

ELLE

BEAUTÉ
ON A
TESTÉ
LES HITS
D'INSTA

MODE
CHIC
ET AU
CHAUD
ADOPTÉZ
LE SKIWEAR
À LA VILLE!

ENQUÊTE
CAMBRIOLAGES
DANS LA FASHION

PALESTINE
REPORTAGE
AU CŒUR
DE NAPLOUSE

NOTRE
COVER GIRL
ANNE
VYALITSYNA

L 14149 - 4063 - F: 2,80 €



HEBDOMADAIRE 2 NOVEMBRE 2023 FRANCE METROPOLITAINE : 2,80 € - AND : 4,50 € - D : 5,80 € - BEL : 3,30 € - ESP : 4,50 € - GR : 5,60 € - IT : 4,50 € - LUX : 3,30 €
PORT CONT : 4,50 € - DOM A : 7,50 € - DOM S : 5,90 € - TOM A : 2300 XPF - TOM S : 810 XPF - CAN : 7,49 CAD - CHF : 5,20 CHF - MAR : 50 MAD - TUN : 11 TND

SOCIÉTÉ
EN FINIR AVEC
LE TABOU
DES RÉGLES



Puberté ON CHANGE

*Si aux États-Unis le phénomène des « period parties » célébrant l'arrivée des **PREMIÈRES RÉGLES** chez les jeunes filles montre un changement des mentalités, en France, le tabou résiste encore.*

Comment accueillir et respecter ce passage ?

Enquête ● PAR FLORENCE TRÉDEZ





Des cupcakes en forme de tampons et de serviettes périodiques ensanglantés. Des gâteaux où il est écrit en sucre rouge vermeil : « Congrats on your period » (félicitations pour tes règles). Une poupée Barbie qui saigne. Un plateau de jeu intitulé « Period Game » surmonté de deux ovaires en plastique. Des boissons couleur rouge sang. Des chansons évoquant joyeusement les règles... Bienvenue aux « period parties », un nouveau rituel américain pour célébrer ce qu'on appelle scientifiquement l'arrivée des « ménarches », à savoir les premières règles d'une adolescente. Un phénomène devenu très vite viral sur les réseaux sociaux lorsque Autumn Jenkins, une adolescente de 12 ans originaire de Jacksonville, en Floride, a posté en 2017 sur X (anciennement Twitter), toute contente, son gâteau de « period party » et ses cadeaux de circonstance : des boîtes de tampons et de serviettes. Shelly, sa mère, interrogée par le site BuzzFeed, a expliqué qu'elle avait organisé cette fête pour rassurer sa fille inquiète.

Depuis, la mode des « period parties » a pris une certaine ampleur aux États-Unis et com-

LES RÈGLES !



mence à infuser en Grande-Bretagne, générant tout un commerce dédié. Selon Aline Boeuf, sociologue, autrice de « Briser le tabou des règles » (Éditions 41), le phénomène s'explique d'abord par cette culture américaine de la fête, les « period parties » venant s'ajouter tout naturellement aux « gender reveal parties » (fêtes de révélation du sexe du bébé), aux fêtes de fiançailles ou aux « bachelor parties » (enterrements de vie de garçon). « Il y a aussi le coup marketing du film « Barbie », qui a fait grand bruit aux États-Unis et qui a initié une vague positive autour de la féminité, du féminisme et des menstruations. Mais tout cela reste encore dans l'espace privé. Or, c'est dans l'espace public que les personnes ont un problème à gérer leurs menstruations », ajoute-t-elle.

Méconnaissance, désinformation, précarité menstruelle, douleur, stress, moqueries et humiliations affecteraient la santé physique et mentale des élèves au collège et au lycée : le constat porté par Règles élémentaires, ●●●

●●● première association française de lutte contre la précarité menstruelle et pour le développement de l'éducation menstruelle, créée en 2015, est en effet inquiétante. À l'occasion du 11 octobre, Journée internationale de la fille, l'association a publié une enquête réalisée par OpinionWay auprès de 1 000 jeunes filles âgées de 11 à 18 ans, et une chose est sûre : le tabou et la gêne autour des règles persistent. Avoir ses règles à l'école est ainsi un facteur de stress pour 80 % d'entre elles. 53 % des plus de 15 ans ont déjà manqué l'école à cause de leurs règles, et une fille sur quatre considère que cet absentéisme a freiné sa progression scolaire. Une situation due aux douleurs mais aussi à un contexte scolaire mal adapté. En intervenant dans les établissements pour informer et éduquer les garçons et les filles, Règles élémentaires a notamment rencontré beaucoup d'enseignants en demande. « Car l'âge des premières règles baisse, explique Justine Okolodkoff, responsable sensibilisation de l'association. 72 % des filles ont leurs règles avant 13 ans, et 20 % avant la sixième, ce qui est énorme. Beaucoup d'enseignants en primaire disent qu'ils ont tous les ans deux ou trois élèves menstruées à 7 ou 8 ans et qu'ils manquent d'informations. Dans les programmes de SVT, la question n'est abordée qu'en classe de quatrième, alors que 80 % des élèves sont déjà réglées. Or, c'est avant

que les règles arrivent qu'il faudrait informer. » Autre sujet à améliorer, même si des progrès ont été faits dans les écoles (36 % des jeunes déclarent avoir désormais accès à des protections gratuites grâce à des distributeurs mis à disposition dans les collèges et lycées) : permettre aux filles de sortir pendant les cours pour aller changer leur protection. « Il faudrait créer un climat plus "règles friendly" dans les classes, et aborder le sujet dès le premier jour de la rentrée pour le normaliser. 70 % des jeunes considèrent encore que c'est un sujet tabou, un chiffre plus élevé que pour l'ensemble de la société », assure Justine Okolodkoff.

Loin de la gifle que nos grands-mères assénaient à leur fille réglée pour lui signifier son nouveau statut de femme, les « period parties », si elles se répandaient en France, pourraient-elles permettre de lever ce tabou ? « L'arrivée des ménarches a beaucoup d'importance car, culturellement, socialement, traditionnellement, les règles sont entachées de honte, sont associées à une forme de saleté, d'impureté, note Élise Thiébaud, autrice de "Ceci est mon sang. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font" (éd. La Découverte). À l'occasion de cet événement, il est important de pouvoir poser une parole différente dans un partage

joyeux et sans honte. Les premières règles étant aujourd'hui plus précoces, beaucoup de filles ne savent pas très bien ce qui leur arrive, elles peuvent être traumatisées car elles voient du sang qui coule et elles croient qu'elles vont mourir. » De nombreuses mères, qu'on a traditionnellement investies de la mission d'informer leurs filles (même si les pères commencent à s'emparer du sujet), n'ont pas toujours les mots pour marquer l'événement. « Elles sont parfois choquées que ça arrive si tôt, affirme Aline Boeuf. On a aussi souvent associé l'information autour des menstruations à l'éducation sexuelle. Il y a donc cette peur de se dire "ma fille a ses règles", donc elle est fertile, donc je dois lui parler de sexualité. Mais ce sont deux choses à dissocier. On n'est pas obligé d'évoquer les rapports sexuels alors qu'à cet âge elle n'en a pas forcément l'idée ni l'envie. Il faut aussi en parler aux garçons, pour qu'ils comprennent ce que sont les règles et qu'ils soient de bons alliés. » Les nouveaux produits

menstruels comme la cup ou la culotte des règles ont aussi révolutionné notre rapport au sang. « À partir du moment où l'on se sert de produits réutilisables, on s'y confronte, ajoute la sociologue. Avec les tampons ou les serviettes, on pouvait fermer les yeux et les jeter dans la poubelle. Aujourd'hui, une mère doit expliquer à sa fille comment rincer une culotte de règles ou vider sa cup de sang. »

Respecter la sensibilité de la jeune fille,

et ne pas lui imposer de célébrer l'événement si elle préfère le garder pour elle ou le fêter plutôt entre copines semble en tout cas tomber sous le sens. « Je pense qu'il est bon de lui poser des questions, de lui demander son ressenti, explique Élise Thiébaud. Mais ne pas lui imposer de fêtes ou de rituels essentialistes ou idéologiques qui la mettraient en porte-à-faux ou l'angoisseraient si cette personne s'interroge sur son genre ou sa sexualité. Il y a des stéréotypes et des injonctions qui font mal. Lui dire qu'elle est une femme alors qu'elle se sent tout simplement une enfant et qu'elle n'a pas envie d'être renvoyée à cette catégorie-là peut être nocif. On oublie parfois qu'avec la puberté il n'est pas simple de s'habituer à sa nouvelle enveloppe corporelle, à sa pilosité ou à ses seins, au regard qui change et qui, dans une société patriarcale et sexiste, est parfois chargé d'intentions pas forcément bienveillantes. Les filles se font harceler, il faut en tenir compte et ne pas faire comme si cela n'existait pas. » Quant aux « period parties », si on occulte le fait qu'elles ajoutent une nouvelle pression sociale (quid de celles qui ne peuvent pas organiser de fête ou de celles qui ont leurs règles tardivement et voient toutes leurs copines célébrer ?), elles ont en tout cas le mérite de changer les règles. ●



AVOIR SES RÈGLES À L'ÉCOLE EST UN FACTEUR DE *stress* POUR 80 % DES JEUNES FILLES.

ENQUÊTE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES
x OPINIONWAY (AVRIL 2023)