

Accueil / Menstruations et droits de la personne – questions fréquemment posées

Ressources

Menstruations et droits de la personne – questions fréquemment posées

Resource date: Mai 2022

Auteur: UNFPA

La menstruation, qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que le cycle menstruel ?

Quel est le rapport entre menstruation et droits de la personne ?

De quoi ont besoin les femmes et les filles pendant leurs règles ?

Que se passe-t-il en cas de mauvaise gestion des règles ?

Quels sont les symptômes et les troubles associés aux règles ?

Qu'est-ce que le SPM et quand se produit-il ?

Quand les règles commencent-elles ? Les premières règles arrivent-elles plus tôt aujourd'hui qu'auparavant ?

Quels sont les mythes et les tabous les plus fréquents autour des règles ? Quel impact ont-ils sur la place des femmes ?

Qu'est-ce que la précarité menstruelle ?

Quels sont les aspects positifs des règles ?

Les règles limitent-elles ce que l'on peut faire ?

Quelles actions sont menées par l'UNFPA sur la question de la santé menstruelle ?

Peut-on tomber enceinte pendant ses règles ?

Les règles sont-elles néfastes pour l'environnement ?

Les protections hygiéniques sont-elles mauvaises pour la santé ?

Quels effets la pandémie de COVID-19 peut-elle avoir sur la capacité des personnes menstruées à gérer leurs règles ?

La menstruation, qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que le cycle menstruel ? ()

La menstruation est un processus au cours duquel l'utérus évacue du sang et des tissus par le vagin. C'est un processus naturel et sain chez les filles et les femmes en âge de procréer. Dans les pays occidentaux, le terme « menstruation » n'est plus très utilisé et l'on parle plutôt de « règles ». Cela dure généralement de 2 à 5 jours, mais cela peut varier d'une personne à l'autre.

Lorsqu'une personne a ses premières règles, on appelle cela la ménarche. L'âge de la ménarche varie également selon les personnes.

Les règles font partie du cycle menstruel, au cours duquel des changements biologiques ont lieu au sein de l'appareil reproducteur féminin, pour le préparer à une potentielle grossesse. Ces changements sont induits par les hormones, qui sont des composés chimiques naturels du corps. Le cycle menstruel apparaît à la puberté et se maintient jusqu'à ce que la femme ne soit plus fertile, c'est-à-dire à la ménopause, où il disparaît.

Le cycle menstruel dure généralement 28 jours, mais peut être plus court ou plus long. Il commence avec les règles (que l'on prend comme repère du premier jour du cycle). Lors des règles, l'utérus évacue une partie de sa muqueuse et les restes de l'ovule non fécondé. Cela s'accompagne d'une augmentation du taux d'œstrogènes (une hormone), puis la muqueuse utérine s'épaissit à nouveau (généralement entre le 6e et le 8e jour). Un ovule est ensuite expulsé de l'un des ovaires

– c'est l'ovulation, qui se produit généralement autour du 14e jour du cycle. L'ovule passe dans l'utérus par l'une des trompes de Fallope (entre le 15e et le 24e jour environ). Si l'ovule n'est pas fécondé, il ne s'implante pas dans la muqueuse utérine et se désagrège, ce qui s'accompagne d'une baisse du taux d'oestrogènes et de progestérone. Ce processus est à son tour suivi du début d'un nouveau cycle.

Bien que les cycles menstruels soient généralement réguliers, voire prévisibles, ils peuvent aussi varier, surtout dans les années qui suivent la ménarche. Certains changements, comme une absence de saignements, peuvent signaler une grossesse. D'autres changements peuvent être relatifs à l'usage d'un contraceptif, au stress, à l'activité physique ou à des problèmes de santé. Certains autres changements sont simplement naturels et dus au vieillissement.



Au Rajasthan, en Inde, Priyanka Meenan, 15 ans, dort en dehors de chez elle lorsqu'elle a ses règles,

dans un espace délimité par un sari. Elle porte les mêmes vêtements et utilise les mêmes ustensiles à

chaque période de règles, car sa famille les pense souillés et interdit qu'ils soient ramenés à la

maison, même une fois que les règles de Priyanka sont terminées. © UNFPA India

Quel est le rapport entre menstruation et droits de la personne ? ()

Les droits de la personne sont les droits que toute personne possède en vertu de sa dignité humaine. La menstruation est directement en lien avec la dignité humaine : lorsqu'une personne n'a pas accès à des

installations sanitaires sûres ni à des moyens efficaces de gérer son hygiène menstruelle, elle ne peut pas gérer ses règles dans la dignité. Les moqueries, l'exclusion et la honte liées aux règles portent atteinte à la dignité humaine.

L'inégalité des genres, l'extrême pauvreté, les crises humanitaires et certaines traditions dangereuses peuvent transformer le moment des règles en période de privation ou de stigmatisation, ce qui limite l'exercice des droits des personnes menstruées. C'est donc le cas pour les femmes et les filles, mais aussi pour les hommes transgenres ou les personnes non-binaires qui ont leurs règles.

Au cours de sa vie, une personne menstruée passe en moyenne trois à huit ans à avoir ses règles, pendant lesquelles elle peut se trouver victime d'exclusion, de négligence ou de discrimination à cause de cela.

Toute une série de facteurs affectent la façon dont les personnes sont traitées durant leurs règles, ainsi que pendant d'autres périodes de saignements vaginaux, notamment pendant la période qui suit l'accouchement.

Exclusion de la vie publique

L'un de ces facteurs est la croyance selon laquelle les règles sont quelque chose de sale ou de honteux. Cela contribue à la création de restrictions vis-à-vis des femmes et des filles pendant leurs périodes de saignements, qui existe dans de très nombreux pays (voire la majorité). Certaines de ces restrictions sont culturelles, comme l'interdiction de toucher la nourriture, d'entrer dans des espaces religieux ou bien l'obligation de s'isoler de la communauté. (Cliquez ici pour lire des exemples de tabous et de discrimination liés aux règles) Certaines restrictions sont auto-imposées : filles et femmes peuvent avoir peur de participer à des activités telles que la scolarité, le sport ou les événements sociaux. Toutes ces pratiques peuvent renforcer l'idée que les femmes et les filles ont moins le droit d'exister dans l'espace public, et qu'elles sont moins capables de participer à la vie publique.

Des obstacles aux opportunités

Une autre idée reçue et fausse considère que les capacités physiques ou émotionnelles des femmes et des filles sont diminuées par leurs cycles menstruels. Cette idée peut créer des obstacles à leurs

opportunités, ce qui renforce l'inégalité des genres. En vérité, la plupart des filles et des femmes ne sont en aucun cas diminuées par leurs règles.

Des obstacles à l'hygiène et à la santé

La pauvreté et les crises humanitaires peuvent limiter l'accès des femmes et des filles aux protections hygiéniques qui respectent leur culture, ainsi qu'à des installations sanitaires sûres et préservant leur intimité.

Au sein des sociétés plus favorisées, les femmes et les filles vulnérables peuvent également avoir un accès limité à des installations sanitaires sûres et privées ainsi qu'aux protections périodiques, notamment celles qui sont dans des systèmes scolaires appauvris, dans les prisons et les foyers de sans-abris.

Une vulnérabilité accrue

Le début des règles (ménarche) dans la vie d'une fille peut mettre en péril ses droits. Dans beaucoup de régions du monde, la ménarche est considérée comme le signe que les filles sont prêtes à être mariées et à avoir une activité sexuelle. Cela les expose à de nombreux abus, notamment au mariage d'enfants et aux violences sexuelles.

Les filles vivant dans une extrême pauvreté sont souvent contraintes d'avoir recours à des rapports sexuels monnayés pour se payer leurs protections hygiéniques.

Vous trouverez ci-dessous une liste de nombreux droits universellement reconnus qui sont mis en péril par la façon dont les femmes et les filles sont traitées durant leurs règles :

Le droit à la santé – Femmes et filles peuvent souffrir de conséquences négatives sur leur santé à cause de l'absence de produits et de structures sanitaires pour gérer leur santé menstruelle. La stigmatisation des règles peut également les empêcher de demander un traitement pour les douleurs et troubles associés aux règles, ce qui affecte leur santé et leur bien-être.

Le droit à l'éducation – L'absence d'un lieu sécurisé ou de la capacité à gérer son hygiène menstruelle, ainsi que le manque de médicaments pour traiter les douleurs menstruelles, peuvent contribuer à un plus

grand absentéisme scolaire et ainsi à de mauvais résultats scolaires. Plusieurs études ont confirmé que si les filles ne peuvent pas correctement gérer leurs règles à l'école, leur fréquentation et leurs résultats scolaires en souffrent.

Le droit au travail – L'accès limité à des moyens sécurisés de gérer son hygiène menstruelle et aux médicaments contre les douleurs et les troubles menstruels limitent également les opportunités professionnelles des femmes et des filles. Elles peuvent renoncer à certains emplois ou bien être contraintes à sacrifier des heures de travail et de salaire. Les besoins liés aux règles, comme les pauses pour aller aux toilettes, sont parfois pénalisés, ce qui entraîne une inégalité dans les conditions de travail. Femmes et filles peuvent également souffrir de discrimination au travail à cause des tabous autour des règles.

Le droit à la non-discrimination et à l'égalité des genres – La stigmatisation et les normes associées aux règles peuvent renforcer les pratiques discriminatoires. Les barrières liées aux règles qui s'appliquent à l'école, au travail, dans les services de santé et les activités publiques perpétuent également les inégalités de genre.

Le droit à l'eau et à l'assainissement – Les installations sanitaires (comme les douches) privées, sûres et adaptées à la culture, ainsi qu'un approvisionnement en eau suffisant, sûr et abordable sont des prérequis fondamentaux pour la gestion de la santé menstruelle.

De quoi ont besoin les femmes et les filles pendant leurs règles ? ()

Les questions de santé spécifiques aux corps des filles et des femmes (pas seulement les règles mais aussi la grossesse, l'accouchement, les changements pendant la période post-partum ainsi que la ménopause) ont souvent été ignorés par les décideurs, les responsables politiques, le corps enseignant et même le monde médical. Les femmes et les filles en savent ainsi souvent très peu sur les changements qu'elles vivront au cours de leur vie. Beaucoup de filles n'apprennent ce que sont les règles que lorsqu'elles atteignent la puberté, et cela peut être une expérience à la fois effrayante et perturbante.

Les personnes de genre variant elles aussi, comme les hommes transgenres et les personnes non-binaires, doivent faire face à des obstacles supplémentaires dans leur accès à l'information et aux

produits adaptés à une bonne gestion de leurs règles ; cela peut aller jusqu'à menacer leur sécurité et leur bien-être.

Ces dernières années cependant, la santé menstruelle et la gestion de l'hygiène est devenue un sujet central dans les milieux qui militent en faveur des filles, chez les expert·e·s de l'éducation, les professionnel·le·s de l'humanitaire, les expert·e·s des droits de la personne ainsi que chez les spécialistes du développement mondial.

Un consensus large a été atteint sur les besoins des personnes menstruées au cours des règles :

- Elles doivent avoir accès à des produits sains pour absorber ou recueillir le sang menstruel, et ces produits doivent leur convenir.
- Elles doivent pouvoir changer leurs protections en toute sécurité et en préservant leur intimité, et disposer d'un endroit où jeter les protections usagées ou nettoyer les protections réutilisables.
- Pendant leurs règles, les femmes et les filles doivent aussi pouvoir se laver à l'eau et au savon, en toute sécurité et en préservant leur intimité.
- Elles doivent avoir des connaissances de base sur les cycles menstruels et la façon de vivre leurs règles sans inconfort et sans avoir peur.
- Les femmes et les filles doivent également avoir accès à l'information sanitaire et aux soins de santé si elles souffrent de troubles associés aux règles.

Les protections hygiéniques ne doivent présenter aucun danger, être efficaces et convenir aux personnes qui les utilisent. Ces protections peuvent être : des serviettes hygiéniques jetables ou réutilisables, des tampons jetables, des coupes menstruelles, ou bien des tissus propres et absorbants tels que des chiffons ou des sous-vêtements.

L'UNFPA distribue des protections hygiéniques aux femmes et aux filles vivant en situation de crise humanitaire. Le choix de la protection est généralement déterminé par des besoins culturels et logistiques. Par exemple, dans certaines communautés, les femmes ne sont pas à l'aise avec les protections à insérer, comme les tampons ou les coupes menstruelles. En cas de climat humide ou pluvieux, les serviettes réutilisables peuvent être difficiles à faire sécher complètement, ce qui

peut créer un risque d'infection. Dans d'autres cas, le manque de systèmes de gestion des déchets peut rendre les protections réutilisables plus pertinentes que les jetables.



« J'utilise des morceaux de tissus pour absorber le flux sanguin » a déclaré Nyanjuma Galoth, une

jeune femme de 20 ans dans le camp de protection de Juba au Soudan du Sud. © UNFPA Soudan

du Sud / Juma Delu

Que se passe-t-il en cas de mauvaise gestion des règles ? ()

Ne pas avoir accès aux protections hygiéniques adaptées peut augmenter les risques d'infection. Par exemple, certaines études montrent que dans les régions très humides, les serviettes réutilisables ne sèchent pas bien, ce qui peut contribuer à créer des risques d'infection. D'autres produits, tels que les coupes menstruelles, nécessitent une stérilisation et les tampons doivent être changés fréquemment, ce qui peut présenter des défis dans des conditions telles que les crises humanitaires.

Dans certains cas, femmes et filles n'ont aucun accès aux protections hygiéniques. Elles peuvent avoir recours à l'utilisation de chiffons, de feuilles, de papier journal ou d'autres matériaux de fortune pour absorber le sang menstruel. Elles peuvent aussi avoir des fuites de sang, ce qui provoque honte et gêne.

Une étude a mis en avant une corrélation entre l'impossibilité pour les femmes et les filles de ne pas pouvoir se laver correctement, ou de changer ou laver leurs protections hygiéniques régulièrement, et une augmentation des risques d'infections urogénitales, comme les mycoses, la vaginose ou les infections urinaires. Il n'y a cependant pas de lien de causalité avéré, et les infections urogénitales sont le plus souvent provoquées par des bactéries externes et non internes.

Les femmes et les filles en situation d'extrême pauvreté ou de crise humanitaire sont plus susceptibles de devoir faire face à ces difficultés. Dans une communauté de réfugiés syriens, par exemple, les agents sanitaires ont observé que ce type d'infections vaginales était très répandu, ce qui serait potentiellement le résultat d'une mauvaise gestion de l'hygiène menstruelle. Il n'existe cependant pas de preuves concernant les risques et la prévalence de ces infections.

Les normes et les croyances culturelles peuvent également jouer un rôle. Certaines traditions empêchent les personnes de toucher ou de laver leurs parties intimes lorsqu'elles ont leurs règles, ce qui peut augmenter les risques d'infection et provoquer un inconfort, et mettre en péril le sentiment de dignité.

Quels sont les symptômes et les troubles associés aux règles ? ()

Les règles varient le plus souvent d'une personne à l'autre ; la même personne peut même avoir des règles très différentes au cours de sa vie. C'est très souvent normal et sain, mais lorsque les règles empêchent de pratiquer les activités habituelles, il faut consulter un médecin. Malheureusement, l'éducation n'aborde que peu les règles et la société y prête peu attention, et beaucoup de femmes et de filles souffrent ainsi pendant des années sans recevoir de soins. Vous trouverez ci-dessous une liste de plusieurs symptômes et troubles associés aux règles.

L'une des plaintes les plus fréquentes concerne la dysménorrhée, c'est-à-dire les crampes menstruelles ou règles dououreuses. Elles se présentent le plus souvent sous la forme de douleurs pelviennes, abdominales ou dorsales. Dans certains cas, la douleur est très handicapante. Des études ont montré que la dysménorrhée est un problème gynécologique majeur dans le monde entier, et qu'elle contribue à l'absentéisme (à l'école et au travail), ainsi qu'à une baisse de la qualité de vie.

Les règles irrégulières peuvent parfois indiquer des problèmes de santé graves. Certaines femmes peuvent souffrir de saignements anormalement abondants ou prolongés, appelés ménorragie, et qui peuvent être le symptôme de déséquilibres hormonaux ou d'autres troubles.

Une douleur insupportable ou des saignements excessifs lors des règles peuvent aussi indiquer des troubles de la fertilité comme l'endométriose (une migration des cellules de la muqueuse utérine hors de l'utérus) ou les fibromes (apparition de tumeurs dans l'utérus).

Des règles irrégulières, peu fréquentes ou prolongées peuvent indiquer des troubles tels que le syndrome des ovaires polykystiques.

Les règles très abondantes peuvent également augmenter le risque d'anémie ferriprive, ce qui peut provoquer fatigue extrême, faiblesse, vertiges et autres symptômes. Une anémie ferriprive sévère ou chronique peut causer des complications dangereuses lors de la grossesse, ainsi que des troubles physiologiques.

Les variations hormonales associées au cycle menstruel peuvent aussi provoquer des symptômes physiques et émotionnels, comme les courbatures, les migraines, les douleurs musculaires, mais aussi l'anxiété et un état dépressif. Ces symptômes sont souvent regroupés sous le terme de syndrome prémenstruel (SPM), mais s'ils sont sévères ou handicapants, on parle alors de trouble dysphorique prémenstruel.

Certaines situations peuvent amplifier les symptômes associés aux règles. Certaines études montrent notamment que les mutilations génitales féminines peuvent provoquer des règles plus longues et plus douloureuses.



En Inde, le dernier jour de ses règles, Poonam brûle ses serviettes usagées pour éviter que les animaux ne s'en nourrissent, ce qui est considéré comme un mauvais présage. © UNFPA Inde

Qu'est-ce que le SPM et quand se produit-il ? ()

La plupart des personnes menstruées souffrent d'inconfort physique ou émotionnel appelé syndrome pré-menstruel (SPM) environ une semaine avant les règles ou pendant les premiers jours des règles.

Le SPM se manifeste de façon différente selon les personnes et peut varier d'un cycle à l'autre. Les symptômes les plus fréquents lors du SPM sont : variations de l'appétit, douleurs dorsales, acné, gonflements, migraines, état dépressif, tristesse, tension ou anxiété, irritabilité, sudation, sensibilité au niveau des seins, rétention d'eau, constipation ou diarrhée, troubles de la concentration, insomnie et fatigue. Chez certaines personnes, ces symptômes sont si prononcés qu'ils peuvent les forcer à manquer l'école ou le travail, tandis que d'autres n'en souffrent pas ou très peu.

En moyenne, ce sont les femmes trentenaires qui sont les plus vulnérables au SPM. Le SPM peut également s'intensifier à l'approche de la ménopause à cause des variations hormonales.

On ne sait pas très bien pourquoi le SPM se manifeste. Les chercheurs et chercheuses pensent qu'il est dû aux baisses prononcées des taux d'oestrogènes et de progestérone qui se produisent après l'ovulation,

lorsque la femme n'est pas enceinte. Les symptômes du SPM disparaissent généralement une fois que les taux d'hormones ont commencé à remonter.

Près de la moitié des femmes qui ont besoin d'être soulagées pendant le SPM présentent également un autre problème de santé, comme la dépression ou les troubles anxieux, l'encéphalomyélite myalgique ou syndrome de fatigue chronique, le syndrome du côlon irritable ou la cystite interstitielle.

Les stéréotypes et la stigmatisation qui entourent le SPM peuvent contribuer à la discrimination. Beaucoup de gens pensent notamment que le SPM affecte toutes les femmes de la même façon, ou bien que cela diminue leurs compétences scolaires ou professionnelles.

Quand les règles commencent-elles ? Les premières règles arrivent-elles plus tôt aujourd'hui qu'auparavant ? ()

Le début des règles, la ménarche, est variable d'une personne à l'autre. Elle commence généralement entre 10 et 16 ans.

Dans des cas exceptionnels, la ménarche peut se produire vers l'âge de 7 ou 8 ans. Elle peut aussi être retardée à cause de la malnutrition, d'une activité sportive trop intense ou de problèmes de santé.

Il est difficile de déterminer un âge moyen mondial pour la ménarche, car il est difficile de recueillir des données récentes et comparables. Une étude de 1998 avait déterminé que les premières règles apparaissaient en moyenne autour de 14 ans.

Certaines études ont montré que la ménarche apparaît plus tôt dans certaines régions, souvent dans les pays et communautés à hauts revenus. En Afrique du Sud notamment, la recherche a montré que ces variations sont dues à la nutrition et au statut socio-économique, ce qui suggère que lorsque la nutrition et la santé des filles est meilleure, leur corps entre en puberté légèrement plus tôt. Cependant, le manque de données collectées de façon systématique dans les pays à faibles revenus ne permet pas de conclure sur ce point de façon générale.

De la même façon, il est difficile de déterminer l'âge moyen des dernières règles, c'est-à-dire l'âge de la ménopause. Des données de 1999 proposent un âge moyen autour de 50 ans.



« J'ai toujours utilisé des tissus de coton, je les plis dans mes sous-vêtements. Je viens d'une famille

sans éducation, donc je ne savais pas que nous pouvions utiliser desserviettes hygiéniques »

a déclaré Zainab au Yémen.

Quels sont les mythes et les tabous les plus fréquents autour de la menstruation ? Quel impact ont-ils sur la place des femmes ? ()

Les tabous autour des règles ont toujours existé et perdurent encore aujourd'hui dans beaucoup de cultures, sinon la majorité. Dans le monde entier et à toutes les époques, les idées fausses sur les règles ont conduit à l'exclusion des femmes et des filles de nombreux rôles ou environnements – depuis les positions de pouvoir jusqu'aux voyages dans l'espace. Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive des mythes et tabous qui existent autour des règles et la description de leur impact sur les femmes et les filles.

Mythe : Les règles sont sales ou dangereuses

Le sang menstruel est composé de sang et de tissus, qui ne présentent aucun caractère particulier ni dangereux. Pourtant, à travers l'histoire, de nombreuses communautés ont pensé que la simple présence de femmes ayant leurs règles pouvaient être néfaste pour les plantes, la nourriture ou le bétail. Dans les années 1930, des scientifiques occidentaux ont formulé l'hypothèse que pendant les règles, le corps des femmes produisait des « ménotoxines », une sorte de poison.

Des croyances similaires sont encore très courantes aujourd’hui. Certaines communautés pensent que les femmes et les filles peuvent répandre malheur et impureté pendant leurs règles (ou en cas de saignement vaginal). Cela les expose à des restrictions sur leur comportement au quotidien, notamment l’interdiction d’assister à des cérémonies religieuses, d’entrer dans des espaces religieux, de manipuler la nourriture ou de dormir sous leur propre toit.

Dans l’ouest du Népal, la tradition chaupadi interdit aux femmes et aux filles de cuisiner et les force à passer la nuit hors de chez elles, souvent dans une hutte ou une étable. Des règles similaires s’appliquent aux femmes et aux filles de plusieurs régions de l’Inde et d’autres pays. (Dans une communauté rurale d’Éthiopie, les tabous autour des règles mènent à l’exil des femmes non seulement pendant la période menstruelle, mais également pendant l’accouchement et en cas de saignements post-partum.) L’isolation et l’expulsion du foyer sont souvent dangereuses pour les femmes et les filles et peuvent même leur coûter la vie. Les femmes et les filles du Népal sont par exemple exposées à un froid extrême, à des attaques d’animaux, voire à des violences sexuelles.

(Il est important de souligner que tous les aspects de ces traditions ne sont pas toujours négatifs. Dans certaines régions, les limitations imposées aux activités des femmes et des filles leur donnent l’occasion de retourner là où elles ont grandi pour s’y reposer. Plus d’informations ici.)

La stigmatisation des règles affecte aussi la façon dont femmes et filles peuvent gérer leur hygiène menstruelle. Certaines cultures leur interdisent de toucher ou de laver leurs parties génitales pendant leurs règles, ce qui pourrait augmenter les risques d’infection. Dans certaines régions d’Afghanistan, on pense même que laver son corps pendant les règles peut conduire à la stérilité. Dans d’autres régions du monde, les femmes et les filles craignent que leur corps puisse souiller les sources d’eau ou les toilettes.

Ces croyances ont aussi des conséquences sur la façon dont les femmes et les filles se débarrassent de leurs protections hygiéniques. Dans certaines régions, elles brûlent les serviettes hygiéniques pour éviter de jeter une malédiction sur les animaux ou la nature. Dans d’autres, on pense que brûler les protections hygiéniques rend stérile.

Certaines communautés croient que si elles ne se débarrassent pas de ces produits de la manière adéquate, les filles peuvent avoir des règles ininterrompues toute leur vie.

Mythe : Certains aliments sont interdits aux femmes et aux filles en période de règles

De nombreuses communautés pensent que femmes et filles ne peuvent pas manger certains aliments lorsqu'elles ont leurs règles, comme les aliments aigres ou froids, ou ceux qui périment facilement. Il n'existe en fait aucune restriction médicale sur les types d'aliments que chacun·e peut ou doit manger, et les restrictions alimentaires peuvent même être dangereuses puisqu'elles limitent l'apport nutritionnel.

Mythe : Les règles montrent que les filles sont prêtes à être mariées ou à avoir des rapports sexuels

Dans de nombreuses régions du monde, les premières règles des filles (la ménarche) sont considérées comme le signe qu'elles sont prêtes pour le mariage, l'activité sexuelle et la maternité. Cela les rend vulnérables à toute une série d'abus, notamment le mariage d'enfants, les agressions sexuelles ou les rapports sous la contrainte et les grossesses précoces. Bien que les règles soient un des indicateurs de la fertilité, elles ne signifient pas que les filles ont atteint la maturité mentale, émotionnelle, psychologique ou physique. Dans de rares cas, la ménarche peut même avoir lieu vers l'âge de 7 ou 8 ans. Même des adolescentes plus âgées ne sont pas suffisamment matures pour prendre des décisions éclairées sur le mariage, l'activité sexuelle ou la maternité.

Mythe : Les règles réduisent les capacités des femmes

La croyance selon laquelle les règles réduisent les capacités physiques ou mentales des femmes est également très répandue. Des physiciens du XIXe siècle affirmaient par exemple que les règles « permettent de sérieusement douter de la possibilité de les considérer comme des êtres responsables ». Des idées similaires persistent encore aujourd'hui. Les femmes sont exposées à des commentaires dégradants sur la façon dont leurs règles affectent supposément leur état physique ou émotionnel. Elles sont parfois exclues de certains rôles ou positions hiérarchiques pour cette raison.

Mythe : Les vraies femmes ont leurs règles

Les femmes peuvent également être stigmatisées pour leur absence de règles. Celles qui n'en ont pas sont méprisées car elles « ne sont pas des vraies femmes ». Ces perceptions contribuent à décourager les femmes d'utiliser des contraceptifs qui affecteraient leurs cycles menstruels. Elles peuvent aussi avoir un impact très négatif sur les femmes qui n'ont pas de règles tous les mois, comme par exemple celles qui ont des cycles irréguliers ou les femmes transgenres.

Ces idées sont également très néfastes pour les hommes transgenres qui ont des règles. Ils peuvent souffrir de discrimination, ne pas avoir accès aux protections hygiéniques ni à des installations sanitaires sécurisées et privées.

Tabou : Il ne faut pas parler des règles en public

Le silence autour des règles peut mener à l'ignorance et à la négligence, y compris au niveau politique. Cela expose les femmes et les filles à la discrimination et à la précarité menstruelle, et a un impact terrible sur celles qui sont particulièrement vulnérables. Celles qui sont porteuses du VIH peuvent être discriminées sur leur accès aux installations sanitaires, aux protections hygiéniques et aux soins de santé. Celles qui vivent en prison ou sont détenues sous d'autres formes n'ont souvent pas accès aux protections hygiéniques.

Mythe : Toutes les femmes sont de mauvaise humeur pendant leurs règles

Le cycle menstruel repose sur des variations hormonales, qui n'affectent pas tout le monde de la même manière. Chez certaines femmes, les sautes d'humeur sont un effet secondaire de ces variations ; certaines n'en ont pas du tout.

Mythe : la menstruation est une question uniquement féminine

S'il est vrai que la menstruation se produit dans les corps des femmes et des filles, ainsi que dans ceux des personnes non-binaires et transgenres, les questions d'hygiène menstruelle relèvent des droits de la personne et sont donc fondamentales pour la société tout entière. Cela signifie que les hommes et les garçons doivent être impliqués dans les conversations sur l'égalité des genres et dans la promotion des masculinités positives, en vue d'éliminer la stigmatisation et la discrimination associées aux règles.



Poonam dit que cela la rend heureuse de ne pas avoir à aider aux tâches ménagères pendant

ses règles. © UNFPA India

Qu'est-ce que la précarité menstruelle ? ()

La précarité menstruelle désigne les difficultés de nombreuses femmes et filles à se payer des protections hygiéniques à cause de leurs faibles revenus. Le terme recouvre également la vulnérabilité économique accrue dont souffrent les femmes et les filles à cause du poids financier des protections hygiéniques dans leur budget. Ce poids financier n'inclut pas que les serviettes hygiéniques ou les tampons, mais aussi le coût des anti-douleurs ainsi que des sous-vêtements neufs.

La précarité menstruelle n'affecte pas que les femmes et les filles qui vivent dans les pays en développement, mais également celles qui vivent dans des pays riches et industrialisés.

La difficulté à pouvoir acheter des protections hygiéniques peut pousser les filles à rester chez elles et à ne pas se rendre à l'école ni au travail, avec des conséquences durables sur leurs résultats scolaires et leurs opportunités économiques. Cela exacerbe également les vulnérabilités déjà existantes et rend les femmes et les filles plus susceptibles d'utiliser des stratégies d'adaptation dangereuses. Des études au Kenya ont par exemple montré que certaines filles scolarisées avaient des rapports sexuels monnayés pour payer leurs protections hygiéniques.

La précarité menstruelle n'est pas seulement une question économique, mais aussi une question politique et sociale. Des défenseurs des droits ont appelé à l'exemption des taxes sur les protections hygiéniques. En Inde, ces efforts ont permis l'élimination totale des taxes sur les serviettes hygiéniques et les tampons.

Quels sont les aspects positifs des règles ? ()

Des règles régulières sont l'un des indicateurs de la bonne santé procréative d'une femme.

Elles peuvent aider les femmes à comprendre et d'une façon plus générale, à gérer leur fertilité. Un très grand nombre d'entre elles considèrent par exemple l'arrivée mensuelle de leurs règles comme la preuve qu'elles ne sont pas enceintes. (Cette méthode n'est malheureusement pas infaillible, car même les femmes enceintes peuvent avoir des saignements, notamment au moment de l'implantation de l'ovule.)

Certaines traditions permettent aux femmes de nouer des liens entre elles. Au Rajasthan, en Inde, où les règles peuvent restreindre les activités des femmes et des filles, les femmes récemment mariées peuvent profiter de cette période pour visiter leur famille maternelle. Les règles peuvent aussi être l'occasion de faire une pause dans leurs responsabilités habituelles. Poonam, une jeune fille du Rajasthan, a confié à l'UNFPA être contente qu'on ne lui demande pas d'aide pour les tâches ménagères lorsqu'elle est en période de règles.

Les règles limitent-elles ce que l'on peut faire ? ()

Non. Bien que les règles aient servi au cours de l'histoire à exclure les femmes et les filles de nombreux rôles et de nombreux environnements, il n'existe rien que les règles empêchent de faire. Il est possible de faire du sport ou de la natation, de prendre des bains, de travailler et d'avoir des rapports sexuels pendant les règles.

Dans certaines cultures, les activités sont restreintes pour les personnes en période de règles, mais ce sont des coutumes, des croyances et des traditions qui ne prennent pas en compte les capacités réelles. En période de règles les femmes peuvent participer aux Jeux olympiques, courir le marathon, aller dans l'espace, occuper des positions de pouvoir, être juges ou occuper une charge religieuse – elles l'ont d'ailleurs fait !

La gestion des règles influence cependant leurs capacités ; femmes et filles peuvent par exemple préférer nager uniquement si elles ont accès à des tampons ou à des coupes menstruelles. Les symptômes menstruels peuvent également avoir un impact sur ce que les personnes réglées ont envie de faire ou non.



Des jeunes filles à Rupantaran, au Népal, assistent à une séance d'information sur leurs droits,

leurs corps et leur santé, y compris la menstruation. Ces séances font partie du Programme

mondialUNFPA-UNICEF visant à accélérer la lutte contre le mariage d'enfants.

© UNFPA Nepal / Dhana Bahadur Lamsal

Quelles actions sont menées par l'UNFPA sur la question de la santé menstruelle ? ()

L'UNFPA développe quatre approches pour la promotion et l'amélioration de la santé menstruelle dans le monde.

D'abord, l'organisation fournit directement aux femmes et aux filles des protections hygiéniques et un accès à des installations sanitaires sécurisées. Dans les contextes d'urgence humanitaire par exemple, l'UNFPA distribue des kits dignité, qui contiennent des serviettes hygiéniques jetables et réutilisables, des sous-vêtements, du savon et des produits du même type. (En 2017, 484 000 kits de dignité ont été distribués dans 18 pays.) L'UNFPA aide également à améliorer la sécurité des toilettes et des installations sanitaires dans les camps de

déplacés en travaillant en collaboration avec les responsables locaux, grâce à la distribution de lampes torches ou à l'installation de lampes à énergie solaire.

L'UNFPA promeut également l'information sur la santé menstruelle et la formation dans ce domaine. Certains des programmes de l'UNFPA apprennent notamment aux filles à fabriquer des serviettes réutilisables, tandis que d'autres programmes font de la sensibilisation au sujet des coupes menstruelles.

Deuxièmement, l'UNFPA travaille à l'amélioration de l'éducation et de l'information sur les règles et aux questions de droits de la personne qui s'y rapportent. Grâce à ses programmes pour les jeunes et à ses efforts pour une éducation complète à la sexualité, comme le programme Y-Peer, l'UNFPA aide filles et garçons à comprendre que les règles sont saines et normales. L'organisation aide aussi à sensibiliser les populations au fait que les premières règles (ménarche) ne sont pas synonymes de capacité physique ou psychologique à se marier ou à avoir des enfants. Le Programme conjoint UNFPA-UNICEF pour accélérer l'action contre le mariage d'enfants forme par exemple les filles et les communautés à la santé procréative et aux dangers que représente le mariage d'enfants. Les programmes visant à l'élimination des mutilations génitales féminines, notamment le Programme conjoint UNFPA-UNICEF contre les MGF, sensibilisent aux conséquences négatives de ces pratiques sur la santé menstruelle.

Troisièmement, l'UNFPA soutient les systèmes de santé nationaux, qui peuvent promouvoir la santé menstruelle et fournir des traitements aux femmes et aux filles qui souffrent de troubles menstruels. Cela inclut la promotion de services de santé pour les adolescents et les jeunes, qui peuvent aider filles et jeunes femmes à mieux comprendre leur corps et à mieux s'en occuper. L'UNFPA soutient également l'emploi et la formation des professionnel·le·s de santé, notamment des sages-femmes qui peuvent traiter et informer sur les problèmes relatifs aux règles. L'UNFPA fournit également des produits de santé procréative qui peuvent servir au traitement des troubles menstruels. C'est le cas des méthodes de contraception hormonales, qui permettent de traiter les symptômes de l'endométriose et de réduire les saignements menstruels trop abondants.

Enfin, l'UNFPA aide à la collecte de données et de faits sur la santé menstruelle et son lien avec le développement mondial, un sujet de recherche longtemps négligé. Des études soutenues par l'UNFPA

fournissent par exemple des informations essentielles sur la connaissance des femmes et des filles de leurs propres cycles menstruels, sur leur santé et sur leur accès aux installations sanitaires. Une publication récente de l'UNFPA propose un aperçu fondamental des besoins des femmes d'Afrique australe et orientale en matière de santé menstruelle.



L'UNFPA distribue des kits de dignité dont des produits hygiéniques lors de situations d'urgences humanitaires. © UNFPA Syria / Sufian Abdalmouty

Peut-on tomber enceinte pendant ses règles ? ()

Oui. La croyance selon laquelle un rapport sexuel pendant les règles ne peut donner lieu à une grossesse est extrêmement répandue. Cela n'est cependant pas vrai pour les femmes et les filles qui ont des cycles courts ou irréguliers. Les saignements vaginaux non menstruels peuvent aussi être confondus avec les règles, ce qui donne un faux sentiment de sécurité et l'impression qu'une grossesse sera évitée. Le seul moyen fiable d'éviter une grossesse est d'utiliser un moyen de contraception moderne.

Les règles sont-elles néfastes pour l'environnement ? ()

Non, les règles ne sont pas néfastes en elles-mêmes pour l'environnement. En revanche, les protections utilisées pendant les règles peuvent avoir un impact négatif sur l'environnement, selon la façon dont elles sont jetées et traitées.

Les protections hygiéniques comme les serviettes et les tampons contiennent souvent du plastique et des produits chimiques qui sont toxiques pour l'environnement. Il leur faut plusieurs siècles pour se dégrader dans une décharge, ce qui représente beaucoup plus de temps que l'espérance de vie de la femme qui les utilise. Les protections hygiéniques se retrouvent aussi dans les cours d'eau et le long des côtes. De plus, les processus de fabrication de ces protections ont également des conséquences sur l'environnement.

Les options plus écologiques comprennent notamment les coupes menstruelles, qui sont réutilisables, ainsi que les serviettes lavables ou biodégradables.

Dans beaucoup de régions, cependant, ces méthodes alternatives ne sont pas forcément disponibles ni acceptables d'un point de vue culturel. Quoi qu'il en soit, le choix d'une protection hygiénique doit dépendre de la personne qui l'utilise. Par exemple, certaines femmes ne sont pas à l'aise avec les protections à insérer comme les coupes menstruelles. En cas de climat humide, les serviettes réutilisables peuvent ne pas sécher correctement.

Les conséquences environnementales potentielles de l'utilisation de protections hygiéniques jetables étant importantes, il est essentiel d'élargir la gamme des protections mises à la disposition des femmes, pour leur permettre de prendre des décisions éclairées en accord avec leurs besoins.

Les règles sont-elles néfastes pour l'environnement ?

()

Non, les règles ne sont pas néfastes en elles-mêmes pour l'environnement. En revanche, les protections utilisées pendant les règles peuvent avoir un impact négatif sur l'environnement, selon la façon dont elles sont jetées et traitées.

Les protections hygiéniques comme les serviettes et les tampons contiennent souvent du plastique et des produits chimiques qui sont toxiques pour l'environnement. Il leur faut plusieurs siècles pour se dégrader dans une décharge, ce qui représente beaucoup plus de temps que l'espérance de vie de la femme qui les utilise. Les protections hygiéniques se retrouvent aussi dans les cours d'eau et le long des côtes. De plus, les processus de fabrication de ces protections ont également des conséquences sur l'environnement.

Les options plus écologiques comprennent notamment les coupes menstruelles, qui sont réutilisables, ainsi que les serviettes lavables ou biodégradables.

Dans beaucoup de régions, cependant, ces méthodes alternatives ne sont pas forcément disponibles ni acceptables d'un point de vue culturel. Quoi qu'il en soit, le choix d'une protection hygiénique doit dépendre de la personne qui l'utilise. Par exemple, certaines femmes ne sont pas à l'aise avec les protections à insérer comme les coupes menstruelles. En cas de climat humide, les serviettes réutilisables peuvent ne pas sécher correctement.

Les conséquences environnementales potentielles de l'utilisation de protections hygiéniques jetables étant importantes, il est essentiel d'élargir la gamme des protections mises à la disposition des femmes, pour leur permettre de prendre des décisions éclairées en accord avec leurs besoins.

Les protections hygiéniques sont-elles mauvaises pour la santé ? ()

En général, non. Il existe cependant des risques à prendre en compte.

L'utilisation de tampons absorbants est associée depuis quelque temps au syndrome du choc toxique (STS), une maladie très grave, mais les cas sont très rares. Changer régulièrement de tampon réduit considérablement le risque de STS.

Les personnes ayant la peau sensible peuvent faire des réactions aux composants présents dans les serviettes hygiéniques, notamment aux parfums présents dans certaines d'entre elles.

De plus, beaucoup de pays n'obligent pas les fabricants à fournir la liste des composants des protections hygiéniques, ce qui peut amener les femmes à être exposées à des produits qu'elles n'ont pas choisis. Certaines marques de tampons contiennent notamment des produits chimiques comme les dioxines. Il n'y a eu que très peu de recherches sur les possibles conséquences sanitaires (s'il y en a) de l'exposition à ces produits chimiques.

Quels effets la pandémie de COVID-19 peut-elle avoir sur la capacité des personnes menstruées à gérer leurs règles ? ()

Les communautés du monde entier ressentent les nombreux effets de la pandémie, qui bien souvent se recoupent. Ils peuvent avoir un impact significatif sur la capacité des personnes menstruées à gérer leurs règles en toute sécurité et en conservant leur dignité :

- Les perturbations des services d'eau et d'assainissement, comme le manque de maintenance des égouts ou l'interruption de l'approvisionnement en eau auront un impact direct sur la capacité des personnes à gérer leurs règles.
- Les pénuries et les interruptions des chaînes d'approvisionnement peuvent entraîner la perte de l'accès pour les communautés aux serviettes hygiéniques, aux tampons et autres produits d'hygiène menstruelle
- Les personnes mises en quarantaine, qui ont soit contracté le COVID-19 soit sont entrées en contact avec quelqu'un qui l'avait contracté, peuvent se retrouver avec un accès limité aux produits d'hygiène menstruelle ou à l'eau courante.
- Le stress économique pour les familles qui sont sous-employées à cause de la pandémie peut les conduire à faire passer d'autres besoins en priorité, comme la nourriture ou le paiement des factures, et ainsi négliger les produits d'hygiène menstruelle.
- L'augmentation des prix des produits d'hygiène menstruelle à cause de la demande accrue, des achats dictés par la panique ou des interruptions dans les chaînes d'approvisionnement peuvent priver les personnes menstruées de ces produits, ou bien en tout cas de ceux de leur choix.
- Le manque de connaissances sur ses règles et sa ménarche peut générer du stress et de l'anxiété. La pandémie peut limiter l'accès aux informations essentielles sur l'hygiène menstruelle à cause de la perturbation des services de santé habituels, de la fermeture des écoles, de l'accès limité à la technologie et de la suspension des programmes communautaires.

En temps de crise mondiale, comme c'est le cas avec cette pandémie, il est fondamental d'assurer l'accès des personnes menstruées aux structures, aux produits et à l'information dont elles ont besoin pour protéger leur dignité, leur santé, et leur bien-être. Les responsables politiques doivent assurer que ces produits d'hygiène menstruelle restent disponibles.

Contenu connexe



Actualités

Toutes les deux minutes, une femme meurt lors de sa grossesse ou de son...

[Lire plus](#)



Évènements