu des informations là-dessus ?*

84 Non pas trop, pas trop. Après c'était les copines qui les avaient  
85 déjà qui nous racontaient, voilà.

86 *Elles racontaient quoi par exemple ?*

87 Qu'elles pouvaient... Comment elles se protégeaient par exemple,  
88 quelle méthode de protection elles avaient choisi, voilà des trucs  
89 comme ça, des infos.

90 *Et c'était, quand elles racontaient des infos comme ça, c'était que*  
91 *des choses crédibles ou il y a des fois c'est un peu enjolivé ?*

92 Non, par contre je me rappelle bien que vers onze ou douze ans,  
93 j'étais en colonie de vacances et que toutes les copines, toutes les  
94 filles disaient qu'elles avaient mal au ventre, qu'elles allaient avoir  
95 leurs règles alors que pas du tout que personne n'allait les avoir.  
96 Mais juste pour dire qu'elles faisaient plus grandes que ce qu'elles  
97 paraissaient, probablement. Et du coup je me rappelle qu'il y avait  
98 une espèce de truc collectif où toutes les filles prétendaient avoir  
99 leurs règles ou alors que ça allait être imminent pour leur cas. Je  
100 me rappelle qu'il y a eu une soirée de boom où toutes les filles  
101 disaient qu'elles avaient mal au ventre, qu'elles allaient avoir leurs  
102 règles et tout. Un peu bizarre, mais je pense on avait douze ans un  
103 truc comme ça, voilà pour le côté fantasmé en tout cas c'était ça.  
104 Et du coup elles simulaient toutes d'avoir mal au ventre, de pas  
105 pouvoir bouger parce qu'elles avaient mal au ventre, alors qu'en  
106 fait c'était faux mais ça donnait l'info que ça faisait mal au ventre.

107 *C'est ça, elles savaient déjà au moins ça.... Là, vous avez déjà un*  
108 *enfant ? (Je montre les jouets sur le sol)*

109 Oui, oui.

110 *Il ou elle a quel âge ?*

111 Elle, Candice.

112 *Elle a quel âge ?*

113 Elle a 3 ans, elle a 3 ans.

114 *Et là c'est le deuxième ?*

115 Oui, c'est un garçon normalement.

116 *Un garçon, ok. Qui est prévu pour quand ?*

117 Fin novembre.

118 *Ok. Pareil pour Candice, quand elle sera peut-être un peu plus*  
119 *grande, est-ce que vous vous envisagez de lui en parler ?*

120 De retrouver cette brochure ? Non je déconne ! *(Rires)*

121 *Elle aura fait toutes les générations !*

122 Non, je sais pas, je me suis jamais posé la question. Bah oui,  
123 j'envisage de lui en parler. J'envisage aussi de la laisser un peu  
124 tranquille avec ça. *(Rires)* Je sais pas trop, je pense qu'on peut  
125 faire confiance aux enfants et aux adolescents pour leurs capacités  
126 de curiosité et de... Voilà. Si je vois qu'elle en parle pas du tout et  
127 qu'elle les a, ça va me surprendre, je pense aussi.

128 *Oui.*

129 Mais en tout cas ne pas être trop intrusive. Je pense c'est un peu le  
130 truc que je retiendrai de mon expérience personnelle. Plutôt peut-  
131 être l'accompagner, mais ne pas ne pas la forcer à me raconter tout  
132 en détail ou je sais pas quoi, ou quand est-ce que ça s'est passé, ou  
133 comment ça se passe ou, j'en sais rien... Parce que, je sais pas, j'ai  
134 en tête que ça relève aussi d'une forme de chose privée en fait, ou  
135 peut-être pas ?

136 *Quand même, un peu, si.*

137 Oui, un peu.

138 *Et, plutôt lui donner des informations en fait si elle pose des*  
139 *questions, si ça vient d'elle ?*

140 Oui voilà. Oui, oui, mais je sais pas, moi je... Vu que je pense j'ai  
141 pas trop, je me rappelle pas avoir poser vraiment des questions à  
142 ma mère, mais aussi c'était certainement lié au fait que j'avais une  
143 sœur aînée. Mais du coup j'ai pas, je pense qu'on était, finalement  
144 on s'en sortait avec les infos qu'on avait. C'était pas... Moi j'ai pas  
145 eu de, je me suis pas dit « oh, je comprends rien, je sais pas  
146 comment ça se passe ». J'ai l'impression qu'on avait eu les infos  
147 un peu nécessaire à ce que, à la gestion de ce truc qui était quand  
148 même nouveau et un peu compliqué on va dire, enfin particulier  
149 quoi, ça se passe plutôt bien. Il n'y a pas eu de, il n'y a pas eu de  
150 gros, je n'ai pas eu de manque de trucs que... J'ai l'impression que  
151 j'ai eu les infos nécessaires. Du coup je me dis pour Candice peut-  
152 être ça, lui donner, enfin la laisser trouver les infos dont elle a  
153 besoin et lui dire que si elle a besoin, je lui expliquer. Je sais pas  
154 en fait, j'ai pas trop réfléchi, je sors ça c'est intuitif.

155 *Oui, il est encore un peu tôt. Et, vous vous me disiez que vous avez*  
156 *les infos qui vous suffisaient, c'était par exemple ?*

157 C'est ça, par exemple le fait que ce soit tous les mois. Je pense que  
158 je sais même pas d'où je savais ça, je sais même pas d'où je savais  
159 ça, mais je le savais. Le fait que ça durait quelques jours, la durée,  
160 je le savais aussi je pense. Après, je savais pas à quoi ça  
161 ressemblait, mais par contre...

162 *Vous saviez que c'était du sang quand même ?*

163 Oui je savais que c'était du sang, ça c'était bien imagé dans le livre  
164 de ma mère pour le coup. Je savais aussi, à l'époque, je sais pas si  
165 c'est toujours le cas, mais je me rappelle que ma mère et toutes les

166 femmes qui était en âge de nous donner plus d'informations, genre  
167 l'infirmière du collège, ou tout ça, tout le monde voulait comment  
168 mettre des serviettes hygiéniques. Nous poussaient là-dedans, il  
169 fallait qu'on utilise des serviettes hygiéniques.

170 *Plutôt que des tampons ?*

171 Plutôt que des tampons. Je sais pas si, je sais pas pourquoi. Enfin  
172 si, j'imagine un peu pourquoi, j'imagine le truc mais par contre je  
173 me rappelle ça c'était, ça c'était comme ça. Je sais pas, c'était un  
174 fait, on posait même pas la question.

175 *Et, oui, vous imaginez quelles raisons, vous, pour ça ?*

176 Bah je pense que c'est un truc qui est de l'ordre de, on estimait  
177 qu'à notre âge on n'avait pas encore l'âge de mettre des tampons.  
178 C'était vraiment... Je me rappelle qu'il y avait ça, on avait pas l'âge  
179 de mettre des tampons, alors qu'en fait avec le recul je vois pas  
180 trop bien pourquoi.

181 *Votre maman elle vous achetait des serviettes ?*

182 Oui, c'était définitif, elle nous achetait pas de tampon, elle ne  
183 voulait pas en entendre parler.

184 *D'accord, c'était même pas négociable ?*

185 Ouais, non, c'était pas négociable alors qu'après quand j'ai utilisé  
186 des tampons au lycée je me suis dit que je m'étais bien fait avoir.  
187 *(Rires)* Mais je sais pas, c'était un truc un peu de, un peu de  
188 mœurs, j'imagine, ou je sais pas comment dire. Il fallait pas que les  
189 petites filles elles utilisent des tampons.

190 *À 15 ans vous n'étiez plus une toute petite fille, comme celles qui*  
191 *les ont tôt.*

192 Oui, oui, c'est vrai. Enfin, ça c'est le truc que je me rappelle,  
193 c'était assez bizarre comme info entre guillemets ou comme  
194 méthode qui était donnée c'était que, c'était limite serviette  
195 hygiénique obligatoire quoi. Bon, après on était quand même fière  
196 d'avoir des serviettes hygiéniques sur nous, c'était pas non  
197 plus...C'était une fierté, on avait l'impression d'avoir passé un cap  
198 quoi, mais par contre, par contre je trouve qu'au niveau du confort  
199 c'était pas vraiment nous donner les clés du confort. Cela dit ça  
200 permettait de se rendre compte du flux, peut-être de concrétiser un  
201 peu plus le truc on va dire pour les premiers cycles, mais après sur  
202 la durée, j'ai pas trop compris le truc.

203 *Parce que vos premiers tampons vous les avez acheté toute seule ?*

204 Oui, je pense oui, je pense que je les ai achetés toute seule au  
205 lycée et je pense que c'est une copine. Je me rappelle bien c'était  
206 une copine qui m'a dit « tu devrais mettre des tampons c'est  
207 vachement plus simple » parce qu'on avait piscine au lycée et que,  
208 voilà.

209 *Sinon vous deviez louper la piscine ?*

210 Non, non, je pense pas. Bah si, en fait, bah si j'aurais dû louper la  
211 piscine, ah bah oui.

212 *Ça tombait bien à chaque fois peut-être ?*

213 Oui, oui, je sais pas, oui. Je me rappelle plus trop. Mais en effet  
214 j'ai peut-être dû commencer à mettre des tampons pour la piscine  
215 précisément. Je sais plus, c'est un peu des souvenirs vagues.

216 *Et maintenant tampon, serviette ?*

217 Alors non, entre mes deux enfants j'ai essayé la Mooncup®. Et  
218 puis j'ai un peu alterné entre Mooncup® et Tampax® parce que,  
219 en fait, pour le coup, mon cycle il a beaucoup changé après avoir  
220 eu mon premier enfant. C'était devenu... Je suis un peu reparti à  
221 zéro au niveau expertise, au niveau expérience parce que, je pense,  
222 enfin j'imagine que mon sexe n'a pas exactement la même forme,  
223 enfin plus précisément mon vagin et tout ça, du coup j'ai eu un  
224 flux vachement plus important deux jours et c'était réglé en deux  
225 jours mais par contre c'était une catastrophe au niveau du flux.

226 *Oui comme si tout était concentré en deux jours ?*

227 Voilà, j'avais l'impression d'être une bouteille qu'on renverse.  
228 Donc du coup ça c'était un peu plus galère après mon premier  
229 enfant, j'avais pas anticipé ça et je dois dire que les premiers  
230 cycles ils ont été un petit peu douloureux, c'était un peu retour à  
231 « Ah, oui il va falloir bien que je m'en occupe précisément ». Puis  
232 j'ai essayé la Mooncup® ça marche plutôt bien mais c'est une  
233 histoire de quantité de flux qui devenait compliqué à gérer.

234 *C'était par rapport au réservoir de la Cup, c'était trop... ?*

235 Oui c'était ça, et c'était aussi vraiment, je pense qu'en une matinée  
236 j'avais l'impression de perdre déjà tout le sang que j'avais, donc il  
237 fallait que je change toutes les deux heures aux toilettes. Un truc  
238 qui m'arrivait pas depuis longtemps parce que mes cycles, ils  
239 étaient assez calés et que je faisais un peu toutes les demi-journée  
240 en gros, pour m'en occuper. Et là quand j'ai repris une journée de  
241 travail au bureau, parce que je travaille dans un bureau en open  
242 space à Rennes de temps en temps, et du coup je me disais « mais

243 je passe ma vie aux toilettes pour m'occuper de ça ». Ça me  
244 gonflait un peu.

245 *Oui, et la Cup, parce que j'ai personne qui utilise la cup, au*  
246 *niveau nettoyage, utilisation est-ce que c'est pratique ou pas ?*

247 Oui c'est vraiment... Franchement j'ai été surprise par l'efficacité  
248 en fait. J'étais un peu méfiante, je me disais que ça n'allait pas  
249 forcément être... J'avais des aprioris en fait. Et en vrai j'ai essayé  
250 et vraiment très efficace. Mais par contre, c'est vrai qu'il y a ce  
251 truc de nettoyage qui est un peu complexe et tout ça mais j'avais  
252 vu sur des sites qu'on pouvait aussi, qu'on peut aussi l'essayer...  
253 Parce que nous en fait nos toilettes au travail... Attends, déjà les  
254 premières fois que je l'ai utilisé j'étais à la maison, c'était mes  
255 jours de télétravail, je me permets de l'utiliser ici, au calme, de  
256 tester et tout ça. Et du coup, de pouvoir la laver à chaque fois.  
257 Sinon, il faut attendre aux toilettes que la place du lavabo se  
258 libère, donc on est vraiment tout seul pour pouvoir la nettoyer. Ça  
259 c'est plus compliqué donc voilà. Mais c'est le fait qu'en fait, par  
260 rapport aux autres, quand on a utilisé longtemps des Tampax®  
261 comme moi on est plus du tout en contact, enfin très peu en  
262 contact avec son, ses règles ou quoi que ce soit. Mine de rien c'est  
263 aseptisé on fait pas grand-chose on jette dans les toilettes. Avec un  
264 Tampax® finalement on se tient assez loin de son cycle. Enfin, je  
265 sais pas comment dire et on est pas en contact vraiment avec ce  
266 qui se passe et là avec la cup on n'a pas trop le choix, on est les  
267 mains dedans entre guillemets. C'est un peu trivial ce que je  
268 raconte mais...

269 *C'était des tampons avec applicateur ou pas ?*

270 Non, sans applicateur.

271 *Donc, c'est déjà moins aseptisé qu'avec applicateur.*

272 Oui c'est vrai. Pas de thé ?

273 *Non merci. Et la cup, c'était nettoyage eau savon ?*

274 Oui. Ouais alors j'ai acheté une cup en silicone et après je me suis  
275 dit « mais en fait est-ce que ça existe des cups en caoutchouc » je  
276 savais pas. Bon et voilà, ça marche vraiment bien. Mais après je  
277 l'ai perdu, je sais pas ce que j'en ai fait. Faut dire ça intriguait à  
278 l'époque beaucoup ma fille, elle devait avoir 6 mois, trouvait ça  
279 hyper drôle de jouer avec. Donc du coup je sais pas où est-ce  
280 qu'elle est. Après j'ai repris les tampons parce que mon cycle a dû  
281 tomber quand on était pas là. Et du coup j'ai pris des tampons  
282 voilà, mais c'était galère quand même parce que comme je disais  
283 en fait je pense que on n'a plus vraiment le même corps après une  
284 grossesse et du coup ça change quand même pas mal de trucs.

285 *Parce qu'avant votre grossesse, ils étaient plutôt réguliers vos*  
286 *cycles ?*

287 Bah alors vu que nous on est passé, en fait par un parcours en  
288 PMA. J'ai eu pendant un an, comment dire, de la stimulation  
289 ovarienne et du coup je veux dire avec le stress et l'inquiétude de  
290 pas tomber enceinte et de pas savoir pourquoi, j'ai pas eu des  
291 cycles très réguliers. Je pense pendant deux ans c'était un peu le  
292 bazar et après quand on rentre dans le circuit de la PMA...

293 *Ça régularise ?*

294 Oui, avec le traitement qu'il donne ça tombe pile au jour où il faut  
295 que ça tombe pour le parcours. Mais sinon j'avais un peu des  
296 cycles... Pour le coup je notais précisément tous mes cycles et

297 j'avais des cycles entre 30 et 34 jours par moment, donc j'avais des  
298 cycles plutôt...

299 *Il y avait une petite variation.*

300 Oui, il y avait une variation permanente.

301 *Oui, donc même pour vous pour vous organiser ?*

302 Oui, oui mais après c'était pas non plus... Comment dire ? Par  
303 contre voilà, vu que je connaissais bien mes cycles ça n'arrivait  
304 pas tout d'un coup comme ça, j'avais le temps de, j'étais pas prise  
305 au dépourvu, j'avais le temps de... Et puis j'avais toujours de quoi,  
306 j'avais toujours un ou deux Tampax® sur moi, c'était pas trop  
307 compliqué. C'était plus l'arrivée du cycle qui était en soi une  
308 déception puisqu'on essayait d'avoir un enfant.

309 *Oui.*

310 Et il y a un autre truc encore là derrière, il y avait encore autre  
311 chose.

312 *Et oui, c'était tous les 34 jours, est-ce que c'était des règles  
313 abondantes comme entre les deux grossesses ?*

314 Non, genre normale, vraiment il y avait pas de... Ça durait trois,  
315 quatre jours maxi et c'était pas spécialement abondant. C'était  
316 vraiment, ça allait. Enfin, c'était quelque chose que j'estimais mais  
317 en même temps j'ai pas de point de comparaison donc.

318 *Oui, mais pour vous ?*

319 Pour moi ça allait, j'avais pas des cycles trop long, ni trop  
320 douloureux donc, je me sentais... Enfin, j'ai toujours eu

321 l'impression que j'ai pas eu trop de problèmes, ça va c'était facile  
322 quoi, j'avais pas des règles trop compliquées à gérer.

323 *Par rapport à d'autres personnes ?*

324 Ouais bah par rapport, par exemple à une amie qui a de la,  
325 comment ça s'appelle déjà ?

326 *L'endométriose ?*

327 L'endométriose, et qui vit vraiment des cycles compliqués. Là on  
328 sait que c'est encore un autre truc.

329 *Oui, donc après l'accouchement c'était des cycles aussi réguliers ?*

330 Oui par contre, après mon accouchement j'ai des cycles assez  
331 réguliers, je pense à ... Par contre quand est-ce que mes règles  
332 sont revenues ? Assez vite, je crois, je pense à peine un ou deux  
333 mois, deux mois peut-être après mon accouchement. C'est revenu  
334 assez vite. Et oui, et par contre ça a changé vachement de, ce que  
335 je disais sur le cycle et sur le flux. Mes cycles étaient réguliers ?  
336 Oui je pense bien, c'était plus du coup j'ai eu des cycles tout de  
337 suite de 28 jours, je sais pas d'où ça sortait ça même.

338 *Ça avait tout remis à zéro.*

339 Oui voilà, c'est ça, oui.

340 *Et est-ce qu'avec vos règles vous avez changé vos habitudes, par  
341 exemple comment s'habiller ?*

342 Non, ce que j'ai changé il y a genre peut-être une dizaine d'années  
343 c'est, je pense les trois quarts de mes culottes sont noires, voilà,

344 c'est ça qui a changé mais c'était il y a longtemps. Je me suis dit  
345 côté pratique, pour éviter...

346 *Une tâche qui se voit trop ?*

347 Oui, voilà c'est ça mais non ça va pas trop changé. Sinon après sur  
348 les vêtements non. Du coup j'utilise des Tampax® ou des cups  
349 donc j'ai pas trop de gêne à ce niveau-là. Je porte pas de pantalon  
350 blanc.

351 *Est-ce qu'au niveau des activités, par exemple le sport ?*

352 Non, je fais pas de sport. Non, mais je vais à la piscine, donc en  
353 fait non.

354 *Là on parlait des règles ... il y a l'ovulation aussi, est-ce que vous*  
355 *en aviez entendu parler quand ... avant ?*

356 Oui. Oui, oui, bien sûr, en cours de SVT et puis aussi, maintenant  
357 que tu le dis, je me rappelle que dans ce fameux livre là, années  
358 70, il y avait aussi un cycle avec l'ovulation dessinée enfin, les  
359 ovules dans l'utérus et leur cheminement pendant le cycle qui était  
360 dessiné. Donc, oui.

361 *Et là, comme ça, de mémoire, s'il fallait expliquer à quelqu'un le*  
362 *cycle, comment vous l'expliqueriez ?*

363 Alors, en gros, chaque début de... Enfin on va dire qu'il y a un  
364 début de cycle et qu'en gros on fabrique une sorte de petite cellule  
365 qui est un ovule et qui se déplace et qui passe de la trompe vers  
366 l'utérus en fait en 28 jours si j'ai bien compris ?

367 *Oui, après on reprendra.*

368 Je te demande confirmation à chaque fois, je sais pas si tu as  
369 remarqué ? (*Rires*) En 28 jours en fait de la, comment dire ? D'un  
370 ovaire, le début ça se passe dans un ovaire, donc il y a une petite  
371 cellule qui fabrique avec un ovule. Cet ovule descend dans les  
372 trompes, il arrive à l'utérus et il fait ce chemin-là, voilà, en 14  
373 jours.

374 *14 jours d'accord. On est passé de 28 à 14.*

375 Oui enfin c'était pour expliquer la durée de vie d'un ovule.

376 *D'accord. (Rires)*

377 Mais il reste dans... Peut-être c'est 14 jours, mais oui il me semble  
378 bien. Pourtant j'ai fait de la PMA donc je devrais vraiment être au  
379 courant. Donc on va dire que pour moi à 14 jours c'est le moment  
380 d'ovulation, enfin de fécondité, c'est le moment de fécondité il me  
381 semble. Et après 14 jours, qu'est-ce qu'il fait ? Je m'en rappelle  
382 plus.

383 *Bonjour ! (À son mari, qui vient d'arriver de l'étage du dessous)*

384 Flo, si ça se trouve, il sait mieux que moi !

385 Son mari : Je viens juste dire bonjour.

386 Non, mais, après... Pourquoi 14 jours ? Je sais qu'en fait mon  
387 ovule, je sais qu'en fait il y a une période de fécondité 14 jours  
388 après début du cycle, ça j'en suis sûr parce que quand on est passé  
389 par la PMA, on sait qu'au bout de 15 jours ou 14 jours après le  
390 début du cycle c'est la période d'ovulation. Mais après que fait  
391 l'ovule dans l'utérus après ces 14 jours, je ne me rappelle plus. Il se  
392 dégrade en fait.

- 393 *Oui.*
- 394 Et c'est cette dégradation qui fait que la couche, je sais pas du tout  
395 comment ça s'appelle, une espèce de couche de muqueuse épaisse  
396 de sang tombe.
- 397 *Oui.*
- 398 C'est ça qui donne les règles, entre autres, non ?
- 399 *Oui.*
- 400 Et l'ovulation, et l'embryon... Je galère là !
- 401 *Non, mais il y a quand même des idées !*
- 402 Des idées d'éléments pas du tout dans l'ordre
- 403 *Non, alors, le début de cycle on dit que c'est le premier jour des*  
404 *règles. (Je trace une frise sur une feuille pour illustrer)*
- 405 Oui, d'accord. Déjà faut remonter mon truc, c'était pas dans l'ordre.
- 406 *Les dates étaient bonnes. Ça c'est le premier jour des règles,*  
407 *ensuite pendant 14 jours il y a effectivement un ovule qui se*  
408 *prépare dans les ovaires, mais il reste dans les ovaires. Et il*  
409 *grossit.*
- 410 Ah, il reste pendant 14 jours dans les ovaires. Moi je pensais qu'il  
411 mettait 14 jours à descendre.
- 412 *Non, et au bout de 14 jours, au moment de l'ovulation, il est*  
413 *expulsé.*
- 414 D'accord.
- 415 *Et là il fait son petit bout de chemin.*
- 416 Dans l'utérus ?
- 417 *Voilà de la trompe à l'utérus et s'il croise un spermatozoïde il*  
418 *s'arrête dans l'utérus. Enfin dans tous les cas il s'arrête dans*  
419 *l'utérus. S'il croise un spermatozoïde il fait un embryon, sinon il*  
420 *se dégrade et 14 jours après effectivement, il y a la muqueuse qui*  
421 *était prête pour accueillir un embryon qui s'évacue et ça repart*  
422 *sur les règles.*
- 423 D'accord. Donc alors, attends, on est bien d'accord que le sang qui  
424 tombe c'est cette muqueuse qui s'évacue ?
- 425 *Oui, de l'utérus.*
- 426 Là-dessus ok. Mais par contre il se dégrade au bout de 14 jours et  
427 c'est ça qui déclenche la dégradation de la muqueuse ?
- 428 *Oui, c'est qu'il n'y a plus d'hormone, enfin il y a une chute des*  
429 *hormones à ce moment-là, c'est ça qui fait que la muqueuse...*
- 430 Ok. Bah écoute...
- 431 *Non, il y avait des éléments !*
- 432 En fait, c'était la PMA c'était tellement une prise de conscience  
433 très précise de comment se passait la procréation médicalement  
434 assistée, dans quel ordre les... Comment dire ? La reproduction en  
435 FIV et tout ça, nous on était très calé là-dessus, machin. C'est vrai  
436 que j'ai un peu abandonné, j'ai lâché l'histoire après le truc de  
437 l'ovulation du 14<sup>ème</sup> jour j'ai un peu lâché l'histoire.

438 *C'était ce qu'il y avait de plus important pour vous de toutes*  
439 *façons.*

440 Oui, voilà, j'ai pas retenu le reste.

441 *C'est ça. La PMA c'est très technique.*

442 Oui on reprend des petits cours de SVT au passage.

443 *Je pense. Et là, pour cette grossesse-ci il y a eu besoin de refaire*  
444 *de la PMA ou pas ?*

445 Oui. Oui, oui, en fait mon conjoint, ah oui il est parti, mais il  
446 est.... Il peut pas avoir d'enfant, enfin pas naturellement en tout  
447 cas. Donc, du coup on a refait... Mais il nous restait un embryon  
448 en cryoconservation donc c'est cet embryon-là que j'ai et qui  
449 donne ma grossesse pour l'instant. Donc j'ai pas eu à refaire de  
450 ponction ou quoi que ce soit.

451 *C'est un parcours plus allégé ?*

452 Oui.

453 *Oui, donc en PMA ils vous ont réexpliqué tout ça. Est-ce qu'il y a*  
454 *des médecins, quand vous avez demandé une contraception ou ce*  
455 *genre de choses, qui vous avez expliqué ça ?*

456 Entre les deux enfants ?

457 *Entre les deux enfants ou avant.*

458 En fait vu le taux de, on appelle ça, on dit « atypique », les  
459 spermatozoïdes atypiques, mais ça s'appelle une teratospermie il  
460 me semble. En fait, j'ai aucune chance de tomber enceinte ou très,

461 très infime a priori donc je ne prends aucune contraception, aucun  
462 contraceptif de ma vie. Enfin, tant que je suis avec Florent je ne  
463 prends plus de contraceptif.

464 *Oui, ça sert à rien.*

465 Voilà c'est plus simple. C'est un peu idiot d'en avoir pris tout ce  
466 temps quand on sait pas. (*Rires*)

467 *Quand on sait pas, voilà. Mais par exemple, avant, avant la*  
468 *première grossesse, la première fois que vous avez demandé une*  
469 *contraception, est-ce que ...*

470 A dans ma vie, vous voulez dire. Est-ce que quoi ? C'est quoi la  
471 question ?

472 *Est-ce que la première fois que vous avez demandé une*  
473 *contraception ou une autre fois, le médecin vous a expliqué déjà*  
474 *comment elle marchait la contraception et comment elle*  
475 *influençait sur le cycle ?*

476 Non, je pense pas avoir eu beaucoup de détails en plus c'est... J'ai  
477 une contraception un peu... En fait, j'ai eu une contraception suite  
478 à un avortement avant j'avais pas de moyen de contraception.  
479 Enfin j'utilisais que des préservatifs, c'est moyennement efficace  
480 du coup

481 *Oui, mais il y en avait une quand même.*

482 C'est efficace mais pour d'autres choses. Mais du coup je pense  
483 j'ai eu le contraceptif un peu en urgence par rapport à mon cas. J'ai  
484 pas forcément eu trop de détails dessus. Enfin si, sur la prise, sur  
485 la posologie entre guillemets mais pas vraiment sur l'impact que ça

486 allait avoir sur mon corps au moment du cycle, pas trop de détails  
487 en fait.

488 *D'accord.*

489 Je pense que c'est le généraliste qui me l'a prescrit.

490 *C'était une pilule ?*

491 Oui.

492 *Est-ce que vous avez eu d'autres contraceptions après celle-là ?*

493 Non, je suis restée à cette pilule pendant longtemps, longtemps.  
494 Après il y a une période où avec Florent en vrai j'en avais plus  
495 marre qu'autre chose de prendre une pilule, enfin un médicament  
496 par jour. Je lui ai dit que j'avais envie d'arrêter et qu'on repasse au  
497 préservatif, voilà. Mais j'ai fait des pauses en fait, à des moments  
498 où je le sentais plus trop de prendre la pilule et des fois je la  
499 reprenais parce que j'étais motivée. Mais je pense que j'ai fait au  
500 moins peut-être treize ans comme ça, j'ai dû la prendre sept ou  
501 huit ans très sérieusement puis après pendant les autres années j'ai  
502 un peu osciller entre arrêter, reprendre c'était un peu irrégulier,  
503 j'étais pas trop... En fait au bout d'un moment j'en avais marre de  
504 prendre un médicament tous les jours, ça me ...

505 *Oui, trop de contraintes.*

506 Oui, en fait, je trouvais, je sais pas... Je trouvais que c'était... A  
507 l'époque, je me déplaçais beaucoup et en fait mine de rien, je me  
508 sentais pas de mettre un truc sur mon portable qui me rappeler, je  
509 sais pas, j'avais envie d'avoir zéro contrainte je crois aussi à cette  
510 époque-là. J'étais hermétique à la contrainte.

511 *Et vous avez pas pensé à prendre une contraception genre stérilet*  
512 *ou quelque chose comme ça ?*

513 Non, j'ai pas pensé à ça. De toutes manières je pense je voyais très  
514 peu de gynécologue à cette époque, donc je pense c'était même  
515 pas, j'y pensais même pas en fait. J'avoue que j'ai même pas pensé,  
516 je sais pas pourquoi.

517 *Si personne ne nous ne vous en a parlé...*

518 Oui voilà, je pense je voyais pas forcément les médecins qui aurais  
519 pu être amené à me conseiller ça. Je pense je passais vite fait chez  
520 le médecin pour avoir une contraception et je repartais. Je pense ça  
521 se faisait un peu de façon automatique, j'étais pas très, pas trop  
522 préoccupée enfin, je ne laissais pas trop de place à cette question.

523 *Est-ce que vous auriez aimé que... Déjà, est-ce que vous trouvez*  
524 *que vous avez eu suffisamment d'informations sur le cycle, les*  
525 *règles au cours de votre vie ?*

526 Je sais pas.

527 *Est-ce que ça vous suffisait à vous ?*

528 Ouais, j'étais pas quelqu'un qui était trop, je pense enfin au début  
529 où on a ses règles, au début de la sexualité et cetera... Je mets pas  
530 tous dans le même panier, mais en tout cas, au début de ces  
531 choses-là, on va dire de en de 15 ans à 18 ans. J'avais trop de trucs  
532 en tête, c'était pas spécialement focaliser sur cet aspect-là plus  
533 qu'autre chose. Je pense qu'il y avait déjà beaucoup d'informations  
534 sur plein, plein de choses et je crois que ça m'a pas spécialement  
535 manqué, genre juste le guide de base pour savoir gérer son flux  
536 mais ça me suffisait. Après avec le recul je trouve qu'on...Moi

537 j'avais la pilule Diane35®, par exemple on m'a dit « si tu as des  
538 problèmes de peau tu n'as qu'à prendre Diane35® » voilà mais on  
539 m'a pas expliqué plus les choses plus que ça. Après quand on sait  
540 ce qui c'est... A l'époque on savait pas. Bon, voilà, c'était... Il n'y  
541 avait pas de grosse discussion là-dessus, il y avait des pilules mini  
542 dosées, il y avait des pilules plus costauds comme la mienne, il me  
543 semble bien et du coup, du coup voilà. Je sais ce que je savais, sur  
544 le cycle je savais juste que ça allait contrôler mon cycle  
545 précisément et voilà, c'est tout. Mais, je sais pas si... Je dirais pas  
546 que j'étais en manque d'information là-dessus, peut-être plus au  
547 moment où on a voulu concevoir un enfant parce que pour le coup,  
548 je me rappelai de rien, de rien sur le cycle. Même le truc des 14  
549 jours, je le savais pas au début, donc je pense que je me suis  
550 renseignée sur internet je pense. Mais voilà, mais sinon entre-  
551 temps, vu que ça me préoccupait pas, je voulais pas avoir d'enfant,  
552 j'étais pas... Ça me manquait pas. Mon cycle en fait, je sais pas  
553 comment dire, je sentais que je pouvais être plus émotive un petit  
554 peu avant mes règles ou des choses comme ça. Je sais pas si c'est  
555 réellement vrai, cet effet là ou pas mais c'est tout, c'était le seul  
556 truc. J'avais pas besoin enfin je sais pas, j'avais pas de besoin d'en  
557 savoir plus. Après je pense que c'est toujours bien d'avoir plus  
558 d'infos.

559 *Oui, mais ce que vous saviez ça vous suffisait ?*

560 Oui, c'est un peu ça, je crois oui, je pense que oui. Après, avec le  
561 recul, pas forcément sur la pilule, je pense que c'est toujours bien  
562 de donner plus d'infos sur un médicament qu'on prend et qu'on  
563 finit pas prendre pendant... Qu'on va peut-être prendre pendant...  
564 En fait, le truc qu'on se rend pas compte je pense, la première fois  
565 qu'on a une pilule, c'est qu'on commence à la prendre mais on sait  
566 pas qu'on va peut-être la prendre pendant dix ans et ça  
567 c'est... Peut-être pendant sept ans, enfin ça dépend des personnes,

568 pendant des fois de très longues durées en fait. Et moi je pense que  
569 quand a 18 ans j'ai eu cette pilule-là, je réalisais pas que j'allais  
570 prendre ce truc-là pendant des années quoi. Du coup, peut-être  
571 avoir plus d'infos là-dessus ça aurait été bénéfique, je pense. Dire,  
572 expliquer, que voilà ça allait peut-être durer longtemps ou pas.

573 *Que ça peut être quelque chose au très long cours ?*

574 Oui, voilà.

575 *Donc, bien la choisir dès le début ?*

576 Oui, et puis savoir si c'est une pilule qu'on peut prendre pendant  
577 sept ans, huit ans. Et savoir, je sais pas, qu'est-ce qui se passe  
578 quand on a marre de la prendre. Voilà des trucs comme ça, peut-  
579 être être plus accompagnée dans le... ça, c'est le contraceptif, c'est  
580 pas le cycle.

581 *Oui, mais c'est quand même un peu ... Est-ce que vous pensez que*  
582 *ce serait du rôle des médecins, des sages-femmes, d'expliquer un*  
583 *peu à nouveau le cycle, tout ça, par exemple quand les gens*  
584 *viennent demander une contraception ?*

585 Je pense même plus des sages-femmes que des médecins, parce  
586 que pour avoir maintenant rencontrée des sages-femmes dans  
587 d'autres cadres, je pense que c'est plus intéressant d'avoir  
588 quelqu'un qui a cet aspect-là un peu au cœur de sa profession.  
589 Voilà parce que c'est son domaine, entre guillemets.

590 *Oui ça pourrait être des médecins, généralistes ou gynécologues,*  
591 *aussi ?*

592 Oui, c'est vrai. Mais vu le, comment dire, la facilité de rendez-  
593 vous avec des gynécologues aujourd'hui, l'accès à ces soins-là, qui  
594 mine de rien, est pas si évidente que ça maintenant, je dirais que  
595 les sages-femmes sont peut-être mieux placées, enfin...

596 *Il y a une sorte de praticité ?*

597 Oui, voilà. Mais bon, je pense que les gens se posent pas la  
598 question de voir une sage-femme avant d'avoir une grossesse.

599 *Non, on est pas encore connue assez pour le suivi gynécologique.*  
600 *Peut-être dans quelques années ça va se développer, on essaie ! Et*  
601 *vous me dites que vous vous sentez un peu plus sensible avant vos*  
602 *règles, est-ce qu'il y a d'autres signes précurseurs, un peu ?*

603 Non. Je me rappelle un peu de tension dans le bas du ventre, un  
604 peu les seins qui gonflent, des trucs comme ça. Mais, un peu plus,  
605 je me sentais un peu plus émotive, mais genre 24 heures avant,  
606 c'était très fugace, très rapide avant. Et puis après, ça va mieux. En  
607 tout cas, oui c'est tout, j'ai pas eu trop de symptômes, j'ai pas trop  
608 de symptômes prémenstruels, enfin pas très fort en tout cas.

609 *Et vous m'avez dit aussi tout à l'heure que quand ils étaient entre*  
610 *30 et 34 jours, vous les notiez ?*

611 Ouais, précisément.

612 *Et c'était sur un calendrier ou ?*

613 Sur une application dans l'objectif d'avoir un enfant en fait.  
614 Vraiment, je notai précisément tous mes cycles. De toutes  
615 manières, mon gynécologue qui me suivait à l'époque me  
616 demandait précisément aussi des comptes là-dessus, me demandait

617 si c'était régulier, tout ça. Donc, il fallait que j'ai une vue  
618 d'ensemble sur, je pense sur un an et demi ça a duré. Je pense que  
619 je notais tous mes cycles et puis après, en fait, on s'est rendu  
620 compte, comment dire que l'aspect stérilité ne venait pas de moi.

621 *Oui.*

622 Au bout d'un an et demi, merci.

623 *Ça a mis un peu de temps.*

624 *Oui.*

625 *C'était quelle application ?*

626 Bonne question. Je pense, vu que j'avais un portable, j'avais un  
627 Blackberry®, j'étais assez limitée. Je me demande si c'était pas un  
628 truc qui s'appelait My Period®, ou un truc comme ça, je sais plus.  
629 Mais un truc, c'était juste un calendrier, quoi, qui disait à quelle  
630 période on ovule. Ce qui me semblait bizarre parce que je savais,  
631 enfin je le savais parce que le médecin me l'avait dit en effet il  
632 pouvait y avoir une variante entre le 14 et le 16<sup>ème</sup> jour, enfin ça  
633 dépendait des personnes et, en fait, cette application mettais  
634 toujours au 14<sup>ème</sup> jour pile alors des fois j'avais des cycles parfois  
635 plus longs de 34 jours, du coup c'était un peu pourri. Mais ça me  
636 servait surtout pour noter mes règles en fait, noter la date de mes  
637 règles.

638 *Oui, surtout que l'ovulation c'est 14 jours avant le début des*  
639 *règles, donc c'est difficile de savoir à l'avance.*

640 Oui, voilà. Donc je sais pas, c'est juste que ça mettait  
641 automatiquement, comme si j'étais réglée comme une montre

642 suisse, quoi. Si j'avais mes règles le 1<sup>er</sup> février, le 14 février ou le  
643 15 février j'étais en période d'ovulation, en période de fécondité.

644 *Donc, elle prenait pas compte des...*

645 Non, je prenais pas compte de ça. En fait je prenais l'application  
646 pour noter mes périodes de règles, pour déterminer mes périodes  
647 de fécondité. Mais, par contre, ça me servait juste à noter mes  
648 règles, comme ça je pouvais voir sur l'ensemble de l'année que  
649 mes cycles ils avaient variés de 30 à 34 jours en permanence dans  
650 l'année, voilà, c'était ça, oui.

651 *Et avant ça, au début, quand vous étiez adolescente, est-ce que*  
652 *vous les notiez quelque part ?*

653 Pas du tout. Enfin, peut-être que si mais je me rappelle pas. J'ai  
654 pas le souvenir d'avoir noté mes règles quelque part, mais peut-  
655 être que si, peut-être que ma mère nous a parlé d'un truc de  
656 calendrier. Je sais pas, je me rappelle plus.

657 *Ça vous dit rien ?*

658 Je me rappelle pas.

659 *Peut-être pas au début, mais après ?*

660 Je ne sais pas, je pense pas, je sais pas. Mais en même temps si,  
661 c'est logique, je pense qu'on avait dû avoir un calendrier ou un  
662 truc comme ça. C'était il y a trop longtemps.

663 *Après, est ce que vous les notiez bien... ?*

664 Oui, voilà, je pense j'étais pas très assidue à ce genre de truc, moi.

665 *Et si ça vous dérange pas et que vous arriviez à savoir à peu*  
666 *près.*

667 Non, je suis pas magicienne non plus, mais peut-être que je le  
668 noter quelque part. Je sais pas, je me rappelle plus de ça du tout. Je  
669 me vois pas vraiment en train de noter mes règles ado. Je me  
670 souviens pas de ça, peut-être que si. J'avoue, j'ai pas trop de  
671 souvenirs précis .

672 *C'est pas grave... Il y a la Cup, aussi en nouvelle protection et il y*  
673 *a les serviettes lavables qui reviennent aussi ?*

674 Ah, oui ! Peut-être j'essaierai après le deuxième, je sais pas. J'ai  
675 même vu un truc, c'est les culotte Fempo®. C'est bien ça ou pas ?

676 *J'ai vu juste des pubs sur Facebook.*

677 Ça coûte très cher par contre. Mais j'avoue, je sais pas trop quoi  
678 prendre, je me dis, j'espère juste que ce sera pas autant la galère  
679 qu'entre Candice et cet enfant-là. Mais, je sais pas...Je pense que  
680 je vais tester des trucs, je vais essayer... Je vais tester des trucs  
681 mais je sais pas quoi. La culotte lavable, déjà en fait je serai aux  
682 couches lavables pour mon enfant donc je sais pas trop si j'aurai  
683 encore envie de relaver un autre truc. Mais par contre c'est sûr que  
684 je reprendrai la cup, je pense.

685 *Ça, ça vous avez convaincu ?*

686 Oui, c'était vraiment efficace et tout ça. Il faut juste que je la  
687 retrouve ou que j'en prenne une autre. Mais en tout cas oui, ça  
688 m'avait bien convaincu, ça m'avait bien plu. Vu que je fais encore  
689 plus de télétravail maintenant c'est plus facile et je peux modeler  
690 mes jours où je vais au bureau. Je peux y aller les jours où j'ai pas

691 mes règles, si c'est plus pratique. Ça fait un peu comme si j'avais  
692 pas de moyen efficace mais, je sais pas comment dire, c'est plus  
693 que dans un open space, on est une quarantaine des filles avec un  
694 toilette et un seul lavabo.

695 *Oui, c'est pas pratique.*

696 À plusieurs, c'est plus ça qui créait la contrainte que ...

697 *C'est pas très pratique pour le nettoyage. La culotte lavable, pour*  
698 *revenir, je sais pas du tout ce que ça vaut.*

699 Je sais pas. Je sais pas si c'est efficace, mais je me dis peut-être en  
700 fin de cycle.

701 *Oui.*

702 C'était un peu galère entre les deux enfants. Je sais pas si tu as eu  
703 d'autres personnes qui ont des enfants en entretien. J'en avais parlé  
704 avec...

705 *Elles avaient eu des enfants, mais il y a 15-20 ans. Vous en aviez*  
706 *parlé avec le docteur ?*

707 Oui, j'en avais parlé avec, elle m'a dit que c'était a priori normal,  
708 que c'était mon corps qui se... Façons, c'était aussi une période où  
709 j'étais encore en rééducation, je sais pas si ça à voir ou pas,  
710 rééducation du périnée. Elle m'avait dit que c'était a priori assez  
711 normal.

712 *C'est vrai que, de mémoire, ça arrive souvent qu'après une*  
713 *première grossesse, d'une manière ou d'une autre, les règles*  
714 *changent. On verra pour après...*

715 Oui, c'est ça, mystère .

716 *Et, juste pour savoir, vous faites quoi comme métier ?*

717 Je suis responsable du secrétariat de rédaction dans une agence de  
718 traduction. Ça consiste à vérifier les éditions... En fait, on... Par  
719 exemple des fois Gallimard a un livre en arabe, là je finis un livre  
720 en arabe à faire, et je vérifie en fait que, je parle pas arabe, je  
721 vérifie que l'édition globalement soit cohérente avec l'édition  
722 française, qu'il y ait les mêmes choix de... Que ce soit conforme,  
723 entre guillemets, que les consignes de traduction aient bien été  
724 respectées. Voilà, je fais ça. On travaille pour le luxe un peu et  
725 pour des maisons d'éditions parisiennes, des gros livres, des trucs  
726 comme ça. Donc je travaille beaucoup de chez moi, parce que je  
727 fais de la relecture et voilà. Je peux rester à la maison.

728 *C'est pratique pour ça... Je crois que j'ai fait toutes mes questions.*

729 Super.

730 *Parfait, merci beaucoup.*

731 De rien, pas de souci, avec plaisir.

## Résumé

Le cycle menstruel et les règles font l'objet d'un enseignement scolaire généralisé depuis plusieurs années. Récemment, ce sujet a été très présent dans les médias à travers des thèmes comme l'endométriose, la précarité menstruelle ou encore les protections périodiques écologiques. Cependant, en tant que soignants en gynécologie, nous avons l'impression que les connaissances des patientes restaient incomplètes et ne leurs permettent pas une compréhension totale de leur corps. Nous nous sommes donc demandé quelles sont les connaissances des femmes et comment celles-ci impactent sur leur vécu. À travers six entretiens, ce mémoire sociologique a mis en évidence un vécu des règles qui évolue au cours de la vie. Il est d'abord influencé par la transmission d'informations maternelle puis davantage dépendant des expériences personnelles. Le cycle est associé à des notions positives (féminité, maternité) et négatives (isolement, impureté). Les femmes ressentent leurs connaissances comme insuffisantes et expriment le souhait que cet enseignement soit davantage pris en charge par les sages-femmes.

## Mots clés

Cycle menstruel, règles, vécu, sage-femme