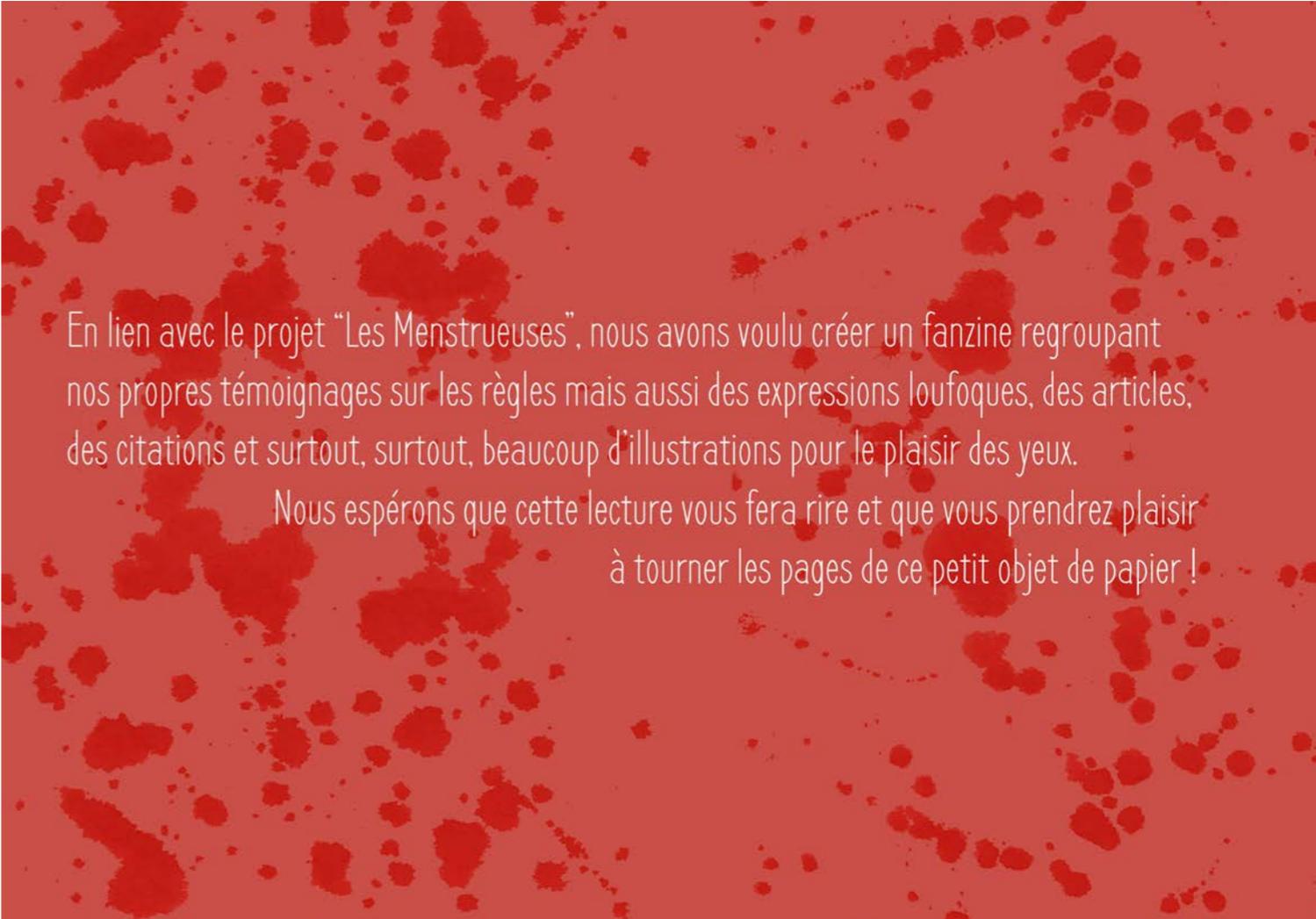


# Menstruuses





En lien avec le projet “Les Menstrueuses”, nous avons voulu créer un fanzine regroupant nos propres témoignages sur les règles mais aussi des expressions loufoques, des articles, des citations et surtout, surtout, beaucoup d’illustrations pour le plaisir des yeux.

Nous espérons que cette lecture vous fera rire et que vous prendrez plaisir à tourner les pages de ce petit objet de papier !

### *Ketchup*

Si beaucoup d'entre nous ne se souviennent pas de leurs premières règles, pour moi c'était drôle et inattendu et un peu inoubliable finalement. J'avais 11 ans (j'ai su plus tard que c'était assez jeune en réalité), j'étais naine mais musclée comme un bœuf à cause de la boxe que je pratiquais régulièrement. Vous voyez les mini frigos ? C'était moi ! Nous étions chez des amis de mes parents pour le déjeuner, nous étions à table... Je sais ça commence sale cette histoire ! Au milieu du repas, je ressens une sensation étrange dans le bas de mon ventre, l'envie d'aller aux toilettes. Je demande donc l'autorisation de sortir de table et le fils des copains, qui devait avoir mon âge, rigole et s'exclame : « Clém elle s'est assise sur du ketchup ! »

Incompréhension générale. Vous comprenez, il n'y avait pas de ketchup sur la table... Je me tortillais dans tous les sens ! Vous avez déjà essayé de voir votre derrière ? C'est impossible ! Je connaissais à peu près ce qu'étaient les règles à l'époque, grâce à des copines plus âgées. Mais ça ne pouvait pas m'arriver à moi, j'avais aucune envie d'avoir mes règles ! Après tout, les garçons, eux, ne les avaient pas ! J'étais furieuse, je me souviens. Je n'avais rien demandé, j'avais abîmé un pantalon et j'avais entraîné le lendemain, j'allais faire comment moi ?! Je me souviens du rire de ma mère, de ma première serviette hygiénique et surtout du short de garçon trop grand que j'ai porté le reste de la journée. Finalement, j'ai eu le droit de manger plus de gâteau et même un chocolat chaud à la fin du repas. Et c'est comme ça qu'ont commencé mes obligations. Enfin, mes menstruations.

Clémence

« Pourquoi chuchotons-nous «**RÈGLES**», alors que nous sommes si prompts à crier «**SALOPE**», «**TRÂINÉE**», et «**PUTE**»? Lesquels de ces mots font le plus de mal? Qu'y a-t-il de si **HONTEUX** dans la façon dont fonctionnent nos corps? La vue de corps sexualisés nous procure du **PLAISIR**, mais dès l'instant où nous posons les yeux sur une image qui ne satisfait pas nos egos sexuels, nous nous sentons **OFFENSÉS.** »



Loriane Le Pemp

*Si la photo de mes règles vous a mis mal à l'aise, demandez-vous pourquoi, Le Huffington Post LIFE, Rupri Kaur, 2 avril 2015.*

# ENDOMÉTRIOSE

A quoi correspond ce mot rigolo ? On dirait un mot créé au hasard, comme si on avait pris des petits bouts un peu partout. Et pourtant, ce qu'il désigne est synonyme de longues journées douloureuses passées au fond du lit.

L'endométriose touche une femme sur dix en âge de procréer. Elle peut être asymptomatique ou déclencher des douleurs pendant la période de règles et même en dehors, plus ou moins intenses selon les personnes. Elle peut même rendre stérile dans les cas les plus sévères. Elle peut se déclencher plus tard ou bien régresser et disparaître complètement.

Mais alors, me dites-vous, si cette maladie est si encombrante et touche tant de personnes, pourquoi n'en ai-je jamais entendu parler ?

Cette maladie n'a été reconnue et prise au sérieux que très récemment (je dis ça, je dis rien mais la faute à une certaine religion où une certaine Eve doit souffrir?). Elle n'est donc pas souvent repérée et il faut se battre pour se faire diagnostiquer et avoir droit à un traitement.

Mais y a-t-il des solutions ?

A ce jour, deux solutions existent.

La première consiste en un traitement contraceptif comme la pilule, mais elle n'est que palliative.

La seconde est une opération chirurgicale. Elle est supposée être définitive mais il arrive que l'endométriose se redéveloppe plus tard.



Retrouvez plus d'informations sur ces sites :  
[endofrance.org](http://endofrance.org) et [inserm.fr](http://inserm.fr)

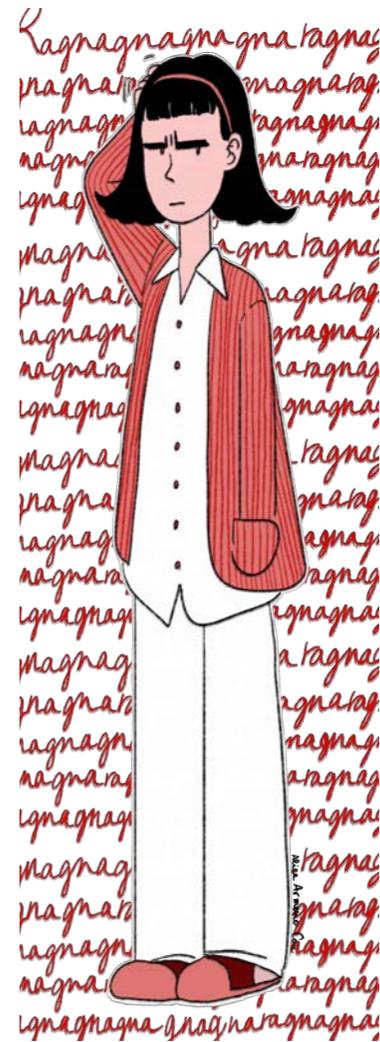
# LE GRAND MYSTÈRE DES RÈGLES

« Finalement, la seule réaction autorisée pendant ses règles, c'est le **silence**. Peu importe la culture, il faut que les règles soient **tues**, qu'elles soient aussi **discrètes** que possible et qu'elles ne **dérangent** personne. Résultat des courses, chaque génération reproduit les mêmes erreurs, se transmet les mêmes croyances et mythes, et les problèmes qui y sont liés persistent sans être jamais abordés parce qu'après tout, **Ça relève de l'intime, que la culture et la société imposent, et qu'il y a des évidences qu'on ne remet pas en question** »

*Le grand mystère des règles, Jack Parker, Flammarion, 2017, p. 150*

## « AVOIR SES RAGNAGNAS »

Cette expression (à l'origine incertaine) condense un grand nombre des stéréotypes sur les femmes : selon le Robert, ce serait une sorte d'onomatopée où s'entendrait l'acrimonie des femmes lors de leurs règles, en gros une énième variation sur l'hystérie féminine ! Pour véhiculer ces clichés sexistes, San Antonio n'est jamais le dernier : « Elle le gifla, ayant horreur de ce persiflage qui attisait sa déception. — Oh ! ça va ! Miss a ses ragnagnas ou quoi ? protesta Francky pour sauver la face. » (Les Soupers du prince). Mais Elise Thiebaut, qui l'aime bien, pense que c'est une variante du gascon « arrouganh » signifiant « désir » ou « envie ». Mais quel désir ou envie ? Surtout



que dans un dictionnaire du béarnais, on trouve bien le mot, mais associé à la plainte incessante.

Donc, si on revient sur les 3 catégories listées par Pierre Guiraud dans son Dictionnaire érotique réunissant les menstrues (tampon; rouge et indisponibilité), aux 5 proposées par Nathalie Joffe dans « The Vernacular of Menstruation » (périodicité ; rouge ; visite ; personne ; maladie, indisponibilité ou désagrément), il semble bien qu'« avoir ses ragnagnas » serait du côté de l'indisponibilité. Et forcément, être indisponible, c'est être acariâtre, chiante, et passer son temps à grommeler « ragnagnas, ragnagnas !!! ».

## « AVOIR SES RAGNAGNAS »

### *Mes règles, un cycle*

J'ai eu mes règles à douze ans ou douze ans et demi. Je savais ce que c'était et surtout que ça arrivait souvent à cet âge-là. La première fois j'ai mis une serviette. La deuxième fois un tampon sans applicateur, je n'ai jamais pas les serviettes, je trouvais pas ça pratique. Pendant longtemps je n'ai pas eu de douleurs, ou alors si peu que je ne m'en souviens pas. J'avais conscience d'être chanceuse, ma tante avait beaucoup souffert pendant ses premières règles. Même si j'étais au courant de quelle copine avait eu ses règles pour la première fois, on n'en parlait pas, encore moins des protections qu'on utilisait ou des douleurs qu'on pouvait avoir.

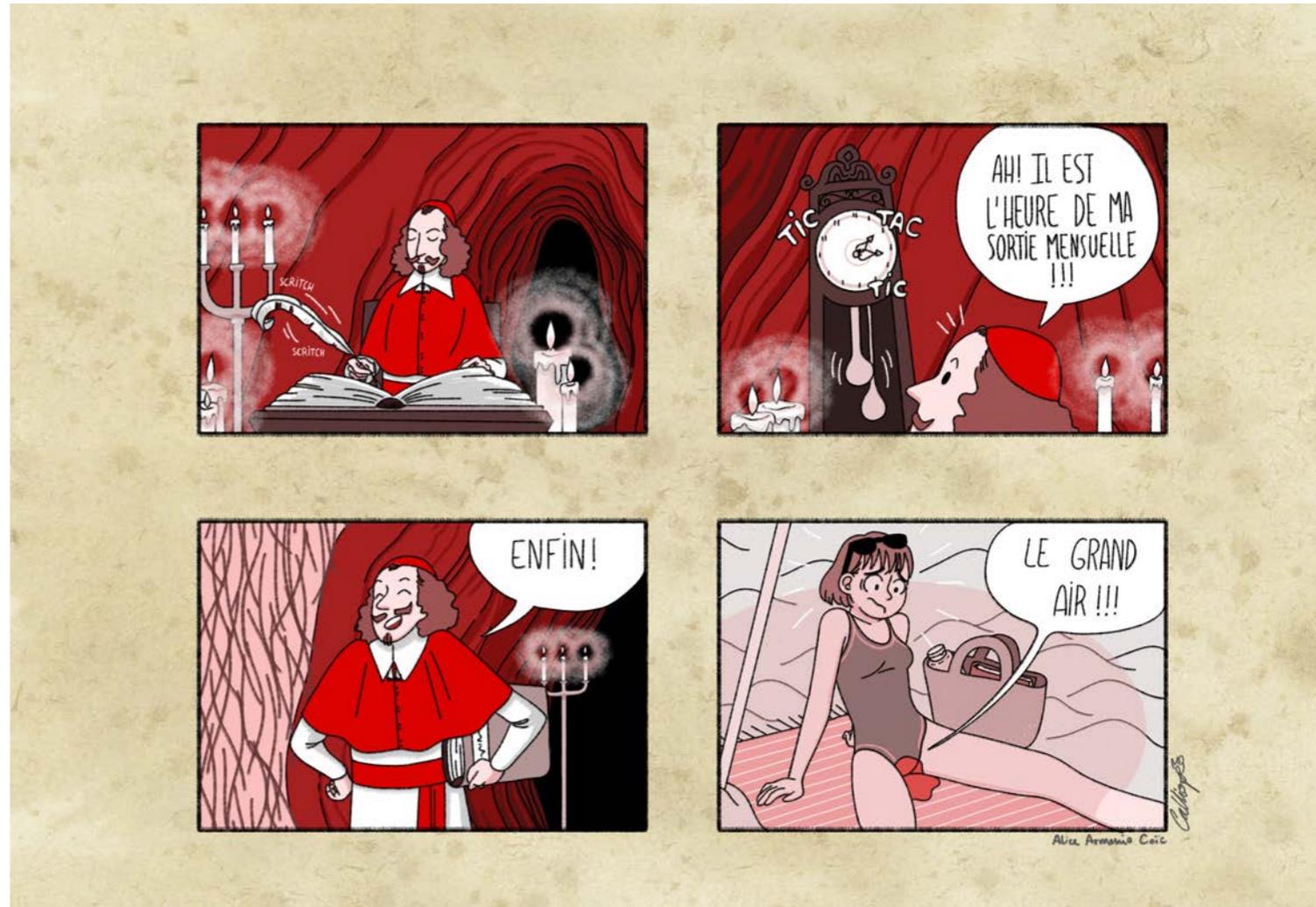
J'ai pris la pilule pendant trois ans, de mes 15 ans à mes 18 ans : peu de flux, très peu de douleurs, quatre jours de saignement, j'étais plus que tranquille. Après avoir arrêté la pilule, j'ai eu un an et demi d'aménorrhée (c'est-à-dire que je n'avais plus mes règles, seulement des pertes très foncées de temps en temps). Je suis allée voir une gynécologue qui m'a parlé du Syndrome des Ovaires Polykystiques (faux diagnostique). Le mois suivant, mes règles revenaient et pour une fois, je les ai senties. A 20 ans j'ai enfin compris ce que c'était d'avoir des douleurs pendant ses règles, même si elles ne m'ont jamais clouée au lit. Aujourd'hui j'ai 23 ans, un stérilet en cuivre, des douleurs pendant mes règles (tous les 40 jours environ et pendant une semaine) et un flux important. J'ai l'impression de réapprendre à gérer mes règles à chaque cycle comme si c'étaient les premières.

Juliette

« LE CARDINAL  
EST LOGÉ  
À LA MOTTE »

Expression utilisée au XVI<sup>ème</sup> pour signifier qu'une femme était menstruée. Liée à l'habit rouge des cardinaux, qui les distinguaient des autres titres.

Pour le reste, l'expression parle d'elle-même et est très imagée.



## Interview

### A quel âge as-tu eu tes premières règles ? Et comment ça s'est passé ? As-tu trouvé facilement des protections hygiéniques ?

A 14 ans. J'ai beaucoup souffert, surtout les jours avant que les **règles** n'arrivent. A l'époque, les **protections**, c'était lavable. C'était comme des serviettes hygiéniques en tissu éponge, on accrochait ça au fond de la culotte. Il fallait les laver. J'avais deux sœurs et on se les partageait entre nous.

### Tu habitais à Domois à l'époque, un minuscule village isolé sur une île bretonne. Quand tu as eu tes premières règles, ce sont tes sœurs qui t'ont expliqué ce qu'il se passait, ce qu'il fallait faire ?

Oh non, je me suis débrouillée **toute seule**. Je n'avais personne, j'ai dû me débrouiller. Quant à savoir ce que c'était, j'ai appris à l'école. La femme du professeur, qui était aussi enseignante était venu nous faire cours là-dessus. Je me souviens **avoir souffert** énormément, à ne plus savoir où me mettre. J'avais mal au ventre à me rouler par terre.

### Ces douleurs, elles ont duré jusqu'à la ménopause ou elles se sont arrêtées avant ?

Non, elles se sont arrêtées quand j'ai été enceinte de Christian, mon premier enfant. Après, mes règles ont repris à peu près normalement. Je n'ai eu aucun problème. Je pouvais vivre ma vie **normalement**, c'était super de ne plus avoir mal. Ta mère a souffert aussi, je me souviens. On allait à Sète et on avait dû s'arrêter en cours de route pour aller chercher des médicaments chez un pharmacien.

### Et toi, tu en prenais des médicaments aussi ?

Non, moi je restais avec mes **douleurs**. Il n'y avait pas d'argent à la maison et puis il n'y avait pas de sécu pour nous. Il n'y avait rien.

### Il n'y avait pas d'herbes, de préparations ?

Je ne connaissais rien moi. Quand ma mère est morte, j'avais même pas cinq ans. C'est elle qui aurait pu me le dire. Peut-être qu'elle l'a dit à mes sœurs, je n'en sais rien.



Alice Armenio Coïc

### Plus tard, quand tu as été ménopausée, tu l'as vécu comme une libération, ou au contraire ça t'a rendue triste ?

Oh non, je n'étais pas triste du tout. J'étais **libérée** et puis voilà. Je n'ai jamais souffert d'effets indésirables. Autour de moi, j'entendais beaucoup de femmes qui se plaignaient de ça mais moi, jamais.

### Quand tu as eu tes filles et qu'elles ont eu leurs premières règles c'est toi qui leur a montré ce qu'il fallait faire ?

Je ne me souviens plus. Elles ont dû apprendre ça à l'**école**, c'était quand même plus avancé que si c'était moi.

### Est-ce que tu as une anecdote ? Des choses que tu as envie de dire ?

Après que Soizic, ma dernière fille soit née, j'ai mis un **stérilet**. Mais il est resté un an, il est parti tout seul et un jour j'avais mes règles. Ensuite, j'ai fait un début de **fibrome**. Mais j'ai été bien soignée par homéopathie, sur le continent, à Vannes. Si bien que je n'ai pas eu de problèmes pour la **ménopause**.

Éliane Coïc

### *Mise en place compliquée...*

Mes premières règles, au même titre que ma croissance, ont été compliquées. J'avais des amies déjà réglées et moi du haut de mes 14 ans et de mon mètre quatre-vingt bien dépassé (oui oui vous avez bien lu !), je n'en voyais pas la couleur (littéralement à vrai dire).

Quand soudain..(suspense) au mois d'août 2012 (précis hein ?) elles ont décidé de débarquer l'air de rien. En entendre parler de ses amies vite fait et avoir de réelles explications ce n'est pas la même chose. Donc, à ce moment, quelle ne fut pas ma surprise et ma panique à cette vision. En effet, ce ne sont pas mes petits cours de SVT qui m'avaient fait prendre conscience du ressenti physique ou mental que l'on peut avoir à cette «première fois». Je me souviens d'une longue semaine à supporter mal de ventre et mal au dos surmontés d'un flux assez abondant.

Puis, silence radio pendant 1 an environ. Je ne me souviens plus exactement de leur réapparition dans ma vie après cette année d'absence.

Cependant, par la suite je me rappelle de leur irrégularité et de cette impression de me faire couper en deux en bas du dos.

Il fut déduit que ma forte croissance n'avait pas laissé le temps à mon corps de bien se mettre en place de l'intérieur, d'où la peine de mon cycle à devenir régulier (comme si le fait d'être déjà une grande asperge ne suffisait pas à me préoccuper --').

Fort heureusement et même pas concernant le sujet de mon cycle, j'ai fait connaissance avec la pilule contraceptive il y a 2 ans maintenant. Une pilule conseillée par ma médecin et jusqu'à maintenant j'ai de la chance de bien la tolérer. Depuis, mon cycle est régulier, mais malgré le fait que je sache quand Dame Nature va arriver, j'appréhende toujours un peu ces quelques jours par mois.

Loriane

Triptyque sur la précarité menstruelle



Annabelle

# LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

« En France, 1,7 million de femmes manquent de protection hygiénique et plus d'une femme sur trois ne change pas suffisamment de protection ou a recours à l'utilisation de protections de fortune.

Outre des répercussions évidentes sur la santé de ces femmes, qui peuvent s'avérer très graves, ce manque de protection hygiénique a également des conséquences sur la vie étudiante et professionnelle des femmes impactées.

En effet, la précarité menstruelle a de nombreuses facettes :

**économique indiscutablement  
sanitaire indéniablement  
et sociale »**

## « AVOIR SES OURSES » »

L'expression "avoir ses ourses" nous vient de la mythologie grecque. La déesse Artémis, déesse des animaux et de la nature et donc proche des ourses. Selon la légende, la déesse dansait en cercle avec les ourses en chantant "All the single ladies" (Si ! Si !).



A l'époque, on pensait que le cycle de la lune envoyait les règles aux femmes et donc que le cycle de la femme était lié à celui de la nature. En tant que déesse de la lune, Artémis recevait des offrandes des personnes menstruées et non-menstruées.

On peut voir sur des statues d'Artémis le symbole de la lune devenu couronne, symbole que l'on retrouva plus tard sur la couronne de la Vierge. L'écrivaine Elise Thiébaud explique qu'en Sibérie, les femmes chamanes sont appelées des ourses.

Je sais que mes règles arrivent lorsque je pleure devant la vidéo d'un chien qui fait un câlin à un chat, lorsque je me pose 234 questions, lorsque je rêve de manger des brownies, lorsque j'ai envie de crier, lorsque je ne supporte plus du tout le système patriarcal, lorsque je veux bronzer toute la journée, lorsque je tombe en amour avec chaque personne bienveillante, lorsque j'ai envie de dormir très longtemps, lorsque je n'ai envie de rien, lorsque je regarde une série en une journée, lorsque je ne veux parler à personne, lorsque j'ai l'impression d'écrire comme une grande poétesse. Le syndrome prémenstruel a différentes formes, il est différent selon le moment, la saison et l'humeur de la personne menstruée. Il peut accentuer un sentiment déjà présent, que ce soit de la tristesse ou de la joie... Pour certains.es, c'est un moment de nettoyage dans les corps et dans les vies. Ce moment est propre à chaque personne réglée, pour certaines personnes les spm ne changent rien à leurs vies. Lorsque c'est très difficile psychologiquement, on parle de trouble dysphorique prémenstruel. C'est comme vivre une dépression qui dure quelques jours. Si cela vous arrive, n'hésitez pas à en parler avec un.e professionnel.le de la santé. La solution miracle n'existe pas encore, mais elle arrive!! Parlons-en pour que ni les règles, ni les douleurs liées aux règles ne restent tabous.

Sophia

Pourpre

Le vide en moi, comme une plume frémit, s'installe, sans heurt, ni bruit,  
Il se niche au travers des côtes.

Et il pleut dans les cœurs, rouges à l'intérieur,  
Il pleut dans les trompes carmines de mon dessein.

O mélancolie des jours,  
Tu gouttes à gouttes dans le creux flou de mon corps,

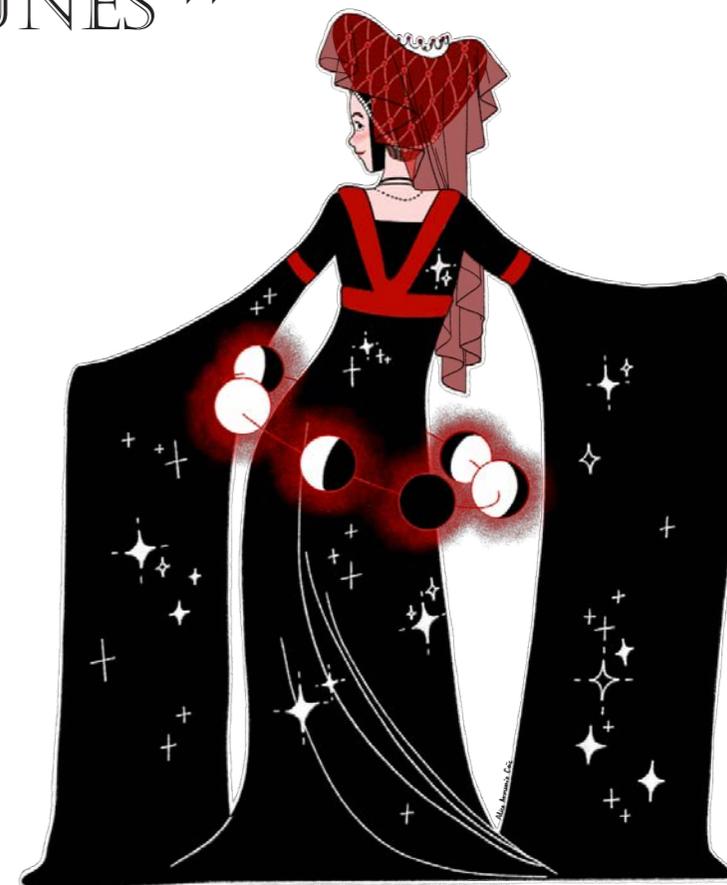
Dans le creux flou de mon cœur où se niche l'étoile de mes désirs.

« Après avoir eu mes deux enfants, j'ai décidé d'avoir un **STÉRILET**. Chez moi ça m'a permis de ne plus avoir de **RÈGLES**. Malgré cela je me sens toujours **FEMME**, plus **LIBRE** avec moins de **CONTRAINTE**s, plus de **DOULEURS**. C'est comme si je **REVIS**. »

Caroline Pellé

## « AVOIR SES LUNES »

*Pendant longtemps les différentes phases de la lune ont servi d'unité de temps et des similitudes entre le cycle menstruel et le cycle lunaire ont été observées : tous deux durent environ 28 jours. Au 14<sup>ème</sup> jour, la lune est pleine, ce qui correspond à la période d'ovulation et l'éclipse de lune surgit au 28<sup>ème</sup> jour, ce qui est associé aux menstrues. Les liens tissés entre les menstrues et la lune peuvent se rapporter au culte d'Artémis, une des déesses lunaires.*



## La tuberculose par en bas

Quand je suis entrée au collège à 10 ans et demi, j'étais la plus grande de ma classe. 1,55 m en 6<sup>ème</sup>, c'était un record ! Un mois après la rentrée, je suis rentrée chez moi et me suis dépêchée d'aller aux toilettes. Et là : catastrophe ! La tuberculose par en bas ! Dès que ma mère est rentrée, j'ai couru dans ses bras en pleurant, en disant que j'allais mourir puisque j'avais la tuberculose. Elle a éclaté d'un rire tonitruant, et surtout très vexant. J'étais indignée par le peu d'importance qu'elle accordait à ma vie. On a été voir le médecin et j'ai appris que je ne grandirais plus (c'est faux, j'ai pris 2 cm de plus !) et ensuite ça a été quatre années sans soucis majeurs (excepté la honte mensuelle et irrégulière liée à l'abondance de sang qui passait à travers serviettes hygiéniques, culottes, jeans et vestes noués autour de la taille).

Puis je suis entrée au lycée et tout a changé. Mes règles, jusque-là encombrantes devinrent en plus une source d'angoisses et de cauchemars. J'étais dans un lycée de campagne et donc à l'internat. Or, chaque mois, pendant plusieurs jours, je me tortois de douleurs au fond de mon lit, je vomissais, avais la diarrhée, je m'évanouissais. J'avais envie de mourir pour ne plus avoir mal. Je ressortais toujours de ces périodes épuisée et anémiée, les saignements pouvant durer jusqu'à 10 jours. J'essayais tous les médicaments, tous les traitements, rien n'y faisait et les médecins considéraient qu'il était normal de souffrir autant. Quand je suis entrée en 1<sup>ère</sup> année de fac, ça a continué de me poser pas mal de problèmes et j'étais réingérée. Jusqu'à mes 18 ans et ma première visite chez un nouveau médecin. Elle m'a parlé de la pilule contraceptive pour me réguler et stopper les douleurs. J'avais tout essayé sauf ça. Alors j'ai accepté. Et ma vie a à nouveau changé. Je ne veux pas faire l'apologie de la pilule, loin de là. Elle peut être dangereuse et il ne faut pas la prendre à la légère. Mais pour moi ça a été une libération. Depuis, je sais quel jour je vais saigner, je n'ai plus peur d'avoir mal ou de ne pas pouvoir faire la même chose que les autres.

## Le billet des sœurs Coïc

Yolaine

Je n'ai pas particulièrement souffert de mes règles. Enfin, ça ne m'a pas marqué. J'ai été ménopausée à 43 ans, comme ma mère, et ça a été une libération. J'étais libérée d'un fardeau de femme. J'avais mal un peu avant, un peu pendant, mais mes règles ne duraient que 3 jours. J'avais surtout très froid, j'avais l'impression d'être vampirisée. Je n'ai jamais considéré les règles comme un boulet, plutôt comme quelque chose de naturel, de cyclique, presque magique. Pour moi c'était relié au cycle des planètes, de la lune, des marées et, symboliquement, c'était plutôt joli. C'était un peu sacré. Ça me liait à tout ce qui existe.

Nadine

Que dire à propos de la ménopause ? C'est arrivé doucement, insidieusement. Au début pas de signes particuliers qui m'auraient laissé supposer que l'heure était arrivée de basculer de l'autre côté. De quel côté, me demanderez-vous ? Ben oui, disons-le, du côté des vieux ou plutôt des vieilles. En effet, il fallait bien se faire à l'idée qu'arrivée à 50 ans, je ne pouvais encore oser prétendre faire partie de la population féconde. Tout d'abord, les règles ont été moins abondantes, sur une durée de plus en plus courtes puis elles ont commencé à n'honorer les rendez-vous qu'occasionnellement jusqu'à leur disparition totale. Ce parcours chaotique a bien duré deux ans. Je me suis dit « adieu les filles, bon débarras, je ne vous regretterai pas, au moins que la vieillesse ait des bons côtés ». Je pensais avoir tourné la page quand sont apparues les « fameuses bouffées de chaleur » que j'avais pu observer chez d'autres copines. Ah non ! Je n'en voulais pas moi ! Malgré ma volonté de fer pour échapper aux flammes de cet enfer hormonal, il a fallu que je me résigne à supporter les dérèglements de mon thermostat capricieux : montée de température soudaine n'importe où, n'importe quand, rougeurs, suée... Quelle impudence ! Et que dire des nuits au cours desquelles je me réveillais trempée ! Difficile de dire combien de temps cela a duré puisque l'anarchie est le maître mot. Aujourd'hui à 55 ans bientôt, je peux dire que tous ces désagréments sont derrière moi. Encore que de temps à autre, une petite poussée fiévreuse me fait savoir qu'hé bien non, ce n'est pas encore fini !

## Interview

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

J'ai eu mes premières **règles** à 11 ans, comme toi ! Mais personnellement, je n'ai aucun souvenir de cette période !

### Sixième d'une famille de 11 enfants, tu avais des grandes sœurs pour t'expliquer les règles, est-ce que vous en parliez ?

#### Ou avec ta mère ?

Les frangines et ta grand-mère m'ont **rassuré** ! Ta grand-mère m'a expliqué que c'était **normal** et qu'il ne fallait pas s'inquiéter.

On les avait souvent toutes en même temps, c'était la période où les frères ne nous emmerdaient pas trop.

Mais je ne me souviens pas avoir aidé mes petites sœurs, j'étais plus « chacun pour sa pomme ». Sauf peut-être ta tante Maguy née juste après moi, parce qu'elle a eu ses règles peu de temps après que j'ai eu les miennes.

### Quels genres de protection utilisez- vous ?

On a commencé avec du **tissu** qu'on mettait au fond de nos culottes. On devait alors les garder toute la journée à l'école, il fallait attendre de rentrer à la maison pour les **changer**. On en avait un grand placard pour toutes les sœurs !

Ensuite on a eu des serviettes qui ressemblaient plus à des couches, comme des protections urinaires pour les mamies.



### Tes règles étaient-elles douloureuses ?

J'ai eu de la chance, je n'ai jamais eu de **douleurs**, mais elles duraient **long-temps**, au moins 8 jours.

S'il y avait des douleurs, on mettait un linge chaud sur le ventre. Ta grand-mère disait que les douleurs étaient **normales**, qu'il fallait évacuer le mauvais sang.

On appelait jamais le médecin pour ça, ce n'était pas nécessaire selon elle.

### Comment est-ce que tu as vécu ta ménopause ?

J'ai été ménopausée très tard, à 60 ans ! C'est parce que je t'ai eu à 40 ans, la grossesse tardive a retardé la **ménopause**. Ça a été un vrai **soulagement** de ne plus avoir mes règles, que j'ai eu jusqu'à environ 58 ans. Pour être honnête je n'en pouvais plus.

### Une anecdote ou quelque chose que tu veux partager pour terminer ?

En y réfléchissant bien, on était pareilles toutes les deux : les règles ça me **gênait** parce que je ne pouvais pas faire toutes les conneries que je faisais quand j'étais gamine. J'étais aussi une vraie casse-cou, juste comme ma fille !

Nicole Blet

# LES ANGLAIS DÉBARQUENT



Expression créée au début du XIXe siècle, "les anglais débarquent" fait référence à la chute de Napoléon Bonaparte, en 1815, lors de la bataille de Waterloo : les anglais arrivent, vêtus d'uniformes rouges, ils envahissent la France et mettent fin au règne de l'Empereur.

Une belle métaphore pour signifier le flux sanguin de la femme pendant ses menstruations n'est-ce pas ?



Emma Ferréol

« NOMMER, C'EST DÉVOILER. ET DÉVOILER, C'EST DÉJÀ AGIR. »

Simone de Beauvoir



Emma Ferréol

# Programme des journées menstrueuses

Vendredi 12 mars 2021 à l'Espace Mendès France – en visio à partir de 16h

## Table ronde – Dire et voir les menstrues

Introduction par Marion Coville, Héloïse Morel et Stéphanie Tabois.

Échanges avec [Alice Armenio Coïc](#), [Clémence Blet](#), [Sophia Evezard](#) et [Juliette Guy](#), étudiantes du master Livres et médiation de l'Université de Poitiers; [Stéphane Bikialo](#), professeur en langue et littérature françaises (Forellis, UFR Lettres et langues, Université de Poitiers); [Julia Barantin](#) et [Tom Pascaud van der Meersch](#), membres du Club de Bridge et [Maël Baussand](#), artiste plasticienne, photographe et chercheuse.

À **19h** – Lecture, performance et improvisation – *Gériatrix brother and sisters* avec la contrebassiste [Nelly Mousset](#).  
Une proposition du [Lieu multiple](#).

Décembre 2021 – Deux journées menstrueuses (dates à venir)  
[Programme en détail à découvrir sur le site emf.fr](#)

## Une première journée

Matin – Maison des étudiants, Université de Poitiers

### 9h30 - 12h30

Cafés menstrueux avec Jenny Buord et Isabelle Henrion. Une douzaine de stands associatifs pour discuter des règles.

Atelier d'écriture spéculative féministe avec [Ketty Steward](#).

## Après-midi – Fanzinothèque de Poitiers (Confort Moderne)

### 14h30 - 15h30

Temps d'échange et de présentation des ouvrages de science-fiction queer

### 16h - 18h : Ateliers en parallèle

- Atelier d'écriture spéculative féministe avec [Ketty Steward](#),
- Atelier « 28 jours plus tard – rescriper les règles grâce au design » avec [Saul Pandelakis](#).

### 18h30 - 20h30 : Table-ronde – Appropriations et nouvelles pratiques.

Avec des chercheuses et des militantes.

## Une seconde journée à l'Espace Mendès France

### 9h30 - 12h : Contextualisation culturelle et historique

Avec des historiennes, des anthropologues, des sociologues.

### 14h - 15h30 : La fabrique médicale du corps menstrué

Avec des sociologues, des soignantes, des militantes.

### 16h - 17h30 : Réappropriations et luttes

Avec des associations militantes, des collectifs et des chercheuses.

## Rédaction

Alice Armenio Coïc, Stéphane Bikialo, Clémence Blet, Sophia Evezard, Lucie Gallet, Loriane Le Pemp, Juliette Guy, Caroline Pellé, Estelle Roux

## Illustrations et Photographies

Alice Armenio Coïc, Annabelle Duprilot, Emma Ferréol, Loriane Le Pemp, Inès Pichaud

## Interviews

Nadine Armenio, Nicole Blet, Éliane Coïc, Yolaine Coïc, Ginette Kolinka

## Mise en page

Alice Armenio Coïc, Lucie Gallet, Loriane Le Pemp, Estelle Roux

## Remerciements

Nous remercions également Anne Hubert qui nous a conseillé et encadré tout au long du projet ainsi que l'équipe des journées Menstrueuses.

Fanzine imprimé en 200 exemplaires (couverture sérigraphiée).

Fanzinothèque de Poitiers, le 11/03/21.

## Partenaires du projet



