

DOSSIER DE PRESSE



**Lancement d'un livret qui
déconstruit les tabous autour des
menstruations**

18 octobre 2022

Un projet de Sofélia (anciennement la
Fédération des Centres de Planning familial
des FPS)

Sofélia (anciennement la Fédération des Centres de Planning familial des FPS) lance **un livret pédagogique regroupant 5 planches de BD déconstruisant les tabous entourant les menstruations**. Ce support pédagogique s'inscrit dans le cadre de la campagne "**Sang rougir!**". Ce livret pourra notamment être employé par des professionnel·le·s lors d'animations EVRAS (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle) envers divers publics de tout âge.

Aujourd'hui, les règles sont encore un sujet qui est relégué aux chuchotements entre personnes menstruées [1] pour demander un tampon ou une serviette sans que d'autres le sachent. À les planquer ensuite dans sa manche afin que personne ne les voie. Cette situation, toute personne ayant déjà eu ses règles ne la connaît malheureusement que trop bien. Les tabous entourant les règles restent très présents, bien que les langues commencent petit à petit à se délier...

Déconstruire les tabous et améliorer les connaissances du grand public sur les règles sont des **enjeux sociétaux et féministes** importants pour tendre vers plus d'égalité entre les genres. Cela contribue à soutenir les personnes menstruées dans l'appropriation de leur corps et de leur santé menstruelle, physique, sexuelle, reproductive et mentale.

Les règles, un sujet tabou qui peine à s'insérer dans l'espace public

Pour les personnes menstruées, les règles occupent une partie non négligeable de leur vie. En effet, une personne menstruée a, tout au long de sa vie reproductive, **entre 250 et 450 cycles menstruels**. Ces chiffres dépendent du nombre d'enfants, du temps d'allaitement ainsi que de la durée effective de la vie reproductive de chacun·e. Si on calcule, sur base de 450 cycles d'environ 5 jours, nous arrivons à un total de 2.250 jours, soit une durée d'un peu plus de 6 ans passés en période de menstruations [2].

Dans le cadre sa campagne « Sang rougir », Sofélia a lancé un appel à témoignages en ligne afin de récolter les vécus et les connaissances du grand public sur le sujet des menstruations. **1.070 personnes ont répondu à ce questionnaire**. Les chiffres récoltés mettent en évidence une **prépondérance à garder les menstruations dans l'entre-soi des personnes menstruées et prouvent aussi que les menstruations sont majoritairement vues de manière négative**. En effet, pour 75% des personnes interrogées, l'information sur ce qui se rapporte aux règles leur a été transmise par une figure maternelle. Pourtant, 51,2% des répondant·e·s estiment ne pas avoir été suffisamment renseigné·e·s sur le sujet avant d'avoir eu leurs premières règles. De plus, 43,5% des personnes menstruées interrogées disent les voir mal vécues.

[1] Il est essentiel pour Sofélia d'être le plus inclusif·ive possible, c'est pourquoi nous employons le terme « personnes menstruées ». En effet, toutes les femmes n'ont pas leurs règles et toutes les personnes qui ont leurs règles ne sont pas des femmes. Les menstruations ne définissent en aucun cas le genre et l'identité de genre des personnes qui les ont.

[2] THIEBAUT Elise, Ceci est mon sang : petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font, Paris, Ed. La Découverte, 2017, pp.5.

Les règles, entre impacts sur la vie quotidienne et inégalités

Selon le sondage mené par Sofélia dans le cadre de la campagne « Sang rougir », **71,7% des répondant-e-s disent mal vivre leurs règles car celles-ci ont un ou plusieurs impacts sur leur vie quotidienne**. Ces impacts touchent la vie professionnelle (par ex. absence, difficultés de concentration, fatigue), la vie sexuelle (par ex. une perte de libido), la vie relationnelle (par ex. être à fleur de peau, être facilement irritable, développer de l'anxiété) mais également la santé mentale (par ex. de la dépression, une chute de la confiance en soi). Nous pouvons ajouter à ces données 5,1% des répondant-e-s qui disent prendre un contraceptif en continu ou être heureuses-eux d'avoir la ménopause (naturelle ou provoquée), justement car les règles étaient trop difficiles à vivre.

En parallèle des impacts des règles sur la vie quotidienne des personnes menstruées, le projet « Sang rougir » aborde aussi **les inégalités liées aux menstruations**. Par exemple, pour les personnes menstruées, il y a une **charge économique supplémentaire que les personnes non menstruées n'ont pas à assumer**. Différentes études et estimations ont été réalisées sur le sujet, elles prennent toutes en compte à minima l'achat de produits menstruels et d'antidouleurs. Certaines comptabilisent aussi le rachat du linge taché et les achats de nourriture pour combler les fringales. La moyenne tourne entre 2.500 et 3.500 euros dépensés tout au long de la vie menstruée d'une femme, ce qui correspond à entre 7,50 et 10€ par cycle [3].

Les objectifs principaux de la campagne Sang rougir

Le projet « Sang rougir » souhaite contribuer à briser les tabous autour des menstruations. Il s'adresse **tant au grand public qu'aux milieux associatifs et culturels en passant par les professionnel-le-s du secteur psycho-médico-social**.

La campagne « Sang rougir » poursuit **plusieurs objectifs** dont le fait d' :

- Améliorer les connaissances du grand public concernant les règles et, plus précisément des personnes qui ont leurs règles par rapport à leur propre corps ;
- Casser les tabous liés aux menstruations, déconstruire les idées reçues auprès des personnes qui ont leurs règles et des autres qui ne se sentent pas concernées par le sujet ;
- Libérer la parole sur ce sujet, (re)donner la parole aux personnes concernées, créer des espaces où l'on peut partager son vécu ;
- Faire connaître le concept de santé menstruelle, avec notamment un focus sur les troubles dysphoriques prémenstruels, l'endométriose, etc. ;
- Démédicaliser les menstruations [4];
- Lutter contre les discriminations liées aux règles.

[3] DAGORN Garry et DURAND Anne-Aël, « Combien les règles coûtent-elles dans la vie d'une femme ? », Le Monde, 2 juillet 2019, https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/07/02/precarite-menstruelle-combien-coutent-ses-regles-dans-la-vie-d-une-femme_5484140_4355770.html (consulté le 11 juillet 2022).

[4] Nous entendons le terme « démédicaliser » les menstruations comme le fait d'arrêter de considérer les menstruations comme une maladie à traiter mais plutôt comme un fonctionnement naturel du corps. Tout en prenant en compte les vécus considérés comme problématiques pour les personnes les ayant et les solutions médicales qui existent.

Les supports de la campagne Sang rougir

Dans le cadre de sa campagne « Sang rougir », l'équipe de Sofélia a produit **plusieurs supports informatifs et pédagogiques**. Ces outils sont complémentaires mais peuvent aussi être utilisés indépendamment les uns des autres.



Un livret pédagogique

5 doubles planches de BD déconstruisant des tabous entourant les menstruations ont été regroupées au sein d'**un livret** qui est désormais téléchargeable en format pdf sur le site internet de la FCPF-FPS et commandable auprès de notre structure en version papier.

Ce livret pourra notamment être employé par des professionnel·le·s lors d'animations EVRAS (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle) envers divers publics de tout âge.



5 doubles planches BD abordant des thématiques liées aux règles

5 doubles planches de BD portent sur différents aspects de la thématique des menstruations. Elles ont été diffusées durant tout l'été 2022 sur [la page Facebook de Sofélia et son compte Instagram](#).

Ces doubles planches s'inspirent des vécus et des connaissances du grand public sur les menstruations récoltées dans le cadre du questionnaire en ligne lancé par Sofélia en avril 2022. Chaque double planche se présente comme suit : la première est une histoire mise en scène, la seconde reprend des explications et des données scientifiques sur l'aspect de la thématique traitée.

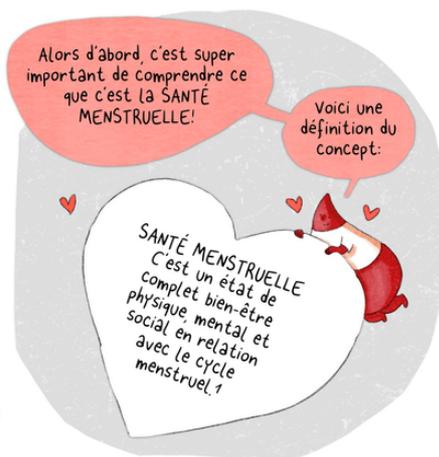
Première planche : En fait, c'est quoi les règles ?

La première double planche de BD s'intitule « **En fait, c'est quoi les règles ?** ». Comment fonctionne le cycle menstruel ? Quels sont les différents produits menstruels à disposition des personnes menstruées ? Qu'est-ce que la ménopause et quand commence-t-elle ? Cette première planche de BD apporte une série de réponses à ces différentes questions.



Comprendre ce qu'est le cycle menstruel et ce qui l'influence permet de faire des choix de produits menstruels et de contraceptifs en connaissance de cause.

Deuxième planche : La santé menstruelle



La deuxième double planche portera sur la définition du concept de santé menstruelle : « La santé menstruelle est un état de complet bien-être physique, mental et social [...] en relation avec le cycle menstruel » [5]. **Cette planche mettra en exergue le fait qu'il y a autant de manières de vivre ses cycles menstruels que de personnes menstruées.** Cette planche de BD rappelle aussi qu'il existe différentes altérations de la santé menstruelle allant du syndrome [6] à la maladie [7].

[5] HAYNES Hannah, « Bien plus que des mots – Journée de la santé menstruelle 2021 », AmplifyChange, <https://amplifychange.fr/2021/05/26/bien-plus-que-des-mots/> (Consulté le 24 mai 2022).

[6] Définition de syndrome : « Ensemble de signes de symptômes, de modifications morphologiques, fonctionnelles ou biochimiques de l'organisme, d'apparence parfois disparate mais formant une entité reconnaissable qui, sans présager obligatoirement des causes de ces manifestations permettent d'orienter le diagnostic », <https://www.cnrtl.fr/definition/syndrome> (consulté le 13 juillet 2022).

[7] Définition de maladie : « Altération plus ou moins profonde et durable de la santé », <https://www.cnrtl.fr/definition/academie9/maladie> (consulté le 13 juillet 2022).

Par exemple, les personnes atteintes d'endométriose font face à une **errance médicale d'environ 7 ans avant de recevoir un diagnostic** [8]. Et même lorsque le diagnostic tombe, il est parfois difficile de trouver le traitement adapté vu la méconnaissance généralisée de cette maladie par les personnes menstruées elles-mêmes, le grand public mais aussi le corps médical. **L'endométriose touche pourtant plus ou moins 10% des femmes** [9]. Les différentes altérations du cycle menstruel sont largement sous-étudiées ce qui a d'ailleurs pour conséquence un manque cruel de diversité de traitements [10].



Pour améliorer la santé menstruelle, il est important de pallier la méconnaissance du grand public et du milieu médical la concernant et de libérer la parole.

Troisième planche : Les fausses croyances et représentations entourant les règles



La troisième double planche portera sur **les fausses croyances entourant les règles**. Par exemple, le sang bleu est encore particulièrement répandu dans les publicités au sujet des produits menstruels. À noter aussi que ces entreprises publicitaires utilisent, entre autres, le terme « protection hygiénique », ce qui sous-entend qu'il est nécessaire de se protéger contre les règles et que celles-ci sont sales [11].

En effet, **les mots utilisés et les idées véhiculées jouent un rôle important dans la construction des tabous liés aux menstruations**. Il existe de nombreuses expressions telles que « être indisposé-e » ou encore « les Anglais débarquent », qui ne nomment pas les règles telles quelles. Certaines peuvent même être particulièrement péjoratives, comme « avoir ses viandes » ! Or, ne pas les nommer ou mal les nommer, c'est nier leur existence et participer ainsi aux tabous [12].



Il est primordial de déconstruire les nombreuses idées reçues sur les menstruations, notamment en passant par une critique des représentations et des mots et/ou expressions qui existent pour les nommer.

[8] HINRY Margot, « Endométriose : "un problème de femmes" encore méconnu », National Geographic, 22 janvier 2022, <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/endometriose-un-probleme-de-femmes-encore-meconnu> (Consulté le 11 juillet 2022).

[9] Ibid.

[10] QUINT, Chella, Be period positive, Op. Cit.

[11] LAHAYE Laudine, « Le tabou des règles : un moyen efficace de contrôler le corps des femmes », Analyse FPS, 09 novembre 2018, <http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2018/11/Analyse2018-tabou-des-regles.pdf> (Consulté le 11 juillet 2022).

[12] Ibid.

Quatrième planche : Etre Period Positive

La quatrième double planche mettra en évidence **ce qu'on appelle le « period positive »**. La period positivity ce n'est pas dire qu'avoir ses règles c'est indolore et facile à vivre tout le temps, c'est juste remettre les menstruations à leur place. **Ce mouvement prône l'information, la parole libérée et le libre choix sur le sujet.**



Par exemple :

- **Si vous n'êtes pas menstrué·e·s**, vous pouvez tout de même toujours avoir des produits menstruels avec vous au cas où quelqu'un en aurait besoin.
- **Si vous êtes menstrué·e·s**, vous pouvez éviter d'utiliser des noms de codes comme « ragnagnas », « indisposé·e » pour parler des règles car cela participe à l'entretien du tabou.
- **Les institutions et entreprises** peuvent donner accès à des produits menstruels gratuits sur le lieu de travail autant dans les toilettes pour femmes que pour hommes.



Il existe des solutions pour briser les tabous autour des menstruations. En parler et poser des actions à son échelle c'est déjà aider à la déconstruction.

Cinquième planche : Les inégalités liées aux règles



Les règles génèrent de nombreuses inégalités entre une personne menstruée et une personne qui ne l'est pas. Il y a, en premier lieu, **une charge mentale conséquente liée aux menstruations**. Avoir ses règles implique de prévoir d'avoir sur soi des produits menstruels et un lieu pour les jeter ou les changer si elles surviennent à l'extérieur. Le lieu du travail est notamment un de ces endroits où les personnes menstruées peuvent se sentir mal à l'aise d'avoir leurs règles, notamment à cause des tabous liés à celles-ci et des sanitaires qui n'ont pas toujours été pensés pour le changement des produits menstruels.



Une accessibilité renforcée aux produits menstruels, à des infrastructures adaptées et des informations claires sur les menstruations permettrait de diminuer les inégalités liées aux menstruations.

Une campagne d'affichage en gare SNCB

A partir du 10 octobre 2022, **une campagne d'affichage se tiendra dans plusieurs gares SNCB wallonnes et bruxelloises**. L'objectif de cette campagne sera de toucher un large public issu de milieux sociaux, économiques et culturels variés n'ayant pas accès à Internet et aux moyens de communication actuels. La campagne d'affichage participera à délier la parole autour des menstruations et ainsi briser les tabous qui les entourent.

A vos agendas ! Des soirées d'échanges en Wallonie et à Bruxelles

Des soirées d'échanges autour de la thématique des menstruations organisées par l'équipe de la FCPF-FPS et ses Centres de Planning familial se tiendront **dans le courant des mois d'octobre et de novembre 2022** dans différentes villes wallonnes et bruxelloises.

L'objectif principal de ces soirées sera de favoriser les échanges et le partage d'expériences sur la thématique des menstruations. Il s'agira par exemple d'ouvrir la parole sur les difficultés que les personnes ayant leurs règles peuvent rencontrer au cours de leurs cycles menstruels mais également de sensibiliser de manière générale sur la thématique des menstruations. **Au programme** : apéro, débats et animations pour déconstruire les tabous autour des règles.

Où et quand auront lieu ces soirées d'échanges ?

- **Le 25 octobre** au Centre de Planning familial de Liège de 18h30 à 20h30 (Rue des Carmes, 17 – 4000 Liège).
- **Le 27 octobre** au Centre de Planning familial Rosa de Bruxelles de 18h30 à 20h30 (Rue du Midi, 120 – 1000 Bruxelles).
- **Le 17 novembre** au Centre de Planning familial "Rosa Guilmot" de Tubize de 18h30 à 20h30 (Rue Ferrer, 3 – 1480 Tubize).

Les places sont limitées. Inscriptions par e-mail : sofelia@solidaris.be ou via le [compte Messenger de Sofélia](#).

Qui sommes-nous ?

En octobre 2022, la Fédération des Centres de Planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes (FCPF-FPS) devient Sofélia - La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires.

Avec ce nouveau nom, notre Fédération veut rappeler ses valeurs, ses missions, son idéal de société... des éléments qui n'ont pas changé ! En effet, Sofélia milite au quotidien via son rôle de coordination et sa mission d'éducation permanente pour garantir à chacun.e un accès égal à l'information et aux services disponibles en matière de contraception, d'interruption volontaire de grossesse, et plus globalement, sur toutes les thématiques en lien avec la vie relationnelle, affective et sexuelle.

Pourquoi Sofélia ?

SO pour Solidarité, à la base de notre travail et de nos préoccupations.

Fé pour Fédération et Féminisme. Le féminisme est au cœur de nos motivations, pour coordonner et promouvoir les actions de nos Centres de Planning familial en Wallonie et à Bruxelles. Nous retrouvons aussi le é dans le Fé pour égalité : l'égalité entre les femmes et les hommes, l'égalité d'accès au service de santé, et l'égalité d'accès à l'information en matière d'EVRAS.

LIA pour la Proximité : comme le lien qui nous unit aussi à Soralia, le nouveau nom des Femmes Prévoyantes Socialistes (FPS) qui ont créé notre Fédération en 1984 afin d'assurer la représentation spécifique de ses Centres de Planning familial auprès des pouvoirs publics et de permettre au plus grand nombre de femmes d'avorter dans de bonnes conditions.

Dans le cadre de la création de sa campagne 2021, la FCPF-FPS a collaboré avec : **Sang Soucis, Bruzelle, la RQASF (Réseau Québécois d'Action pour la Santé des Femmes), le CPF-FPS « Willy Peers », le CPF-FPS de Courcelles, le CPF de Namur - Réseau Solidaris, la Fédération Prisme, les Femmes Prévoyantes Socialistes, Pipsa (service de pédagogie interactive en promotion de la santé).**

Une initiative de Sofélia - La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Région wallonne et d'Equal.brussels.

Graphisme et illustrations : Prisca Jourdain.

Sofélia - La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires
Place Saint-Jean, 1-2 1000 Bruxelles
Tél. 02/515.17.68 - sofelia@solidaris.be

CONTACT PRESSE : Eloïse MALCOURANT- Chargée de communication et responsable éducation permanente Tél. 02/515.17.68 - 0472/48.48.60 - eloise.malcourant@solidaris.be

Plus d'infos sur la campagne « **SANG ROUGIR** » sur <https://www.planningsfps.be/nos-campagnes/sang-rougir-la-campagne-qui-deconstruit-les-tabous-autour-des-menstruations-2022/>.

SOFÉLIA

La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires



Avec le soutien de
la



equal.brussels 
gelijke kansen | égalité des chances