

Les Menstrueuses reviennent en 2022 avec une semaine d'événements, des tables rondes, des projections-débats, des rencontres, des ateliers, des performances et... toujours, des fanzines !

Ce troisième numéro est le fruit des échanges avec un groupe d'étudiant-es du master livres et médiation qui est parti des interrogations qui sont celles du festival depuis sa création en 2021. Comment dire et représenter les règles ? Quelles sont les savoirs et pratiques gynécologiques à propos des corps des personnes menstruées ? Quelles idées reçues persistent autour des menstruations, d'où viennent-elles ? Comment les savoirs scientifiques ont-ils évolué sur la santé des femmes ? Les règles comme point de départ pour interroger les corps, la médecine, l'avortement, la ménopause, les protections périodiques, la précarité, les fluides, les hormones, la transidentité, l'endométriose...

En abordant de manière poétique et scientifique les règles, les autrices ont mêlé leur propre vécu sensible à celui des connaissances glanées ça et là par des rencontres ou des lectures. L'occasion d'évoquer la ménopause précoce, la charge mentale, les règles dans le monde, la littérature comme partage ! Un femmage à Xavière Gauthier, écrivaine qui nous a ouvert la voie avec la revue *Sorcières* dans les années 1970 et toujours, inspirante.

Marion Coville, Héloïse Morel et Stéphanie Tabois



culotte de règle



serviette
lavable



serviette
jetable

↑ La plupart
contiennent des
produits toxiques!



cup



tampon



flux instinctif libre



Un tsunami sur un trottoir

Le temps est suspendu. Tu n'entends plus le klaxon des voitures en bas de la rue. Le murmure assourdissant de la ville qui s'éveille. La lumière filtre à travers les rideaux et tu ne vois que ses lèvres qui bougent. Sans le son. Comme un film muet. Tu voudrais ne pas pouvoir lire les sous-titres mais c'est trop tard. Trop tard. Il faut faire avec le monde qui s'est soudainement arrêté de tourner. Mais avec la tête qui tourne, tourne.

« La capote a craqué. ». Voilà ce qu'il dit. Un air vaguement inquiet sur le visage. Concerné ? Pas vraiment. Il attend que tu répondes, que tu dises quelque chose. La marche à suivre peut-être. Il faut se mettre en marche, oui. Parce que le temps s'est stoppé, mais lui n'a pas le temps. Il doit être au boulot dans une demi-heure et puis, tu sais sûrement quoi faire. Toi. La femme. Mais est-ce qu'on est une femme quand on a seulement dix-neuf ans ?

Tu t'habilles avec les vêtements de la veille. Sale. Tu te sens sale. C'est comme enfiler les vêtements d'une autre. Celle d'hier. Celle à qui on a dit qu'elle était jolie avec un sourire, et pas celle qu'on raccompagne inconfortablement à la porte en échange d'un message – un message pour dire que tu as « réglé le problème ». Parce que finalement le problème, c'est toi.

Descendre les escaliers en colimaçon. Une spirale infinie. Un écho à tes pensées, un futur alternatif qui défile scène par scène comme une pellicule qu'on déroule à toute vitesse. C'est la panique. Ça monte, monte, jusqu'à te SUBMERGER complètement. Déborder sur ton visage, tes joues. Tu es un tsunami sur un trottoir.

Tu n'as pas la notice, pas le mode d'emploi. Qu'est-ce que tu dois faire ? Est-ce que tu appelles

ta mère ? Qu'est-ce qu'elle va dire ? Est-ce qu'elle va se fâcher ? Être déçue ? Pas la peine de penser à te confier à ton père – pudeur masculine ; affaire de femmes ; tu es une fille avant d'être sa fille.

Tu as les mains qui tremblent autour de ton téléphone, le seul à avoir la réponse à toutes les questions. Dis Siri, où est la pharmacie la plus proche ? Dis Siri, pourquoi c'est moi qui dois supporter les conséquences des soirées sans conséquences ?

Tes pas sont lourds, c'est comme marcher sur Jupiter avec des chaussures trop grandes pour toi. Les passants dans la rue sont des aliens qui te regardent comme si c'était toi. L'alien. L'anormale. (La normale. Anormale !) Et la gravité pèse, pèse sur tes épaules. C'est comme si tu sentais seulement maintenant ce poids qui était là depuis le début – depuis le premier :

« C'est une fille ! » alors que tu n'étais qu'une image en noir et blanc sur un écran.

Il faut faire la queue derrière le monsieur qui tousse, la vieille dame qui s'épanche sur son mal de hanche et sur sa voisine, et derrière la maman et sa poussette. Tu fixes le bébé dans son pyjama jaune. Le bébé te fixe dans ta robe de soirée froissée. Effroi. Nouvelle vague de panique. Tu es Alice de l'autre côté du miroir. C'est à ton tour avant que tu n'aies le temps de perdre pied.

La pharmacienne te fait répéter plus fort ce dont tu as besoin. Elle t'avait entendue la première fois. Le jugement dans ses yeux brûle jusque dans le bout de tes doigts lorsque tu dois presque lui arracher la petite boîte. Pas besoin de sac. Merci. Le sol est flou tout le long du chemin du retour. La honte s'est logée au creux de ton ventre. Elle a le goût de la bile et du regret.

La boîte reste un moment sur la table de la cuisine. Il n'y a qu'un seul cachet. Un verre d'eau plus tard et tout est terminé. Vraiment ? Le souvenir des chiffres sur une page internet pas réellement fiable apparaît sous tes paupières. Et si ça ne fonctionne pas ? Qu'est-ce qu'il faudra faire ensuite ?

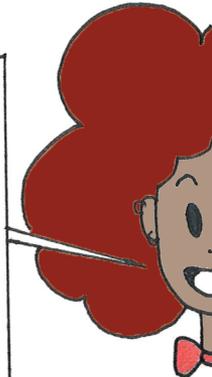
Et pourquoi un simple cachet coûte-t-il aussi cher d'abord ? Pourquoi est-ce que tu dois payer pour une erreur commise à deux ? Injustice. C'est disputer un match et être toujours perdante parce que la balle tombe inéluctablement dans ton camp. « Perdante » : le mot sonne plus véridique au féminin.

Et là, assise sur ta chaise bancale, dans ton petit appartement de jeune adulte/vieille enfant, tu ne t'es jamais sentie aussi SEULE. Partout on veut réglementer ton corps, dans les programmes politiques comme dans les tweets misogynes, parce qu'il a des règles. On lui impose de rentrer dans un moule à grands coups – de lois, de poings. Mais personne n'est là pour l'après. Pour le lendemain.

Texte en femmage à Xavière Gauthier et ses écrits dans la revue *Sorcières* publiée entre 1975 et 1982.

Rappel :

L'efficacité de la pilule du lendemain varie entre 58 et 95 % selon la proximité entre le rapport et la prise. Cependant, il faut souligner que ce n'est pas un moyen de contraception comme la pilule, le stérilet ou les patches, son utilisation doit être occasionnelle.



CONTRACEPTION MASCULINE

-  VASECTOMIE
-  PRESERVATIF MASCULIN
-  SLIP CHAUFFANT
-  ANNEAU THERMIQUE

CONTRACEPTION FÉMININE

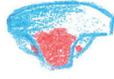
-  IMPLANT
-  PATCH
-  PRESERVATIF FÉMININ
-  INJECTION
-  ANNEAU VAGINAL
-  STÉRILET
-  STÉRILISATION
-  DIAPHRAGME
-  PILULE DU LENDEMAIN
-  PILULE





Maître Utérus, dans mon corps caché,
Tenait en son sein mes organes.
Les Préjugés, par des mots acérés,
Lui tinrent à peu près ce langage :
“Argh ! Dégoûtant, Monsieur l’Utérus.
Que vous êtes rouge !
Que vous nous semblez repoussant !
Sans mentir, si votre utilité
Se rapporte à votre visuel,
Vous êtes le Troll des organes de ce corps.”
A ces mots, mon Utérus ne se sent pas joyeux ;

Et pour montrer ses capacités,
Il relâche le périnée et laisse tomber ses fluides.
Les Préjugés s’en saisirent et dirent :
“Mon bon Utérus,
Apprenez que tout Humain
Vit aux dépens de ceux qui le moquent :
Cette *Period* vaut bien de la douleur,
sans s’inquiéter.”
Les Préjugés, forts et nombreux,
Jurèrent, bien assez vite, qu’on les y reprendrait
souvent.



Bloody Mary



Un bloody Mary? J'ai jamais été tenté par ça...

Moi non plus!

C'est pas parce que la tomate c'est un fruit qu'il faut en foutre partout!

Les cocktails c'est avec des vrais fruits et puis c'est tout.

Vas-y, c'est Bio et fait maison, c'est maintenant ou jamais pour tester!

T'ES SÉRIEUX?!

Bah ouais: on soutient les acteurs locaux, mec!

UN BLOODY MARY S'IL-VOUS-PLAIT!

Ah les plants de tomates dans la cour derrière sont à vous? C'est ouf!

Boh, je goûte...

Pas mal! Tu veux essayer?

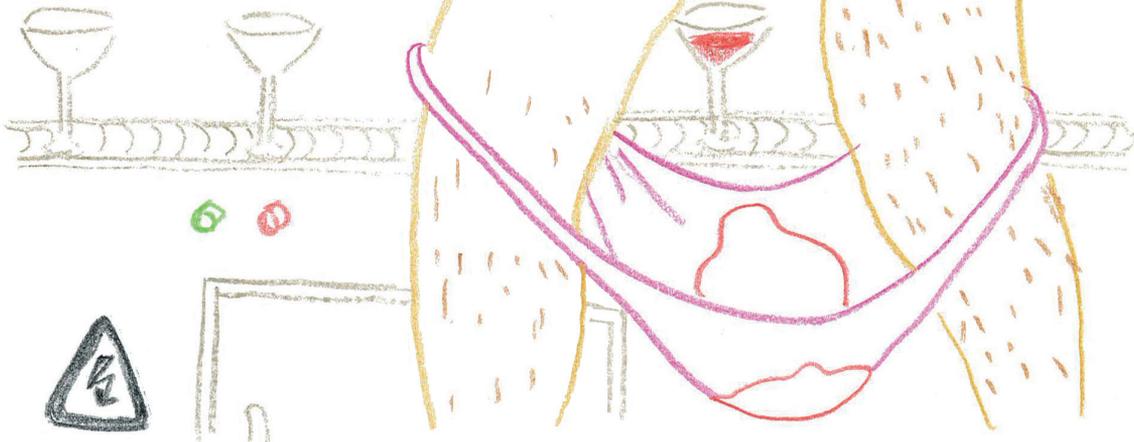
Ahah! Dans tes rêves!

W.C

STAFF ONLY

Y'a 5 cocktails
pour la 2,
groville - toi
Mary là!!!

JE FAIS C'QUE
J'PEUX, MERDE!



PUB

Choisissez la marque

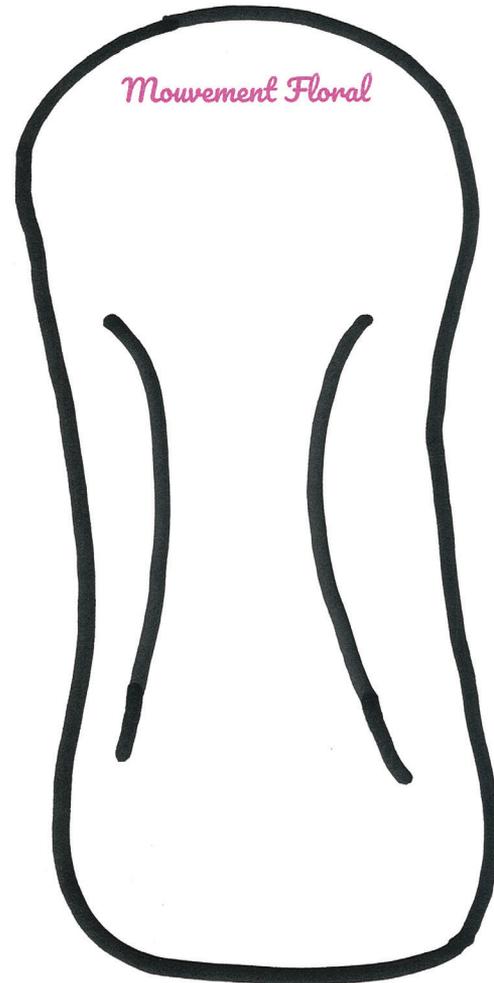
Mouvement Floral

**Parce que sans elle,
vous n'êtes pas libres.**

**Parce que vous méritez de
sentir bon en toute circonstance.**

Pour la femme active d'aujourd'hui !

Produits garantis 100% produits chimiques



Environ 5 milliards de protections
hygiéniques sont utilisées par an en France

Chez les Crees, les premières menstruations
s'accompagnent d'un rite appelé « jeûne aux baies ».

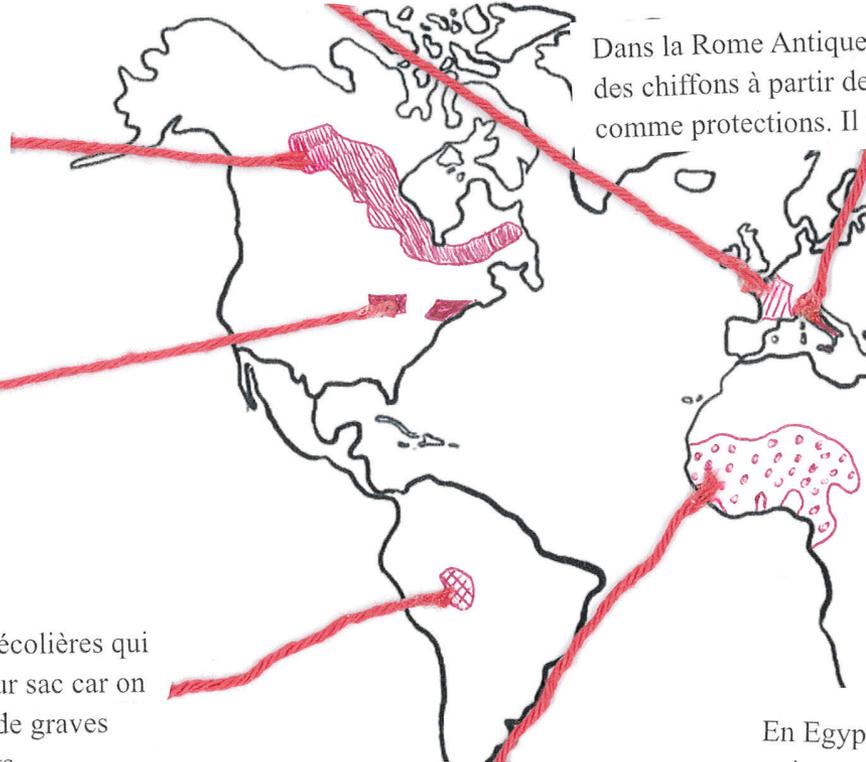
Chez les Cherokees, une femme menstruée
est traitée comme sacrée et puissante.

En Bolivie, il n'est pas rare de croiser des écolières qui
transportent des serviettes usagées dans leur sac car on
leur dit que le sang menstruel peut causer de graves
maladies s'il est mélangé à d'autres déchets.

Dans l'ancienne Afrique Equatoriale,
les femmes fabriquaient des rouleaux
ou tapis d'herbe pour absorber leur sang.

Dans la Rome Antique
des chiffons à partir de
comme protections. Il

En Egypte
uniquement



les femmes fabriquaient
coton tissé pour les utiliser
y en avait aussi à partir de laine de mouton.

Au Japon, une longue tradition empêche
les femmes de devenir Sushi Chefs parce
que leur goût serait altéré pendant leurs règles.

En 2017, bien qu'elle en produise,
la Corée n'autorise pas la vente de
coupes menstruelles.

En Afghanistan, 62% des écolières
disent utiliser des tissus déchirés comme
protections hygiéniques et attendent la nuit
pour les laver pour que ça ne se sache pas.

Au Népal, la tradition du *chapaudi* consiste
à envoyer les femmes dans un hangar sans eau
ni nourriture pendant leurs menstruations, ce qui
a entraîné la mort de nombreuses femmes.

te, on pense que les tampons sont
ent pour les femmes qui ne sont plus vierges.

Arunachalam Muruganantham, dit *Padman*,
a inventé et breveté une machine qui permet de
fabriquer des serviettes pour moins d'un tiers de leur coût habituel.

J'ai mis du temps à comprendre ce qui m'arrivait. J'avais 36 ans. J'ai eu des symptômes avec espacement et diminution de mes règles. Au début, j'ai pensé que c'était un dérèglement qui pouvait arriver à la suite d'un accouchement comme c'était mon cas. Mais ce qui m'a mis la puce à l'oreille, c'est que j'ai commencé à avoir des bouffées de chaleur assez intenses. Je suis allée voir ma gynécologue mais elle ne s'est pas affolée. Elle m'a dit que c'était peut-être un dérèglement temporaire, seulement, ça a continué pendant plusieurs mois. Alors elle m'a fait tester ce qu'on appelle les hormones de l'hypophyse. Je sortais d'une séparation avec le père de ma fille et je m'étais dit que c'était un effet psychologique sur mon corps. Ce sont des choses qui arrivent l'aménorrhée émotionnelle, mais cela ne provoque pas de baisse des hormones, ce qui était mon cas... Tu ne comprends pas trop ce qui t'arrive, c'était très troublant.

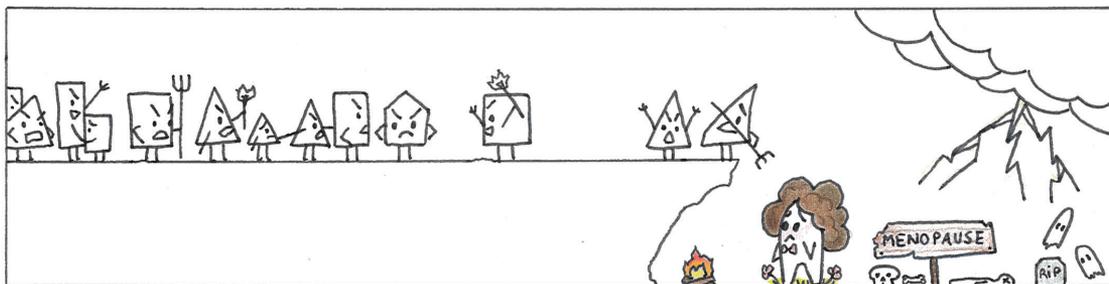
Durant cette période, j'ai fait beaucoup de test de grossesses parce que certains symptômes ressemblaient à ceux d'une grossesse... J'étais perdue parce que la ménopause précoce n'est pas connue. Ma gynécologue minimisait beaucoup, au début cela me rassurait car j'espérais que ça revienne. Au bout d'un an, elle m'a dit que ça ne reviendrait pas à la normale. Je suis allée voir une médecin chinoise à Paris qui me faisait de l'acupuncture. J'avais des réactions assez fortes du corps. Je sentais que ça brassait au niveau hormonal, j'avais une modification des pertes. J'ai arrêté de voir cette médecin chinoise à cause du coût.

Et puis, en l'espace d'un an, je n'avais plus du tout de règles. Je sentais des bouffées de chaleur de plus en plus présentes, vingt durant le jour et dix pendant la nuit... C'est très fatigant et pénible. Quand une bouffée de chaleur arrive, tu es soudainement très chaud, cela t'accapare complètement physiquement, et dans mon cas je deviens rouge écarlate. Quand je travaille avec quelqu'un par exemple, cela me déconcentre, et je ne suis plus à ce que je fais ... C'est un vrai problème pour lequel j'ai tenté de trouver des solutions comme prendre de la sauge plutôt que des hormones de substitution. Sauf que la sauge, ça m'a provoqué des kystes aux ovaires. C'était horrible, ils éclataient... J'avais des douleurs qui me pliaient en deux pendant 48h. J'ai mis très longtemps à comprendre que c'était lié à ça. C'était de l'auto-médication car les hormones n'étaient pas compatibles avec le souhait d'avoir un deuxième enfant.

Je me suis trouvée dans une sorte d'errance médicale qui a duré longtemps... parmi les symptômes, j'ai eu perte de cheveux, insomnies, vieillissement prématuré... La ménopause précoce affecte aussi les parties génitales, cela modifie complètement l'environnement hormonal, la flore vaginale, la libido. C'est un bouleversement, d'autant plus lors de nouvelles relations amoureuses, ça rajoute une charge mentale sexuelle. J'avais l'impression d'une décente aux enfers.

J'ai eu des difficultés à trouver des informations accessibles. J'ai alors lancé une enquête auprès de femmes qui étaient aussi en pré-ménopause en réalisant des entretiens à distance. Il y avait une jeune femme de 29 ans par exemple. Ça m'a fait du bien, j'avais l'impression d'appartenir à un groupe et de ne pas être seule dans cette galère. Parce qu'une femme ménopausée est un peu stigmatisée. Moi-même, j'avais une image assez négative. Culturellement, c'est la femme qui n'est plus jeune, qui ne peut plus avoir d'enfant. Tu vis aussi avec les regards et ces stéréotypes...

Pour les insomnies, les médecins disent « c'est parce que vous êtes angoissée madame » « vous n'allez pas bien ». Et donc tu ne vas pas bien parce que tu ne comprends pas. Mon médecin traitant, c'était un homme, très misogyne, donc j'ai clashé avec lui parce qu'il participait à m'enfermer dans des clichés... J'ai arrêté d'aller le voir, j'ai été voir une jeune femme de mon âge mais elle ne pouvait pas m'accompagner mieux. Je pense qu'ils ne sont pas assez bien formés. Mon apaisement est venu du dialogue avec d'autres femmes.



Entretien avec
CAMILLE

Normalité ?

À quel âge as-tu eu tes règles pour la première fois ?

I : 9 ans

L : 13 ans

C.D : 11 ans

F : 10 ans

C : 13 ans

C.F. : 9 ans

Quel est ton flux ?

I : Il est très abondant, ce qui a provoqué une importante carence en fer qui a été régulé par la pilule.

F : J'ai un flux très abondant et régulièrement mon cycle saute un ou plusieurs mois.

C. D : Le mien varie selon les mois, il peut être raisonné ou abondant.

L : Le mien est généralement faible, parfois moyen.

C : Mon flux varie selon mon âge, il a beaucoup évolué, et les traitements comme la pilule l'ont modifié.

C.F : Mon flux a toujours été important. Je mets des serviettes hygiéniques « de nuit » pendant toute la période de règles, jour et nuit.

As-tu des douleurs pendant tes règles ?

I : Ça dépend... Parfois c'est violent et je ne peux plus me tenir droite... à cause des douleurs en bas du dos ou des crampes horribles en bas du ventre. J'ai également régulièrement des douleurs aux seins avant de les avoir et parfois pendant et après.

C. D : C'est variable selon les mois. Plus le flux est abondant, plus je vais avoir mal. Souvent en bas du dos et dans les seins. Lorsque le flux est faible, je n'ai presque aucune douleur, seulement une gêne constante.

C. F : J'ai toujours eu mal... J'ai des douleurs pré-menstruelles assez importantes, mais aussi pendant mes règles ce qui provoque beaucoup de fatigue physique et émotionnelle. Parfois ces douleurs persistent après les règles, c'est difficile à gérer... Et ça

empêche de vivre sereinement.

F : Pour moi, c'est crescendo : ça commence deux jours avant les règles jusqu'au jour où je suis pliée en deux. Seuls les médicaments atténuent la douleur.

C : Avant de prendre ma première pilule contraceptive, j'avais des douleurs horribles aux reins, au ventre, de la fièvre et des maux de tête à chaque début de cycle.

L : Je suis plutôt chanceuse car j'ai rarement mal. Hormis quelques crampes qui durent peu de temps mais me plient en deux.

Ta pilosité et ton rapport à elle :

F : J'ai une hyperpilosité. Les poils ne m'ont jamais dégoûtés mais j'ai eu des critiques à l'école et encore maintenant beaucoup de pression de ma famille. Si j'avais pour habitude de m'épiler pour des occasions (pour aller à la mer ou à des fêtes familiales), depuis 3 ans j'ai décidé de ne plus m'épiler du tout : je n'aime pas mon

corps sans poils.

C.F : Étant très brune, j'ai les poils foncés et j'en ai eu jeune, comme mes règles. Le harcèlement a été dur à cause de ça, aujourd'hui je vis avec, je n'ai plus envie de me cacher.

L : Je me suis posée des questions mais après des tests, il s'est avéré que c'était dans la norme.

I : Je ne pense pas que ça soit de l'hyperpilosité mais les règles ont déclenché ma pilosité plus tôt que les autres. J'avais l'impression d'être trop poilue.

C. D : Ma pilosité est normale, mais elle s'est déclenchée tôt en adéquation avec mes règles.

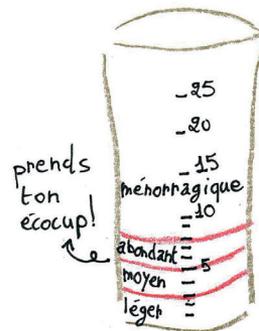
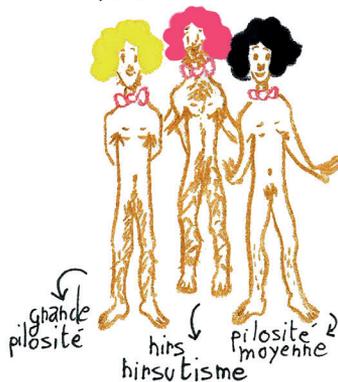
C : La mienne s'est développée presque deux ans après mes premières règles, ce qui m'a fait complexé pendant cette entre-deux.

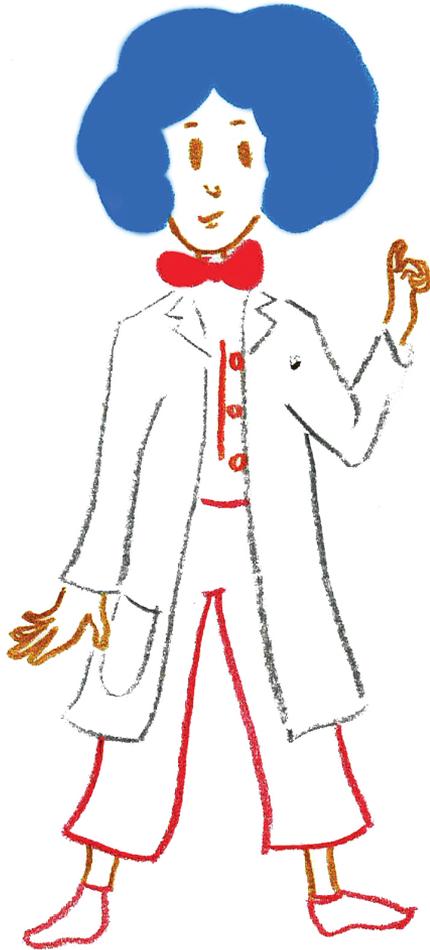


Âge moyen des premières règles

Les différentes pilosités

Les différents flux (cl/cycle)





d'endométriiose

Lors de la menstruation, sous l'effet des contractions utérines, une partie du sang est régurgité dans les trompes pour arriver dans la cavité abdomino-pelvienne. Cette théorie expliquerait la majorité des atteintes d'endométriiose.

Ce sang contient des cellules endométriales, des fragments de muqueuse utérine, qui, au lieu d'être détruits par le système immunitaire, vont s'implanter puis, sous l'effet des stimulations hormonales ultérieures, proliférer sur les organes de voisinage (péritoine, ovaire, trompe, intestin, vessie, uretère, diaphragme...).

L'endométriiose est ainsi responsable de douleurs pelviennes invalidantes et aussi, dans certains cas, d'infertilité. Ces symptômes ont un impact majeur sur la qualité de vie des personnes atteintes avec un retentissement important sur leur vie personnelle et conjugale mais également professionnelle et sociale

<https://www.endofrance.org/la-maladie-endometriose/qu-est-ce-que-l-endometriose/>

Il en existe 3 formes différentes

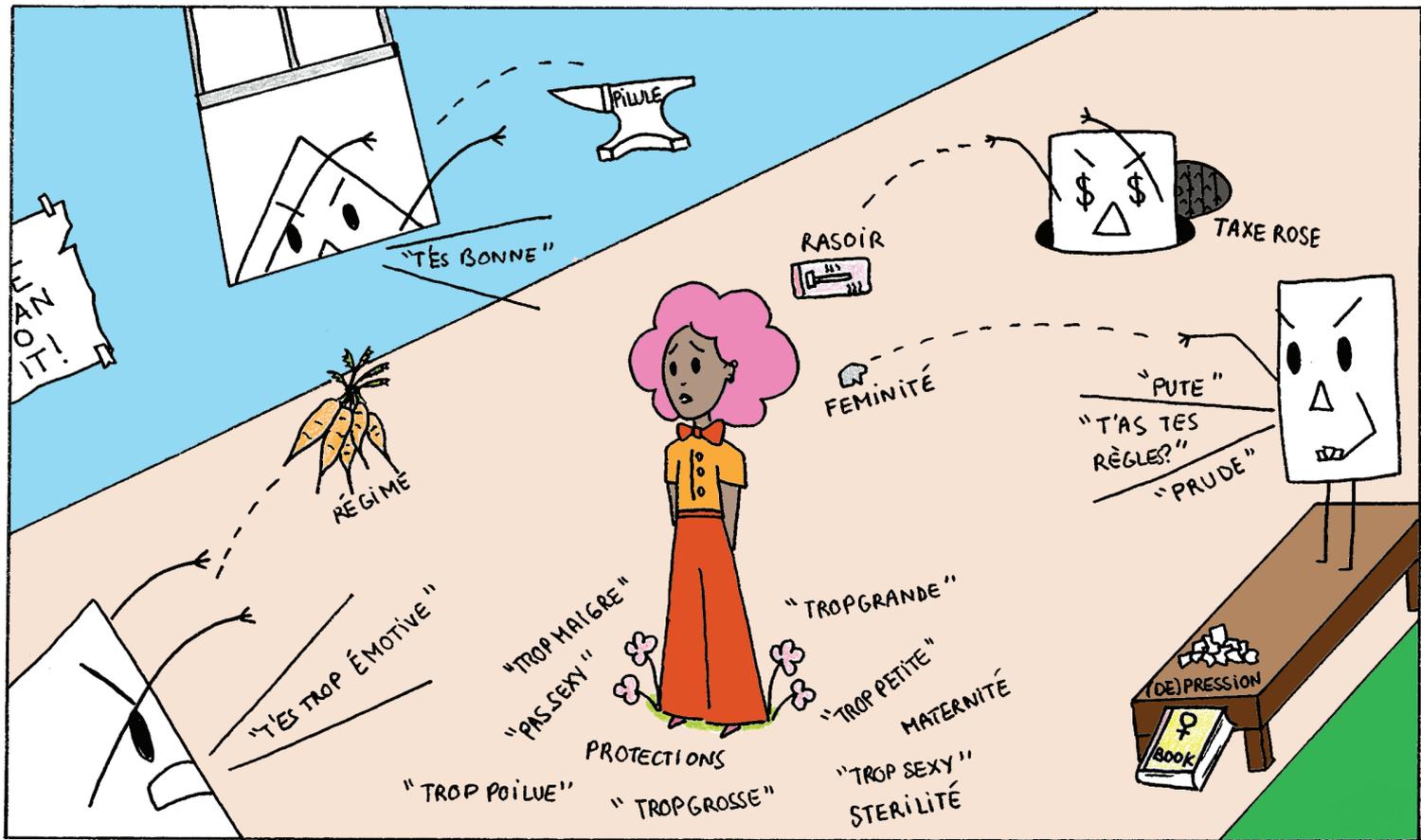
↙
l'endométriiose
superficielle/
péritonéale

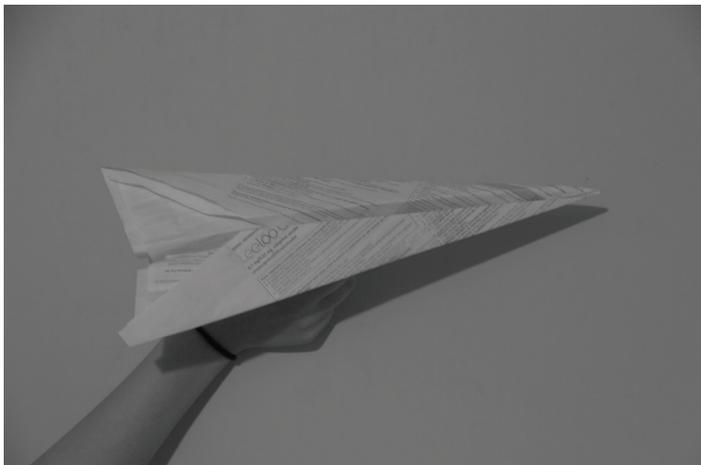
↓
l'endométriiose
ovarienne

↘
l'endométriiose
pelvienne

⚠ Si l'endométriiose représente 10% des personnes menstruées, dans 1/3 des cas elle ne se développe pas, stagne, voire régresse (naturellement ou grâce à un traitement!)







Liens utiles

- Sexualités :

Ouvrage collectif, *Notre corps, nous-même*

Vermont Charline, *Corps, Amour, Sexualité*

<https://www.planning-familial.org/fr>

<https://www.tonplanatoi.fr/>

- Endométriose :

<https://www.endofrance.org>

- Contraceptions :

www.choisirsacontraception.fr

www.ameli.fr

- Protections :

<https://www.lmde.fr/prevention/bien-etre/protections-hygieniques>

- Témoignages sur le monde :

<https://www.yourperiod.ca/fr/normal-periods/menstruation-around-the-world/>



Les Menstrueuses ce sont des tables rondes, des performances, des fanzines, des journées d'échanges, des ateliers, des stands, des projections, un café discussion, de la communication sur les réseaux sociaux, des vidéos et des podcasts.

Événement organisé par Fanny Alexandre, chargée de communication ; Marion Coville, maître de conférences en sciences de l'information et de la communication, IAE, université de Poitiers ; Héloïse Morel, médiatrice scientifique à l'Espace Mendès France – Poitiers et Stéphanie Tabois, maîtresse de conférences en sociologie, UFR STAPS, université de Poitiers. Avec la contribution de Justine Bouhet, Julia Corroyez, Anaïs Flacard, Chloé Laurent et Maya Merle.

Avec le soutien de la Contribution de la vie étudiante et de campus (CVEC) de l'université de Poitiers, de la Délégation départementale de la Vienne aux droits des femmes et à l'égalité, la Ville de Poitiers, l'OMNSH, les laboratoires Cerege (IAE), Gresco de l'université de Poitiers et l'association CultureLL. En partenariat avec le Service santé universitaire de l'université de Poitiers, la Maison des étudiants de l'université de Poitiers, La Fanzinothèque (Poitiers), le Lieu multiple, le Planning familial de la Vienne, le festival Égale à égal, le Cinéma Le Dietrich, la M3Q, le Bibliocafé, Dwul Lwud, Rocinante, le lavomatic du 178 Grand Rue et Maison pour tous à Lusignan.

Rédaction et mise en page :

Laureline Bouretz, Florentine Daudenthun, Clara Fillâtre, Clara Dufour,
Jules Perrier, Ilona Mousseau et Candice Goubert



Illustrations et photographies :

Florentine Daudenthun, Clara Fillâtre, mathmesyeux



Entretien :

Camille, mené par Candice Goubert

Remerciements :

La Fanzinothèque de Poitiers, l'Espace Mendès France
et l'équipe du festival Les Menstrueuses

Fanzine réalisé en 200 exemplaires (couverture sérigraphiée en novembre 2022 à la Fanzinothèque de Poitiers)

Partenaires :

