

Paroles de sang : les informations autour des premières règles et leurs impacts sur le vécu des femmes

Enquête réalisée auprès de 685 femmes âgées de 18 à 30 ans

Mémoire présenté et soutenu par :

LE GALLO Floriane

Née le 30/07/1998

Directrices de mémoire : Mélodie GARCES et Dr Christelle MEURISSE

Chargée de projet du déploiement du service sanitaire des étudiants en santé (SESA) / Médecin Généraliste

Validation 1^{ère} session 2022 : Oui ☐ Non ☐

Mention :

Très bien ☐

Bien ☐

Assez bien ☐

Aucune ☐

Validation 2^{ème} session 2022 : Oui ☐ Non ☐

Remerciements

Je remercie l'ensemble des membres du jury pour l'intérêt qu'ils porteront à la lecture de ce mémoire.

Merci,

Au Dr Meurisse, pour son aide essentielle, sa disponibilité et ses encouragements qui ont été précieux.

A Madame Isabelle Derrendinger, directrice de l'Ecole de sages-femmes de Nantes, pour ses conseils, sa confiance et son enthousiasme dans l'élaboration de ce travail.

A toutes ces femmes qui ont donné de leur temps pour mener à bien mon enquête. Merci également aux différents professionnels et structures qui ont accepté de relayer mon questionnaire.

Je tiens à remercier mes parents, mes beaux-parents et ma grand-mère pour leur soutien infaillible tout au long de mes études, leurs mots et leur présence. Merci d'avoir toujours cru en moi.

Je remercie mon frère et ma sœur, Antoine et Clémence, essentiels durant ces années d'études et qui m'ont encouragée jusqu'au bout.

A mes amis, ma deuxième famille, pour leur bonne humeur permanente et capitale.

Et un merci infini à celui qui vit à mes côtés depuis plusieurs années, Maxime, qui a été d'une aide incontournable dans l'accomplissement de ce projet et sans qui toutes ces années n'auraient pas été aussi belles.

Et enfin à toi Mélodie Garcès, partie trop tôt, ce mémoire nous l'avons commencé ensemble c'est pourquoi il est pour toi.

Glossaire

AM : Assurance Maladie

CIDFF : Centre National d'Information des Droits des Femmes et de la Famille

CPEF : Centre de Planification et d'Education Familiale

HPV : Papilloma Virus Humain

IFOP : Institut Français d'Opinion Publique

INED : Institut National d'Etudes Démographiques

IREPS : Instances Régionales d'Education et de la Promotion de la Santé

IST : Infections Sexuellement Transmissibles

QR : Quick Response code « code à réponse rapide »

SUMMPS : Service Universitaire de Médecine Préventive et de la Promotion de la Santé

UNESCO : Organisation des Nations Unies pour l'Education, la Science et la Culture

Sommaire

INTRODUCTION	1
PREMIERE PARTIE : GENERALITES	4
I. Les menstruations : contexte actuel et sujet d'actualité	4
1. Données générales sur les menstruations	4
2. D'un sujet tabou au rapport du Sénat.....	4
II. Les mesures éducatives	6
1. L'école et la famille, leurs attributions dans l'éducation menstruelle	6
2. Les autres moyens d'éducation menstruelle	9
DEUXIEME PARTIE : MATERIEL ET METHODE.....	11
I. Objectif de l'étude	11
II. Schéma d'étude	11
III. Population.....	11
IV. Déroulement de l'étude.....	11
V. Critères d'évaluation	12
VI. Analyse statistique	12
VII. Les aspects éthiques	13
TROISIEME PARTIE : RESULTATS	14
I. Facteurs socio-démographiques de la population étudiée.....	14
II. Le vécu et les circonstances de survenue des premières règles	15
III. Les sources éducatives et les informations délivrées sur les premières règles ..	
.....	24
QUATRIEME PARTIE : DISCUSSION	34
I. Le vécu des premières menstruations	34
1. Les sentiments éprouvés au moment de l'apparition des premières règles .	
.....	34
2. L'âge des premières règles : facteur déterminant sur le vécu de celles-ci	36

3.	Le lieu de survenue des premières règles : facteur déterminant sur le vécu de celles-ci	38
II.	Canaux et moyens d'information : outils d'amélioration du vécu ?	38
1.	Compréhension de la ménarche à l'arrivée de celle-ci.....	38
2.	Les sources d'information sur les premières règles : facteur d'influence de la connaissance de celles-ci.....	40
3.	Le type d'information sur les premières règles : facteur d'influence de la connaissance de celles-ci.....	44
III.	A qui revient le rôle d'informer sur la ménarche ?.....	46
1.	Selon le souhait des personnes interrogées	46
2.	Les pistes d'améliorations	47
3.	Et après ?.....	50
IV.	Limites de l'étude.....	51
1.	Limites liées à la méthode.....	51
2.	Limites liées à la population enquêtée	52
3.	Limites liées au traitement des données	53
	CONCLUSION.....	54
	BIBLIOGRAPHIE.....	
	ANNEXES	

INTRODUCTION

La première expérience de flux menstruel est un phénomène des plus naturels et physiologiques, qui ne devrait pas en apparence susciter des résistances ou des controverses. En moyenne une femme au cours de sa vie aura 400 fois ses règles¹.

Cependant le sujet des règles se rapporte à l'intimité des femmes et en parler peut parfois créer une gêne ou bien un malaise entre les interlocuteurs et ce depuis des siècles.

La puberté est universelle et est une période cruciale entre l'enfance et l'adolescence. Ce moment de transition est marqué par le développement des caractères sexuels et par une accélération de la croissance, qui amène aux fonctions de reproductions, l'événement des ménarches en fait partie.

L'arrivée des premières menstruations est non prévisible pour la jeune femme. Il reste malgré tout un événement important avec un impact potentiellement profond et durable sur la vie des futures femmes.

Ce sujet a été mis récemment en lumière à l'Assemblée Nationale en février 2020 (1). Un rapport d'information d'une centaine de pages a été rendu public mettant en avant le tabou persistant et la nécessité d'informer dès le plus jeune âge mais aussi les nombreux questionnements sur les protections menstruelles. Ce rapport expose 47 recommandations pour proposer des actions concrètes permettant d'améliorer la situation actuelle. Il souligne l'importance de l'enseignement dans l'information sur les menstruations. Et encore plus récemment une stratégie nationale de lutte contre l'endométriose, en partenariat avec l'ensemble des acteurs de santé et de l'état a vu le jour en février 2022. Un de ses objectifs est de communiquer, former et informer l'ensemble de la société sur cette pathologie en abordant le sujet des règles douloureuses (2).

Notons que le sujet du cycle menstruel est une thématique obligatoire en Sciences de la vie et de la terre (SVT) au cours du cycle 4 (classe de 5^{ème}, 4^{ème} et 3^{ème}) (3). Cependant libre à l'enseignant d'y consacrer deux heures ou deux minutes. Ces temps

¹ Chang, JH "Une discussion sur les menstruations d'un point de vue féministe." Bulletin d'études sur les femmes et le genre 48 (1998) ; 21-25.

consacrés à l'éducation sur le fonctionnement de l'appareil reproducteur s'arrêtent souvent à la physiologie de celui-ci. Sont par exemple abordés le rôle de l'endomètre et des hormones sexuelles mais ne sont pas pris en compte les symptômes comme les douleurs qui peuvent accompagner les menstruations ou encore les signes annonciateurs... L'âge moyen des élèves de 5^{ème} est de 12 ans cependant l'âge moyen aux premières règles atteint 12.6 ans (4). Alors une grande partie des jeunes filles n'est pas informée des premières règles et ne peut pas s'y préparer.

Une information et une éducation à la sexualité sont dispensés dans les instituts scolaires (écoles, collèges et lycées) à hauteur d'au moins trois séances annuelles et par groupes d'âge homogène. Cette loi sur l'éducation à la vie affective et sexuelle a été instaurée en 2001 (5).

La question du rôle du professionnel de santé a toute sa place dans l'information des jeunes filles. Néanmoins, aujourd'hui nous sommes dans un contexte de carence de l'offre de soins (6), de difficultés d'accès au soin et les compétences des sages-femmes ne sont pas connues par la population alors que la santé publique des femmes est un domaine essentiel dans l'exercice de la profession de sage-femme (7). Pour rappel l'article L.4151-1 du Code de la santé publique précise que : « L'exercice de la profession de sage-femme peut comporter également la réalisation de consultations de contraception et de **suivi gynécologique de prévention** » (8). Ainsi la sage-femme peut assurer le suivi gynécologique de prévention des femmes, de l'adolescence à la ménopause et même au delà. En tant que future sage-femme, ce mémoire a tout son sens dans la prévention et dans la sensibilisation à l'arrivée des premières menstruations.

Peu d'études françaises ont été menées sur les premières menstruations. Certaines études étrangères se sont intéressées à l'expérience de la ménarche, et comprenaient : la préparation à la ménarche, la réponse des proches face à la ménarche, l'expérience psychologique et physique lors de cet événement et la perspective socio-culturelle (9).

Le constat est clair : le sujet des menstruations est tabou. Il y a un manque éducatif sur ce sujet (conclusion du rapport de l'Assemblée Nationale) et il y a nécessité d'informer. Par conséquent, il nous semblait intéressant d'étudier les éventuelles

mesures éducatives ainsi que leurs impacts sur le vécu de l'apparition des premières menstruations et ce, sur le territoire Français.

Ainsi, nous avons réalisé une enquête à l'aide d'un questionnaire auprès de 685 femmes âgées de 18 à 30 ans ayant comme finalité de répondre à notre question : **Existe-il certaines lacunes dans le système éducatif concernant les ménarches entraînant ainsi un impact sur le vécu des jeunes filles ?**

Une des premières hypothèses serait que les mesures éducatives sont insuffisantes actuellement en France

Une autre hypothèse serait que l'insuffisance de ces mesures éducatives a un impact négatif sur le vécu des menstruations.

L'objectif de ce mémoire de fin d'études est de savoir comment les sages-femmes peuvent s'inscrire dans la correction de ce manque éducatif.

PREMIERE PARTIE : GENERALITES

I. Les menstruations : contexte actuel et sujet d'actualité

1. Données générales sur les menstruations

Pour rappel, le dictionnaire Larousse définit les menstruations comme un « phénomène physiologique caractérisé par un écoulement sanguin périodique (règles) dû à l'élimination de la muqueuse utérine, se produisant chez la femme, lorsqu'il n'y a pas eu fécondation, de la puberté à la ménopause » (10). L'événement des premières règles s'appelle la ménarche.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, l'âge moyen aux premières règles est de 12.6 ans selon le rapport de l'INED (4). Cependant ce sont les dernières données disponibles pour la France ; elles ont été publiées lors de l'Analyse du Comportement Sexuel des Jeunes (ACSJ) qui a été menée en 1994 auprès de 2834 adolescentes nées entre 1975 et 1978. L'âge de la ménarche ne cesse de diminuer en France : il est passé de 16 ans en 1750 à 13 ans en 1950. Et dans tous les pays riches, l'âge de la puberté ne cesse d'avancer. Néanmoins l'âge moyen aux premières règles semble se stabiliser dans plusieurs pays avec des études plus récentes ; nous pouvons donc supposer que cela se stabilise aussi en France.

2. D'un sujet tabou au rapport du Sénat

Un tabou ancien s'est construit autour des règles même si la parole sur la physiologie et les menstruations s'est progressivement libérée au cours du XXème siècle.

Jacqueline Schaeffer, une psychanalyste française, a consacré une grande partie de ses travaux à la question de la différence des sexes et du féminin. Dans l'un de ses écrits, « Le sexe féminin : entre tabou et interdit. » (2015), elle qualifie l'arrivée des premières règles comme « le surgissement du sexe féminin ; passeport vers la maturité féminine » et rajoute que « les menstruations sont le signe le plus évident de la différence des sexes ». Elle souligne que les contes véhiculent au fil des générations la malédiction des menstruations (11). Notons que la bible, une des références de

notre culture judéo-chrétienne, déclare que « le flux menstruel est une malédiction qui se transmet de fille en fille » (11) et la femme restera pendant ces fameux sept jours dans son impureté et toute personne qui sera en contact avec le lit de cette femme sera impure jusqu'au soir (12).

Camille Froidevaux-Metterie dans son livre « La révolution du féminin » (2020) caractérise le temps féminin comme non cyclique mais linéaire, rythmé par des événements décisifs que sont la puberté et la ménopause (13). Pour cette autrice, le corps d'une femme envoie des signaux pour prévenir qu'il est prêt à accueillir une grossesse : la ménarche. Et pourtant l'âge d'apparition des premières règles n'est pas un âge où cette perspective de maternité paraît envisageable, mais relève plutôt de l'illusoire. Et parler de ce premier écoulement sanguin c'est conscientiser la fin de l'enfance et l'entrée dans la condition maternelle.

Mais plus récemment, les règles et l'intimité féminine ont été source de débat public, comme par exemple avec la publicité pour des protections hygiéniques qui utilisait les images représentant des vulves. Cette campagne publicitaire a déplu à certains téléspectateurs, et a été signalée des centaines de fois au Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) (14).

Depuis peu, la question de la précarité menstruelle est mise en avant. Frédérique Vidal, ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, a annoncé le 23 février 2021 la mise à disposition gratuite de protections hygiéniques pour les étudiantes (15). Mais pour en arriver à de telles mesures, il a fallu qu'un rapport parlementaire soit rendu public et adopté par la délégation aux droits des femmes de l'Assemblée Nationale le 11 février 2020 (1). Un des principaux objectifs était de mettre en ligne de mire que les règles ne soient « plus génératrices d'angoisses et de souffrances » pour les femmes. Il a donc été formulé 47 recommandations pour déconstruire les tabous autour des menstruations. Ce rapport a été rédigé par deux députés, Laëtitia Romeiro Dias et Bénédicte Taurine. Toutes deux soulignent le fait qu'il existe une « **connaissance insuffisante** » **des filles et des femmes à propos des menstruations**. Le rapport déplore des lacunes au niveau de l'utilisation des protections hygiéniques pouvant entraîner des risques sanitaires comme le choc toxique ou bien la méconnaissance des règles d'hygiène autour des produits. Il existe cependant des mesures éducatives ayant pour finalité de déformaliser les règles, de rendre ce sujet moins tabou. Néanmoins ce rapport

souligne la nécessité d'informer correctement les jeunes filles. Au regard de ce constat, **quelles sont les mesures d'éducation mis en place à l'heure actuelle ?**

II. Les mesures éducatives

1. L'école et la famille, leurs attributions dans l'éducation menstruelle

Le sujet des règles reste un thème se rapportant au corps de la femme et en parler peut s'avérer indiscret pour certain.e.s. Mais l'origine de cette confusion repose sur un tabou persistant qui fait l'impasse sur l'information des jeunes femmes. Cela a pour conséquence que les jeunes filles ont souvent du mal à en parler avec leur entourage, ce qui entraîne un manque total de préparation pour la plupart.

Des enquêtes à l'international montrent à quel point les premières menstruations peuvent être mal vécues. L'UNESCO souhaite briser les barrières, en s'appuyant sur un dernier rapport fait au Royaume-Uni avec une étude internationale en 2018. Il est retrouvé « qu'une culture de stigmatisation et de silence a transformé les règles en un problème de santé publique caché, mettant en danger la santé physique, sexuelle et mentale des filles » (16). Pour exemple, au Royaume-Uni, 75% des femmes ont déclaré qu'elle se sentaient mal à l'aise pour discuter de leurs règles avec des enseignants masculins (17).

Dans son article de « Sociétés contemporaines » sur « Les premières règles des jeunes filles : Puberté et entrée dans l'adolescence » (18), Aurélia Mardon stipule que « la pudeur et le régime de non-dit autour des menstruations ont laissé place à un véritable devoir de parole sur les règles ». Nous pouvons émettre l'hypothèse qu'informer les jeunes filles, pourrait lever la pudeur instaurée autour de ce sujet.

Depuis la circulaire Fontanet du 23 juillet 1973, l'école a une obligation d'information sur la sexualité (Kniebiehler, 2002) (19). Mais également grâce à la loi sur une information et une éducation à la sexualité dans le milieu scolaire, les élèves ont au moins 3 séances annuelles sur ce sujet (5).

La circulaire n°2003-027 du 17 février 2003 (20), relative à l'éducation à la sexualité dans les écoles, les collèges et les lycées, s'appuie sur l'ensemble des actions déjà mises en place, et redéfinis les objectifs de l'éducation à la sexualité de l'école primaire

jusqu'à la fin du lycée, en précisant les modalités de mise en œuvre et le pilotage du dispositif. Pour l'heure, le cycle menstruel est abordé au collège durant le cycle quatre (5^{ème}, 4^{ème} et 3^{ème}). Il est préconisé que dans les cours de l'éducation à la sexualité : dans les parties « Fonctionnement du corps humain et santé » et « La transmission de la vie chez l'homme » huit d'heures d'enseignement sont requises mais la situation est à « adapter aux intérêts et au niveau des élèves ». Cela signifie que le sujet peut être abordé soit en 5^{ème} soit en 4^{ème} mais aussi plus tardivement comme en 3^{ème} en fonction du niveau de « maturité » et des « attentes des élèves » (3) (21).

Dans le guide du formateur de l'éducation sexuelle, il est souligné l'importance de la bonne compréhension des **mécanismes** de la procréation (3). Mais pour tout ce qui est relatif aux vécus de ces changements pubertaires rien n'est précisé. Et comme le souligne le rapport de l'Assemblée Nationale, il serait plus judicieux d'aborder ce thème plus tôt et de décorréliser cette question de l'éducation à la sexualité. Il n'est pas exceptionnel que certaines filles aient leurs règles en 6^{ème} ou bien avant. En 2017, une analyse présentée par Santé Publique France a estimé que 26.6% des jeunes filles de 6^{ème} étaient menstruées (22). Donc avancer l'enseignement des règles en classe de fin primaire ne semble pas incohérent. Si la sphère scolaire a un rôle important à jouer dans l'éducation menstruelle, le sujet est souvent abordé sous un angle biologique tel que le cycle hormonal sans parler des questions pratiques. Est évoqué l'écoulement périodique de sang mais pas comment réagir, comment s'y préparer. Alors à quel moment parle-t-on des symptômes qui peuvent s'y accompagner ? Des douleurs ? Des symptômes prémenstruels ? Ou tout simplement des moyens de protections périodiques ?

Nous nous souvenons tous des cours d'éducation sexuelle où était abordée l'utilisation du préservatif mais nous n'avons aucun souvenir, et pour cause, de l'expérimentation de l'utilisation correcte d'une serviette hygiénique ou d'un tampon. Et en effet grâce à un bon usage de ces produits hygiéniques certains drames auraient pu être évité (23).

D'autre part, le rôle de la famille dans l'éducation menstruelle peut sembler primordial. Même si la législation n'encadre pas cette action comme c'est le cas pour l'école. Pour certains, la famille représente une source d'informations accessibles et de bon sens, comme un devoir de parole. D'autres, au contraire, considèrent que ce rôle ne leur ait pas attribué. Ce qui entraîne des carences en termes d'éducation menstruelle.

De nombreuses publications autour de l'éducation sexuelle ont fait leur apparition dans les 70 comme « L'école des parents ». Elles incitent les mères à préparer et à accompagner les filles dans l'arrivée des premières règles car elles-mêmes partagent cet événement physiologique (18). Ces textes leur préconisent d'informer préalablement les jeunes filles et ce de façon précoce pour qu'elles ne soient ni confuses ni apeurées. De plus, l'accent est mis sur le bon accompagnement : « Il faut préparer l'enfant à comprendre ce qui va arriver, puis l'aider à le vivre. ». Les parents sont incités à ne pas présenter cet événement comme quelque chose de honteux ou souillé. Beaucoup de traités éducatifs généralisent l'idée selon laquelle l'échange d'information se fait plus simplement entre la mère et la fille. Dans son livre « Honte et dégoût dans la fabrication du féminin » de 2011 (24), Aurélia Mardon s'appuie sur des entretiens avec des mères et des filles à propos de leurs premières menstruations. Elle nous informe que dans la majorité des familles les principaux vecteurs d'information concernant les règles sont les mères. Et que les autres membres féminins (sœur, grand-mère, amie) peuvent aussi jouer ce rôle mais figurent en deuxième intention.

Chez de nombreuses familles, selon les travaux réalisés par Aurélia Mardon (18), ce premier écoulement menstruel définit la féminité, la procréation et signe un bouleversement dans leur vie : « A travers le discours de leurs proches, les filles apprennent que la féminité se définit par la capacité de procréation et que les règles en témoignent. Lorsqu'elles constatent ou apprennent que leurs filles ont leurs règles, les mères les engagent à reconnaître qu'elles viennent de vivre un changement. »

Parfois les situations sont plus délicates. Dans certaines familles il n'y a pas de mère et cette absence peut compliquer les choses. Dans d'autres la mère présente est trop pudique pour informer ses filles et ce silence qui entoure ce sujet peut se renouveler pour les générations futures. Le sentiment de honte dans la famille peut aussi être véhiculé par des remarques dégoutées des frères, des moqueries de l'environnement scolaire, amical, concernant leurs vêtements « tachés » par le sang.

2. Les autres moyens d'éducation menstruelle

Après avoir évoqué les mesures éducatives de l'Etat et de la famille à propos des premières menstruations. Abordons maintenant les différentes sources en termes d'éducation menstruelle.

Comme mentionné plus haut le cercle familial semble avoir toute son attribution en matière d'information mais les amies se chargent également souvent de rappeler les inconvénients qu'engendrent les menstruations pour celles qui se montrent avide de vivre cette expérience.

Les professionnels de santé ont un rôle important d'informateur autour des sujets actuels. Et notamment pour les sages-femmes qui sont en première ligne en matière de gynécologie, de prévention et de prise en charge de la contraception.

Un examen médical est proposé pour les jeunes entre 11 et 13 ans (25). Il est pris en charge à 100% par l'AM sans avance de frais (hors dépassement d'honoraires éventuels). Cet examen porte sur la croissance et le développement pubertaire de l'adolescent.e, la recherche de problème de santé comme des règles douloureuses pouvant traduire une endométriose débutante. Cette consultation s'intéresse aux sens, à la bouche, aux dents, aux troubles du langage, au comportement à la maison et en groupe, à la qualité du sommeil ... Mais quant-est il de la question de l'éducation menstruelle ? La sage-femme a toute sa place en termes de prévention et pourtant cette consultation n'est réservée qu'aux médecins généralistes.

De plus le déploiement d'un service sanitaire de trois mois a été mis en place par le ministère de la santé en septembre 2018 sur tout le territoire (26). Il a comme objectif de familiariser les futurs professionnels de santé aux enjeux de prévention à la santé. Le public cible de ces actions de prévention sont, entre autres, les élèves des écoles, des collèges de l'éducation prioritaires et des lycées. Le service sanitaire concerne plus de 47 000 étudiants (en médecine, odontologie, maïeutique, pharmacie, kinésithérapie et soins infirmiers) mais il peine à être mis en place du fait du manque de moyens. Il existe 4 thèmes prioritaires d'intervention dont un sur l'éducation à la sexualité intégrant les IST et la contraception.

A Nantes, il y a quelques années, à l'initiative de Catherine Ferrand et Isabelle Derrendering, les étudiants sages-femmes après avoir été formés par des éducateurs

de l'IREPS, intervenaient dans les classes de secondes et de premières professionnelles pour sensibiliser les jeunes aux comportements à risque, à la sexualité et aux méthodes de contraception. Ce programme « sages-femmes au lycée » s'est arrêté du fait de la suppression du financement.

Au final, entre l'éducation nationale qui met des moyens en place pour informer les jeunes sur les changements en rapport avec la puberté, et les moyens au niveau de la santé dans des consultations de prévention autour des changements liés à l'adolescence, le sujet des règles pourrait être de moins en moins tabou. Certes le sujet des règles et l'image du corps de la femme en général sont plus présents dans l'espace public en partie grâce aux réseaux sociaux, mais il semblerait qu'il existe toujours une gêne concernant le sujet des premières règles. Donc qu'en est-il de ces mesures éducatives sur le terrain ? Sont-elles réellement présentes et ont-elles une influence sur le vécu des jeunes filles ?

DEUXIEME PARTIE : MATERIEL ET METHODE

I. Objectif de l'étude

L'objectif principal était de savoir quelles étaient les actions éducatives concernant la ménarche et leurs impacts sur le vécu des premières règles.

II. Schéma d'étude

Il s'agissait d'une étude quantitative observationnelle transversale réalisée à l'aide d'un questionnaire Google Forms © (*annexe I*) diffusé sur les réseaux sociaux (Facebook ® Instagram ®) et via un QR code sur une affiche (*annexe II*) diffusée dans des CPEF, des suites de couches, ou encore dans des CIDFF. Cette étude a été réalisée de septembre à octobre 2021.

III. Population

Ce questionnaire était à destination des femmes volontaires âgées de 18 à 30 ans. Les jeunes femmes étaient informées qu'elles participaient à un questionnaire pour un mémoire de sage-femme s'intéressant aux mesures éducatives sur les premières règles et l'impact sur leur vécu. Les volontaires étaient anonymes, non sélectionnées et non connues par avance.

IV. Déroulement de l'étude

Ce questionnaire a été créé à partir d'interrogations personnelles et de recherches bibliographiques. Il est composé de plusieurs parties.

1. Les facteurs socio-démographiques des participantes
2. Les circonstances de survenue et le vécu des premières règles
3. Les informations délivrées sur les premières règles

V. Critères d'évaluation

Premièrement : établir le profil des participantes à l'aide des données socio-démographiques :

- L'âge
- Leur catégorie socio-professionnelle
- La catégorie socio-professionnelle de leurs parents à l'âge de leurs premières règles
- L'âge de leurs premières règles

Dans un second temps : contextualiser la survenue et le vécu des premières règles :

- Souvenirs des circonstances
- Le lieu de l'arrivée des premières règles
- La réaction, le vécu, leurs premières pensées lors de cet événement
- La compréhension de ce qui se passait
- Le sentiment d'être bien préparée

En troisième partie : les sources éducatives et le type d'information sur les premières règles :

- Les sources d'information
- Les attentes des jeunes filles
- Les informations : les signes accompagnateurs, le sport, la quantité de sang, la durée du cycle et des menstruations, les moyens de protections périodiques, l'utilisation de celles-ci
- La question du tabou à l'époque de leur ménarche et actuellement
- La place de la sage-femme

VI. Analyse statistique

Dans cette étude, le logiciel EXCEL ® a été utilisé pour l'analyse des données et le site BiostaTGV a été utilisé pour les tests statistiques.

Les variables qualitatives sont représentées par des fréquences en pourcentage, avec un intervalle de confiance à 95%, basé sur la loi normale ou la loi binomiale.

Pour la comparaison des données, nous avons employé le test statistique de Student, χ^2 et le test de Fisher. Une différence est dite significative lorsque le seuil observé dite p-value est inférieur à 0.05, ce qui explique que le hasard seul ne suffit pas à expliquer la différence observée.

VII. Les aspects éthiques

Ce questionnaire était anonyme. Les femmes étaient volontaires, elles ont reçu une information éclairée sur le type d'étude et les objectifs. L'anonymat était préservé, un préambule explicatif sur les raisons de l'études était transmis aux participantes (*annexe I*).

TROISIEME PARTIE : RESULTATS

I. Facteurs socio-démographiques de la population étudiée

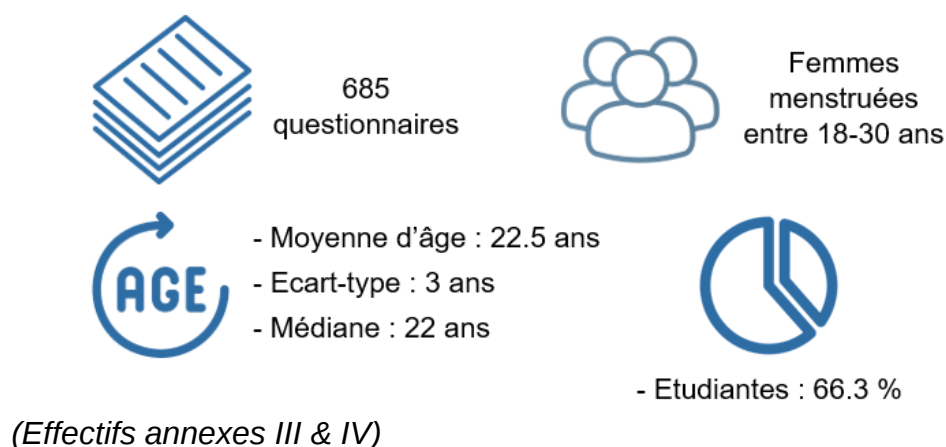
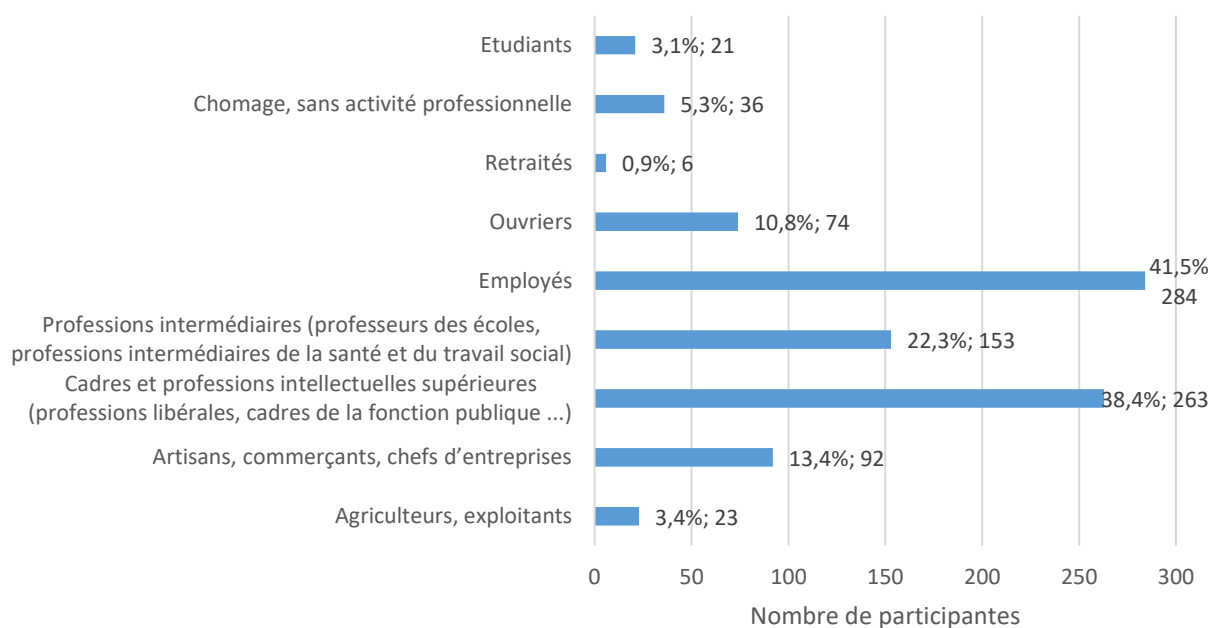
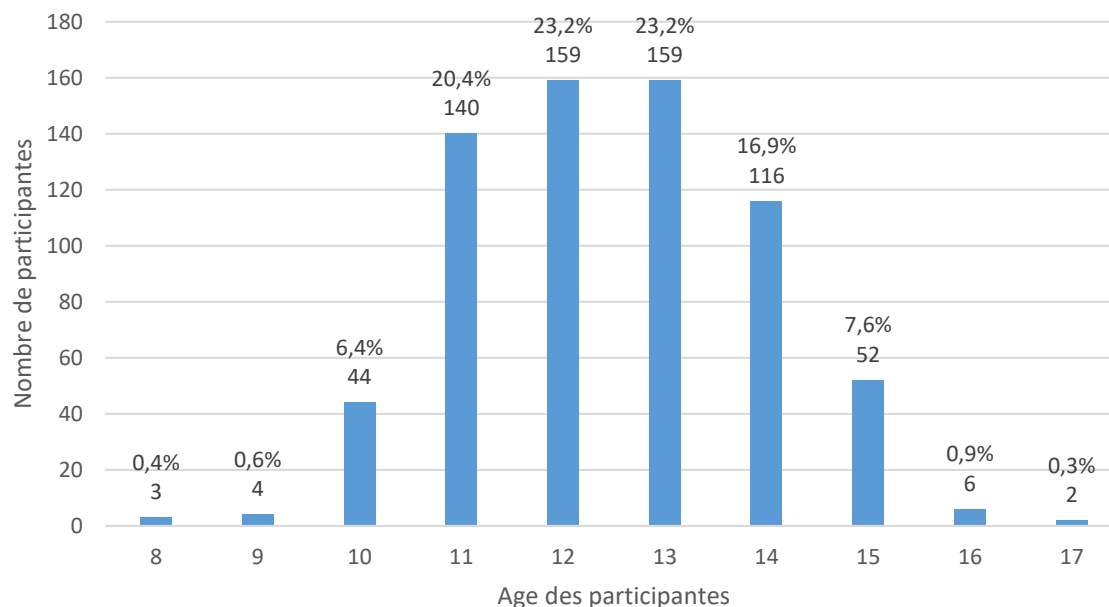


Figure 1 : Répartition de la population en fonction de la catégorie socio-professionnelle des parents lors de la ménarche



Plusieurs réponses étaient possibles sur cette question. Les résultats présentent la proportion des participantes qui ont cité une catégorie socio-professionnelle.

Figure 2 : Répartition de la population en fonction de l'âge de survenue de la ménarche

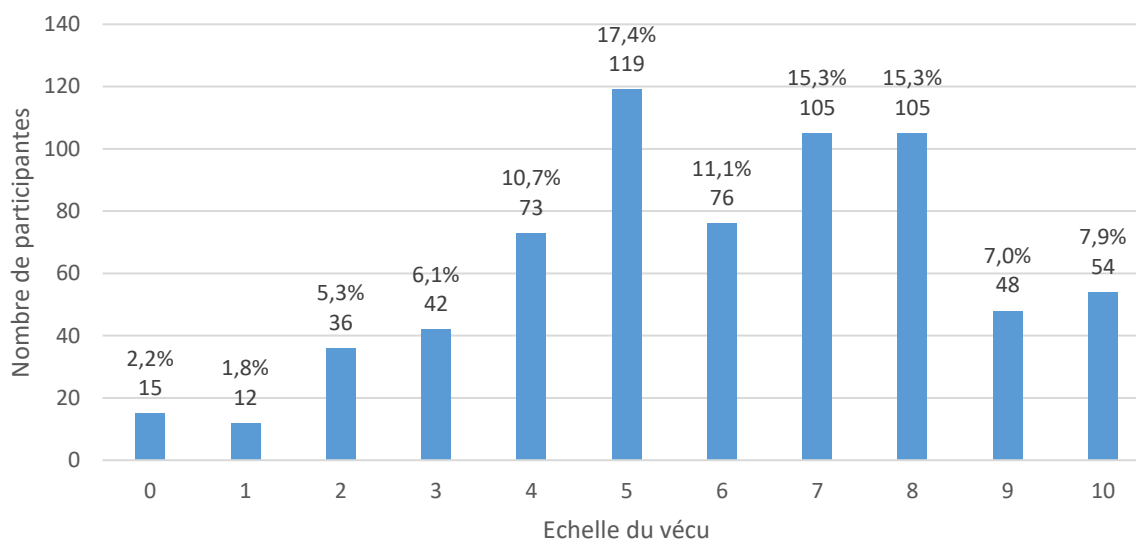


L'âge moyen des premières règles atteint 12.5 ans avec un écart-type de 1.47. Selon la distribution normale, nous avons divisé les participantes en trois populations. Un premier groupe dans lequel nous retrouvons les jeunes femmes qui ont eu leurs règles à 11 ans ou moins (n=191), un groupe intermédiaire avec des jeunes femmes qui ont eu leurs règles entre 12 et 13 ans (n=318), et un dernier groupe avec des jeunes femmes qui ont eu leurs règles à 14 ans ou plus (n=176).

II. Le vécu et les circonstances de survenue des premières règles

94.6% des femmes se souviennent des circonstances de survenue de leurs premières règles. (*Effectifs annexe V*)

Figure 3 : Echelle du vécu de l'apparition des premières règles, de « très mal vécu » : 0 à « très bien vécu » : 10



Le vécu moyen est de 5.98 avec un écart type de 2.43. La médiane est de 6 avec en premier quartile 4 et troisième quartile 8 (n=685).

Tableau 1 : Echelle du vécu stratifié par l'âge d'apparition de la ménarche

	[8-11 ans]	[12-13 ans]	[14-17 ans]
Moyenne du vécu sur 10	5.72	5.98	6.26
	> 0.05		> 0.05
	< 0.05		

Sur une échelle de 0 à 10 : 0 pour « très mal vécu » et 10 pour « très bien vécu »

Il n'existe pas de différence significative ($p > 0.05$) concernant le vécu entre le premier groupe dans lequel nous retrouvons les jeunes femmes qui ont eu leurs règles à 11 ans ou moins et le groupe intermédiaire avec des jeunes femmes qui ont eu leurs règles entre 12 et 13 ans. Et il n'existe pas de différence significative ($p > 0.05$) concernant le vécu entre le dernier groupe avec des jeunes femmes qui ont eu leurs règles à 14 ans ou plus et le groupe intermédiaire avec des jeunes femmes qui ont eu leurs règles entre 12 et 13 ans.

Mais il existe une différence significative ($p < 0.05$) concernant le vécu entre le premier groupe (8-11 ans) et le dernier groupe (14-17 ans).

Tableau 2 : Le lieu de survenue des premières règles comparé au vécu

Lieu des premières menstruations	n (%)	Moyenne du vécu sur 10	p-value
Chez vous (à votre domicile)	413 (63.7)	6.1	< 0.01
A l'école/collège/lycée	82 (12.7)	5.3	
Chez des amis	21 (3.2)	5.9	
Chez de la famille	63 (9.7)	5.8	
	<i>Autres</i>		
En vacances	36 (5.6)	4.6	
A l'extérieur	10 (1.5)	6.8	
En sortie scolaire	7 (1.1)	4.4	
Au sport	5 (0.8)	7.2	
Dans les transports	4 (0.6)	5	
Autre réponse*	7 (1.1)	6.8	
Total	648 (94.6)	5.98	

*Réponses non classables

Le vécu est significativement ($p < 0.01$) meilleur lorsque les jeunes filles ont été menstruées pour la première fois à leur domicile comparé aux jeunes filles où les premières règles ont eu lieu à l'école, au collège ou au lycée.

Figure 4 : Réactions au moment de la ménarche

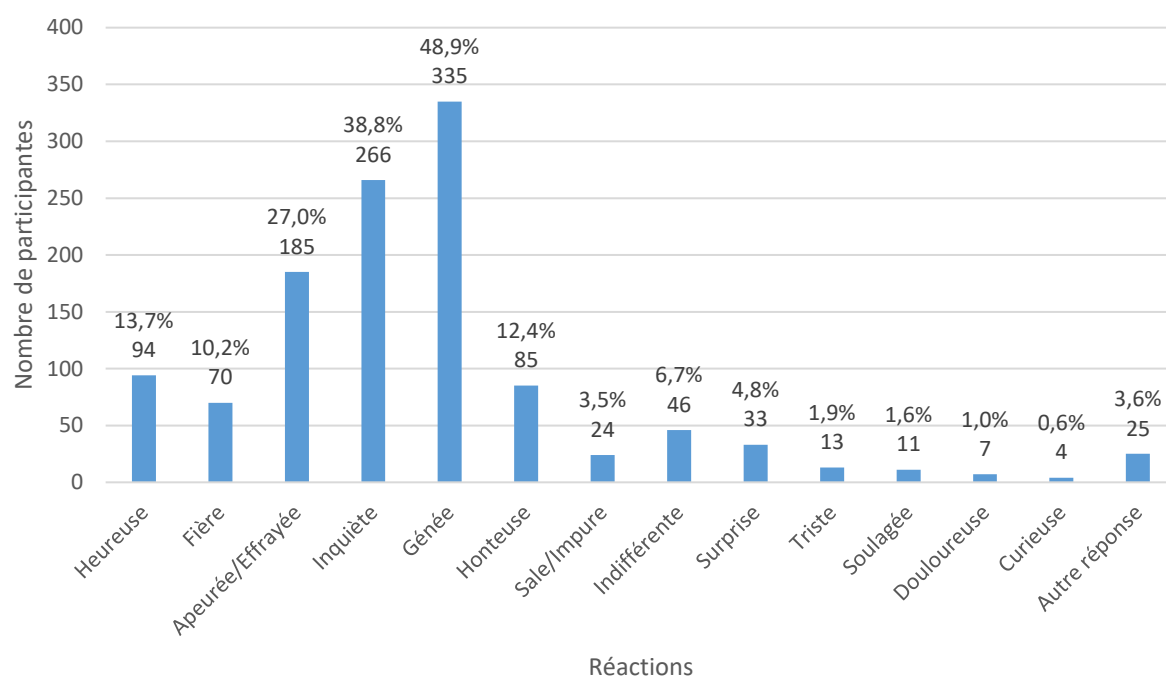


Tableau 3 : Réactions croisées avec l'âge d'apparition de la ménarche

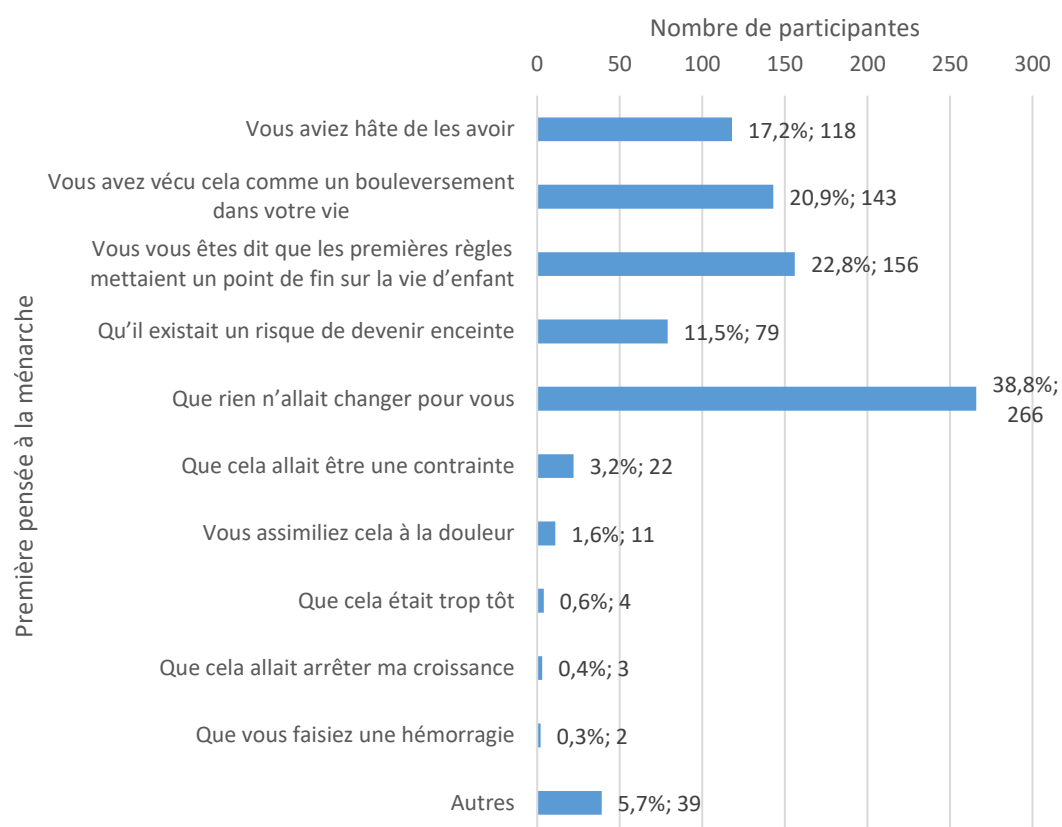
Réactions	[8-11 ans] n (%)	[12-13 ans] n (%)	[14-17 ans] n (%)	p- value
Heureuse	17 (8.9)	46 (14.5)	31 (17.6)	> 0.05
Fière	15 (7.9)	25 (7.9)	22 (12.5)	
Apeurée/Effrayée	59 (30.9)	74 (23.3)	48 (27.3)	
Inquiète	81 (42.4)	108 (34)	57 (32.4)	
Gênée	87 (45.5)	115 (36.2)	78 (44.3)	
Honteuse	28 (14.7)	27 (8.5)	15 (8.5)	
Sale/Impure	10 (5.2)	10 (3.1)	4 (2.3)	
Autres				
Indifférente	13 (6.8)	21 (6.6)	11 (6.3)	
Surprise	10 (5.2)	18 (5.7)	5 (2.8)	
Triste	7 (3.7)	6 (1.9)	2 (1.1)	
Curieuse	2 (1)	1 (0.3)	1 (0.6)	
Douloureuse	2 (1)	2 (0.6)	2 (1.1)	
Soulagée	0	1 (0.3)	7 (4)	
Autre réponse*	3 (1.6)	8 (2.5)	7 (4)	
Total	191 (27.9)	318 (46.4)	176 (25.7)	

*Réponses non classables

Figure 3 et Tableau 2 : Plusieurs réponses étaient possibles sur cette question. Les résultats présentent la proportion des participantes qui ont cité chaque réaction.

Il existe une différence significative des réactions au moment des premières règles entre le groupe des 8-11 ans et les 14-17 ans ($p < 0.05$) mais pas entre tous les groupes confondus ($p > 0.05$).

Figure 5 : Ressenti à la ménarche



Plusieurs réponses étaient possibles sur cette question. Les résultats présentent la proportion des participantes qui ont cité chaque proposition.

*Tableau 4 : Première pensée des jeunes filles en fonction de l'âge d'apparition de la
ménarche*

Pensée	[8-11 ans] n (%)	[12-13 ans] n (%)	[14-17 ans] n (%)	p- value
« Vous aviez hâte de les avoir »	11 (5.8)	50 (15.7)	56 (31.8)	< 0.01
« Vous avez vécu cela comme un bouleversement dans votre vie »	52 (27.2)	60 (18.9)	18 (10.2)	
« Vous vous êtes dit que les premières règles mettaient un point de fin sur la vie d'enfant »	23 (12)	56 (17.6)	30 (17)	
« Qu'il existait un risque de devenir enceinte »	9 (4.7)	18 (5.7)	15 (8.5)	
« Que rien n'allait changer pour vous »	73 (38.2)	105 (33)	45 (25.6)	
	<i>Autres</i>			-
« Que cela allait être une contrainte »	4 (2.1)	5 (1.6)	7 (4)	
« Vous assimiliez cela à la douleur »	3 (1.6)	5 (1.6)	2 (1.1)	
« Que cela était trop tôt »	4 (2.1)	0	0	
« Que cela allait arrêter ma croissance »	0	2 (0.6)	1 (0.6)	
« Que vous faisiez une hémorragie »	2 (1)	0	0	
Autre réponse*	10 (5.2)	17 (5.3)	2 (1.1)	

*Réponses non classables

Plusieurs réponses étaient possibles sur cette question. Les résultats présentent la proportion des participantes qui ont cité chaque première pensée.

La première pensée au moment des premières règles est dépendante de l'âge d'apparition de la ménarche, il existe une différence significative entre les différents groupes d'âge ($p < 0.01$).

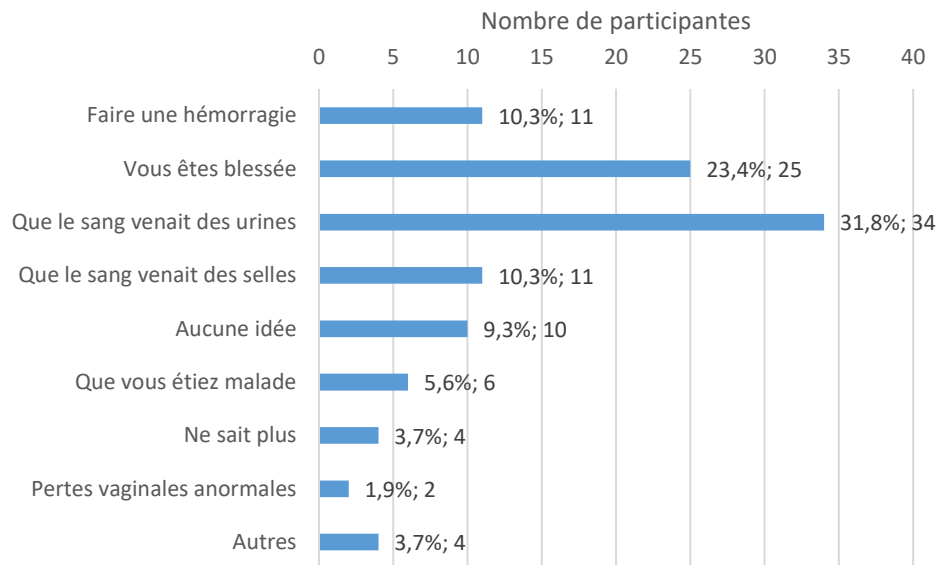
Tableau 5 : Compréhension de l'arrivée des règles en fonction de l'âge d'apparition de la ménarche

« Avez-vous compris que ce sang était vos règles ? »	[8-11 ans] n (%)	[12-13 ans] n (%)	[14-17 ans] n (%)	<u>Total</u>	Moy vécu	p-value
Oui	153 (80.1)	276 (86.8)	156 (88.6)	585 (85.4)	6.11*	< 0.05
Non	38 (19.9)	42 (13.2)	20 (11.4)	100 (14.6)	5.23*	*< 0.01

La compréhension de l'arrivée des règles est dépendante de l'âge d'apparition de la ménarche, il existe une différence significative entre les différents groupes d'âge ($p < 0.05$). Plus nous avançons en âge plus les jeunes filles assimilaient cet écoulement sanguin aux premières règles.

Le vécu était meilleur lorsque les jeunes filles ont compris la signification de ce premier écoulement sanguin ($p < 0.01$).

Figure 6 : Pour celles qui n'avaient pas compris que ce sang correspondait aux règles



Plusieurs réponses étaient possibles sur cette question. Les résultats présentent la proportion des participantes qui ont cité chaque proposition.

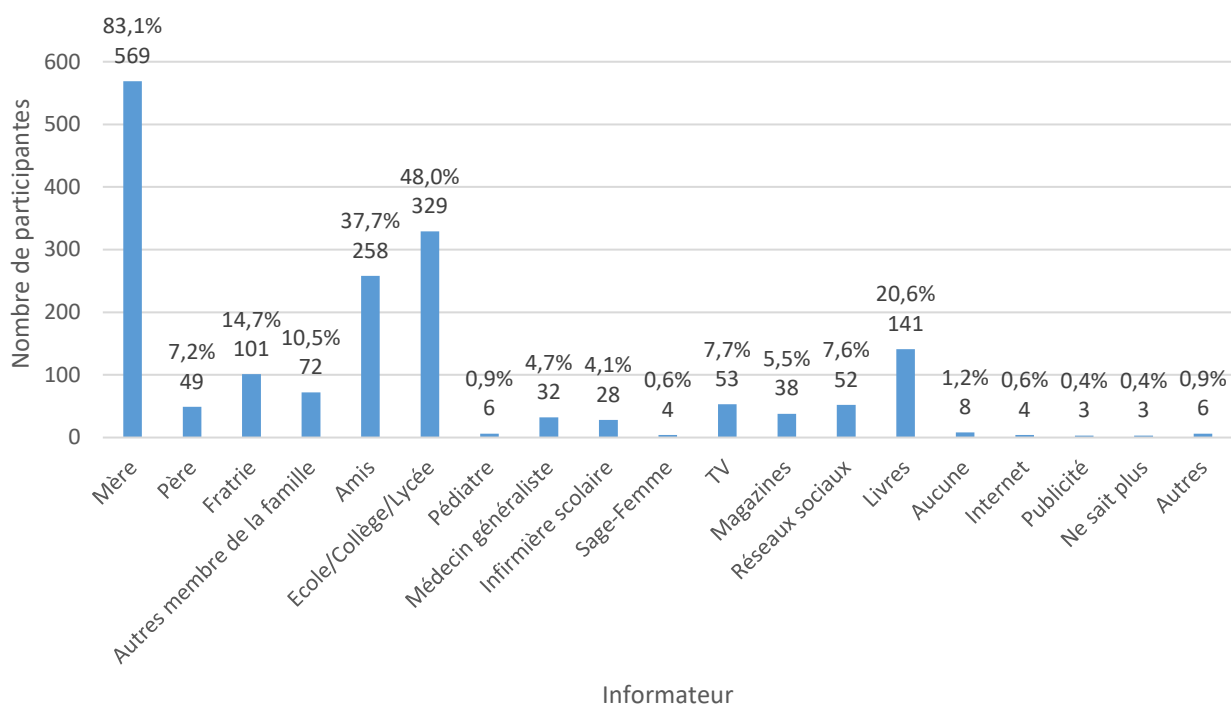
Tableau 6 : Le sentiment d'être bien préparée en fonction de l'âge d'apparition de la ménarche

« Vous sentiez-vous bien préparée ? »	[8-11 ans] n (%)	[12-13 ans] n (%)	[14-17 ans] n (%)	<u>Total</u>	p-value
Oui	51 (26.7)	90 (28.3)	73 (41.5)	214 (31.2)	< 0.01
Partiellement	88 (46.1)	166 (52.2)	78 (44.3)	332 (48.5)	
Non	52 (27.2)	62 (19.5)	25 (14.2)	139 (20.3)	

Le sentiment d'être bien préparée aux premières règles est dépendante de l'âge d'apparition de la ménarche, il existe une différence significative entre les différents groupes d'âge ($p < 0.01$). Les jeunes filles se sentaient mieux préparées en avançant en âge.

III. Les sources éducatives et les informations délivrées sur les premières règles

Figure 7 : Les sources d'information sur les premières règles



Plusieurs réponses étaient possibles sur cette question. Les résultats présentent la proportion des participantes qui ont cité chaque source d'information.

10.2% ont répondu avoir été informée au moins par un professionnel de santé. Et la totalité des jeunes femmes a au moins été informée par un des membres de leur famille (mère, père, fratrie et/ou autre membre de la famille), 115.5%.

Tableau 7 : Les informations attendues croisées avec le vécu

« Les informations qui vous ont été données, répondaient-elles à votre demande ? »	n (%)	Moyenne du vécu	p-value
Oui	521 (76.1)	6.4	< 0.01
Non	164 (23.6)	4.5	

Tableau 8 : Celles qui n'ont eu aucune information par leur mère et celles qui ont eu au moins des informations par leur mère. Répartition selon les informations attendues

« Les informations qui vous ont été données, répondaient-elles à votre demande ? »	Informées au minimum par leur mère n (%)	Aucune information reçue par leur mère n (%)	p-value
Oui	469 (82.4)	52 (44.8)	< 0.01
Non	100 (17.6)	64 (55.2)	
Total	569 (83.1)	116 (16.9)	

Le fait que les informations données répondent à la demande des jeunes filles est significativement lié aux informations données par la mère ($p < 0.01$).

Nous procédons ici à l'évaluation des différentes informations reçues par les jeunes filles à l'époque. Et nous pouvons faire un parallèle avec le vécu et l'information reçue :

Tableau 9 : Information sur les signes d'appel croisés au vécu

« Avez-vous été informée des signes d'appel (douleurs au ventre, seins tendus) qui pouvaient s'y accompagner ? »	n (%)	Moyenne du vécu	p-value
Oui	320 (46.7)	6.5	< 0.01
Non	365 (53.3)	5.5	

Tableau n°10 : Information sur l'humeur pendant les menstruations

« Vous a-t-on dit que les règles pouvaient jouer sur l'humeur ? »	n (%)	Moyenne du vécu	p-value
Oui	320 (46.7)	6.4	< 0.01
Non	365 (53.3)	5.6	

Tableau 11 : Information sur le sport pendant les menstruations

« Vous a-t-on déjà dit que vous ne pourriez pas faire du sport pendant vos règles ?»	n (%)	Moyenne du vécu	p-value
Oui	100 (14.6)	5.8	> 0.05
Non	585 (85.4)	6.0	

Tableau 12 : Information sur la durée des règles

« Saviez-vous combien de temps en moyenne pouvaient durer les règles ?»	n (%)	Moyenne du vécu	p-value
Oui	498 (72.7)	6.2	< 0.01
Non	187 (27.3)	5.4	

Tableau 13 : Information sur la durée d'un cycle menstruel

« Saviez-vous combien de jours en moyenne pouvait durer un cycle menstruel ? »	n (%)	Moyenne du vécu	p-value
Oui	382 (55.8)	6.4	< 0.01
Non	303 (44.2)	5.1	

Tableau 14 : Information sur la quantité de sang perdu pendant un cycle

« Saviez-vous quelle quantité de sang en moyenne vous alliez perdre ? »	n (%)	Moyenne du vécu	p-value
Oui	39 (5.7)	7.3	< 0.01
Non	646 (94.3)	5.9	

Les modes de protections hygiéniques connus à l'époque des premières règles des jeunes filles étaient majoritairement les serviettes hygiéniques (98.2%) et les tampons (87.6%). Le reste étant peu connu : coupes menstruelles (1.8%), culottes menstruelles (1.8%), flux instinctif libre (1%), éponges menstruelles (0.1%). Seulement 10 soit 1.5% des jeunes filles ne connaissaient aucun mode de protection.

Tableau 15 : Equipement en protections périodiques au moment de l'âge d'apparition de la ménarche

« Etiez-vous équipée en protections périodiques ? »	[8-11 ans] n (%)	[12-13 ans] n (%)	[14-17 ans] n (%)	<u>Total</u>	p-value
Oui	130 (68.1)	232 (73,0)	137 (77.8)	499 (72.8)	> 0.05
Non	61 (31.9)	86 (27.0)	39 (22.2)	186 (27.2)	

Être équipée en protections périodiques ne dépend pas de l'âge d'apparition de la ménarche, il n'existe pas une différence significative entre les différents groupes d'âge ($p > 0.05$).

Tableau 16 : Connaissance dans l'utilisation des protections périodiques au moment de l'âge d'apparition de la ménarche

« Saviez-vous comment utiliser les protections périodiques ? »	[8-11 ans] n (%)	[12-13 ans] n (%)	[14-17 ans] n (%)	<u>Total</u>	p-value
Oui	111 (58.1)	186 (58.5)	116 (65.9)	413 (60.3)	> 0.05
Non	80 (41.9)	132 (41.5)	60 (34.1)	272 (39.7)	

Savoir utiliser les protections périodiques ne dépend pas de l'âge d'apparition de la ménarche, il n'existe pas une différence significative entre les différents groupes d'âge ($p > 0.05$).

62.5 % soit 428 jeunes femmes ne savaient pas à quelle fréquence il fallait changer les protections périodiques au moment des premières règles.

Actuellement 69.9% des jeunes femmes savent d'où provient le sang menstruel. (Effectifs cf annexe VI)

Tableau 17 : Le sentiment d'être à l'aise avec le sujet des règles au moment de l'âge d'apparition de la ménarche

« Vous sentiez-vous à l'aise avec le sujet des règles à l'époque ? »	[8-11 ans] n (%)	[12-13 ans] n (%)	[14-17 ans] n (%)	<u>Total</u>	p-value
Oui	55 (28.8)	103 (32.4)	65 (36.3)	223 (32.6)	> 0.05
Non	136 (71.2)	215 (67.6)	111 (63.1)	462 (67.4)	

Se sentir à l'aise avec le sujet des règles à l'époque ne dépend pas de l'âge d'apparition de la ménarche, il n'existe pas une différence significative entre les différents groupes d'âge ($p > 0.05$).

Tableau 18 : Notion de tabou dans la famille au moment des premières règles

« Est-ce que vous pouviez en parler librement dans votre famille lors de l'apparition de vos premières règles ? »	[8-11 ans] n (%)	[12-13 ans] n (%)	[14-17 ans] n (%)	<u>Total</u>	p- value
Oui	144 (75.4)	224 (70.4)	136 (77.3)	504 (73.6)	> 0.05
Non	47 (24.6)	94 (29.6)	40 (22.7)	181 (26.4)	

La notion de tabou dans la famille ne dépend pas de l'âge d'apparition de la ménarche, il n'existe pas une différence significative entre les différents groupes d'âge ($p > 0.05$).

Tableau 19 : Tabou dans la famille et le sentiment d'être à l'aise avec le sujet des règles à l'époque de la ménarche

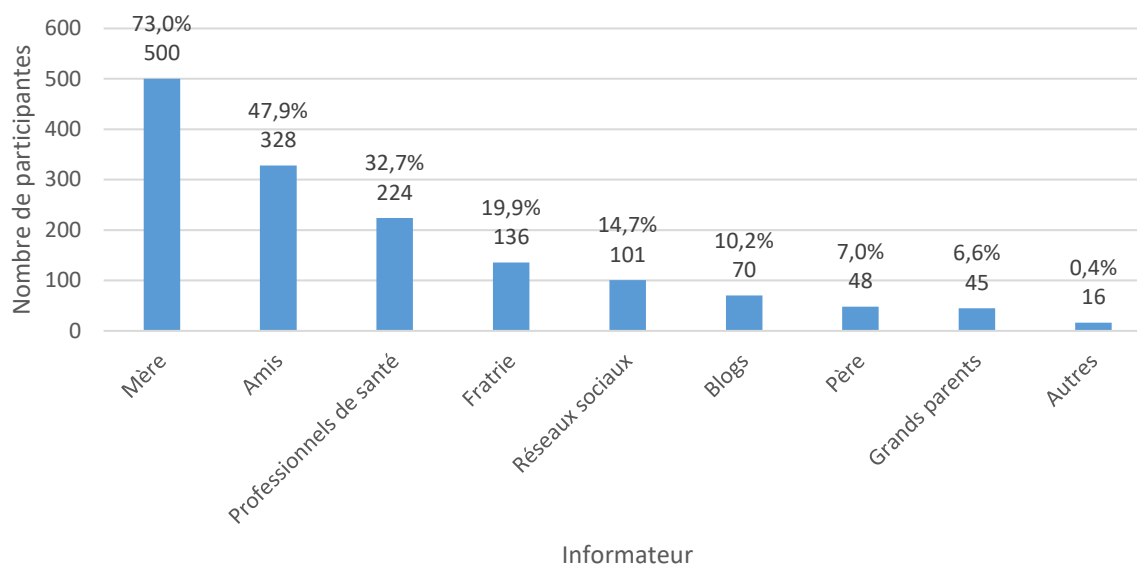
		« Est-ce que vous pouviez en parler librement dans votre famille lors de l'apparition de vos premières règles ? »			p-value
« Vous sentiez-vous à l'aise avec le sujet des règles à l'époque ? » ↓		Oui	Non	Total	
Oui		201	22	223 (32.6%)	< 0.01
Non		303	159	462 (67.4%)	
Totaux		504 (73.6%)	181 (26.4%)	685	

Se sentir à l'aise avec le sujet des règles est significativement lié à la capacité de pouvoir en parler librement au sein de la famille ($p < 0.01$).

90.1% des participantes à l'aise avec le sujet des règles à l'époque de leur ménarche pouvaient en parler librement dans leur famille.

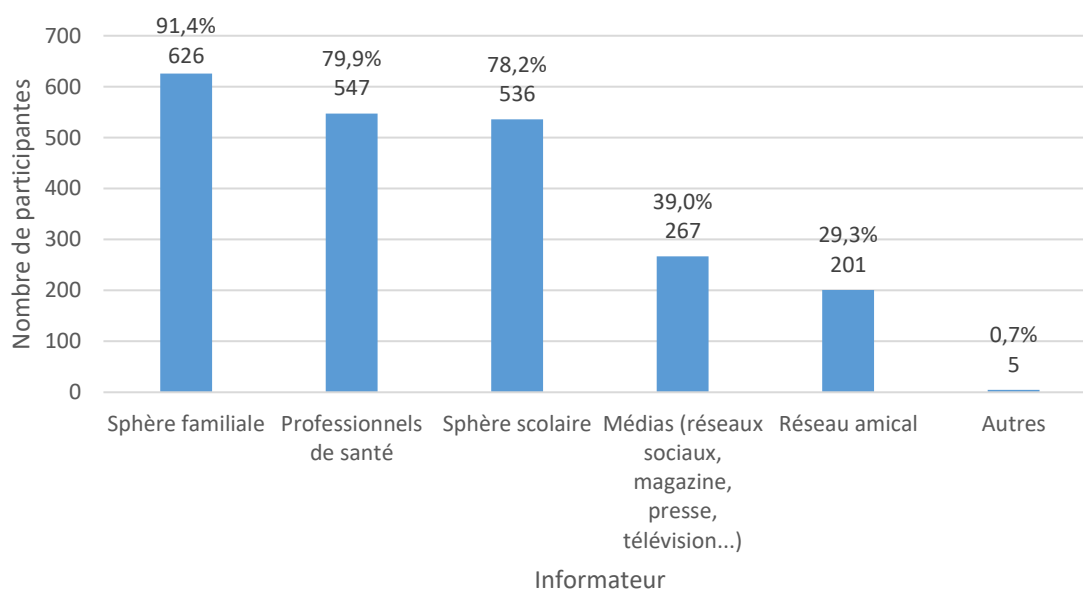
87.8% des participantes qui ne pouvaient pas en parler librement au sein de leur famille ne se sentaient pas à l'aise avec le sujet des règles au moment de la ménarche.

Figure 8 : Personne/moyen avec lequel la jeune femme se serait sentie le plus à l'aise pour s'informer des menstruations



Plusieurs réponses étaient possibles sur cette question. Les résultats présentent la proportion des participantes qui ont cité chaque proposition.

Figure 9 : Les personnes/moyens qui devraient informer sur la ménarche selon les participantes



Plusieurs réponses étaient possibles sur cette question. Les résultats présentent la proportion des participantes qui ont cité chaque proposition.

Tableau 20 : En capacité de parler des règles librement mais sujet tabou partagé

	« Pouvez-vous en parler librement aujourd'hui ? »			p-value
« Pensez-vous qu'aujourd'hui le sujet des règles est tabou ? » ↓	Oui	Non	Total	
Oui	312	17	329 (48%)	< 0.01
Non	355	1	356 (52%)	
Totaux	667 (97.4%)	18 (2.6%)	685	

Penser que le sujet des règles est tabou est significativement lié à la capacité d'en parler librement aujourd'hui ($p < 0.01$).

94.4% des participantes qui ne peuvent pas en parler librement aujourd'hui pensent qu'actuellement le sujet des règles est tabou.

99.7% des participantes qui ne pensent pas qu'actuellement le sujet des règles est tabou sont capables de parler de ce sujet librement aujourd'hui.

Tableau 21 : Pouvoir parler librement des règles et la possibilité d'envisager de consulter une sage-femme pour parler de ce sujet

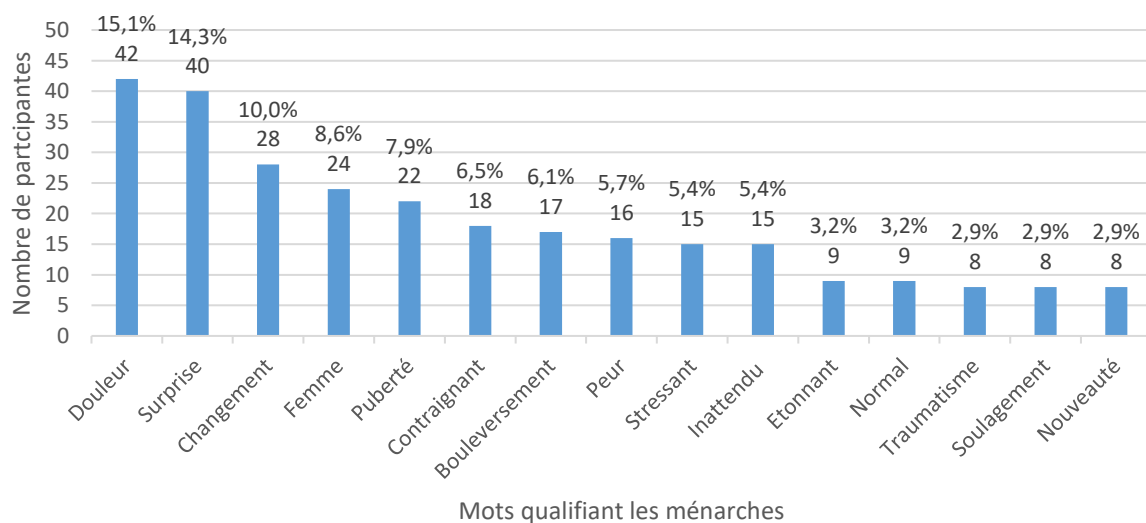
« Seriez-vous à l'aise de consulter une sage-femme pour parler de vos règles ? » ↓	« Pouvez-vous en parler librement aujourd'hui ? »		Total	p-value
	Oui	Non		
Oui	638	15	653 (95.3%)	< 0.05
Non	29	3	32 (4.7%)	
Totaux	667 (97.4%)	18 (2.6%)	685	

Consulter une sage-femme pour parler des règles est significativement lié à la capacité d'une femme à parler de ce sujet d'elle-même ($p < 0.05$).

16.6% des participantes qui ne peuvent pas parler des règles librement ne se sentiraient pas à l'aise de consulter une sage-femme pour parler de ce sujet.

97.7% des participantes à l'aise à l'idée de consulter une sage-femme pour parler de leurs règles sont capables de parler du sujet librement.

Figure 10 : Mots qualifiant l'arrivée des premières règles



Plusieurs réponses étaient possibles sur cette question. Les résultats présentent la proportion des participantes qui ont cité chaque proposition.

QUATRIEME PARTIE : DISCUSSION

I. Le vécu des premières menstruations

1. Les sentiments éprouvés au moment de l'apparition des premières règles

La ménarche dans la vie d'une fille est synonyme de changement. Cet événement est souvent marquant pour la plupart des femmes. Comme nous pouvons le voir près de 94% des jeunes femmes interrogées se souviennent des circonstances de survenue de leurs premières règles. Et pourtant, pour certaines l'âge d'apparition de leurs premières menstruations remonte à plus de dix ans. Cette donnée met aussi en avant la fidélité de notre étude avec la réalité car la quasi-totalité de celles-ci se souvient avec précision de ce moment dans leur vie.

A la découverte de leurs premières règles, les jeunes filles ont eu majoritairement des réactions négatives comme « gênées » pour 48.9% des participantes, ou encore « inquiètes » pour 38.8%, « apeurées/effrayées » pour 27% des participantes. Et seulement 13.7% des participantes se sont senties « heureuses » et 6.7% se sont senties « indifférentes ». Nous pourrions penser que les jeunes filles se souviennent de cette première fois car c'est un événement qui a généré des sentiments et des émotions fortes, majoritairement négatifs comme en témoignent nos résultats.

Dans le questionnaire il était demandé aux jeunes filles de noter leur vécu sur une échelle allant de « 0 » pour celles qui l'avaient « très mal vécu » à « 10 » pour celles qui l'avaient « très bien vécu ». La moyenne du vécu est de 5.98 sur 10 avec un écart type de 2.42. Dans l'ensemble, les jeunes filles ont eu un vécu moyen lors de cette première expérience menstruelle. Certes les jeunes filles ont éprouvé des émotions négatives et fortes, mais la notation du vécu n'est pas si mauvaise.

Beaucoup d'entre elles y ont vu le signe de la fin de leur enfance avec un passage à l'âge adulte et une appartenance à la catégorie des femmes (22.8%). Nous pouvons penser que ce changement les implique à se reconsidérer pour se catégoriser en tant que femmes. Par exemple, pour celles qui avaient coché cette réponse, certaines ont voulu compléter leur choix, « j'étais devenue une femme sur le plan biologique, mais pas une femme sur le reste » ou encore « ça me faisait bizarre je ne

me sentais pas trop « femme » ». Et pour d'autres, elles ont entendu dire que ce changement avait pour but de les faire devenir femme, « j'en avais entendu parlé par ma mère comme quoi je deviendrais une femme avec mes règles mais physiologiquement je ne savais pas ce que c'était ».

De plus dans les réponses libres, plusieurs ont témoigné que leurs premières menstruations étaient source de contraintes : « j'allais devoir gérer les protections », « cela me semblait être une logistique un peu pénible », « moins confortable pour le sport », « perte de confort voire « un handicap » », « ça allait être pénible tous les mois ». Ces jeunes avaient donc déjà entendu ce genre de réflexions, et s'imaginaient que leurs règles allaient leur mettre un frein dans la vie de tous les jours. Donc avant même de faire leurs premiers pas dans leur vie menstruelle ces jeunes filles sont imprégnées d'idées négatives et ont imaginé leurs règles comme un obstacle dans leur future vie de femme. Les adolescentes, interrogées dans le cadre d'une thèse sur l'adolescente et ses menstruations, listaient une série de contraintes se rapportant aux règles, comme les douleurs entraînant des absences à l'école, l'hygiène qui implique une certaine organisation et un retentissement financier, une adaptation au niveau de l'habillement... (27)

Dans une étude réalisée par la sociologue Karine Bertrand (2003) portant sur les représentations sociales des menstruations auprès de 106 femmes, les règles sont perçues comme négatives (28). Cette psychologue rappelle que nous vivons dans une société aseptisée, repoussant tout ce qui est souillé et que les femmes doivent aujourd'hui être plus vigilantes sur leur hygiène durant leurs menstruations. Les représentations négatives se retrouvent plus facilement chez les jeunes femmes (moins de 25 ans) et sont retrouvées des émotions positives chez des femmes en désir de maternité car les menstruations s'inscrivent dans le système reproductif. Nous pouvons donc mieux comprendre pourquoi les participantes ont exprimé des émotions négatives à la découverte de leurs premières règles car elles étaient pour la plupart loin de faire le lien entre les menstruations et leur possible désir maternel.

Nous avons laissé la liberté aux participantes de qualifier l'arrivée des premières règles à l'aide d'un mot. Trois catégories s'en dégagent : une première qui caractérise ou définit ce que sont les règles (nouveau, surprise, puberté, femme), une deuxième marquant le virage de vie (changement, bouleversement, inattendu), une troisième négative (douleur, contraignant, stressant, peur, traumatisme).

2. L'âge des premières règles : facteur déterminant sur le vécu de celles-ci

L'âge moyen des premières règles des participantes atteint 12.5 ans ce qui est cohérent avec les chiffres à l'international, et encore une fois ce chiffre permet de nous convaincre que les réponses sont fidèles à l'échelle nationale. De plus les dernières données sur l'âge moyen des ménarches remontent à 1994 et seulement des études étrangères démontraient que l'âge des premières règles se stabilisait. Grâce à notre analyse nous pouvons confirmer que l'âge aux premières menstruations reste constant.

Dans une récente étude faite au Mexique, les auteurs mettent en évidence une relation entre l'âge des ménarches et le vécu à l'égard des menstruations. Pour les maturités précoces (ménarche avant 11 ans), elles étaient plus susceptibles que la moyenne (ménarche à 11 ou 12 ans) ou que les tardives (ménarche 13 ans ou plus) de déclarer qu'elles ne sentaient pas prêtes, pensaient devoir garder le secret, étaient plus inquiètes, plus tristes (29).

Par conséquent au vu de la distribution normale de l'âge des ménarches dans notre population, il nous semblait acceptable de diviser les participantes en 3 groupes. Une population dans laquelle nous retrouvons les participantes qui ont eu leurs règles entre 8 et 11 ans inclus, une population intermédiaire intégrant les femmes qui ont eu leurs règles entre 12 et 13 ans inclus, et le dernier groupe qui inclus celles qui ont eu leurs règles entre 14 et 17 ans. A titre indicatif la puberté est définie comme précoce lorsque des signes apparaissent avant 8 ans et tardive quand il n'y a pas de signe pubertaire à 13 ans (30).

Dans notre étude, il n'y a pas de différence significative pour la notation du vécu entre les groupes pour lesquels les jeunes filles ont été menstruées entre 8 et 11 ans (5.72/10) et le groupe des 12-13 ans (5.98/10) ($p > 0.05$). De même, il n'y a pas de différence significative entre le groupe pour lequel les jeunes filles ont été menstruées entre 14 et 17 ans (6.26/10) et le groupe des 12-13 ans (5.98/10) ($p > 0.05$).

Cependant il y a une différence significative pour le vécu entre les groupes « extrêmes » ($p < 0.05$). Les jeunes filles qui ont eu leurs premières règles entre 14 et 17 ans, l'auraient mieux vécu que celles menstruées pour la première fois entre 8 et 11 ans. Les expressions négatives (apeurée/effrayée, inquiète, honteuse, sale/impure)

se retrouvent plus chez les jeunes filles qui ont eu leurs règles avant l'âge de 11 ans, cependant cette différence est significative seulement avec le groupe des 14-17 ans ($p < 0.05$). Par opposition les expressions positives (heureuse, fière) se retrouvent plus chez le groupe des jeunes filles menstruées après l'âge de 14 ans. Nous pouvons présumer qu'être menstruée plus tard procure l'avantage aux jeunes filles d'être plus « matures » et/ou mieux informées sur les règles et de vivre la situation plus « facilement ». De même, dans un groupe social certaines jeunes filles sont peut-être déjà menstruées et par conséquent elles parlent déjà de leurs règles entre elles. Et pour celle qui n'est pas encore menstruée, côtoyer des copines menstruées, a la faveur de s'affranchir de quelques surprises que pourraient rencontrer certaines jeunes filles qui ont été réglées bien avant leurs amies.

Pour 38.8% des jeunes filles l'avènement des règles n'allait pas changer le cours de leur vie. A contrario certaines l'ont vécu comme un « bouleversement » dans leur vie. Cependant cette pensée était plus présente chez les jeunes filles qui ont eu leurs règles entre 8 et 11 ans par rapport aux jeunes filles qui ont eu leurs menstruations entre 14 et 17 ans. Nous pouvons constater que l'âge de survenue de la ménarche influence les premières pensées. Les jeunes filles menstruées plus « précocement » que la moyenne ont vécu leur ménarche comme un chamboulement dans leur vie ; à l'inverse, celles aux ménarches tardives avaient « hâte » d'avoir leurs règles. Anaïg Mainguet, après avoir interrogé plusieurs adolescentes sur les règles (27), explique que les jeunes filles menstruées plus « tardivement », ont plus connaissance des changements liés aux menstruations. L'arrivée de ces règles est vécue comme un véritable soulagement et elles vont pouvoir davantage s'affirmer. Avoir ses règles c'est également être dans la « norme ». Cette auteure met en évidence que pour celles qui ont été réglées jeunes, elles y voient le signe d'une intrusion qui perturbe leurs jeux d'enfants, d'autant plus qu'à cet âge elles dépendent encore plus de leurs parents et n'ont majoritairement pas de responsabilité. Ce qui les amènent à prendre plus vite en maturité et en autonomie.

S'ajoute à cela un autre élément non modifiable qui peut impacter le vécu de cette première fois : le lieu.

3. Le lieu de survenue des premières règles : facteur déterminant sur le vécu de celles-ci

La majorité des participantes ont eu leur premier écoulement sanguin à leur domicile (63.7%). Nous pourrions penser qu'avoir ses règles chez soi donne un sentiment sécurisant et rassurant, et impacte de façon positive le vécu des jeunes filles. En effet pour les participantes qui ont eu leurs règles à l'école, au collège ou au lycée (12.7%), leur vécu était de 5.3/10 contre 6.1/10 pour les participantes qui ont eu leurs premières menstruations chez elles, cette différence est significative ($p < 0.01$). Nous nous rendons compte que le lieu des premières menstruations a aussi son impact sur le vécu de cette situation.

Nous avons donc constaté que le lieu et l'âge d'apparition de la ménarche influencent le vécu des jeunes filles. Mais ces facteurs ne sont pas modifiables, tous les deux étant imprévisibles. Nous pouvons émettre l'hypothèse que si les jeunes filles sont mieux préparées et plus précocement, le vécu pourrait être moins négatif.

Néanmoins, dans la globalité les jeunes filles l'ont assez bien vécu (moyenne du vécu 5.98/10), peut-être est-ce lié à une forme de résilience. Ces jeunes filles ont peut-être conscience que ce moment relève du physiologique et qu'elles partagent cette même expérience avec toutes les femmes de leur entourage. Et comme le souligne Aurélia Mardon dans ses travaux réalisés auprès des femmes, ce qui dérange le plus ce n'est finalement pas ces pertes sanguines mais le fait qu'elles proviennent des parties génitales (18). Néanmoins comment et par qui ces jeunes filles sont-elles renseignées sur ce premier écoulement sanguin ? Et ses informations délivrées aident-elles au bon vécu de cet événement ?

II. Canaux et moyens d'information : outils d'amélioration du vécu ?

1. Compréhension de la ménarche à l'arrivée de celle-ci

Lors de la survenue du premier écoulement sanguin, près de 85,4% des participantes interrogées l'ont assimilé aux menstruations. Et pour ces jeunes filles leur vécu était meilleur comparé aux jeunes filles qui n'avaient pas fait le lien avec les menstruations ($p < 0.05$). De plus il existe des différences entre les groupes d'âge (p

<0.05), en effet les jeunes filles qui ont eu plus « tardivement » leurs menstruations, ont tout de suite fait le lien entre cet écoulement sanguin et les règles (88.6% contre 80.1% pour le groupe des 8-11 ans). Cette différence de compréhension dépend donc de l'âge d'apparition de la ménarche, nous pouvons émettre plusieurs hypothèses qui peuvent expliquer cette différence. Pour celles qui ont eu leurs règles à 11 ans ou moins, peut-être qu'elles n'ont pas eu le temps de recevoir l'information, car pour rappel le cycle menstruel est appris à partir de la classe de 5^{ème} mais les élèves de ce niveau ont 12 ou 13 ans en moyenne. Nous pouvons également imaginer que les parents qui ont aussi un rôle à jouer dans l'éducation menstruelle ont été pris de court dans la délivrance d'information. D'autre part, nous savons que la sphère amicale joue un rôle d'informateur, nous pouvons donc présager qu'une jeune fille de 8 ou 10 ans peut être la première de son groupe amical à avoir ses menstruations, et que ses amies auparavant n'en avaient jamais parlé entre elles. Tandis qu'une jeune qui a ses règles pour la première fois à 15 ans a une partie de ses amies qui sont déjà menstruées, elle se retrouve donc moins surprise et moins isolée.

Pour les 14.6% des participantes qui n'avaient pas établi le lien entre le sang et les règles, 34% d'entre elles pensaient que le sang venait des urines, 23.4% pensaient être blessées, et 10% s'imaginaient faire une hémorragie. Ces pensées peuvent être sources d'angoisses et d'inquiétudes et peuvent expliquer le moins bon vécu.

Lorsque les participantes ont été interrogées sur le fait qu'elles se sentaient bien préparées à l'arrivée des premières règles, les avis sont partagés. Seulement 31.2% se sont senties bien préparées, partiellement préparées pour 48.5% et pas bien préparées pour 20.3%. Et cette différence se retrouve en fonction de l'âge d'apparition de la ménarche ($p < 0.01$) ; par exemple le groupe des 14-17 ans se sentait bien préparé pour 41.5% versus 26.7% pour le groupe des 8-11 ans. Là aussi nous pouvons supposer que la sphère scolaire, familiale et amicale ont eu leur rôle à jouer dans l'éducation menstruelle. En effet, les jeunes filles qui n'ont pas partagé le vécu de leurs pairs ou qui n'ont pas été informées par les adultes ont un sentiment d'impréparation qui exacerbe leur anxiété face à leur propre ménarche.

Mais comment ces jeunes filles sont-elles informées sur les premières règles ?

2. Les sources d'information sur les premières règles : facteur d'influence de la connaissance de celles-ci

Nous nous sommes intéressés aux vecteurs d'information, et le principal canal d'information étaient les mères pour la grande majorité (83.1%). Puis arrivaient les institutions scolaires (48%) et ensuite l'entourage amical (37.7%). A savoir que la totalité des jeunes filles a été au moins informée par un des membres de la famille (mère, père, fratrie et/ou autre membre de la famille). Nous pouvons présager que dans la plupart des familles, on répondait volontiers aux questions que se posaient les filles, ou alors les membres de la famille ouvraient le dialogue sur ce futur événement. Cependant, l'exhaustivité et la fiabilité de ces informations dépendront des connaissances et de la pudeur de la personne. Encore une fois dans son livre, Aurélia Mardon (24), en s'appuyant sur ses entretiens mères-filles, explique que les mères informent leurs filles des menstruations mais elles considèrent le sang menstruel comme un déchet et par conséquent il ne doit pas être montré « les mères insistent en effet pour que les filles surveillent l'arrivée des règles, se munissent de protections et veillent à bien dissimuler les traces de sang ». Sans doute par pudeur, ces mères ne souscrivent pas à un discours éducatif valorisant le changement. Et pourtant avoir ses règles ne se raccourcit pas à anticiper leurs venues, à camoufler leurs présences que ce soit visuellement et socialement. Mais parallèlement, dans une revue de la littérature sur l'expérience de la ménarche, il a été constaté que la plupart des filles prétendent que leur mère est la personne avec qui elles veulent partager leur ménarche, et par conséquent, la réaction de la mère à la première période menstruelle de sa fille est très importante (9).

Nous avons voulu nous intéresser aux différences entre celles qui ont été informées au moins par leur mère et celles qui déclarent n'avoir reçu aucune information par leur mère. Et la différence est bien présente ($p < 0.01$) ; pour celles qui ont reçu des informations par leurs mères, 82,4% estimaient que les informations répondaient à leur demande contre 44.8% pour celles qui n'avaient reçu aucune information par la mère. Cependant cette donnée est à prendre avec précaution, car d'autres sources d'informateur rentrent en jeu ; nous ne pouvons pas certifier que les mères sont pleinement responsables de la « bonne » délivrance d'information. Mais cela nous oriente grandement vers cette probabilité avec ces résultats.

Une revue Américaine s'est intéressée à l'expérience des ménarches dans des familles monoparentales et dans lesquelles les jeunes filles n'ont que peu de contacts avec leur mère (31). Il en ressort que la plupart des filles ont décrit qu'elles ne voulaient pas partager cet événement avec leur père, parce qu'elles se sentaient très gênées ou estimaient que leur père « manquait de crédibilité en ce qui concerne les problèmes menstruels et elles ont vécu une distance émotionnelle et physique avec leur père ». La plupart des pères voulaient que leur fille parle à leur mère, même lorsque la mère ne vivait pas avec la fille. Ces situations de plus en plus récurrentes, devront être prises en considération dans les axes d'amélioration en termes d'éducation menstruelle.

Seulement une participante sur deux dit avoir été informée par l'école, le collège ou le lycée. Cependant, toutes les jeunes filles ont été scolarisées jusqu'à leurs seize ans, et le fonctionnement du cycle menstruel a été au moins abordé durant ce cursus. L'école fournit des connaissances scientifiques sur l'anatomie et le fonctionnement physiologique, elle aborde de façon vaste les menstruations au sens large mais pas la ménarche à proprement parlé. Cet aspect a été mis en évidence dans plusieurs revues de la littérature ; il a été constaté que les enseignants ne fournissent souvent que des faits généraux sur les menstruations avec des détails ou des conseils pratiques insuffisants (32) (33).

Néanmoins, nous remarquons que certains éléments des cours appris au collège sont rapidement oubliés, car aujourd'hui 30.1% des femmes interrogées lors de notre étude ne savent pas que le sang des règles vient de l'utérus.

En termes d'éducation menstruelle, le cercle amical occupe une place importante, les amies partagent leurs expériences, telles que la façon d'utiliser des tampons et des serviettes, ou ce qu'elles ressentent à propos de leurs premières règles. Ces amies fournissent à la différence des instituts scolaires, des connaissances plus « réalistes », pragmatiques sur la gestion des menstruations. Il existe une préoccupation essentielle à se conformer au groupe social et une différence au sein du groupe peut-être mal vécue. Cette distinction menstruelle parmi les jeunes filles est surtout présente lorsque les filles atteignent 14-15 ans sans être menstruées, comme le souligne Anaig Mainguet dans sa thèse sur l'adolescent et ses menstruations (27). L'adolescente vit beaucoup avec son groupe d'amies. Et ces pairs semblent prendre plus d'importance que la famille, et deviennent plus influents pour les jeunes. Les instituts scolaires sont des lieux de socialisation comme l'explique

Robert Courtois (34), psychothérapeute. Cet environnement amical a un rôle essentiel dans le développement de l'enfant, puis de l'adolescent. Il l'accompagne dans des événements de vie importants comme l'entrée au collège qui correspond plus ou moins à l'entrée dans la puberté. C'est aussi une période d'autonomie, de détachement avec ses parents pour se rattacher à son groupe social. La puberté et en particulier les ménarches sont donc un sujet commun partagé entre les amies.

Les professionnels de santé tous confondus (sage-femme, médecin généraliste, pédiatre, infirmière scolaire) représentaient seulement 10.2% des sources d'information. Et seulement quatre participantes sur les 685 ont été informées par une sage-femme. Nous pourrions penser que le sujet est tellement tabou que ce sont les mères qui doivent s'occuper de l'éducation menstruelle, et pourtant les mieux informés sur ce sujet sont les professionnels de santé. L'arrivée des ménarches se rapportant à la physiologie, il n'est pas forcément évident pour toutes de consulter un professionnel de santé pour quelque chose qui s'apparente à un événement « imposé » dans la vie d'une femme.

Les règles font partie intégrante de la vie scolaire et nous savons que les infirmières scolaires ont une place importante au sein des écoles, elles permettent d'accompagner les jeunes dans leurs questionnements, ont des missions très précises en matière d'information et d'éducation à la sexualité : « Les infirmières scolaires ont des connaissances précises sur la santé sexuelle et elles acceptent généralement d'assumer la responsabilité de la promotion de la santé sexuelle dans les écoles. Ainsi, par rapport aux mères et aux enseignants des adolescentes, les infirmières scolaires pourraient être mieux à même de fournir des instructions précises sur les menstruations tout en évitant l'utilisation d'argot négatif et de stéréotypes dans la description des menstruations pour les jeunes femmes tout au long de leur puberté, les aidant ainsi à développer une attitude positive envers les menstruations... » (9).

Certaines jeunes filles se sont informées par les réseaux sociaux (7.6%) ou internet (0.4%) ; ces modes d'information donnent l'avantage de s'informer par soi-même, de chercher les informations que l'on souhaite et surtout d'être anonyme. L'inconvénient de ce mode d'information est qu'il existe différentes sources et la fiabilité des informations est souvent difficile à vérifier. Néanmoins, grâce à certains blogs (35) (36) (37) (38), les jeunes filles peuvent poser leurs interrogations sur l'âge des premières règles, connaître l'abondance de celles-ci, savoir si c'est normal d'avoir

mal pendant les règles. Cependant certains forums sont gérés par des personnes lambda tandis que d'autres sont gérés par des professionnels de santé, en revanche c'est peut-être ici que le professionnel de santé doit trouver sa place.

Parmi les réponses des sources d'information, la télévision représentait une part minime (5.5%), mais elle doit être prise en considération. Et pourtant là aussi les messages peuvent être approximatifs ou erronés. Les publicités ont longtemps véhiculé certaines idées reçues, comme quoi les femmes étaient libres de faire du sport même pendant les règles grâce aux protections périodiques. Ce qui laisse sous entendre, que les règles en général sont un obstacle dans la pratique d'un sport. Claire Blandin, professeure de science de l'information et de la communication, cite « La publicité est là pour vendre des produits, donc elle va vendre du rêve, du bonheur, [...] ce qu'elle vend, c'est la liberté, ce qui est l'origine de toutes ces déconvenues » (39). En 2019, un spot appelé « Vive la vulve » a suscité le débat (400 plaintes au CSA) car elle représentait la vulve avec différents objets, mais la diffusion de cette publicité n'a pas été suspendue (14). Cette évolution est à mettre en parallèle avec les représentations sociétales des règles, et cette progression est liée au militantisme des féministes d'aujourd'hui. Il semble qu'aujourd'hui il soit de plus en plus supportable socialement de parler de l'appareil génital de la femme et de menstruations.

Grâce à cette diversité des sources, une majeure partie des informations données à l'époque de la première période menstruelle répondait à la demande des jeunes filles pour 76,1%. Pour celles qui jugeaient que les informations délivrées sur les règles ne répondaient pas à leurs attentes, en moyenne le vécu était de 4.5 contre 6.4 sur 10 pour celles qui étaient satisfaites ($p < 0.01$).

La majeure partie des participantes se disait mal à l'aise avec le sujet des règles (67.4%) au moment de la ménarche, et pourtant au sein des familles dans la majorité des cas (73.6%), le sujet pouvait être évoqué facilement. Parmi ces jeunes filles qui ne pouvaient pas en parler librement dans leur famille, la grande majorité d'entre elles (87.8%) ne se sentaient pas à l'aise avec le sujet des menstruations au moment de leurs arrivées. En effet il peut s'avérer difficile d'être à l'aise avec un sujet que l'on maîtrise très peu car en parler peut-être tabou dans une famille. Par conséquent, se sentir à l'aise avec le sujet des règles est significativement ($p < 0.01$) lié à la capacité de pouvoir en parler librement au sein de la famille. Parmi les participantes qui se sentaient à l'aise avec le sujet des règles à l'époque de leur ménarche, 90.1% d'entre

elles pouvaient en parler librement avec les membres de leur famille. Les jeunes filles se sentaient plus à l'aise à accueillir l'événement des premières règles. Pouvons-nous supposer que les jeunes filles qui reçoivent une meilleure qualité d'information sur les ménarches se sentent moins embarrassées à les accueillir ?

Dans notre étude, nous souhaitons nous préoccuper des différents types d'informations évoquées, et savoir si celles-ci avaient un impact sur le vécu des jeunes filles. Et en effet dans la quasi-totalité des cas, le vécu était meilleur pour celles qui recevait les informations adéquates. Mais quelle est la nature exacte de cette éducation menstruelle ?

3. Le type d'information sur les premières règles : facteur d'influence de la connaissance de celles-ci

Nous nous sommes intéressés aux différentes informations reçues par les jeunes filles à l'époque de leurs premières règles pour les croiser avec leurs vécus.

Celles à qui on annonçait au préalable que les règles pouvaient s'accompagner de douleurs au ventre, de seins tendus, ou de troubles passagers de l'humeur, vivaient mieux l'arrivée des ménarches comparé à celles qui n'avaient pas reçu cette information. Ces renseignements sont malheureusement encore peu donnés aux jeunes, car un peu plus de la moitié (53.3%) n'avait pas eu connaissance de ces symptômes.

Pour la plupart des participantes on ne leur a pas signifié qu'elles ne pouvaient pas pratiquer un sport pendant la période de règles (85.4%). Et cette idée reçue comme quoi une femme en période menstruelle ne peut pas pratiquer de sport n'influçait pas le vécu ($p > 0.05$).

Presque trois quarts des participantes savaient combien de temps duraient les règles (72.7%), cependant pour celles qui ne savaient pas leur vécu était moins bon comparé à celles qui avaient cette notion ($p < 0.01$). La durée du cycle menstruel fait partie des informations trop peu souvent transmises avant les ménarches (44.2%) et là encore l'omission de cette information impactait le vécu des jeunes filles (5.9 contre 6.4 sur 10 pour celles qui avaient la connaissance de la durée du cycle ($p < 0.01$)).

A contrario, la quantité de sang en moyenne perdue par période de règles n'était absolument pas connue par les jeunes filles avant les menstruations (94.3%) ; notons que cette information semble inconnue d'une grande majorité de la population féminine à tout âge confondu. Et pour le peu qui avait été averti, leur vécu était meilleur (7.3 versus 5.9 sur 10 ($p < 0.01$)). Ce type de message aurait sans doute permis aux filles de conscientiser la quantité de sang qu'elles pouvaient perdre pour qu'elles ne soient pas autant surprises et apeurées. Cela éviterait à un certain nombre de penser qu'elles font une hémorragie.

En ce qui concerne les connaissances sur les protections périodiques, les plus connues étaient les serviettes hygiéniques en grande majorité (98.2%) et les tampons (87.6%). Les autres types de protection étaient peu connus il y a dix ans : coupes menstruelles (1.8%), culottes menstruelles (1.8%), flux instinctif libre (1%) et éponges menstruelles (0.1%). Une proposition de réponse a été mise pour savoir si les femmes arrivaient à faire la différence entre la contraception et les protections, et seulement 3 ont fait cette erreur. De plus 1.5% ne connaissaient pas de protections périodiques. Presque trois quarts des femmes interrogées, étaient équipées en protections périodiques au moment de leurs premières règles (72.8%). Elles étaient d'avantage équipées en protections quand elles avaient leurs règles plus tardivement : 68.1% pour les 8-11 ans, 73 % pour la tranche d'âge intermédiaire 12-13 ans et 77.8% pour les 14-17 ans ; néanmoins ces différences ne sont pas significatives ($p > 0.05$). Être équipées en protections périodiques ne veut pas dire savoir les utiliser avant la ménarche et cela n'est pas forcément une évidence pour toutes : 34.1%, ne savaient pas comment utiliser les protections. Et il n'y avait pas de différence significative entre les groupes d'âge des ménarches ($p > 0.05$). Toujours dans l'emploi des protections périodiques, 62.5% des jeunes filles à l'époque ne savaient pas à quelle fréquence il fallait changer de protection. Et même aujourd'hui certains produits hygiéniques sont mal employés, comme par exemple les tampons périodiques utilisés pour une durée au-delà des préconisations avec un risque non négligeable de choc septique (23).

Après avoir énuméré les différents canaux et moyens d'information, et avoir mis en évidence un lien entre l'éducation menstruelle et le vécu, une question se pose : comment mieux informer de ce premier flux menstruel pour améliorer le vécu des jeunes filles ?

III. A qui revient le rôle d'informer sur la ménarche ?

1. Selon le souhait des personnes interrogées

Nous avons demandé aux participantes par quel moyen ou avec quelle personne elles se seraient senties le plus à l'aise pour s'informer sur les premières règles. La mère était la personne favorite à 73%, ensuite les amies à 47.9% et en troisième les professionnels de santé à 32.7%. Et paradoxalement, quand nous leur avons demandé à qui reviendrait ce rôle d'informateur, 79.9% répondaient que ce sont les professionnels de santé, 78.2% la sphère scolaire et sans surprise, presque la totalité (91.4%) jugeaient que la sphère familiale a entièrement son rôle à jouer dans l'éducation menstruelle.

Un des éléments rassurants de notre étude est qu'actuellement pour la quasi-totalité des participantes, ce sujet peut être abordé librement. Nous pouvons présager qu'une partie des femmes qui a répondu à ce questionnaire est ou deviendra mère et aura une plus grande aisance à parler de ce sujet avec leurs enfants. Malgré tout, la réponse à la question « Pensez-vous que le sujet des règles est tabou » est partagée : 48% pensent que oui contre 52% de non. Pour celles qui ne peuvent pas en parler librement aujourd'hui la quasi-totalité (à l'exception d'une participante) pense que le sujet est tabou. De plus, 99.7% des femmes qui ne pensent pas que le sujet des règles est tabou, sont capables de parler de ce sujet librement aujourd'hui. Donc penser que le sujet des menstruations est tabou est significativement lié à la capacité d'en parler librement aujourd'hui ($p < 0.01$). Et quand ces femmes soulignent qu'aujourd'hui le sujet est tabou, cela ne s'adresse pas forcément à elles mais aux jeunes filles qui ont leurs règles à l'heure actuelle. Alors peut-être est ce une question de genre, ces femmes pensent peut-être que certains hommes devraient se sentir plus concernés par ce sujet. Et certaines « anciennes » générations ont été éduquées avec certaines moralités et parler des règles peut se voir comme délicat. Le fait que les règles se rapportent au féminin peut être dérangement pour certains qui n'osent pas alors en parler. Comme par exemple le clitoris n'a fait que récemment son apparition dans les manuels scolaires ; en 2017, seulement une édition scolaire sur les huit existantes représentait correctement l'organe (40). Pour ce qui est des mesures éducatives concernant les premières règles, il y a eu une progression des mentalités dès la fin du XIXe siècle, sous l'effet de la médicalisation croissante du corps féminin et la parole

sur la physiologie féminine se libère tout au long du XXe siècle au sein de la famille. Nous sommes dans une tendance actuelle basée sur des modèles éducatifs qui sont largement définis par la psychologie et incitent les parents à prévenir leurs enfants des transformations qui les attendent (18).

Pour revenir à notre questionnaire, 95.3% des femmes interrogées se disent prêtes à consulter une sage-femme pour parler de menstruations. Parmi les participantes qui ne peuvent pas parler de ce sujet aussi facilement, 16.6% ne se sentiraient pas à l'aise de consulter une sage-femme pour évoquer le sujet de leurs règles. Consulter une sage-femme pour discuter de ses règles est significativement ($p < 0.05$) lié à la capacité d'une femme à parler de ce sujet d'elle-même.

La journée mondiale de l'hygiène menstruelle du 28 Mai est très peu connue, seulement 4.4% des participantes avaient entendu parler de cette journée. Et pourtant cette journée, à l'initiative des Nations Unies, a pour objectif de briser le tabou des règles, et mettre tous les moyens pour que les femmes puissent avoir accès à des protections hygiéniques (41).

2. Les pistes d'améliorations

Nos résultats ont montré qu'aujourd'hui les adolescentes sont exposées à une variété importante de sources d'information sur les menstruations ce qui peut entraîner des divergences d'information. Et malgré ces diverses sources, grâce à notre synthèse, nous avons pu constater que la plupart des filles n'avaient pas de préparation menstruelle appropriée avant l'arrivée de leurs premières règles.

Notre étude démontre que les jeunes filles mieux préparées à la menstruation ont une réaction plus positive à la ménarche et à la menstruation. Par conséquent cela devient un impératif de mieux éduquer les jeunes filles sur ce que sont les menstruations. Elles sont en droit de connaître leurs origines, les répercussions sur leur corps, sur leur psychisme, les produits à utiliser...

Nous avons pu rapporter que les expériences de la ménarche des filles étaient influencées par leur mère, le milieu scolaire, et l'entourage amical en grande partie. Par conséquent, les programmes d'éducation menstruelle des adolescentes devraient

inclure la famille de l'adolescente, en particulier leur mère et leurs camarades de classe, pour pouvoir mettre l'accent sur les composantes affectives et les expériences positives de la menstruation.

La mère est une des personnes qui informe le plus les jeunes filles. Peut-être que des **entretiens mères-filles** déjà existants (mais qui devraient être encore plus accessibles à toutes) seraient une solution envisageable dans l'amélioration de l'éducation menstruelle. Les associations comme CycleShow sont un bon moyen de s'informer de manière ludique (42). Ces animations sont organisées par Marion Vallet, sage-femme depuis dix ans, consacrant une partie de son activité à expliquer la physiologie du cycle aux jeunes filles, l'objectif étant de donner une vision positive de son corps en particulier lors de la puberté. Dans plusieurs études, il est démontré que les mères n'interviennent généralement que lorsque la conversation est absolument nécessaire (9). L'éducation menstruelle pourrait donc s'appuyer sur des groupes de parole encadrés par une professionnelle de santé à destination des familles avec pour thème : « l'arrivée des premières règles ». Ces séances doivent prendre aussi en considération le fait que les familles monoparentales sont de plus en plus nombreuses dans notre société avec une présence féminine au sein d'un foyer non systématique. Et comme nous avons pu le constater, seulement 7.9% des jeunes filles ont été informé par leur père. Par conséquent, l'école ou le milieu médical ont leur rôle à jouer.

Il serait peut-être envisageable de proposer plusieurs **consultations** prises en charge à 100% par l'AM (comme l'examen préconisé entre 11 et 13 ans pour les adolescents pour parler de la puberté au sens large) (25). Dans le carnet de santé, une page est consacrée à cet examen (43). Le médecin doit cocher une case pour indiquer si la jeune fille est menstruée, avec en parallèle la date de ses premières règles, mais rien n'est écrit sur la délivrance d'information qui se rapporte aux menstruations (douleurs, syndrome prémenstruel, abondance...). Comme nous avons pu le souligner précédemment, certaines jeunes filles sont réglées bien avant 11 ans. Il serait donc judicieux de proposer une consultation juste avant l'âge de survenue des ménarches, pour éviter l'effet de surprise et qu'elles se sentent moins isolées à l'arrivée des premières règles, afin qu'elles puissent se rediriger vers un professionnel de santé en cas de questionnement menstruel.

Envisager un entretien ne s'intéressant qu'aux ménarches pourrait s'avérer ambitieux, mais mettre en place une consultation prépuberté pour informer les jeunes

pourrait sembler plus accessible et pourrait couvrir divers questionnements de la part des jeunes. Pour mettre en place ces examens, il faudrait informer les jeunes de cette possibilité, les motiver et surement passer par les familles pour s'assurer de leur mobilisation. Et pourtant, nous savons que les participantes sont très demandeuses d'être informées de la ménarche par des professionnels de santé (79.4%). Et en même temps seulement 32.7% des participantes se seraient sentie à l'aise d'en parler à un professionnel de santé à l'époque. Alors peut-être que le trio : professionnel de santé, membre de la famille et la jeune fille pourrait être le bon compromis pour que la jeune fille se sente moins gênée et plus en confiance, bien sûr dès lors que celle-ci y consent. De plus, le professionnel de santé pourrait s'assurer que la jeune a reçu toutes les informations requises pour bien entrer dans sa vie menstruelle. Encore faut-il faire la démarche pour consulter, et comme cela se rapporte à de la physiologie, se référer à un professionnel de santé ne va pas forcément de soi. De plus d'après une récente enquête de l'Ifop, la gynécologie semble être un domaine souvent mis de côté par les femmes, une sur trois déclarent n'avoir pas eu de suivi gynécologique depuis plus de 2 ans (44).

Par conséquent pour remédier à cette situation et rendre ce principe plus accessible à tous, n'est-ce pas aux instituts scolaires de mettre en place des interventions assez précocement dans les écoles pour informer les jeunes filles mais aussi les garçons ? En effet il serait plus adapté que cela soit un professionnel de santé qui anime ces sessions, cela permettrait d'homogénéiser le type d'information et d'englober le sujet sur tous les points (matériels, psychique...), en laissant au professeur d'SVT le soin d'aborder le thème du point de vue biologique.

Les infirmières scolaires participeraient alors à une stratégie d'intervention visant à aider les adolescentes à mieux accepter leur ménarche et leur puberté. L'infirmière pourrait intervenir en binôme avec une sage-femme en classe de CE2/CM1. Et le sujet pourrait être réabordé à l'entrée au collège. Cependant « les membres des corps d'infirmiers qui sont affectés dans les établissements d'enseignement participent aux actions de prévention et d'éducation à la santé auprès des élèves et des étudiants » (45), par conséquent pour que ce projet puisse être envisageable, il faut que l'éducation menstruelle fasse partie de la politique de santé publique.

Intégrer les garçons dans cette éducation aurait l'avantage d'éviter la part d'ombre pour la gent masculine. Cela permettrait de comprendre certains maux qui peuvent accompagner les règles et par conséquent de faciliter le discours sur les règles entre les garçons et les filles. Car dès l'adolescence, les jeunes filles peuvent être le sujet de moquerie ce qui constitue une étape difficile dans la puberté : « La question d'éduquer les garçons comme on le ferait aux filles doit être posée. La plupart des filles s'étaient entendues avec les garçons presque tous les jours dans le contexte scolaire, mais lorsque leurs premières règles sont arrivées, elles ont eu peur que leurs camarades de classe garçons ne le découvrent. Elles ont dû apprendre à gérer leurs menstruations et à les dissimuler, en particulier aux camarades de classe garçons » (9).

Une autre piste serait envisageable : cibler les femmes qui viennent consulter chez une sage-femme libérale, chez un gynécologue ou chez leur médecin traitant, et qui possiblement ont des jeunes filles en âge d'être menstruées pour savoir quelles sont leurs connaissances en termes d'éducation menstruelle et leur facilité à aborder le sujet avec leurs enfants.

3. Et après ?

A la suite de cette étude, il nous semble intéressant d'évoquer la faisabilité d'une consultation au sujet des règles ou la création de groupes dit d'éducation à la santé autour des règles. Lorsque les jeunes filles consultent au sujet des menstruations (27), elles abordent en générale la notion de douleur, l'abondance, la couleur... Le format consultation ou groupe « mère -fille » nous paraît le plus adapté aux conclusions de notre étude, cependant il pourrait être élargi à la gent masculine volontaire... Ce projet ciblerait les filles qui n'ont pas encore eu leur règle. Nous proposons ici une brève trame d'éléments à évoquer lors de ce temps dédié :

- L'anatomie de l'organe féminin.
- La physiologie des règles, la durée des règles, l'abondance, la couleur du sang, le cycle menstruel, les signes accompagnateurs comme les manifestations physiques (seins douloureux, prise de poids, douleur abdominale...).

- Le syndrome prémenstruel (tristesse, malaise, manque d'énergie, stress, saut d'humeur...).
- Les différentes protections périodiques, leur coût et l'accès à ces méthodes de protection.
- La dysménorrhée et la ménorragie et les traitements possibles.
- L'endométriose.
- La puberté et les caractères sexuels secondaires.
- Ouverture sur la vaccination HPV.
- Délivrance de support d'information (site internet, livret...) et des coordonnées de réseaux de professionnels de santé.
- Réponses aux diverses interrogations.

IV. Limites de l'étude

1. Limites liées à la méthode

La diffusion de notre étude via les Réseaux sociaux (Facebook ® et Instagram ®) qui représentaient le plus de nos réponses engendrent un biais de sélection et un biais de volontariat. Cette méthode de communication n'a pas pu cibler une population exhaustive.

De plus pour avoir un maximum de réponses au questionnaire celui-ci a été partagé sur des groupes Facebook ® d'étudiants ou au SUMPPS ce qui a amené à un biais de sélection car 66.3% des répondantes étaient des étudiantes.

Nous supposons que les personnes qui ont répondu étaient sensibilisées au sujet puisqu'une partie des réponses proviennent d'étudiantes en maïeutique ou de professionnelles de santé (car il a été partagé en suites de couche dans plusieurs établissements). Nous pouvons donc penser que pour ces participantes parler de ce sujet peut-être plus accessible. Mais notons que leurs premières menstruations remontent à une dizaine d'années en moyenne, et par conséquent leur profession actuelle n'interfère pas avec leur préparation aux ménarches.

Enfin, ce mode de participation par internet dans sa majorité ne nous a pas permis d'estimer le taux de participation à l'enquête. Nous ne savons pas le nombre de jeunes

femmes ayant eu connaissance de la diffusion du questionnaire et celles qui n'ont pas souhaité y répondre.

L'accessibilité d'un questionnaire en ligne ou via un QR code a pu permettre d'offrir à un grand nombre la possibilité de participer à cette étude et de faire ressortir certaines différences significatives. Malgré le fait que le questionnaire pouvait être considéré comme intime pour certaines, les participantes ont pu s'exprimer en toute quiétude grâce à l'anonymat.

Certaines questions avec des réponses à « choix fermés » pouvaient limiter les participantes dans le choix des réponses et les restreindre dans leur « liberté d'expression ». Cependant quand cela était possible une réponse « autre » était proposée pour saisir d'autres réponses ou bien justifier leurs choix comme certaines l'ont fait. Le but était de ne pas restreindre les jeunes femmes dans leur choix de réponses et de ne pas les influencer. Certes ce choix nous a demandé plus de temps dans l'analyse de nos données mais cela a eu l'avantage de faire ressortir des éléments importants de notre étude.

2. Limites liées à la population enquêtée

Notre questionnaire s'intéressait aux femmes âgées entre 18 et 30 ans. Cependant il aurait été plus judicieux d'interroger des jeunes filles pour lesquelles l'âge de leurs ménarches remontaient à moins longtemps. Car pour certaines leurs ménarches dataient de plus de dix ans (la majorité des participantes avaient 22 ans et l'âge moyen des premières règles est de 12.5 ans). Donc la sélection de notre population occasionne un biais de mémoire. Il aurait été plus significatif d'interroger des mineures menstruées pour éviter ce biais mais alors la démarche de diffusion du questionnaire aurait demandé plus de temps et d'autorisations. D'autre part, à notre grande surprise seulement 5 % des participantes ne se souvenaient pas des circonstances de survenue des premières règles, et parmi celles-ci certaines se souvenaient tout de même par qui elles ont été informées sur ce sujet.

Nous avons fait le choix, pour des raisons de contrainte de temps, de nous intéresser qu'aux personnes cisgenrées. Mais en effet il serait bien de poursuivre

l'étude auprès de publics transgenre ou non genré, car leurs vécus sur les premières menstruations pourraient être différents.

3. Limites liées au traitement des données

Lors de l'analyse des données, nous nous sommes aperçus que certains éléments supplémentaires auraient été utiles, soit pour enrichir notre analyse, soit pour donner plus de choix en termes de propositions de réponses pour les participantes. Mais nous avons fait en sorte de proposer un maximum de fois une réponse « autre » pour que la participante puisse être libre de ses réponses.

De plus l'inconvénient du choix multiple a limité l'analyse de nos données. En effet, plusieurs facteurs (par exemple : plusieurs catégories professionnelles des parents) pouvaient rentrer dans le vécu des jeunes filles et dans la délivrance d'information.

CONCLUSION

Cette enquête nous a permis une analyse statistique autour des premières règles et leurs impacts sur le vécu des femmes en France.

De manière générale, il existe une insuffisance de connaissances concernant les ménarches et ce d'autant plus chez les jeunes filles menstruées précocement. Ces lacunes éducatives entraînent des sentiments négatifs et des émotions fortes, par conséquent ces femmes se souviennent avec précision de ce premier écoulement sanguin. Néanmoins dans l'ensemble il en ressort un vécu moyen. Il existe d'autres déterminants dans le vécu, non modifiables comme le lieu des premières menstruations ou l'âge d'apparition de la ménarche. Donc si nous souhaitons faire en sorte que cet événement soit mieux vécu, la solution se trouve dans une amélioration de l'éducation menstruelle. Nous avons pu constater que certaines informations améliorent le vécu comme les signes accompagnateurs des menstruations, les modifications d'humeur, la durée des règles et du cycle menstruel, la quantité de sang perdue. L'accès à une information de qualité est voué à une inégalité car il existe des sources variées d'information. La source principale étant la mère, la qualité de l'information peut varier en fonction de beaucoup de déterminants liés à la mère. Le corps médical a sa place pour combler ce déficit et les femmes y sont demandeuses. L'école a également son rôle dans la délivrance d'informations homogènes autour des premières règles, le sujet doit être abordé plus précocement pour permettre aux jeunes filles d'être affranchies de quelques surprises.

Les jeunes filles ne doivent pas seulement être informées sur le plan biologique, mais elles doivent être bien accompagnées sur le plan psychique et physique pour pouvoir bien commencer l'entrée dans la vie menstruelle.

BIBLIOGRAPHIE

1. Nationale A. Rapport d'information déposé par la délégation de l'Assemblée nationale aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes sur les menstruations (Mme Laëtitia Romeiro Dias et Mme Bénédicte Taurine) [Internet]. Assemblée nationale. 2020. Disponible sur: https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/ega/l15b2691_rapport-information
2. Ministère des Solidarités et de la Santé. Rapport de proposition d'une stratégie nationale contre l'endométriose (2022 - 2025) [Internet]. Vie publique.fr. 2022. Disponible sur: <https://www.vie-publique.fr/rapport/283266-strategie-nationale-contre-lendometriose-2022-2025>
3. France, Direction de l'enseignement scolaire. L'éducation à la sexualité au collège et au lycée: guide du formateur [Internet]. Paris: CNDP; 2004. Disponible sur: https://media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/68/2/education_sexualite_112682.pdf
4. L'âge aux premières règles [Internet]. Ined - Institut national d'études démographiques. 2014. Disponible sur: <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/memos-demo/focus/l-age-aux-premieres-regles>
5. Article L312-16 - Code de l'éducation - Légifrance [Internet]. 2001. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000006524776/2001-07-07/
6. Déserts médicaux, comment les définir ? Rapport de la DREES [Internet]. 2017. Disponible sur: <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2020-08/dd17.pdf>
7. Lea S. Les sages-femmes : des missions étendues méconnues du grand public – Être sage-femme aujourd'hui [Internet]. Disponible sur: <https://www.etresagefemmeaujourd'hui.com/logiciel-sage-femme-liberale/les-sages-femmes-des-missions-etendues-meconnues-du-grand-public/>
8. Article L4151-1 - Code de la santé publique - Légifrance [Internet]. 2016. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000031930152/
9. Chang Y-T, Hayter M, Wu S-C. A systematic review and meta-ethnography of the qualitative literature: experiences of the menarche [Internet]. 2010. Disponible sur: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2702.2009.03019.x>
10. Larousse É. Définitions : menstruation - Dictionnaire de français Larousse [Internet]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/menstruation/50495>

11. Schaeffer J. Le sexe féminin : entre tabou et interdit [Internet]. Cahiers de psychologie clinique. De Boeck Supérieur; 2015. Disponible sur: <https://www-cairn-info.budistant.univ-nantes.fr/revue-cahiers-de-psychologie-clinique-2015-2-page-41.htm>
12. 11 Versets de la Bible sur Menstruation [Internet]. Disponible sur: <https://bible.knowing-jesus.com/français/topics/Menstruation>
13. Froidevaux-Metterie C. Chapitre IX. Phénoménologie du féminin [Internet]. Folio Essais. 2020. Disponible sur: <https://www.cairn.info/la-revolution-du-feminin--9782072879531-page-334.htm>
14. Gouvernet B. #ViveLaVulve. Que nous apprend la publicité Nana™ sur les représentations de la sexualité féminine ? Analyse lexicale émotionnelle de tweets publiés entre le 6 octobre 2019 et le 14 octobre 2019. 1 mars 2020; Disponible sur: <https://www-em-premium-com.budistant.univ-nantes.fr/article/1353374/resultatrecherche/1>
15. Gratuité des protections périodiques pour les étudiantes [Internet]. Gouvernement.fr. 2021. Disponible sur: <https://www.gouvernement.fr/gratuite-des-protections-periodiques-pour-les-etudiantes>
16. Briser les barrières : les expériences de menstruation des filles au Royaume-Uni | Centre de ressources sur la santé et l'éducation [Internet]. Disponible sur: <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/break-barriers-girls-experiences-menstruation-uk>
17. Finsgate S: +44300 777 9777 PIR-U, Londres 5-7 Cranwood Street, Royaume-Uni E 9LH. Five reasons we need to talk about periods [Internet]. Plan International UK. 2017. Disponible sur: <https://plan-uk.org/blogs/five-reasons-we-need-to-talk-about-periods>
18. Mardon A. Les premières règles des jeunes filles : puberté et entrée dans l'adolescence [Internet]. Sociétés contemporaines. Presses de Sciences Po; 2009. Disponible sur: <https://www-cairn-info.budistant.univ-nantes.fr/revue-societes-contemporaines-2009-3-page-109.htm>
19. TOULEMONDE B. Education à la sexualité et prévention du sida. Bulletin officiel de l'éducation nationale. [Internet]. 1998. Disponible sur: <https://www.education.gouv.fr/botexte/bo981210/MENE9802931C.htm>
20. Bulletin officiel n°9 du 27 février 2003 - Ministère de la jeunesse, de l'éducation nationale et de la recherche [Internet]. Disponible sur: <https://www.education.gouv.fr/botexte/bo030227/MENE0300322C.htm>
21. Enseignements primaire et secondaire [Internet]. Ministère de l'Education Nationale de la Jeunesse et des Sports. 2018. Disponible sur: <https://www.education.gouv.fr/bo/18/Hebdo33/MENE1824340C.htm>
22. SPF. La santé des collégiens en France/2014. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Perception du corps, corpulence et puberté [Internet]. Disponible sur:

<https://www.santepubliquefrance.fr/notices/la-sante-des-collegiens-en-france-2014.-donnees-francaises-de-l-enquete-internationale-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-.perception>

23. Mach F, Marchandin H, Bichon F. Mieux informer pour prévenir le syndrome du choc toxique [Internet]. Actualités Pharmaceutiques. 2021. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0515370021001634>
24. Mardon A. Honte et dégoût dans la fabrication du féminin [Internet]. Ethnologie française. Presses Universitaires de France; 2011. Disponible sur: <https://www-cairn-info.budistant.univ-nantes.fr/revue-ethnologie-francaise-2011-1-page-33.htm>
25. Entre 11 et 13 ans : un examen médical important [Internet]. 2021. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/loire-atlantique/assure/sante/themes/suivi-medical-de-l-enfant-et-de-l-adolescent/entre-11-et-13-ans-un-examen-medical-important>
26. Formation sages-femmes – Service sanitaire – CNEMa [Internet]. 2018. Disponible sur: <https://cnema.fr/cnema/2018/06/10/formation-sages-femmes-enseignement-superieur/>
27. Mainguet A. L'adolescente et ses menstruations : vécu et représentation à travers le temps et les cultures [Internet]. Nantes BU Santé; 2006. (Mémoire Sage-femme). Disponible sur: <http://archive.bu.univ-nantes.fr/pollux/show.action?id=25489906-6cf9-4ddd-b217-dd77c4364ad8>
28. BERTRAND K. La représentation sociale des menstruations : étude explorative d'un fragment du corps. [Internet] [Psychologie]. Laval; 2003. Disponible sur: <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/43099/1/20758.pdf>
29. Marván ML, Alcalá-Herrera V. Age at Menarche, Reactions to Menarche and Attitudes towards Menstruation among Mexican Adolescent Girls [Internet]. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology. 2013. Disponible sur: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1083318813002295>
30. Menut V. Cours Sage-Femme Physiologie de la puberté. 2019.
31. Kalman MB. Adolescent Girls, Single-Parent Fathers, and Menarche [Internet]. Holistic Nursing Practice. 2003. Disponible sur: https://journals.lww.com/hnpjournal/Abstract/2003/01000/Adolescent_Girls,_Single_Parent_Fathers,_and.8.aspx
32. Kissling EA. Saignement à voix haute : communication sur les menstruations [Internet]. Feminism & Psychology. SAGE Publications Ltd; 1996. Disponible sur: <https://doi.org/10.1177/0959353596064002>
33. Les perceptions des filles mexicaines préménarchées et de leurs enseignants sur la préparation que les élèves reçoivent à propos de la menstruation à l'école - Luisa Marván - 2005 - Journal of School Health - Wiley Online Library [Internet]. Disponible sur: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1746-1561.2005.00002.x?casa_token=4mlZCaVa1toAAAAA:lvpwwP2dL6kv6wOpWyBi cqy0IXFAXnOh0SODZqHnPoRdRS1yH87NH8dxlaSIIf5MJ11qt0V3XKJ3WcAl

34. Courtois R. Chapitre 1. Enjeux psychiques à l'adolescence [Internet]. Psychotherapies. 2011. Disponible sur: <https://www.cairn.info/les-conduites-a-risque-a-l-adolescence--9782100540389-page-3.htm>
35. Première Menstruation – Tes Règles [Internet]. 2022. Disponible sur: <https://www.yourperiod.ca/fr/normal-periods/your-first-period/>
36. Ressources premières règles, menstruations, cycle menstruel [Internet]. 2022. Disponible sur: <https://www.le-filrouge.fr/ressources-pour-nos-filles>
37. Cyclique [Internet]. CYCLIQUE. 2022. Disponible sur: <https://cyclique.fr/>
38. Culotte DM. [ANALYSE] L'éducation menstruelle dans le monde [Internet]. Dans Ma Culotte. 2020. Disponible sur: <https://dansmaculotte.com/fr/blog/leducation-menstruelle-dans-le-monde-etat-des-lieux-n195>
39. Brut. Les règles dans la publicité : 60 ans de tabou [Internet]. 2020. Disponible sur: https://www.youtube.com/watch?v=wBCQhV__t7c
40. Le clitoris est enfin correctement représenté dans un manuel scolaire [Internet]. Sciences et Avenir. 2017. Disponible sur: https://www.sciencesetavenir.fr/sante/sexualite/le-clitoris-est-enfin-correctement-represente-dans-un-manuel-scolaire_113021
41. Journée de l'hygiène menstruelle : pourquoi le 28 mai [Internet]. Gouvernement.fr. 2019. Disponible sur: <https://www.gouvernement.fr/journee-de-l-hygiene-menstruelle-pourquoi-c-est-le-28-mai>
42. CycloShow – Cycloshow XY France [Internet]. Un atelier mère-fille. Disponible sur: <https://cycloshow-xy.fr/nos-ateliers/cycloshow/>
43. Carnet de santé d'un enfant [Internet]. 2020. Disponible sur: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F810>
44. Qare s'engage contre le renoncement aux soins gynécologiques [Internet]. Qare. 2022. Disponible sur: <https://www.qare.fr/blog/qare-sacrifice-gyneco/>
45. Être infirmier(e) de l'éducation nationale et de l'enseignement supérieur [Internet]. Ministère de l'Education Nationale de la Jeunesse et des Sports. 2012. Disponible sur: <https://www.education.gouv.fr/etre-infirmiere-de-l-education-nationale-et-de-l-enseignement-superieur-1715>

ANNEXES

Annexe I :

Questionnaire

Bonjour,

Je suis Floriane, étudiante en 5^{ème} année à l'Ecole de Sages Femmes à Nantes.

Je réalise un mémoire de fin d'études sur **l'impact des mesures éducatives sur le vécu des femmes lors de l'apparition des premières règles.**

Ce questionnaire s'adresse à toutes les femmes âgées de 18 à 30 ans et ne prendra que quelques minutes.

Les réponses sont anonymes.

Je vous remercie d'avance de vos réponses et du temps que vous m'accordez qui seront importants pour améliorer l'accompagnement des jeunes femmes.

GENERALITES

1. Quel âge avez-vous ?

Une seule réponse possible

- ☐ 18 ans
- ☐ 19 ans
- ☐ 20 ans
- ☐ 21 ans
- ☐ 22 ans
- ☐ 23 ans
- ☐ 24 ans
- ☐ 25 ans
- ☐ 26 ans
- ☐ 27 ans
- ☐ 28 ans
- ☐ 29 ans
- ☐ 30 ans

2. A quelle catégorie socio-professionnelle appartenez vous ?

Une seule réponse possible

- ☐ Agriculteurs, exploitants
- ☐ Artisans, commerçants, chefs d'entreprises
- ☐ Cadres et professions intellectuelles supérieures (professions libérales, cadres de la fonction publique ...)

- Professions intermédiaires (professeurs des écoles, professions intermédiaires de la santé et du travail social)
- Employés
- Ouvriers
- Retraités
- Chômage, sans activité professionnelle
- Etudiant

3. A quelle catégorie socio-professionnelle appartenait vos parents à l'âge de vos premières règles ?

Plusieurs réponses possibles

- Agriculteurs, exploitants
- Artisans, commerçants, chefs d'entreprises
- Cadres et professions intellectuelles supérieures (professions libérales, cadres fonction publique ...)
- Professions intermédiaires (professeurs des écoles, , professions intermédiaires de la santé et du travail social)
- Employés
- Ouvriers
- Retraités
- Chômage, sans activité professionnelle
- Etudiants

4. A quel âge avez-vous eu vos premières règles ?

Une seule réponse possible

- 8 ans
- 9 ans
- 10 ans
- 11 ans
- 12 ans
- 13 ans
- 14 ans
- 15 ans
- 16 ans
- 17 ans
- 18 ans

CIRCONSTANCES DE SURVENUE ET LE VECU DES PREMIERES REGLES

5. Vous souvenez-vous de la circonstance de survenue de vos premières règles ?

Une seule réponse possible

- Oui
- Non

6. Si oui, vous souvenez-vous de l'endroit ?

Plusieurs réponses possibles

- Chez vous (à votre domicile)
- A l'école/collège/lycée
- Chez des amis
- Chez de la famille
- Autre :

7. Comment avez-vous réagi ?

Plusieurs réponses possibles

- Heureuse
- Fièr
- Apeurée/Effrayée
- Inquiète
- Gênée
- Honteuse
- Sale/Impure
- Autre :

8. Sur une échelle de 0 à 10, notez votre vécu de « très mal vécu » : 0 à « très bien vécu » : 10

Une seule réponse possible

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Très mal vécu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Très bien vécu

9. A l'arrivée de vos premières règles qu'elle a été votre pensée :

Plusieurs réponses possibles

- Vous aviez hâte de les avoir
- Vous avez vécu cela comme un bouleversement dans votre vie
- Vous vous êtes dit que les premières règles mettaient un point de fin sur la vie d'enfant
- Qu'il existait un risque de devenir enceinte
- Que rien n'allait changer pour vous
- Autre :

10. Avez-vous compris que ce sang était vos règles ?

Une seule réponse possible

- Oui
- Non

11. Si non, vous pensiez :

Plusieurs réponses possibles

- Faire une hémorragie
- Vous êtes blessée
- Que le sang venait des urines
- Autre

12. Vous sentiez-vous prête bien préparée ?

Une seule réponse possible

- Oui
- Partiellement
- Non

INFORMATIONS DELIVREES SUR LES REGLES

13. Par quel(s) moyen(s) avez-vous été éduquée/informée sur les premières règles ?

Plusieurs réponses possibles

- Mère
- Père
- Fratrie
- Autre membre de la famille
- Amis
- Ecole/Collège/Lycée
- Pédiatre
- Médecin généraliste
- Sage-Femme
- Infirmière scolaire
- Médias
- TV
- Magazines
- Réseaux sociaux
- Livres
- Aucune
- Autre

14. Les informations qui vous ont été données, répondaient-elles à votre demande ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

15. Aviez-vous été informée des signes d'appel (douleurs au ventre, seins tendus) qui pouvaient s'y accompagner ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

16. Vous a-t-on dit que les règles pouvaient jouer sur l'humeur ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

17. Vous a-t-on déjà dit que vous ne pourriez pas faire du sport pendant vos règles ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

18. Saviez-vous combien de temps en moyenne pouvaient durer les règles ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

19. Saviez-vous combien de jours en moyenne pouvait durer un cycle menstruel ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

20. Saviez-vous quelle quantité de sang en moyenne vous alliez perdre ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

21. Connaissiez-vous les différents modes de protection disponibles ? Cochez-la ou les protections que vous connaissiez à l'époque :

Plusieurs réponses possibles

- ☐ Serviettes hygiéniques

- ☐ Tampons
- ☐ Culottes menstruelles
- ☐ Coupes menstruelles
- ☐ Eponges menstruelles
- ☐ Anneau vaginal
- ☐ Flux instinctif libre
- ☐ Je ne connaissais aucune protection hygiénique

22. Etiez-vous équipée en protections périodiques ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

23. Saviez-vous comment utiliser les protections périodiques ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

24. Saviez-vous à quelle fréquence fallait-il changer de protection périodique ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

25. Vous sentiez-vous à l'aise avec le sujet des règles à l'époque ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

26. Est-ce que vous pouviez en parler librement dans votre famille lors de l'apparition de vos premières règles ?

Une seule réponse possible

- ☐ Oui
- ☐ Non

27. Avec quelle personne ou par quel moyen vous seriez-vous sentie le plus à l'aise pour vous informer sur les règles ?

Plusieurs réponses possibles

- ☐ Mère
- ☐ Père
- ☐ Fratrie
- ☐ Grands-parents

- Amis
- Professionnels de santé
- Blog
- Réseaux sociaux
- Autre :

28. Selon vous à qui reviendrait le rôle pour informer les jeunes ?

Une seule réponse possible

- Sphère familiale
- Sphère scolaire
- Professionnels de santé
- Réseau amical
- Médias (réseaux sociaux, magazine, presse, télévision...)
- Autre :

29. Pouvez-vous en parler librement aujourd'hui ?

Une seule réponse possible

- Oui
- Non

30. Pensez-vous qu'aujourd'hui le sujet des règles est tabou ?

Une seule réponse possible

- Oui
- Non

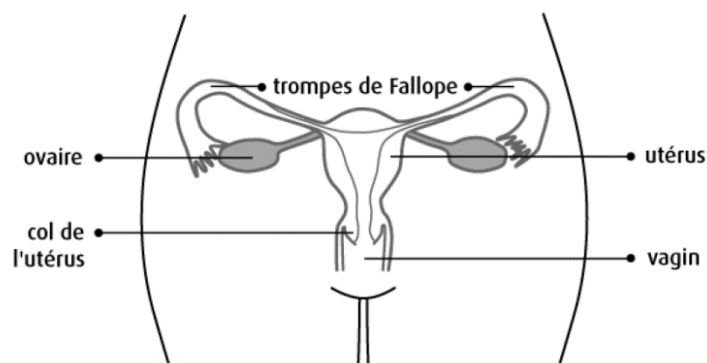
31. Seriez-vous à l'aise de consulter une sage-femme pour parler de vos règles ?

Une seule réponse possible

- Oui
- Non

32. Savez vous d'où vient le sang des règles ?

Plusieurs réponses possibles



- Trompes de Fallope

- Ovaire
- Utérus
- Col de l'utérus
- Vagin
- Je ne sais pas

33. Citez un mot qui qualifie l'événement de l'arrivée des premières règles :

34. Saviez-vous que le 28 Mai est la journée de l'hygiène menstruelle ?

Une seule réponse possible

- Oui
- Non

MERCI

Merci du temps que vous m'avez accordé et les résultats permettront d'améliorer l'accompagnement des jeunes femmes.

Annexe II :

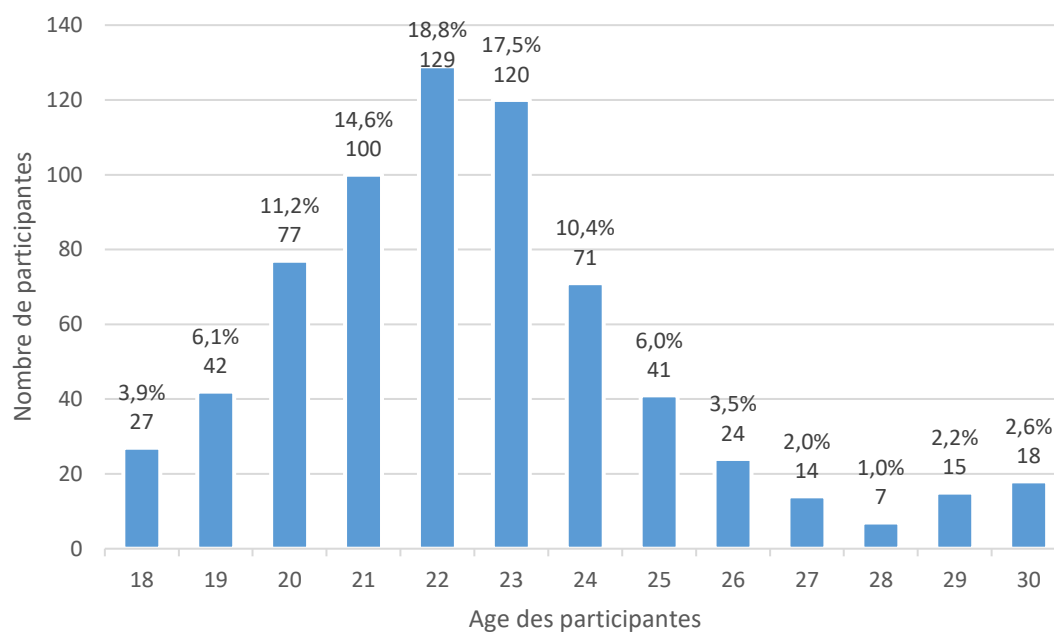
QUESTIONNAIRE anonyme pour
les femmes de 18 à 30 ans

**Les mesures éducatives sur les
premières règles et l'impact sur le
vécu des femmes**

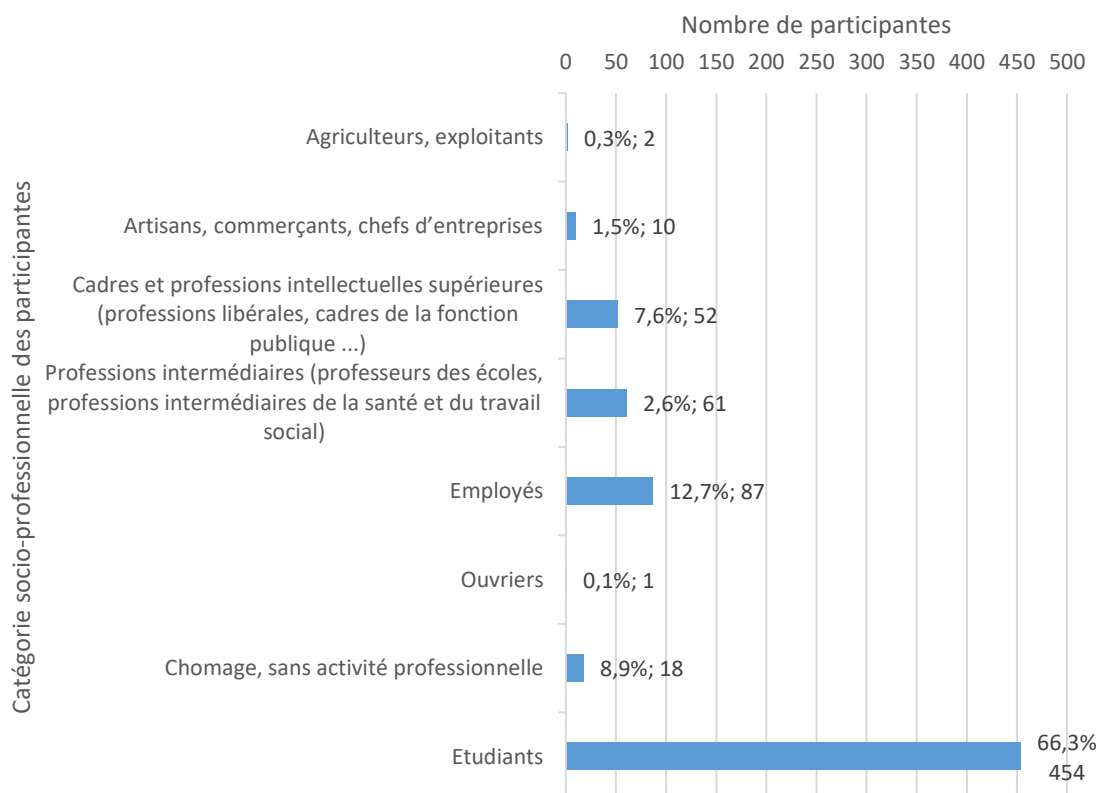


MEMOIRE Floriane LE GALLO
Etudiante **SAGE-FEMME** en 5ème année

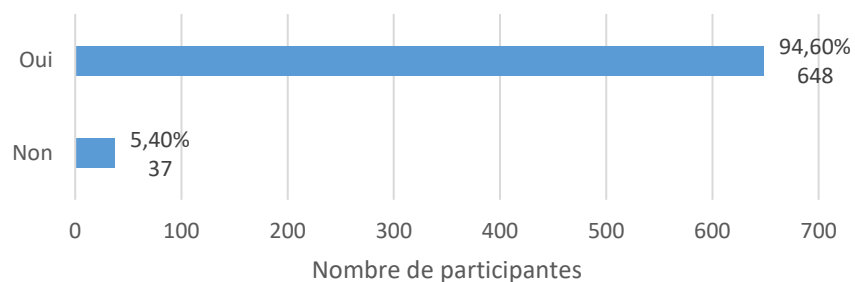
Annexe III : Répartition de la population par âge



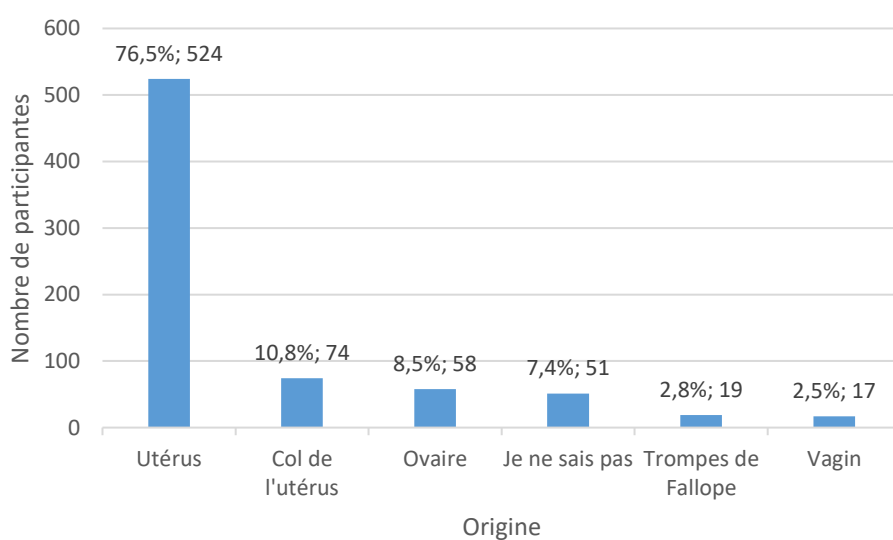
Annexe IV : Répartition de la population par catégorie socio-professionnelle



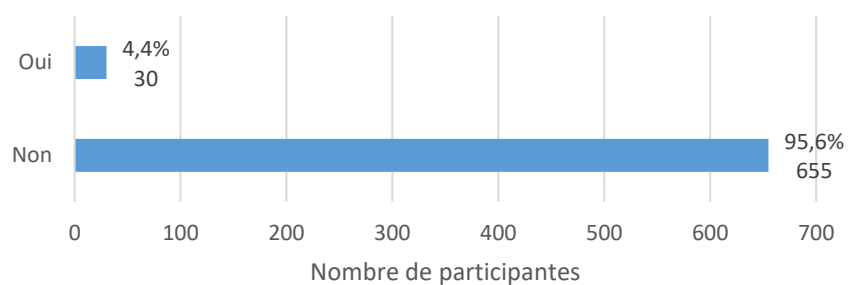
Annexe V : Souvenir des circonstances de survenue des premières règles



Annexe VI : Origine du sang menstruel



Annexe VII : Connaissance de la journée de l'hygiène menstruelle (28 Mai)



RESUME

Le moment des premières règles fait partie des expériences dont les jeunes filles se souviennent. Néanmoins l'écoulement de ce sang provient d'une partie du corps pouvant relever de l'intimité et impose implicitement le silence et ce depuis des siècles.

En effet cet événement physiologique reste tabou et informer les jeunes filles sur les premières règles devrait leur permettre de mieux rentrer dans leur vie menstruelle.

L'étude observationnelle descriptive, réalisée auprès de 685 femmes de 18 à 30 ans a permis de recenser leurs connaissances et leurs vécus au moment de leurs premières menstruations.

En général la ménarche suscite des émotions fortes et négatives. Néanmoins la notation du vécu est moyenne. Certains facteurs influençant le vécu ne sont pas modifiables comme le lieu et l'âge d'apparition de la ménarche. Il existe des lacunes en termes d'éducation menstruelle impactant défavorablement cette expérience cependant ce facteur est corrigible. Les sources d'information sont principalement intrafamiliales et scolaires et seulement une jeune sur dix a été sensibilisée par des professionnels de santé. Et pourtant elles sont demandeuses d'être informées par le corps médicale.

Par conséquent, il y a nécessité de renforcer l'information auprès du jeune public, via les professionnels de santé pour pallier aux inégalités en termes d'éducation menstruelle.

MOTS CLES : « menstruations », « ménarche », « gynécologie », « femme »,
« éducation », « connaissances »