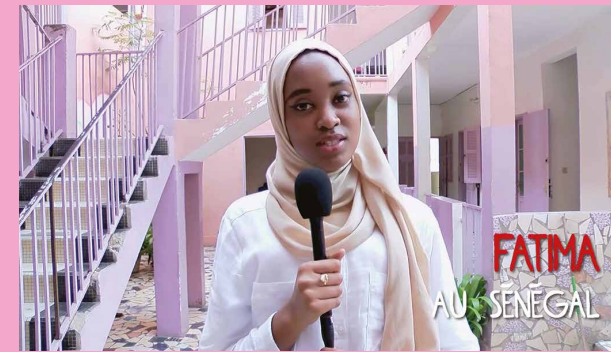


# LES règles... autour du monde!

L'été dernier, j'ai eu la chance de coanimer l'émission *Des filles et des règles* aux côtés de trois jeunes femmes vraiment géniales: Maha, originaire du Maroc, Fatima, originaire du Sénégal, et Juliette, originaire de la France. Ensemble, nous avons mené une longue discussion virtuelle autour des menstruations. Retour sur un partage culturel à grande échelle à propos d'un sujet qui nous touche toutes, d'une manière ou d'une autre. PAR SANDRA SIROIS



Le tabou entourant les règles est si grand que, dans certaines communautés, les femmes sont considérées comme «impures» et doivent s'isoler de leur famille pendant leurs règles. D'autres se voient carrément interdire l'accès à l'école! Fatima m'expliquait que, sur le continent africain, 1 fille sur 10 n'allait pas à l'école lorsqu'elle avait ses règles. Il est important de rappeler que les règles sont un phénomène tout à fait normal et qu'il n'y a aucune honte à les avoir, à ne pas les avoir et à en parler! N'hésite pas à discuter de ce sujet avec tes amies ou tes parents, et même avec les garçons de ton entourage. C'est tous ensemble qu'on va arriver à éliminer le malaise lié aux menstruations!

Jaser menstruations avec des filles issues d'autres cultures, c'est super intéressant... tout en étant parfois déstabilisant! Je t'encourage à le faire si l'occasion se présente. Car, même en ce qui concerne la France, où la vie quotidienne ressemble beaucoup à la nôtre, j'ai appris des choses qui m'ont vraiment étonnée. Par exemple, Juliette m'a confié que de nombreux Français ont longtemps cru qu'une femme menstruée était incapable de réussir une recette de mayonnaise! N'importe quoi!

## ET LES DOULEURS?

Si les menstruations te causent de fortes douleurs, tu n'es pas la seule: on dit que c'est le lot de 3 femmes sur 4. Selon Maha, certaines Marocaines utilisent un fer à repasser débranché, mais encore chaud, qu'elles posent sur leur ventre (sur une serviette) pour soulager la douleur. C'est assurément efficace, mais c'est plus risqué qu'un bon vieux sac magique! Fatima, elle, m'expliquait que, pour diminuer les crampes menstruelles, les Sénégalaises utilisent généralement une serviette chaude. Parfois, elles étendent aussi du beurre de karité sur leur bas-ventre. Si tu en as à la maison, tu connais maintenant une autre de ses vertus.



DES FILLES ET DES RÈGLES SERA DIFFUSÉE AU CANADA EN MARS, SUR LA PLATEFORME WEB DE TV5 UNIS, DANS LA SECTION «L'OFFRE ENRICHIE TV5MONDEPLUS». [TV5UNIS.CA](http://TV5UNIS.CA)

Le savais-tu?  
Dans sa vie, une femme sera menstruée en moyenne pendant... **2500 jours!** Ça vaut donc la peine de bien s'informer sur le sujet dès notre plus jeune âge.

## LES TABOUS

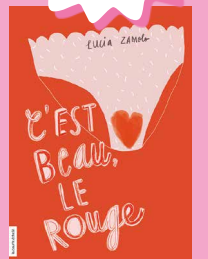
Savais-tu que, dans plusieurs pays, c'est tabou d'en parler? J'ai été très surprise d'apprendre par Maha que, dans certaines familles marocaines, on en parle si peu que, bien souvent, les jeunes filles ne

Dans certains pays, le simple fait de trimballer des produits sanitaires est considéré comme honteux. Par ailleurs, pour de nombreuses femmes, l'accès à des produits hygiéniques est impossible pour des raisons financières. Ce phénomène se nomme «précarité menstruelle». Il affecte environ 70 % des Marocaines. Au Québec, le taux n'est peut-être pas aussi alarmant, mais des milliers de femmes n'ont pas les moyens de se payer des protections menstruelles. Heureusement, certains pays travaillent actuellement à résoudre ce problème, et, en 2020, l'Écosse a été le premier État à rendre les protections menstruelles gratuites. Bravo!

savent même pas que ça s'en vient... Heureusement, lorsque la jeune Marocaine a ses premières règles, c'est vu comme un événement positif. La tradition veut qu'on souligne la chose en offrant un verre de lait et des dattes à la jeune fille. On va même parfois jusqu'à lui organiser une petite fête! Quand la grand-mère de Maha était jeune, elle a reçu de la part de son père une djellaba neuve ainsi que des pantouffles brodées de fil d'or. Quelle bonne idée de célébrer l'arrivée des premières règles!

Tu as sans doute déjà parlé de menstruations avec ta mère, ta tante ou tes amies... Si c'est le cas, super! Ainsi, lorsque tu as eu tes premières règles, tu n'as pas été trop déstabilisée. Et si tu ne les as pas eues encore, tu es tout de même informée sur ce qui t'attend. Nous sommes chanceuses, car, dans la plupart des pays occidentaux, il est possible d'en discuter ouvertement, bien que, pour certaines filles, ça demeure un peu gênant de le faire.

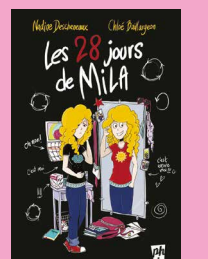
quelques lectures super intéressantes sur le sujet:



C'est beau, le rouge, Lucia Zamolo, La courte échelle, 16,95 \$



Les règles... quelle aventure!, Elise Thibaut et Mirion Malle, La ville brûle, 20,95 \$



Les 28 jours de Mila, Nadine Descheneaux et Chloé Baillargeon, Petit Homme, 19,95 \$

## c'est quoi, les règles?

Il s'agit de l'écoulement sanguin que vivent la plupart des femmes au cours de leur vie\*. Les règles durent de 3 à 7 jours et surviennent dans un cycle d'environ 28 jours (ça peut différer, tout dépendant des femmes) jusqu'à la ménopause. Au 14<sup>e</sup> jour du cycle menstruel, le corps produit un ovule. En parallèle, en vue d'une grossesse éventuelle, il crée un tissu de cellules (endomètre) qui se gonfle de sang et qui recouvre la paroi intérieure de l'utérus. Si l'ovule n'est pas fécondé, l'endomètre se défait et le sang s'écoule du vagin.

\*Différentes conditions médicales peuvent faire en sorte que certaines femmes n'aient jamais de règles. De plus, certaines personnes ne s'identifiant pas comme femmes ont des règles, tout comme d'autres, s'identifiant comme telles, ne les ont pas.