



C'EST QUOI, LES RÈGLES ?

*Pourquoi
existent-elles ?*

**LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,
QU'EST-CE QUE C'EST ?**

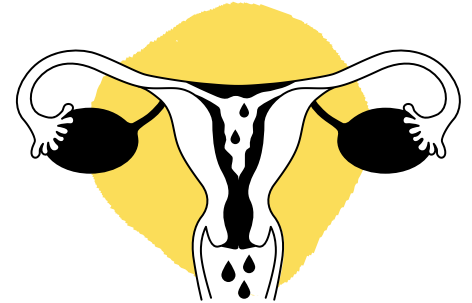
**DES PRÉJUGÉS
QUI ONT LA VIE DURE**

*Que peux-tu
faire ?*

Elles existent depuis les premiers humains. Elles sont naturelles et essentielles à la survie de notre espèce. Pourtant, les menstruations – aussi appelées les règles – demeurent un sujet tabou (qu'on tait). Bien des personnes préfèrent les cacher ou éviter d'en parler. *Le Curieux*, en partenariat avec le Secrétariat à la condition féminine*, lève le voile sur cette réalité qui touche la moitié de l'humanité!

* Le Secrétariat à la condition féminine coordonne les actions du gouvernement du Québec afin d'améliorer l'égalité entre les femmes et les hommes.

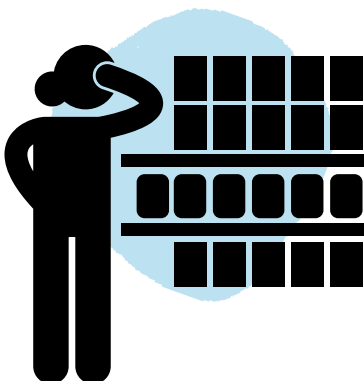
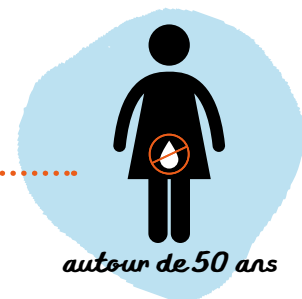
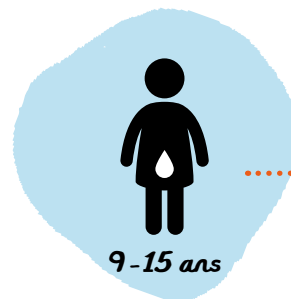
1 C'EST QUOI, LES RÈGLES ?



C'est un phénomène du corps féminin, lors duquel **du sang s'écoule de l'utérus et sort par le vagin**. Il se produit tous les mois (en moyenne tous les 28 jours) et dure de 3 à 8 jours.



Les menstruations - ou les règles - apparaissent généralement autour de 12 ans, mais peuvent survenir entre 9 et 15 ans environ, au moment de la puberté. Elles s'arrêtent généralement autour de 50 ans. C'est ce qu'on appelle la ménopause.



Pendant les règles, **différents produits menstruels peuvent être utilisés pour absorber ou recueillir le sang qui s'écoule**. Chacun a ses avantages et ses inconvénients.

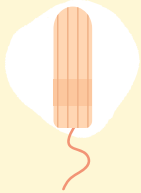


Les produits jetables

(qu'on jette après usage)



Serviettes
hygiéniques



Tampons



Disques
menstruels
jetables



En général,
moins chers à l'achat que
les produits réutilisables,



souvent plus accessibles,



produisent des déchets.

Les produits réutilisables



Serviettes
hygiéniques
lavables



Culottes
menstruelles



Coupes
menstruelles



Disques
menstruels
réutilisables



En général,
ils sont écologiques (respectent
l'environnement),



coûtent moins cher sur le long
terme, car bien qu'ils soient
plus chers à l'achat, ils se
conservent longtemps,



mais ils doivent être nettoyés
après chaque utilisation.

LE CHOIX DES MOTS, ÇA COMPTE !

« règles »

« ÊTRE DANS
SA SEMAINE »

« être indisposée »



Le mot
« **MENSTRUATIONS** »
est le terme médical
juste.

Gênée



Le mot « règles » est passé dans le langage courant (habituel). Il y a aussi dans le langage populaire **des expressions** comme « être dans sa semaine » ou « être indisposée » **qui peuvent renforcer l'idée qu'il faudrait cacher ou éviter le sujet.**

Pourtant, on parle là de phénomènes naturels qui concernent tout le monde. **Utiliser les bons mots aide à briser les tabous**, à mieux s'informer et à rendre les discussions plus respectueuses.



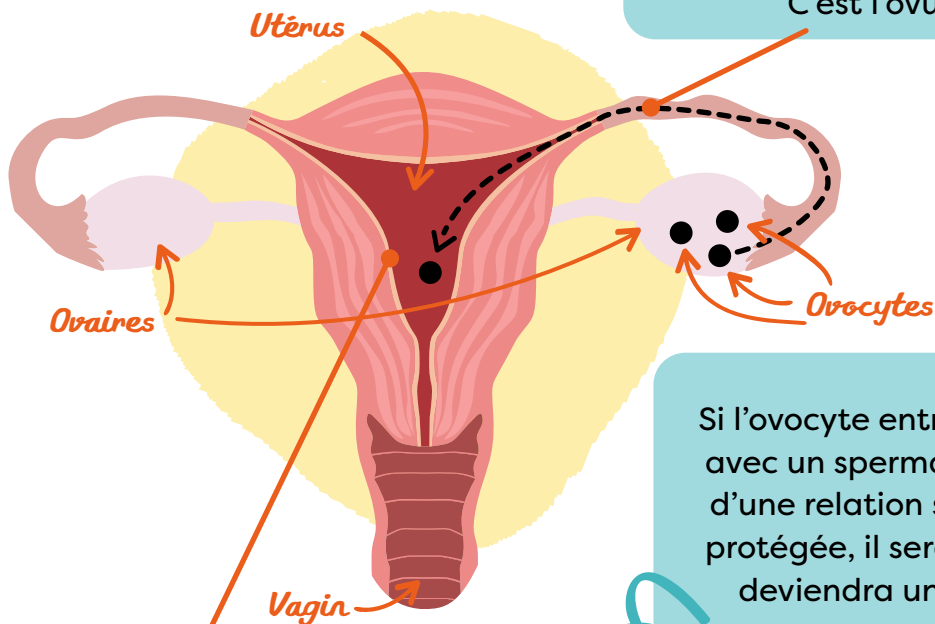
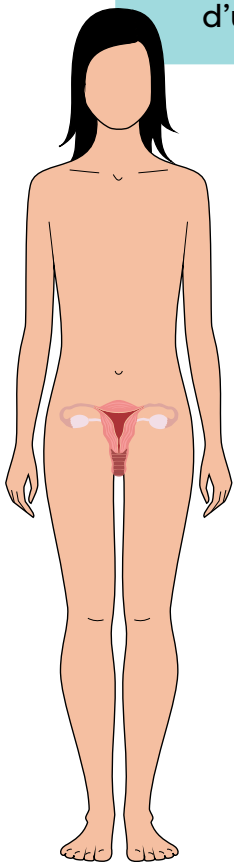


POURQUOI EXISTENT-ELLES ?

À la puberté, grâce aux changements qui se produisent, le corps devient capable de se reproduire (faire des enfants).

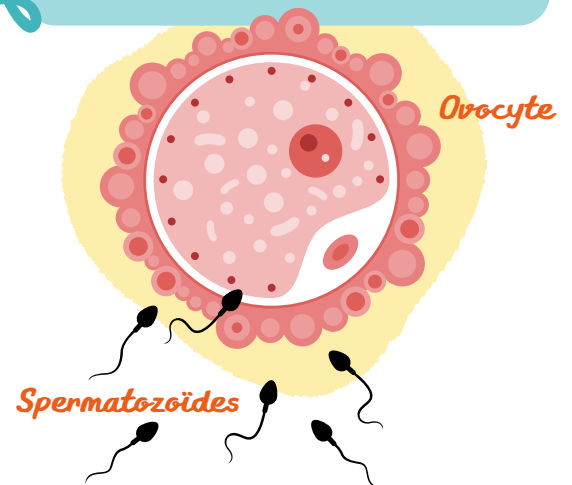
Chaque mois, le corps féminin se prépare à l'arrivée éventuelle d'un embryon (futur bébé).

L'un des deux ovaires libère alors un ovocyte (la cellule reproductrice féminine). C'est l'ovulation.

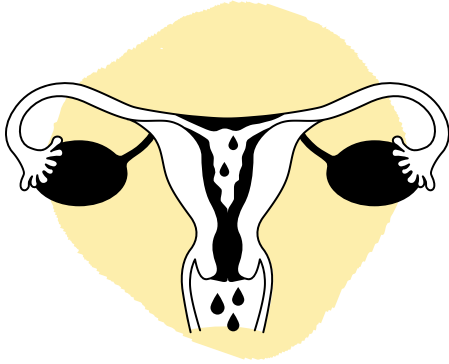


Si l'ovocyte entre en contact avec un spermatozoïde lors d'une relation sexuelle non protégée, il sera fécondé et deviendra un embryon.

Juste avant l'ovulation, la paroi intérieure de l'utérus - appelée endomètre - se gonfle de vaisseaux sanguins pour former une sorte de nid pour l'embryon (le futur bébé).



Embryon



Si l'ovule n'est pas fécondé, cette paroi est expulsée lors des menstruations. Pendant cette période, le sang et les tissus sont évacués par le vagin.

Sources: Société canadienne de pédiatrie et Allô prof

EST-CE QUE ÇA FAIT MAL ?



Pendant les règles, l'utérus se contracte pour expulser le sang et les tissus. **Ces petites contractions peuvent provoquer des crampes** dans le bas du ventre, qui sont inconfortables pour certaines personnes. D'autres signes peuvent apparaître. Par exemple,



une sensibilité dans le bas du dos,



de l'acné (des boutons),



des maux de tête,



de la fatigue,



de la diarrhée ou de la constipation.

Ces symptômes peuvent être soulagés:



en se reposant,



en appliquant de la chaleur sur le ventre (bouillotte ou bain chaud),



en bougeant doucement (étirements, postures de yoga, etc.),



ou par la prise de médicaments en vente libre.



Si on ressent de fortes douleurs, qui reviennent à chaque fois avec intensité ou/et qui empêchent de fonctionner normalement (aller à l'école, dormir, bouger), **il est important** d'en parler à un adulte et **de consulter un professionnel de la santé**. Elles peuvent parfois cacher des maladies, comme l'endométriose, dont une femme sur dix souffre.



3 LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, C'EST QUOI ?

C'est la difficulté d'accéder aux produits menstruels soit par :



manque d'argent,



parce qu'ils sont
difficiles à trouver,



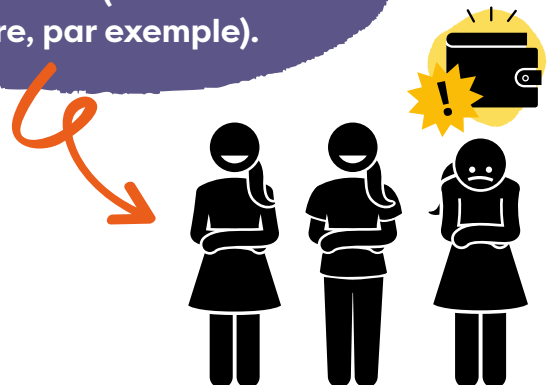
parce qu'il n'y a pas
de toilettes facilement
accessibles,



par manque
d'informations.



Au Québec, jusqu'à une femme sur trois
a déjà eu à choisir entre acheter des
protections hygiéniques et faire
d'autres dépenses (acheter de
la nourriture, par exemple).



Quand c'est difficile d'avoir accès aux produits menstruels, les femmes et les filles, parfois,

- ✗ manquent l'école ou le travail,
- ✗ s'empêchent de participer à certaines activités,
- ✗ utilisent un même produit menstruel trop longtemps (plus de 6h pour un tampon, par exemple),
- ✗ ou se tournent vers des solutions peu efficaces, comme mettre du papier de toilette au fond de leur culotte.

Près
**D'UNE FILLE
SUR 7**

au Québec s'est déjà
absentée de l'école
parce qu'elle n'avait pas
de produit menstruel.



Des solutions sont mises en place pour améliorer l'accès aux produits menstruels:

Machine distributrice



- ✓ Plusieurs municipalités remboursent une partie du coût des produits menstruels réutilisables.
- ✓ Des produits menstruels sont offerts gratuitement dans certaines écoles ou divers lieux publics.
- ✓ Les gouvernements du Canada et du Québec n'imposent pas de taxe (frais supplémentaires) sur les produits menstruels.



SAVAIS-TU QUE... ?

Dans sa vie, une femme dépensera entre

3200 \$ ET 6000 \$

pour des produits menstruels.



4 DES PRÉJUGÉS QUI ONT LA VIE DURE

Dans le monde entier, **les règles** sont entourées de fausses croyances et de préjugés (idées toutes faites). Ceux-ci renforcent les stéréotypes (images simplifiées et croyances souvent fausses, attribuées à un groupe de personnes*) et la **discrimination** (traiter une personne ou un groupe de façon inégale).

* définition inspirée de celle d'Allô prof

VRAI OU FAUX ?

« Les filles sont de mauvaise humeur quand elles ont leurs règles. »





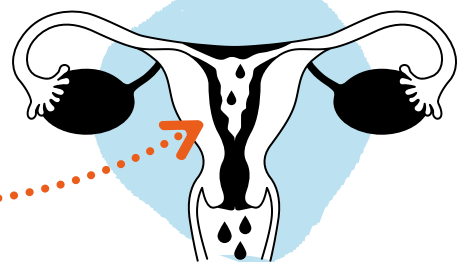
Les hormones du cycle menstruel peuvent influencer l'humeur de certaines personnes. Mais **utiliser les règles pour minimiser ou invalider**

les émotions des filles est un préjugé sexiste et contribue aux perceptions erronées (fausses) qui circulent dans la société.

« Les règles, c'est sale. »

FAUX

Elles sont un processus naturel. Le sang menstruel est un fluide naturel composé de sang et de tissus provenant de l'utérus.



« On ne peut pas faire de sport quand on a ses règles. »

FAUX



Avoir ses règles ne devrait empêcher personne de faire du sport ni aucune autre activité. **C'est à la**

personne menstruée de décider ce qu'elle a envie de faire selon comment elle se sent.

« Les filles doivent cacher leurs produits menstruels et être discrètes quand elles vont les changer dans la salle de bain. »



Changer de serviette ou de tampon est un geste d'hygiène qui répond à **un besoin naturel**, comme

aller aux toilettes ou se laver les mains. Il n'y a rien de honteux à cela.

Les conséquences de ces préjugés



On parle peu des menstruations, donc il peut être difficile d'avoir des informations, surtout pour les jeunes.



Les filles peuvent se sentir gênées ou avoir honte.



Les réalités des menstruations (inconfort, douleur, impact social, etc.) ne sont pas toujours prises au sérieux.



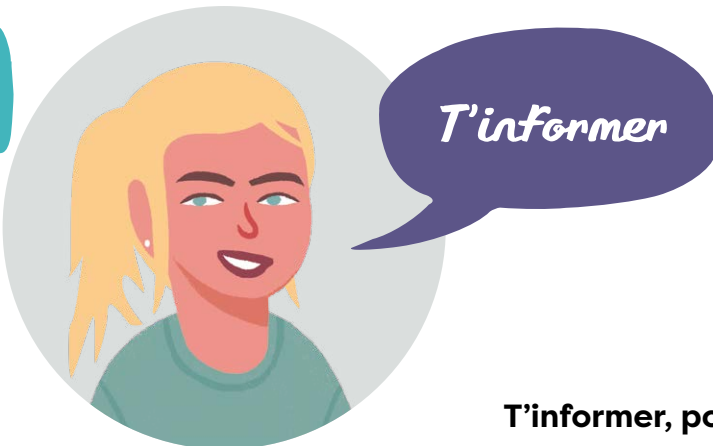
Les filles et les femmes continuent d'être victimes de moqueries ou de discrimination.

5

QUE PEUX-TU FAIRE ?

Filles et garçons peuvent contribuer à lutter contre les préjugés.

1)



Maya



T'informer, poser des questions et chercher à comprendre aide à briser les tabous, à comprendre l'autre et à chasser les fausses croyances.

2)



Amir



Discuter des règles à l'école, partager des trucs avec des plus jeunes, **ouvrir la conversation avec des amis**, cela permet de ne plus faire des menstruations un sujet tabou.

3)



Sofia

T'impliquer



Pourquoi ne pas **organiser une séance d'information** dans ton école avec l'aide des techniciens et techniciennes d'éducation spécialisée (TES)?

4)



Elias

*Être
respectueux*



C'est important d'éviter les moqueries, les blagues et les remarques blessantes.



Aaliyah



Avoir ses règles, ce n'est pas toujours facile et cela peut parfois arriver de façon inattendue. **Faire preuve d'empathie, c'est comprendre, soutenir et offrir de l'aide au besoin.**

Merci à Chloé Dextraze, sexologue et conseillère pédagogique en éducation à la sexualité au Centre de services scolaire des Grandes-Seigneuries (CSSDGS) pour sa collaboration.

Sources non exhaustives: Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, Centre intégré de santé et de services sociaux (CIUSSS) Centre-Sud et Montérégie-Centre, Participation, « Faciliter l'accès aux produits menstruels », Conseil du statut de la femme, Jean Coutu, « Le fil rouge », Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, Secrétariat à la condition féminine, Règles élémentaires.

Page 16

À PROPOS

Le Curieux a pour mission de faire des jeunes des citoyen.ne.s éclairé.e.s grâce au journal numérique qui vulgarise l'actualité et à des ateliers d'éducation aux médias et à l'information.

[Visitez notre site web!](#)

L'ÉQUIPE

[Directrice de la publication](#)
[Anne Gaignaire](#)

Responsable des contenus
Léa Villalba

Rédaction
Marie Pâris

Enseignantes consultantes
Caroline Thibault et
Vanessa Auger

Mise en page et illustrations
Amélie Bérubé

Conception graphique
KuizinStudio

Merci à The Noun Project
et 123rf

NOUS JOINDRE

[Rédaction](#)

RÉSEAUX SOCIAUX

[Facebook](#)
[Instagram](#)