

éduquer

tribune laïque n° 192 mars 2025

Publication de la Ligue de l'Enseignement et de
l'Éducation permanente asbl

DOSSIER
LES RÈGLES,
UN TABOU
MENSUEL

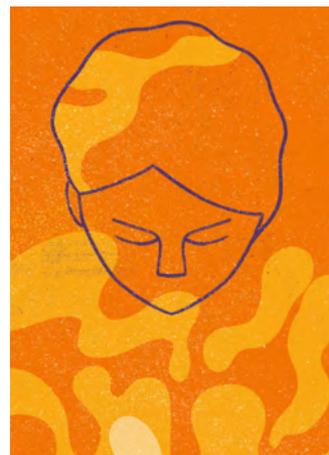


Sommaire

Focus		
Les coups de cœur de la Ligue		p 4
Coup de crayon sur l'actu		
Le coup de crayon de Vincent Dubois		p 6
Actualités		
Moins de moyens pour Unia, plus de discriminations?		p 7
Dossier LES RÈGLES, UN TABOU MENSUEL		
Règles et ménopause: encore de lourds tabous		p 12
Les règles, le sang et la douleur		p 18
Endométriose: entre récits de vie et enjeux sociétaux		p 22
Les règles à l'école: lever le tabou et agir		p 26
Règles et précarité menstruelle: quand l'intime est politique		p 30
Pour aller plus loin		p 34
Santé mentale		
Se trouver en surpoids: une porte d'entrée vers l'anorexie?		p 37
Formation		
Pratiquer un langage inclusif et plus égalitaire		p 40
Sciences		
A comme Artichaut, E comme Éclair: le Nutri-Score à la loupe		p 42

Couverture

Lara Pérez Dueñas est une illustratrice espagnole basée à Bruxelles. Elle s'intéresse particulièrement à l'illustration éditoriale et collabore régulièrement avec des magazines et des asbl. Elle adore explorer les possibilités de la linogravure et de la broderie: le travail du fil est pour elle un élément essentiel qui lui permet de se reconnecter avec ses ancêtres.
www.laraperezduenas.com



éduquer

est édité par

La Ligue
de l'Enseignement
et de l'éducation permanente asbl

Rue de la Fontaine, 2
1000 Bruxelles

Éditeur responsable
Roberto Galluccio

Direction
Patrick Hullebroeck

Responsable de la revue
Marie-Françoise Holemans

Mise en page
Éric Vandenneede

Réalisation
mmteam sprl

Ont également collaboré
à ce numéro:

Marie-Françoise Holemans
Marie Versele
Patrick Hullebroeck
Timothé Fillon
Annabelle Duaut
Anissa D'Ortenzio
Céline Teret
Caroline Depuydt
Muriel Durant
Veronica Martinez
François Chamaroux

dans ce numéro

Marie-Françoise Holemans, responsable de la revue *Éduquer*

S'il est un tabou bien ancré dans nos cultures et nos institutions, c'est celui qui règne autour des menstruations. Pour lever le voile sur ce phénomène naturel qui concerne la moitié de l'humanité en âge de procréer, *Éduquer* se devait d'y consacrer un dossier entier! **Les règles, un tabou mensuel** fait d'emblée le point sur les **origines de ce tabou** dans une perspective historique. Le dossier nous invite à prendre conscience qu'au-delà de leur aspect biologique, les **réalités des règles et de la ménopause** soulèvent de nombreuses questions sur la prise en charge de la douleur, sur l'éducation et sur l'inclusion. Car, on le sait moins, il existe de nombreuses pathologies liées aux règles, dont **l'endométriose, une maladie peu étudiée qui touche une personne menstruée sur dix**, avec une errance diagnostique moyenne de sept à douze ans et un impact durable sur la qualité de vie.

À l'école aussi, on parle peu ou pas des règles, or elles nécessitent une information et des conditions sanitaires adaptées qui devraient mobiliser toute la communauté scolaire et l'ensemble de la société. Et pour nombre d'élèves se greffe le problème de **la précarité menstruelle, un phénomène multidimensionnel** qui peut mener à l'absentéisme scolaire et qui représente un enjeu majeur de santé publique, d'égalité des chances et de justice sociale.

Mais l'actualité nous démontre que la justice sociale n'est pas un modèle de société nécessairement défendu par tous les acteurs. Quand le projet de nouveau gouvernement Arizona annonce sans aucune motivation une **réduction de 25% des financements d'Unia**, c'est bien l'égalité des chances et la protection des droits humains qui se trouvent en péril.

L'inclusion, c'est aussi une question de langage! La **formation «Pratiquer un langage inclusif»** proposée à la Ligue vise ainsi à dépassionner, à outiller et à réfléchir sur le langage comme outil de domination ou... d'inclusion.

Éduquer vous propose une nouvelle rubrique santé mentale. Celle-ci s'ouvre sur une récente enquête de l'OMS qui révèle que **la moitié des adolescentes belges de 13 à 15 ans se trouvent en surpoids**, une perception souvent erronée qui peut mener à l'anorexie mentale, une maladie grave dont il est primordial de reconnaître les signes.

Enfin, de santé publique il est également question dans **le Nutri-Score à la loupe**, l'article qui décortique avec nuance les pour et les contre de ce système de cotation de la qualité nutritionnelle des produits alimentaires.

Excellente lecture!

Le Cahier des formations de la Ligue



Vous désirez acquérir de nouvelles compétences, vous souhaitez renforcer vos talents relationnels et développer votre capacité d'action collective ou de travail en équipe, vous outiller pour contribuer à la vie associative?

Nos formations sont faites pour vous accompagner dans votre développement personnel!

La Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente organise toute l'année des formations en ligne, en présentiel, de courte ou longue durée dans le management associatif, la communication, l'animation socioculturelle, le bien-être et le développement personnel, ainsi que des stages résidentiels, pour les acteurs et actrices du non-marchand.

Retrouvez notre équipe de formatrices et formateurs ainsi que notre programme de formations sur:

www.ligue-enseignement.be

La guerre culturelle a commencé

Tandis que Donald Trump claironne, depuis son investiture le 20 janvier dernier, sa détermination à combattre les idées et les politiques sur le genre, la diversité et le climat, d'autres tels Orban, Melloni, Weidel ou Le Pen ne l'ont pas attendu pour s'attaquer aux libertés individuelles, dans le domaine des droits reproductifs, par exemple, ou à l'État de droit – qui recouvre la sécurité des personnes, l'égalité devant la justice, la protection contre les détentions arbitraires, l'impartialité de la justice et son indépendance.

Plus largement, c'est à la liberté d'expression et à la liberté de la presse que ces politiques s'en prennent, car elles contribuent à diffuser une vision cosmopolitique des droits humains et de la citoyenneté, opposée par ailleurs aux inégalités de genre, de race ou, plus largement, d'origine. Plus proche de nous, c'est le président du MR, Georges-Louis Bouchez, qui entend mener une «guerre culturelle» de droite contre les idées de gauche, avec comme objectifs la conquête des cerveaux, puis celle de l'électorat.

Les notions de gauche et de droite sont relatives. Elles évoluent avec les contextes historiques, culturels et géographiques. Elles ne sont pas fixes, et ce qui était perçu hier comme de gauche a pu sembler ultérieurement de droite. Et réciproquement.

Les libertés individuelles (la liberté de conscience et de penser par exemple) ont semblé de gauche quand l'Église et les autorités religieuses prétendaient diriger les esprits, mais elles sont apparues comme étant davantage de droite quand l'égalisation des conditions et la redistribution des richesses par l'État devinrent les priorités de la gauche. La «guerre culturelle» n'a que peu à voir avec le débat des idées et elle est souvent la prémisse de profondes fractures dans la société qui conduisent à la guerre de tous contre tous. Si elle est une facette de la politique dans sa dimension idéologique, elle contribue peu à la vie démocratique en tant que telle, quand elle ne la ronge pas de l'intérieur. Elle est pareillement nuisible à l'éducation. Et, autant que faire se peut, elle n'a pas sa place à l'école. Car la guerre des idées, en clivant violemment les opinions, empêche de réfléchir sereinement et, dans la discussion, d'apprendre des autres.

En exacerbant les différences d'opinion, elle finit par exclure du champ scolaire les questions qui devraient justement y être abordées mais qui sont écartées car elles sont devenues des brulots froissant les convictions de chacun-e.

Patrick Hullebroeck, directeur

Outil Pédagogique

Famille-s

La famille est une notion universelle aux contours multiples. Il n'existe pas une famille type mais une multitude de familles. *Famille-s*, proposé par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, est un outil de photoexpression conçu pour explorer cette diversité et interroger ce qui fait famille aujourd'hui. À travers 78 cartes illustrées, il invite petit-es et grand-es à découvrir la pluralité des modèles familiaux et des situations de vie, à échanger sur leurs expériences et à poser un regard sensible et critique sur ce sujet central de notre existence. Il ouvre un espace de parole où chacun-e peut partager sa vision de la famille, qu'elle soit source de bien-être, de protection et de dialogue ou parfois de tensions, voire d'abus et de violence.

Pensé pour être accessible au plus grand nombre, cet outil ne contient pas de texte et s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes, y compris aux personnes porteuses de handicap ou de troubles DYS. Son approche visuelle et inclusive en fait un support privilégié pour les professionnel-les de l'EVAS, les enseignant-es, les sphères de l'éducation et de l'animation jeunesse, ainsi que les parents souhaitant aborder cette thématique.

L'outil *Famille-s* est disponible au prix de 25 euros.

Plus d'infos sur <https://fcppf.be/produit/familles/>



Littérature

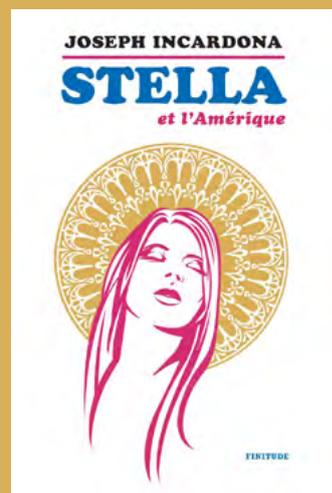
Stella et l'Amérique, de Joseph Incardona

«Il faut savoir que Stella n'était pas exactement belle, ni très futée non plus. Mais elle était sincère. Et loyale. Et dans une vie, quand on y pense, ça peut suffire pour devenir une sainte. Pas très futée ni exactement belle, mais désirable, ça oui... Et dans une vie, quand on y pense, ça peut suffire pour devenir une putain.»

Stella est une jeune prostituée de 19 ans. Sans raison apparente, elle est dotée d'un don extraordinaire: elle guérit miraculeusement ses clients de leurs maux lors de relations tarifées. Psoriasis, paralysie ou cécité, aucune maladie n'y résiste, au plus grand bonheur de ses clients soudainement guéris! On crie au miracle... Une sainte est parmi nous! Vive la putain!

Rapidement alerté par les exploits peu orthodoxes de Stella, le Vatican voit tout cela d'un mauvais œil: comment une sainte pourrait-elle œuvrer à travers le vice du sexe!? La solution? Transformer la sainte en martyre en réécrivant son histoire. Pour cela, les hauts représentants du Vatican engageront deux redoutables tueurs à gages, les frères Bronski. S'ensuivra une course-poursuite déjantée à travers les États-Unis, nous menant jusqu'à Las Vegas. S'appuyant sur les codes du burlesque, du western et du road movie, Incardona nous livre ici une petite pépite de jubilation littéraire. Une satire parfaitement irrévérencieuse qui interroge, avec humour, les dogmes religieux et la société contemporaine. Hilarant!

INCARDONA J. *Stella et l'Amérique*, Ed. Finitude, 2024, 224 p.



Publication

Une éducation positive aux drogues

Le dernier numéro de *Drogues, Santé, Prévention* publié par l'asbl Prospective Jeunesse se penche sur l'enjeu d'une éducation positive aux drogues. Dépassant l'approche moralisatrice et dissuasive souvent empruntée en matière de psychotropes, ce numéro explore l'idée d'une éducation aux drogues qui, à l'image de l'évolution de l'éducation à la sexualité, dépasserait le simple cadre de la prévention des risques pour intégrer une compréhension plus large et nuancée du phénomène de l'addiction.

Plus d'infos sur <https://prospective-jeunesse.be/revues/une-education-positive-aux-drogues/>



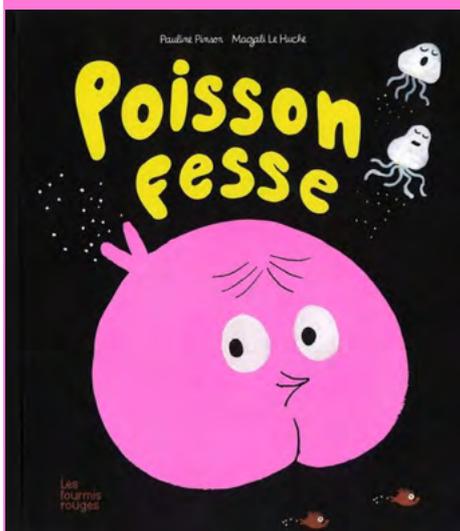
Jeunesse

Poisson-fesse, de Pauline Pinson

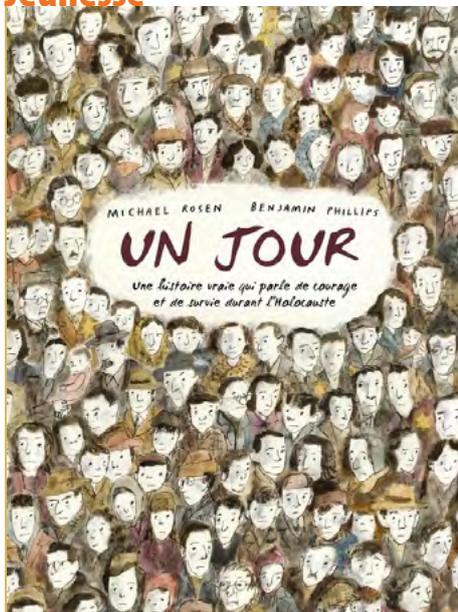
«Poisson-fesse a une tête de fesses. Tout le monde le lui dit. Poisson-fesse ne sait pas quoi répondre. C'est vrai que sa tête ressemble à des fesses. Il décide de faire des prouts avec sa bouche. Ça fait rigoler les copains. Comme ça ils ne pensent plus à se moquer de lui. Mais au bout d'un moment, Poisson-fesse n'a plus envie d'être rigolo, il a envie d'être normal.»

Poisson-fesse est un poisson pas comme les autres. Affublé d'une tête faisant étrangement penser à des fesses, il est la risée de tous ses camarades de l'océan. Pour donner la parade, Poisson-fesse fera le clown. Pourtant, il voudrait être un poisson comme un autre, avec une tête de poisson dont personne ne pourra se moquer. Lassé de jouer les bouffons, il décide alors de s'aventurer dans les profondeurs des abysses où il fait la rencontre d'un autre poisson à l'apparence bien singulière, le Poisson-Tomme-de-Savoie! Cette rencontre inattendue lui permettra de découvrir que sa tête de fesses peut aussi être vue comme une tête en forme de cœur et que tout dépend de la perspective et du regard qu'on porte sur soi-même.

Poisson-fesse est un album qui aborde avec finesse les thèmes de l'acceptation de soi, la célébration de l'altérité et l'importance de l'amitié. Une ode à la différence servie par des illustrations colorées et lumineuses des fonds marins.



Jeunesse



Un jour, de Michael Rosen et Benjamin Phillips

«Un jour, nos vies ont basculé. Nous ne pensions plus à hier et demain était incertain. Nous devons désormais affronter ce qui se présentait à nous ce jour-là. Survivre à un jour, puis braver le suivant. Un jour à la fois. Un jour après l'autre.»

Un jour, c'est l'histoire de la déportation et de la Résistance. C'est l'histoire vraie d'Eugène Handschuh et de son père, Oscar, deux résistants juifs franco-hongrois arrêtés à Paris pendant l'Occupation nazie et internés au camp de Drancy. Le 20 novembre 1943, ils seront embarqués dans le convoi 62 en direction d'Auschwitz-Birkenau. Dans un acte de courage désespéré, ils parviendront à s'échapper du train avec dix-huit autres prisonniers. Sur les 1200 personnes de ce convoi, seules 39 reviendront des camps.

À travers son témoignage historique et ses illustrations puissantes, *Un jour* réussit le nécessaire devoir de mémoire de la Shoah auprès des nouvelles générations.

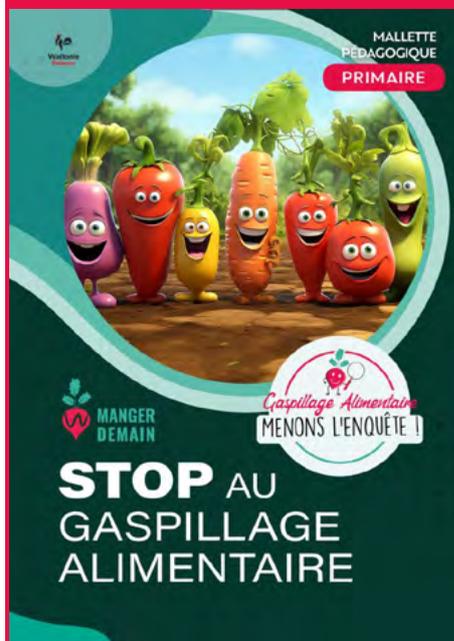
Outil pédagogique

Des malettes pédagogiques antigaspi

Chaque année, un tiers de la quantité totale de nourriture produite dans le monde est perdue ou gaspillée. Le gaspillage alimentaire représente un défi majeur à l'échelle mondiale. Sensibiliser les plus jeunes à cette problématique est un levier essentiel pour construire un avenir plus durable. C'est dans cette optique que la Cellule Manger Demain met gratuitement à disposition de toutes les écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles des *malettes pédagogiques antigaspi*.

Ces malettes constituent un outil concret et accessible pour aborder le gaspillage alimentaire en classe tout en ouvrant la réflexion sur des enjeux plus larges liés au développement durable. À travers des activités ludiques et stimulantes, les élèves sont amenés à comprendre l'impact de leurs gestes quotidiens et à adopter des comportements plus responsables. Trois malettes différentes sont disponibles, chacune spécialement conçue pour un niveau d'enseignement – maternel, primaire ou secondaire.

Les malettes sont disponibles en téléchargement via un formulaire en ligne sur <https://www.mangerdemain.be/2024/09/08/mallettes-pedagogiques-antigaspi/>



Événement

Printemps des Sciences 2025

Du 24 au 30 mars 2025, le Printemps des Sciences revient en Wallonie et à Bruxelles pour une nouvelle édition placée sous le signe de la découverte et de l'émerveillement scientifique. L'édition 2025 s'articule autour du thème *Eau-rêka*, une invitation à plonger au cœur des mystères de l'eau, élément essentiel à la vie et enjeu majeur pour l'avenir. Destiné aux élèves de la 3^e maternelle à la 6^e secondaire en semaine, ainsi qu'au grand public en soirée et le week-end, le Printemps des Sciences propose gratuitement une multitude d'activités animées par des enseignant-es, des chercheurs et chercheuses et des étudiant-es. Ateliers interactifs, démonstrations spectaculaires, expériences en laboratoire, conférences captivantes, projections et spectacles seront au rendez-vous pour stimuler la curiosité et éveiller les esprits. Plus d'infos sur <https://www.sciences.be/printemps-des-sciences>



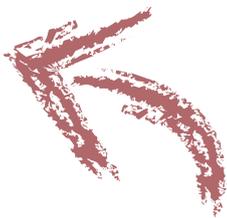


Ensemble pour l'égalité

égalité



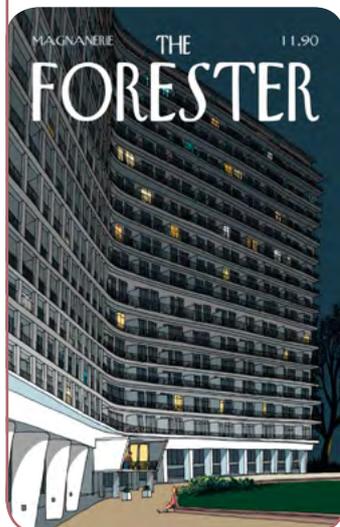
Moins de moyens pour Unia, plus de discriminations?



Coup de crayon sur l'actu

Vincent Dubois («Vince») est illustrateur pour la presse belge (*La Libre Belgique*, *Le Soir*, *Les Échos de l'Endettement*, *Athena*) et française (*Archimag*). Il dessine également en direct lors de colloques. Depuis quelques années, il crée aussi des illustrations de communes bruxelloises (mais aussi de maisons privées!) en forme de fausses couvertures du *New Yorker*.

www.vince-cartoon.be



Unia perd 25% de ses financements, une mesure qui inquiète autant l'institution que le monde associatif. Réduire la défense de l'égalité des chances, n'est-ce pas risquer de démultiplier les discriminations?

Versez une poignée de sel sur une plaie ouverte. Laissez mijoter les discriminations puis retirez du feu un quart de l'organisme qui se charge de les rendre visibles. Voici l'une des recettes de l'Arizona en matière de promotion de l'égalité et de l'inclusivité, sobrement déclinée dans l'Accord de coalition fédérale 2025-2029 en ces termes: «Nous diminuons le financement d'Unia avec 25%».

L'institution publique belge qui lutte contre la discrimination et promeut l'égalité voit son avenir s'assombrir. Son directeur Patrick Charlier nous énonce d'emblée les enjeux: «Cette diminution de 25% de nos financements entrave notre pouvoir d'agir envers les discriminations. Cet affaiblissement limite notre capacité d'intervention, de sensibilisation, de formation et de réactions devant ces inégalités.»

Unia, un organisme public indépendant

Derrière cet acronyme énigmatique, Unia affronte la discrimination dans toute sa diversité belge. Un combat que l'institution interfédérale mène sur plusieurs fronts: prévention, protection et promotion de l'inclusion. «Unia, c'est le porte-parole de ceux qui n'ont pas de voix», décrit Laurent Lepère, référent de l'Académie de recherche et d'enseignement supérieur (ARES). *Totalement gratuit, l'accompagnement juridique donne à ces personnes le sentiment que leurs droits sont pris en compte, même si elles n'avaient pas les moyens ou l'envie de se lancer dans de longues aventures juridiques ou institutionnelles.* Laurent

Lepère aiguille vers Unia les étudiant·es confronté·es à ce qu'ils estiment être des discriminations: «Dans la jungle institutionnelle, Unia a la machette et le casque. Son personnel maîtrise les codes et le langage administratif. Cette expertise renforce leur capacité à se faire entendre par les pouvoirs publics.»

Dans un autre rayon du spectre de la discrimination, Erynn Robert, coordinateur·rice général·e de Prisme, la fédération qui regroupe des associations wallonnes œuvrant à la défense des droits des personnes LGBTQIA+, souligne l'importance de l'institution pour une société plus juste: «Unia est un partenaire essentiel dans notre travail. C'est vers eux que nous pouvons relayer les plaintes en matière d'orientation sexuelle qui nous parviennent. Dans des dossiers plus lourds comme l'année dernière à Liège lors du procès d'assise pour un meurtre homophobe, Unia s'est constituée partie civile avec nous.»

Une voix et des oreilles

Ce travail de visibilité, Unia le mène notamment à travers la publication de rapports et d'études. Ces chiffres et ces lettres éclairent la société civile et les pouvoirs politiques sur les inégalités qui structurent le champ social. L'institution tient également un rôle dans la diffusion des actions du monde associatif, comme nous l'explique Guy Delsaut, chargé de projet à l'asbl Badje: «Unia, c'est une voix qui compte pour nous et pour de nombreux acteurs en Belgique. Nous avons l'habitude de les contacter pour avoir leur appui après

«Diminuer de manière significative le budget des institutions qui protègent les droits humains entraînera une diminution de la protection des droits humains.»

nouveau Premier ministre n'approche pas la discrimination sous son angle structurel: «Bart de Wever estime que notre société offre toutes les chances à chacun, et que si quelqu'un n'a pas accès à un emploi, c'est de sa propre responsabilité. Alors que notre travail, nos études et nos recherches démontrent que les inégalités se reproduisent à travers le temps.» Un ancrage libertarien qui se retrouve également dans la conception de la liberté d'expression développée par le parti nationaliste. En inscrivant dans leur programme le souhait de supprimer le délit d'incitation à la haine, les membres de la N-VA s'opposent aux actions juridiques envers ces discours.

Enfin, rappelons si besoin le cœur du projet de l'alliance néoflandaise. En plaidant pour un séparatisme de fait, la N-VA ne peut que honnir un institut interfédéral comme Unia: régi par accord de coopération, fonctionnant avec un conseil d'administration désigné par les différents parlements. Un exemple qui a de quoi déplaire aux séparatistes, comme le remarque Patrick Charlier: «Unia est un exercice de fédéralisme de collaboration qui tourne: toutes les entités collaborent entre elles pour le bien de nos missions. Ce n'est pas le modèle de société qu'envisage la N-VA, ils veulent l'indépendance de la Flandre.»

L'avenir d'Unia

Et si le travail d'Unia est aussi vaste que le sont les discriminations, l'annonce de la baisse de son financement inquiète autant le monde associatif que ses propres employés. À la suite de ses échanges avec le nouveau ministre de tutelle Rob Beenders (Vooruit), la direction nage encore dans le flou: «Nous n'avons pas encore de précisions quant au calendrier de mise en application de cette mesure. Nous ne sommes pas encore en connaissance de ses modalités de mise en pratique, progressive ou instantanée.»

Alors que 80% des dépenses de l'institution sont allouées aux frais de personnel, la base du calcul n'est pas encore totalement déterminée. Pour y faire face, plusieurs scénarios sont envisagés: des réductions

linéaires dans tous les services, la restructuration éventuelle de certains services ou encore la suppression de certaines actions. Les employés en contrat à durée déterminée ont déjà été prévenus de l'éventualité de ne pas pouvoir poursuivre leur mission à l'issue de leur contrat.

L'espoir se tourne vers d'autres entités. «Nous échangeons avec le ministre Yves Coppieters pour analyser dans quelle mesure la Région wallonne et la Communauté française pourraient compenser la perte au niveau fédéral. Une manière pour nous de limiter les dégâts tout en renforçant notre présence en Wallonie», indique avec optimisme Patrick Charlier. Avant de conclure sur cet avertissement: «Si nos budgets sont limités, cela va réduire notre capacité à lutter contre les discriminations. C'est la seule certitude.»

Unia et l'enseignement

Tout en cherchant à l'améliorer, le monde scolaire est une éponge de la société. Les discriminations ne s'arrêtent pas à ses portes, mais s'y engouffrent par de nombreux orifices, démultipliés par le progrès non encadré des technologies. Comme dans d'autres champs, Unia y récolte et traite les signalements individuels de personnes qui se plaignent de différences de traitement ou de discrimination. «De nombreux dossiers sont liés aux handicaps, à l'inclusion et aux aménagements raisonnables. Nous en ouvrons également sur des cas de discriminations raciales ou encore sur l'interdiction des signes convictionnels», informe le directeur d'Unia Patrick Charlier.

Des plaintes qu'Unia met ensuite en perspective avec le Baromètre de la diversité de l'enseignement. Façonné à partir de données chiffrées, il établit l'impact de différents critères – raciaux, de handicap, d'orientation sexuelle – sur l'inégalité au sein de l'enseignement et sur la relégation en cascade qui se joue dans les décisions des conseils de classe.

brève

LE PROJET PACTE PRIMÉ «BONNE PRATIQUE»

L'agence française Erasmus+ vient de décerner le prestigieux label «Bonne pratique» au projet PACTE – pour *Partager Apprendre Comprendre pour la Transition Ecologique*. Une reconnaissance qui couronne l'engagement de la Ligue de l'Enseignement pour l'éducation environnementale. Cette distinction s'appuie sur les critères de la Commission européenne évaluant «la pertinence et l'innovation, la qualité de mise en œuvre, ainsi que l'impact et la transférabilité des résultats». Ainsi que le synthétise Alison Piastrì, directrice du département contrôle et

évaluation des projets, il s'agit d'«une reconnaissance de la qualité du projet et de ses résultats».

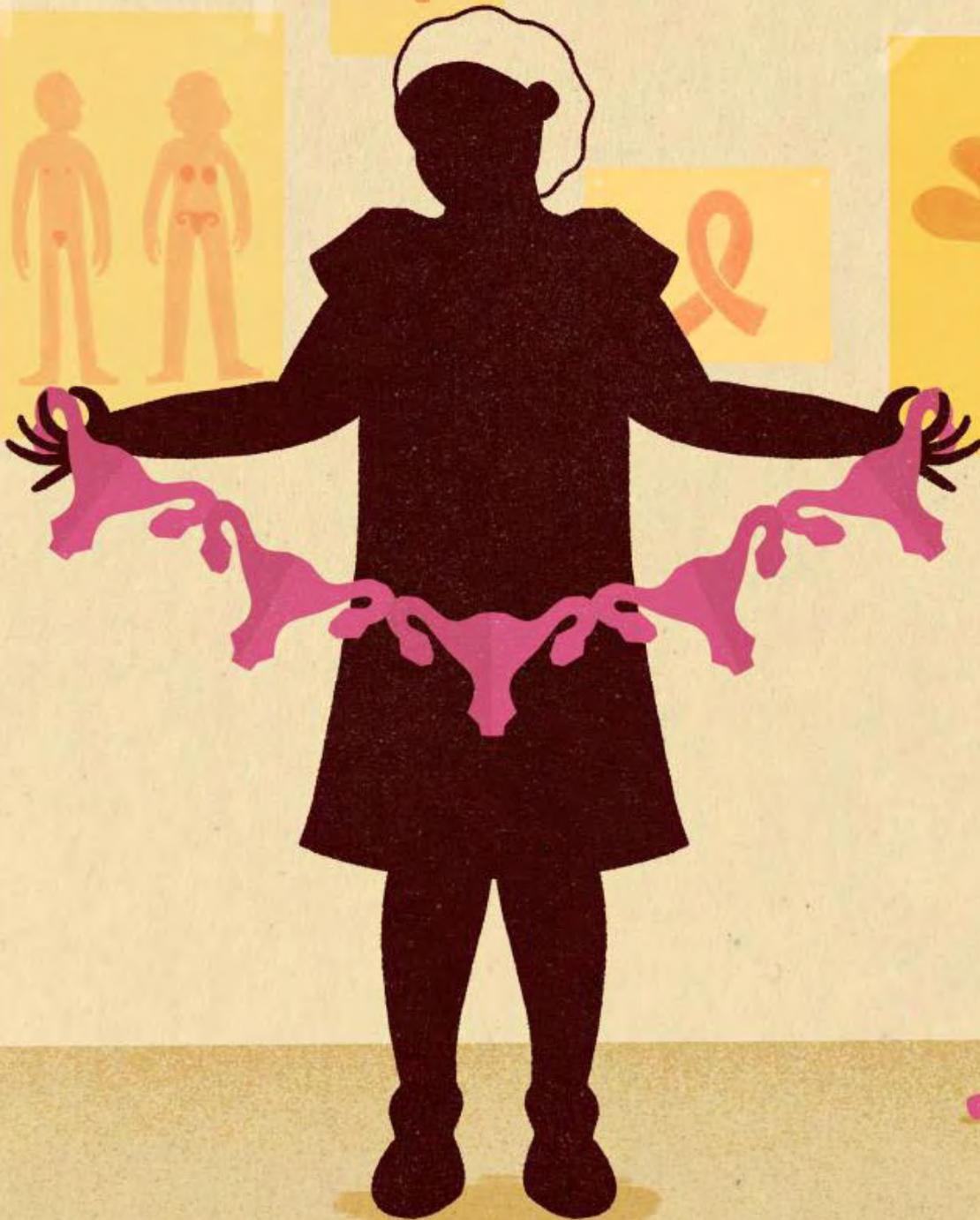
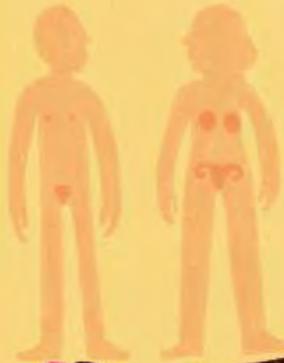
Conçu pour les professionnel·les travaillant avec des jeunes de 9 à 12 ans, PACTE propose des outils pédagogiques pour aborder la transition écologique. Et comme le témoignait une enseignante dans nos colonnes en décembre: «Ne pas utiliser PACTE, ce serait passer à côté de quelque chose de vraiment utile!»

Toutes les ressources sont disponibles gratuitement sur <https://fra.pacte-educ.org/>



PUBERTÉ PRÉCOCE:

UNE FILLE SUR DIX
A SES RÈGLES
AVANT 11 ANS



LES RÈGLES, UN TABOU MENSUEL

Chaque mois, près de la moitié de l'humanité en âge de procréer vit une expérience physiologique naturelle: les menstruations. Des ménarches à la ménopause, ces cycles marquent des décennies de vie, modelant le quotidien de la moitié de la planète.

Ce phénomène biologique reste encore aujourd'hui enveloppé d'un voile de silence, confiné dans les recoins de la vie privée. Les règles demeurent un sujet délicat, parfois source de honte, souvent de douleurs, et trop fréquemment de stigmatisation sociale. Ce silence s'étendant jusqu'à la ménopause, une autre étape cruciale de la vie des personnes menstruées, qui reste largement invisibilisée dans le débat public.

Les menstruations, ce sang naturel, continuent d'être perçues comme un objet d'impureté, cristallisant des tabous ancestraux qui perdurent dans nos sociétés modernes. Pourtant, cette réalité biologique s'impose chaque mois aux personnes menstruées, sans possibilité d'y échapper.

Face à ce constat, des questions essentielles émergent. Comment transformer les règles en sujet de discussion ouvert et serein? Quelles solutions peut-on apporter aux personnes souffrant de douleurs menstruelles? Comment mieux accueillir les personnes menstruées à l'école? Comment lutter efficacement contre la précarité menstruelle et ses conséquences sur l'exclusion sociale?

Ce dossier, enrichi par l'expertise des associations BruZelle, Question Santé, Soralia et du CALepin, se propose d'explorer ces questions essentielles et d'ouvrir le dialogue sur ce sujet trop longtemps maintenu dans l'ombre. Pour ainsi contribuer à briser le tabou autour des menstruations et ouvrir la voie vers une société plus inclusive, où parler des règles devient aussi naturel que leur existence même.

Dessins du dossier réalisés par Lara Pérez Dueñas.

Règles et ménopause: encore de lourds tabous

Que ce soit lors des premières règles comme lorsqu'elles s'achèvent à la ménopause, ces moments charnières de la vie des personnes menstruées sont encore beaucoup tus, dissimulés voire tabous au sein de notre société. Pourquoi cette omerta? Quelles en sont les origines? Et comment pourrait-on aborder différemment ces deux périodes propres à la gent féminine?

Il existe près de 300 termes et expressions pour désigner les saignements qui surviennent de manière régulière chez les personnes menstruées entre la puberté (ménarches¹) et la ménopause². «Le terme savant classique était *menstrues* ou *menstruations*, mais l'usage populaire parlait de règles, de mois, d'ordinaires, de fleurs, de purgations, de lunes, d'affaires... Tout ce qui renvoie à la régularité du saignement, au rôle qui lui est attribué, ou simplement à ce qui reste affaire de femmes», apprend-on dans l'article «Le sang menstruel» de Marie-Claire Célrier³. Ne pas nommer ou mal nommer les menstruations revient à ne pas les faire exister, dans la langue française mais aussi par conséquent dans l'imaginaire et la réalité. «Comme si les menstrues possédaient un caractère honteux et qu'on devait de ce fait-là les invisibiliser», explique Frédou Braun⁴, chargée de projets chez Corps écrits asbl⁵.

L'ambivalence du fluide féminin

Pour quelles raisons les menstrues ont-elles été et sont-elles parfois encore désignées comme quelque chose de répugnant, d'humiliant, alors qu'elles ne sont ni plus ni moins qu'un fluide naturel? L'histoire nous apprend que dans de nombreuses cultures, les femmes étaient jugées «impures» pendant leurs règles. «Elles étaient séparées du reste de la tribu, et quelquefois soumises à certains rituels⁶.» Dans un grand nombre de tribus et peuplades, les jeunes filles pubères pouvaient être enfermées pendant plusieurs semaines, parfois sans avoir le droit de s'asseoir sur le sol par crainte qu'elles ne lui inoculent leur «impureté»;

dans le noir total ou encore en devant rester perchées sur des pilotis.

Pline l'Ancien, dans son *Histoire naturelle* (au I^{er} siècle après J.-C.), s'est sans doute montré le plus virulent à l'égard des menstruations. Il considérait la perte menstruelle comme un poison fatal corrompant et décomposant l'urine. Par sa vapeur ou son seul attouchement, «les vins nouveaux s'aigrissent, les semences deviennent stériles, les greffes des arbres meurent, et les fruits en tombent tout desséchés, les jeunes plantes en sont brûlées, la glace des miroirs se ternit à leur seul aspect, la pointe du fer est émoussée, la beauté de l'ivoire effacée, les abeilles en meurent, le cuivre et le fer s'enrouillent aussitôt, l'air en est infecté, et les chiens qui en goûtent enragent⁷».

Et Armelle Oger, journaliste pour le magazine *We Demain*, d'ajouter: «Pline l'Ancien, Aristote ou Hippocrate ont parlé de ce sang de la femme qu'elle ne contrôlait pas, signe de faiblesse, de fragilité, amenant à une soumission et un vécu comme quelqu'un d'inférieur⁸.» Et de conclure: «C'est aussi du sang lié au sexe [...] Le sang des règles est une procréation qui a échoué, donc c'est un déchet, quelque chose dont on devait se purifier, d'où les isolements qui perdurent.»

Les religions monothéistes ont elles aussi grandement participé au fait de considérer les menstruations comme un fluide malpropre, voire dangereux. L'Église a par exemple longtemps diffusé la théorie de Claude Galien, un médecin grec de l'Antiquité. «À l'image de ses prédécesseurs Hippocrate et Aristote, il expliquait que les règles étaient du sang à évacuer, potentiellement toxique,

au risque de rendre la femme malade mentalement. Chez les femmes plus âgées, on croyait d'ailleurs que le sang non évacué remontait au cerveau et les rendait diaboliques!», complète Frédou Braun⁹.

Selon la journaliste Taous Merakchi, qui possède une approche historique des menstruations, la seule époque où les règles ont été bien acceptées, c'était durant la préhistoire, quand «les premières divinités étaient des déesses de fertilité et de fécondité¹⁰». Les règles étaient alors considérées comme le super pouvoir ultime.

«À un moment, je pense que ça a fait peur, car c'est terrifiant comme puissance d'avoir le droit de vie ou de mort. La chasse aux sorcières, l'Inquisition, c'était aussi basé là-dessus. Les femmes ont le savoir et le pouvoir, c'est flippant, donc on va les cramer, c'est mieux. Je pense que les règles ça part de là aussi. Comme n'importe quel tabou, phobie ou peur, c'est de l'incompréhension et donc du rejet. Et ça a été utilisé contre nous (les femmes, NDLR) très tôt parce que c'est le meilleur outil pour nous rappeler notre faiblesse et infériorité alors que si on le prend d'un point de vue biologique et historique, on peut aussi y voir un truc très "empouvoirant"¹¹ dans le fait de saigner, de rester debout et de pouvoir donner la vie potentiellement si on en a envie et qu'on en est capable. Il y a toujours eu ce paradoxe entre "waouh c'est trop puissant, c'est extraordinaire, ça a des vertus de dingue!" et "mais peut-être que ça peut nous tuer, nous rendre malades?". À la même époque où l'on pensait que ça pouvait donner de la force et soigner de la peste, on pensait aussi que ça pouvait faire pourrir les récoltes, tuer le gibier, faire tourner le vin... C'est un fluide qui montre que les femmes ont peut-être trop de pouvoirs donc par principe on va l'écartier et dire que c'est nocif¹².»

Des tabous coriaces

«Pendant plus d'un siècle, publicités, packaging et discours marketing n'ont eu de cesse de salir les menstruations pour mieux vendre les produits censés les dissimuler¹³.» On pense à ce fameux liquide bleu clair (inodore sans nul doute!) censé représenter le sang menstruel. «Rattaché à l'imaginaire du soin, le bleu met à distance la réalité et invoque des qualités hygiéniques devenues essentielles à la stratégie de communication des entreprises produisant serviettes et tampons¹⁴.» Depuis quelques années, les campagnes de communication des grandes marques qui fabriquent des protections péri-

diques commencent enfin à oser montrer à quoi ressemble réellement un flux menstruel.

En 2018, une publicité Nana montrait pour la première fois du sang rouge à l'écran. Même si le CSA¹⁵ a reçu de nombreuses plaintes et signalements, le spot publicitaire a été maintenu à l'antenne. Pour la journaliste et bloggeuse Taous Merakchi, «on est en plein dans du *feminism washing* (les entreprises récupèrent la cause des femmes, NDLR) car cela permet aux marques de redorer leur image, de rapporter de la thune et de faire du buzz. En tant que publics et consommateur-rices, on a aussi à y gagner parce qu'on nous parle plus clairement de ce qui est en train de se passer, sans nous prendre pour des débiles. Je trouve ça plus intéressant qu'une marque montre des sportives en train de saigner et de les assimiler à des guerrières plutôt que l'on me fasse croire que ça va sentir la vanille dans ma culotte (au moment de mes règles). Ce n'est pas non plus pour autant que je vais me mettre à croire qu'avoir ses règles va me permettre de pourfendre le patriarcat¹⁶.»

Le mot tabou est également et malheureusement synonyme de désinformation. Quand on ne parle pas, on fuit le sujet, on ne l'approfondit pas car on ne veut pas voir ni savoir. Ainsi, pour les jeunes filles qui naissent dans des familles où le sujet des menstruations est gardé sous silence, comment grandir avec l'image que les règles sont un phénomène normal, dont on n'a pas à se sentir honteuse si déjà à l'âge de 12-13 ans l'un de vos parents véhicule l'image que «les règles, c'est sale», qu'on ne doit pas «laisser traîner des protections périodiques dans les toilettes car «ça met mal à l'aise les autres membres de la famille» et encore moins en parler à table?

Tant que les adolescentes n'oseront pas se rendre à l'infirmerie de l'école pour demander une protection périodique ou faire du sport pendant leurs menstruations au risque d'avoir une fuite et d'être raillées par leurs camarades, le tabou des règles sera



toujours d'actualité. Tant que les femmes s'entendront dire «Elle est de mauvaise humeur, elle a encore ses ragnagnas!», le tabou persistera.

Ménopause: le voile se lève

Depuis quelques mois, on ne compte plus les célébrités américaines (Oprah Winfrey, Naomi Watts, Gwyneth Paltrow ou encore Michelle Obama) qui parlent de leur expérience de la ménopause dans un livre ou lors d'une interview. Jusqu'ici, les baby-boomeuses n'avaient pas jugé utile d'amener la question sur la place publique, décrétant qu'elle appartenait à la sphère intime. La ménopause était un non-sujet, un mystère, comme en témoigne Michèle, une ancienne militante du Planning familial, âgée de 67 ans: «Je n'ai jamais abordé la question, ni avec ma fille de 36 ans ni avec mon mari, qui s'en fiche complètement – et encore moins avec mes fils¹⁷.»

Autrement dit, «elles (les baby-boomeuses, NDLR) se sont débrouillées comme les générations qui les ont précédées, ont franchi le cap avec panache ou discrétion, selon leur personnalité, leur éducation, leur histoire, leur milieu social, ont profité, quand elles en avaient envie – cela n'a jamais été une obligation –, du traitement hormonal de la ménopause. Elles n'en parlaient qu'entre elles, sous le sceau de la confiance, ou avec leur gynéco, mais cela restait une histoire de femmes, rarement évoquée avec spontanéité ou humour¹⁸.»

La femme semble véritablement changer avec les filles et petites-filles de ces baby-boomeuses qui comptent bien faire évoluer la situation puisque, de nos jours, la ménopause impacte une femme active sur cinq en Belgique¹⁹. «Pour pouvoir gagner leur place dans le monde du travail, les baby-boomeuses ont dû se battre. Elles ne voulaient pas revendiquer une différenciation qui correspondait à une fragilité. La génération actuelle des 45-55 ans a bénéficié de leurs avancées et peut désormais se permettre de faire bouger les lignes à propos du regard porté sur la ménopause», avance Sophie Schmitt, consultante en innovation et fondatrice du cabinet Seniosphère Conseil²⁰.

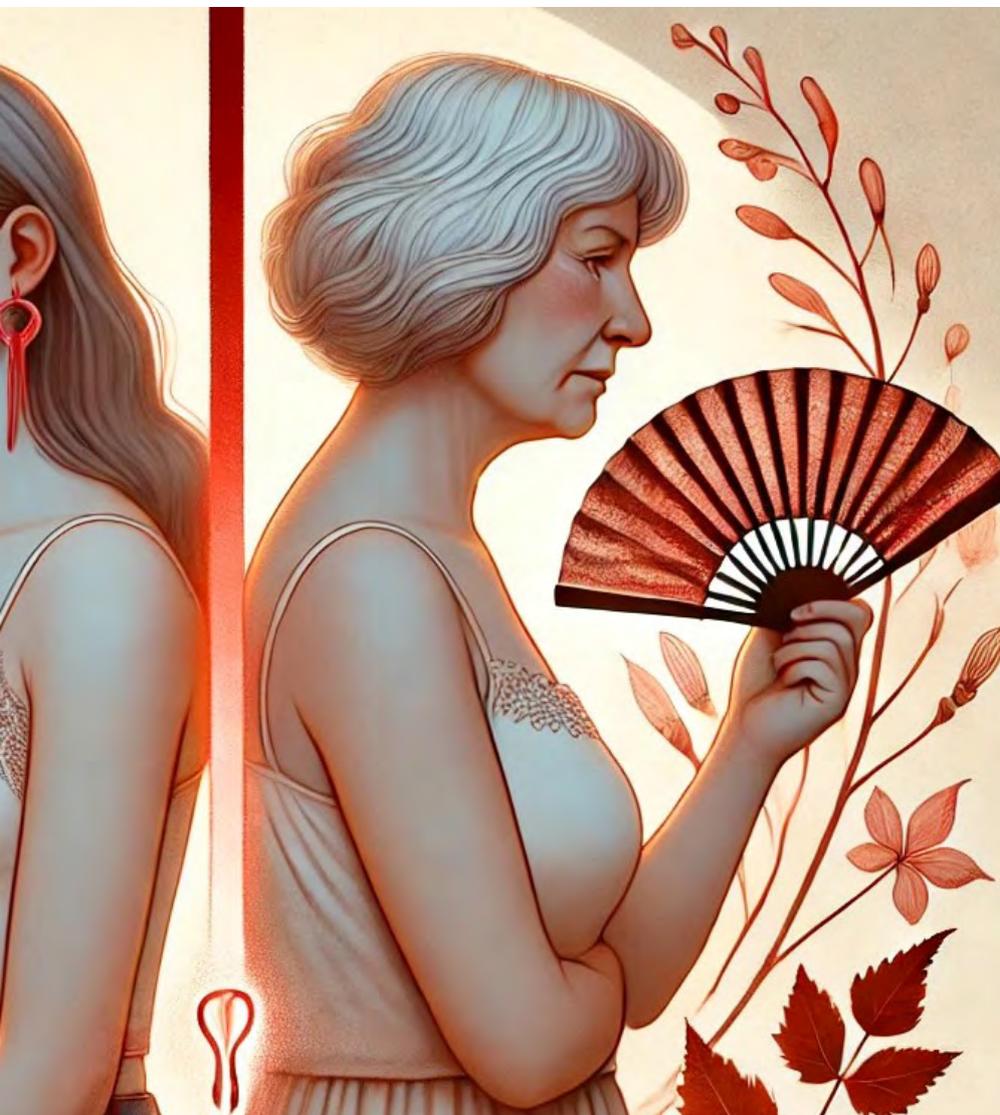
On peut aussi compter sur la génération de femmes ménopausées à venir qui ne lâchera rien. Des femmes qui redoutent bien souvent de vieillir, dans une société où prendre de l'âge reste une source de stigmatisations et de discriminations. Cette libération de la parole autour de la ménopause s'avère pourtant nécessaire et salutaire, afin



que chaque femme sache à quoi s'attendre à l'aube de la cinquantaine²¹.

«L'espérance de vie ayant augmenté, les femmes sont susceptibles de nos jours d'être ménopausées plus d'un tiers de leur vie», souligne à juste titre Frédou Braun²². D'où l'importance de disposer d'informations claires et objectives au sujet de la ménopause, ce qui manque encore cruellement à l'heure actuelle vu l'absence de brochures ou ressources disponibles, même si cela tend à changer tout doucement. «Les plantes et l'alimentation sont des alliées incontournables au moment de la ménopause pour soutenir le processus. Commençons par là. Et s'il y a un souci plus sérieux ou une gêne, les femmes doivent pouvoir avoir le choix d'aller consulter un spécialiste sur cette question», avance encore la chargée de projets de Corps écrits.

Selon la psychanalyste Catherine



«La génération actuelle des 45-55 ans a bénéficié des avancées des baby-boomeuses et peut désormais se permettre de faire bouger les lignes à propos du regard porté sur la ménopause.»»

Grangeard, la ménopause nécessiterait que l'on s'y intéresse bien avant l'heure: «Une grande majorité de mères n'ont pas évoqué la ménopause avec leurs filles. Or plus les langues se délient, plus on aidera les femmes à soulever les bonnes questions en temps et en heure. La ménopause, ça se prépare. Il faudrait s'y intéresser vingt ans à l'avance! Sinon, les problèmes non résolus de la vie prendront une ampleur considérable à ce moment où l'équilibre psychique est fragilisé et très précaire, et où tout ce qui a été mis en place pour le préserver peut s'effondrer²³.»

Frédou Braun abonde dans ce sens: «Malgré cette période de chamboulements à différents niveaux (physiologique, relationnel, professionnel, sexuel), la ménopause est le moment propice pour (re)gagner en liberté, en épanouissement et prendre soin de soi. Certaines vont ressentir le syndrome du "nid

vide", solitude et dépression, lorsque les enfants partent de la maison; d'autres continueront – mêmes épuisées – à prendre soin en même temps de leurs vieux parents et de leurs ados, et d'autres encore en profiteront enfin pour prendre du temps pour elles.»

La ménopause peut être de ce fait considérée comme un nouveau départ, une nouvelle page à écrire, même si elle est effectivement la fin d'un cycle de vie (fin des règles, de la capacité de reproduction, la contraception n'étant plus nécessaire) qui peut, par ces derniers aspects, aussi rimer avec légèreté et insouciance.

Ménopause: une construction sociale?

Si la ménopause est connotée de façon plutôt négative chez nous, elle l'est nettement moins dans d'autres endroits du globe. Au Cameroun, chez les Beti, les femmes mé-

nopausées peuvent par exemple accéder à des fonctions de pouvoir. «Au Canada, chez les Indiens Piegan, les femmes acquièrent le droit, comme les hommes, de mener leurs propres affaires, d'organiser des danses et de participer aux jugements... Dans ces sociétés, la ménopause apporte un accroissement des possibles», expose la sociologue Cécile Charlap²⁴.

«Dans le Japon traditionnel, l'arrêt des règles n'est l'objet d'aucune attention particulière et n'est pas du tout médicalisé. La disparition des menstruations est intégrée à la notion de *konenki*, un terme qui se réfère au processus de vieillissement des corps et qui concerne aussi bien les hommes que les femmes, qu'il s'agisse du blanchiment des cheveux, de la baisse de la vue ou de l'apparition d'un corps douloureux. Aux alentours de la cinquantaine, en revanche, les femmes vivent un changement social important: leur rôle s'intensifie dans la cellule familiale où elles doivent prendre en charge l'accueil et le soin des parents âgés. Elles aident également à l'éducation des petits-enfants et sont de ce point de vue toujours considérées comme fécondes, car au Japon l'activité reproductrice n'est pas liée à l'enfantement, comme en Occident, mais à l'éducation des enfants. La pression sociale sur les femmes japonaises au mitan²⁵ de leur vie prend la place de la question des manifestations corporelles qui touche les femmes occidentales²⁶.»

Toujours au Japon, le terme «bouffée de chaleur» comme celui de ménopause n'existaient pas il y a encore quelques années, jusqu'à ce que l'industrie pharmaceutique l'importe via la mondialisation. La vision de la ménopause serait donc culturelle. Et Cécile Charlap en conclut: «Les différences entre les représentations associées à la ménopause en Occident et au Japon découlent de conceptions différentes du corps. La catégorie ménopause est bien l'objet d'une construction sociale sous-tendue par des représentations et des normes²⁷.»

Les règles: un sujet relativement récent

Jusqu'au XX^e siècle, les femmes avaient peu de cycles menstruels puisqu'elles étaient le plus souvent enceintes ou allaitaient leur(s) enfant(s) sur une longue période²⁸, et ainsi de suite. Par le passé, l'espérance de vie des femmes était également plus courte et il n'était pas rare

que la malnutrition et les efforts physiques importants – liés par exemple au travail dans les champs – créent des absences de règles (périodes d'aménorrhée). Les accouchements difficiles et multiples pouvaient quant à eux occasionner des décès en couches. Le nombre de ceux-ci s'est effondré en Occident juste après la Seconde Guerre mondiale. «L'amélioration générale des conditions de vie des populations et la systématisation des règles d'hygiène

survenir plus tôt³³, mais comme les femmes possédaient une plus faible espérance de vie, la ménopause était le signe de la vieillesse et des dernières années à vivre.

La parole se libère

Comme nous venons de le développer, le sujet des règles – mais on peut aussi étendre cela au phénomène de la ménopause – est relativement nouveau dans notre société. Durant des millénaires, l'anatomie du corps humain – et en particulier celle des femmes – est restée mystérieuse, car les dissections et autopsies étaient interdites jusqu'au début du XIV^e siècle. La part des hormones dans le cycle, dans le processus d'ovulation et des saignements menstruels ne fut élucidée qu'au XX^e siècle, et très précisément au cours des années 1980³⁴.

Du côté des règles comme de la ménopause, on constate que la parole se libère petit à petit au sein du Vieux Continent. Depuis quelques années, les femmes se mettent enfin à parler de la douleur que peuvent engendrer chez elles l'endométriose³⁵, de leurs symp-

tômes prémenstruels mais aussi des éventuels inconforts liés à la ménopause. Tous ces témoignages, échos et récits de vie sont davantage entendus, écoutés et relayés, notamment dans les médias. Les réseaux sociaux sont en outre un espace important où les personnes menstruées peuvent exprimer leur fierté au sujet de ce flux menstruel trop longtemps banni de toutes parts. Des articles, guides et livres divers et variés voient le jour pour aider au mieux les parents à s'emparer de la question des menstruations. On parle également de manière accrue de la précarité menstruelle qui concernerait 350.000 femmes en Belgique³⁶.

Les sphères politique et entrepreneuriale, elles aussi, tentent tout doucement de mieux prendre en compte les nouvelles considérations des femmes, en leur octroyant par exemple un congé menstruel – c'est le cas en Espagne, mais pas encore chez nous – ou en leur permettant pendant la périménopause de disposer de davantage d'aménagements au bureau (mise à disposition de ventilateurs, flexibilité dans les horaires de travail par exemple).

Si d'aucuns peuvent percevoir le congé menstruel mais aussi les aménagements professionnels liés à la ménopause comme des avancées, tâchons de rester sur nos

«Pour les jeunes filles qui naissent dans des familles où le sujet des menstruations est gardé sous silence, comment grandir avec l'image que les règles sont un phénomène normal, dont on n'a pas à se sentir honteuse?»

et d'asepsie²⁹ y ont fortement contribué», explique Marie-Hélène Lahaye sur son blog *Marie accouche là*³⁰.

Grâce à l'avènement des méthodes contraceptives puis à l'accès à l'avortement³¹, les femmes peuvent désormais choisir le(s) moment(s) où elles veulent avoir un enfant. C'est une révolution pour la gent féminine qui n'est dorénavant plus forcée de subir des grossesses non désirées. Le nombre de naissances s'en voit ainsi diminué et c'est la fameuse époque de la soi-disant libération sexuelle où les femmes peuvent avoir des relations intimes sans redouter de tomber enceintes.

Cette mise en perspective historique est importante à avoir en tête pour se rendre compte que les femmes du XXI^e siècle, dans les pays dits développés, connaissent de ce fait bien plus de cycles menstruels que leurs ancêtres, qu'il s'agisse de menstruations naturelles ou artificielles en cas de prise de pilule contraceptive. Comme l'écrit à juste titre sur son site l'ex-médecin et auteur Martin Winckler, «les études historiques laissent entendre que rien n'était prévu pour faire face à ce qui était probablement considéré comme un incident occasionnel, et non comme un événement de la vie courante³²». Quant à la ménopause, avant le XX^e siècle, elle pouvait

«Tant que les femmes s’entendront dire “Elle est de mauvaise humeur, elle a encore ses ragnagnas!”, le tabou persistera.»

gardes pour que ces deux grandes périodes qui caractérisent la gent féminine n’en deviennent pas des motifs de discrimination à l’embauche et au maintien de l’emploi des femmes, en les ramenant encore et toujours à leurs corps, comme différent de celui des hommes, donc différent de celui de la norme.

1. La ménarche est la période des premières menstruations, c’est-à-dire la première fois où une personne a ses règles.
2. Forgé au XIX^e siècle, le terme ménopause correspond à la fin des cycles menstruels et signifie donc qu’une grossesse n’est plus possible. Le mot ménopause vient de la racine grecque *meno* qui signifie menstrues et *pausis* qui signifie arrêt. La ménopause est généralement divisée en trois phases: la préménopause, la ménopause et la postménopause. On la nomme dès lors la période de la péréménopause. La préménopause est la période qui précède la ménopause, où les fluctuations hormonales sont plus prononcées. Elle se caractérise également par la fin de la sécrétion d’hormones sexuelles (œstrogènes et progestérone) par les ovaires.
3. CÉLÉRIER Marie-Claire. «Le sang menstruel», Cairn.info, <https://shs.cairn.info/revue-champ-psychosomatique-2005-4-page-25?lang=fr>
4. Propos tirés d’une interview réalisée le 10 août 2023.
5. Corps écrits asbl est un service d’éducation permanente qui analyse les questions de genres, de familles et de sexualités, et ce de manière transversale à travers diverses formes de publications et de rencontres citoyennes.
6. CÉLÉRIER Marie-Claire, *Op. cit.*
7. *Idem.*
8. «Les règles, tabou brisé» dans *We Demain*, site de FranceTvinfo.fr, le 31/10/2019.
9. Propos tirés d’une interview réalisée le 10 août 2023.
10. Propos recueillis dans le cadre de l’émission *Règles: la fin d’un tabou?*, Radio France, le 29/07/2019.
11. Néologisme venant du verbe *empouvoirer*, décliné de l’anglais *empowerment* et signifiant «qui émancipe, qui rend libre».
12. Propos de Taous Merakchi, *Op. cit.*
13. «Comment l’industrie menstruelle a sali

- les règles», Slate.fr, par Pauline Allione, le 29/03/2023.
14. *Idem.*
 15. Conseil Supérieur de l’Audiovisuel.
 16. Propos de Taous Merakchi, *Op. cit.*
 17. LAUFER Danièle. «Ménopause: vers la fin d’un tabou?», www.femina.fr/article/menopause-vers-la-fin-d-un-tabou
 18. *Idem.*
 19. Chiffre tiré de l’article «La ménopause au travail, un sujet (un peu) moins tabou aux Etats-Unis», site de *Trends Tendances*, le 24/08/2023.
 20. *Idem.*
 21. En Belgique, la ménopause commence en moyenne à 51 ans.
 22. Propos tirés d’une interview réalisée le 10 août 2023.
 23. LAUFER Danièle. *Op. cit.*
 24. RATOUIS Alix. «La ménopause: une construction sociale», site du Point.fr, le 28/02/2019.
 25. Au milieu de l’existence, le mitan est cet entre-deux qui s’étend sur une période d’environ 25 ans, soit entre 40 et 65 ans, entre la jeunesse et le début de la vieillesse.
 26. RATOUIS Alix. *Op. cit.*
 27. *Idem.*
 28. Quand un bébé est allaité à la demande avec des tétées toutes les six heures maximum, dans 98% des cas la maman n’a pas de règles.
 29. L’asepsie s’obtient par un ensemble de mesures destinées à éviter l’introduction de microbes dans l’organisme: désinfection, stérilisation, lavage des mains, filtrage de l’air, port de vêtements spéciaux, etc.
 30. «“Il y a deux siècles, je serais morte en couches”. Vraiment?», le 9/09/2014.
 31. En Belgique, la dépénalisation de l’IVG (interruption volontaire de grossesse) remonte au 3 avril 1990. Elle n’est cependant pas encore totalement dépénalisée au sein du plat pays, malgré des avancées en 2018. Le CAL se bat depuis de nombreuses années pour que l’IVG devienne un droit et sorte complètement du code pénal. Voir l’article consacré à ce sujet dans le CALepin n°105 (mars 2022).
 32. WINCKLER Martin. *Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les règles sans jamais osé le demander*, Fleurus, 2008, p. 32. Disponible à l’adresse: <https://www.martinwinckler.com/Tout-ce-que-vous-vouliez-savoir-sur-les-regles-sans-jamais-avoir-ose-le>

33. La comparaison de l’âge de la ménopause chez certains groupes humains en dénutrition [...] et les chiffres de la société occidentale, indiquerait que la ménopause est plus tardive quand le niveau de vie est plus élevé. Source: LAZNIK Marie-Christine, *Pourquoi ménopause et vieillesse?*
34. WINCKLER Martin. *Op. cit.*
35. L’endométriose concerne 20% des femmes. Pourtant, de nos jours, il faut en moyenne compter sept ans pour qu’un diagnostic soit posé.
36. En Belgique, 350.000 femmes n’ont pas accès à des protections périodiques faute de moyens financiers. Source: Inforjeunes.be, <https://inforjeunes.be/lutter-contre-la-precarite-menstruelle/>

Cette analyse a été originellement publiée en septembre 2023 dans *Le CALepin* n°111, le trimestriel de Laïcité Brabant wallon et elle est disponible à l’adresse <https://calepin.be/regles-et-menopause-encore-de-lourds-tabous>. Pour *Éduquer*, l’analyse a été quelque peu retravaillée.



Les règles, le sang et la douleur

Les menstruations et la ménopause restent des sujets complexes, aux multiples facettes et encore trop souvent tabous dans notre société. Bien au-delà de leur aspect biologique, ces réalités physiologiques soulèvent de nombreuses questions sur la prise en charge de la douleur, l'éducation et l'inclusion.

Dans une société où les tabous persistent, il est essentiel de repenser notre approche de la santé menstruelle et d'écouter la voix des femmes – la moitié de l'humanité – pour transformer durablement les mentalités. Entretien sans tabou avec le gynécologue obstétricien Michel Scourneau.

Éduquer: Qu'est-ce que les règles?

Michel Scourneau: Biologiquement, les règles sont la résultante d'un processus physiologique complexe. Ce sont des tissus humains qui sortent du corps, composés d'un ensemble de cellules de l'intérieur de l'utérus qu'on appelle l'endomètre. Cet endomètre sert à accueillir un œuf fécondé ou non. À la fin d'un cycle, en l'absence de fécondation, l'endomètre se décroche de l'utérus à la suite d'une chute d'hormones. Ces débris cellulaires, en se détachant, emportent avec eux des globules rouges causant des saignements qui s'échapperont par les voies naturelles, le vagin.

Éduquer: Est-ce normal d'avoir mal quand on est réglée?

M.S.: Non, ce n'est pas normal, même si la notion de douleur reste extrêmement personnelle et subjective. La plupart du temps, le sujet des règles est abordé sous le prisme de la douleur, mais ce n'est que la résultante de ce que les femmes en disent. Il existe une forme de cercle vicieux dans cette association systématique des menstruations avec la douleur. Néanmoins, il est vrai que les règles peuvent être douloureuses, avec une intensité qui varie considérablement d'une femme à l'autre.

Éduquer: Comment prendre en compte la douleur des personnes menstruées?

M.S.: L'évaluation de la douleur en médecine reste complexe. Dans notre démarche diagnos-

tique, interroger les personnes sur leur perception de la douleur est fondamentale. Nous cherchons à comprendre si les règles les mettent en état de prostration, et nous les interrogeons sur la durée de cette douleur, la fréquence des changements de protection, l'abondance des règles et la présence de symptômes associés comme les frissons, les malaises ou les migraines. Ce qui va guider le diagnostic sera l'invalidité que les règles vont générer car chaque femme sera plus ou moins résistante à la douleur.

Éduquer: Quelles sont les pathologies liées aux règles?

M.S.: Il y a l'endométriose, l'adénomyose, les fibromes, etc. On peut également aller vers des extrêmes, comme les imperforations de l'hymen qui empêchent le sang de s'évacuer par le vagin; là, il faut agir rapidement pour éviter les infections. Dans ces cas, les règles peuvent être extrêmement douloureuses et invalidantes. L'endométriose est sans doute la pathologie douloureuse la plus connue. En cas d'endométriose, une partie du tissu endométrial, au lieu de s'évacuer normalement par le vagin, remonte par les trompes et s'installe durablement dans le corps, généralement dans la cavité abdominale. Ces tissus réagissent aux hormones du cycle menstruel de la même manière que ceux présents dans l'utérus, ils créent alors des «petites règles» pendant le cycle menstruel, provoquant des saignements internes et des douleurs considérables.

Éduquer: On estime qu'un diagnostic d'endométriose met en moyenne 7 à 10 ans avant d'être posé. Comment explique-t-on cette lenteur, cette errance médicale?

M.S.: Plusieurs facteurs entrent en jeu, sans qu'il

soit question de blâmer qui que ce soit. Il y a un diagnostic au long cours qui consiste à constater des lésions typiques d'endométriose lors d'opérations ou à la suite d'une IRM, bien que nous ayons constaté que l'IRM n'offre pas une preuve absolue de la présence d'endométriose, les lésions pouvant être minuscules et dispersées. Seule la coelioscopie¹ permet d'établir un diagnostic certain. Nous restons donc souvent dans le domaine des suspicions, les preuves étant difficiles à obtenir et relativement invasives. Par le passé, l'endométriose n'était pas immédiatement envisagée. La sensibilisation croissante à cette pathologie, les avancées de la recherche, la démocratisation des coûts et l'amélioration de l'accès à l'information permettent aujourd'hui des diagnostics plus rapides.

Éduquer: La douleur des personnes menstruées est-elle suffisamment écoutée, entendue dans notre société?

M.S.: J'imagine que la douleur des femmes est souvent banalisée, un peu comme dans l'histoire du garçon qui criait au loup. La répétition mensuelle des plaintes conduit sans doute à une forme de désensibilisation, que ce soit dans le milieu médical ou familial. Le corps médical peut avoir tendance à minimiser cette douleur en raison du peu de moyens disponibles pour y répondre. Le seul moyen reste de poser des questions aux patientes pour estimer si cette douleur sort d'une forme de normalité, ce qui nécessite une écoute attentive et une évaluation de l'impact sur leur quotidien.

Éduquer: A-t-on normalisé cette douleur?

M.S.: À côté de l'aspect purement physiologique, je pense qu'il y a une notion plus philosophique, sociologique d'association du mot douleur aux règles et donc, par effet de banalisation, cela a normalisé la douleur des femmes.

Éduquer: Pourquoi l'industrie pharmaceutique n'a-t-elle pas trouvé de médicament pour soulager les personnes ayant des règles douloureuses?

M.S.: Il serait surprenant qu'il n'y ait pas eu de recherches dans ce domaine, car ce serait véritablement la poule aux œufs d'or pour l'industrie pharmaceutique! On parle quand même de la moitié de la population mondiale! Reste la pilule hormonale qui peut soulager certaines femmes mais elle s'accom-

pagne d'effets secondaires non négligeables.

Éduquer: Les règles sont-elles encore un sujet tabou ou en parle-t-on plus facilement dans la société?

M.S.: En Europe, le sujet est plus facilement abordé, même s'il peut encore susciter des moqueries, particulièrement chez les adolescents. À l'école, les incidents liés aux règles, la gestion des protections hygiéniques et l'intimité restent problématiques pour de nombreuses jeunes filles. La perception et la représentation des menstruations varient également considérablement selon les cultures et les religions. Dans certaines sociétés, la période des règles s'accompagne encore d'importants interdits culturels qui limitent la liberté des femmes.

Éduquer: Les règles restent-elles d'ordre privé ou sont-elles devenues une question de société?

M.S.: La parole s'est libérée socialement autour des règles, avec moins de gêne et de culpabilité, ce qui représente une avancée significative. Malgré cette évolution notable, il existe toujours une certaine in-



« Il faudrait installer des distributeurs de serviettes dans les toilettes, au même titre que le papier hygiénique. Ce sont des produits de première nécessité, non des produits de luxe. »

tériorisation autour de cette question qui demeure largement dans la sphère privée. Cependant, dans certaines cultures, le tabou reste très présent, rendant parfois complexe l'exposition à de simples publicités pour les produits menstruels.

Éduquer: Cette libération de la parole est-elle suffisante?

M.S.: Il est crucial que certaines personnes continuent à porter les questions menstruelles aux niveaux sociologique, politique et écologique. Cette mobilisation est nécessaire pour améliorer l'accès aux produits menstruels et garantir des conditions sanitaires permettant à toutes les femmes de vivre leurs règles sereinement. Cette question mérite d'être pleinement reconnue comme un enjeu sociétal majeur.

Éduquer: Le sujet des règles est-il suffisamment porté politiquement?

M.S.: Malheureusement, la question des menstruations reste encore très marquée politiquement, et principalement portée par la gauche et les mouvements progressistes. On constate régulièrement des reculs sociaux sur le droit des femmes avec certains gouvernements de droite, comme récemment en Italie. Malheureusement, ces droits ne semblent jamais acquis. Ils nécessitent une vigilance et une lutte permanentes.

Éduquer: On constate que les jeunes filles sont réglées de plus en plus tôt. On parle désormais de 12 ans comme âge moyen des ménarches. En réponse à cette précocité menstruelle, comment mieux outiller les jeunes filles?

M.S.: La sensibilisation et l'information en milieu scolaire sont essentielles. Toutes les jeunes filles ne grandissent pas dans des environnements familiaux propices à ces discussions. Dans certaines familles, le tabou et les stéréotypes autour des règles persistent. L'école joue donc un rôle crucial, sans tomber dans les polémiques actuelles autour des cours d'EVRAAS et d'une prétendue hypersexualisation. Il s'agit simplement d'aborder la physiologie et la biologie pour accompa-

agner les jeunes, en brisant précocement le cycle de la honte et de la douleur. Cela a toute sa place à l'école.

Éduquer: Cela pourrait aussi permettre aux garçons de mieux comprendre les enjeux liés aux menstruations?

M.S.: Cela fait partie du vivre-ensemble. Prendre le temps d'expliquer et d'informer est crucial. La compréhension passe nécessairement par l'éducation et la sensibilisation des garçons. Cela représente un travail à mener au niveau global, au niveau de la société, car toute différence peut engendrer des incompréhensions et des préjugés.

Éduquer: Le tabou autour des règles persistera-t-il tant que les filles n'oseront pas demander une serviette périodique sans avoir honte?

M.S.: Certainement. Tant que les produits menstruels ne seront pas aussi accessibles que le papier toilette, le problème persistera! Il faudrait installer des distributeurs de serviettes dans les toilettes, au même titre que le papier hygiénique. Nous parlons ici de produits de première nécessité, non de produits de luxe. Les différences physiologiques impliquent des besoins différents, qu'il est temps de prendre en considération.

Éduquer: Donc, au même titre que les garçons ont des toilettes adaptées à leur physionomie (à travers les urinoirs), les filles devraient avoir des toilettes respectant leurs besoins?

M.S.: Exactement. Les règles nécessitent des manipulations particulières qui exigent un espace propre, hygiénique et sécurisé, avec des équipements adaptés comme des poubelles appropriées et des lavabos permettant le nettoyage des coupes menstruelles.

Éduquer: Sortons des règles... Quand les règles s'arrêtent, la ménopause arrive. Telle une finalité aux menstruations, la ménopause n'est pas pour autant toujours perçue comme une libération. Pourquoi?

M.S.: Socialement et culturellement, la ménopause soulève de nombreux enjeux, tant physiologiques que symboliques. Symboliquement, la ménopause peut représenter une certaine «libération» mais aussi la fin d'une «utilité» sociale. C'est, en quelque sorte, se dire «je ne suis plus un outil au service de la société, d'une procréation, je peux exister pour moi-même». Il y a là une réflexion positive à développer en regard du rôle reproductif assigné aux femmes

dans nos cultures. La ménopause peut alors devenir synonyme d'une libération, d'une émancipation. Notre héritage culturel est très stigmatisant dans ce débat.

Éduquer: Une stigmatisation qui peut représenter une grande violence au niveau physiologique et psychologique?

M.S.: À travers la ménopause, les femmes subissent une injustice physiologique majeure avec des changements hormonaux brutaux, contrairement aux hommes qui connaissent une transition plus progressive durant l'andropause. En deux ou trois ans, leur équilibre hormonal peut s'effondrer, entraînant de nombreux désagréments. C'est une injustice totale! Les femmes ont un schéma de vie ancré dans la douleur: elles passent 40 ans de leur vie à être réglées, et une fois ménopausées, elles passent dans une autre forme de douleur, une autre forme de violence. C'est une transition d'une violence biologique vers une violence psychologique.

Éduquer: Comment s'émanciper de cela?

M.S.: La solution passe par la valorisation des femmes. Certaines cultures considèrent la ménopause comme une période positive d'émancipation, célébrant cette étape de la vie. Sans nier les difficultés réelles des femmes, il est essentiel de reconnaître leur force et leur importance dans la société, indépendamment de leur âge ou de leur capacité à procréer. Il s'agit d'un véritable travail d'éducation et d'évolution des mentalités pour construire une société où les règles ne sont plus source de honte mais de fierté collective. Changer de discours et accorder une fonction «magique» aux règles et non plus les renier. Tout cela nécessite de redonner aux femmes leur pouvoir. Ne plus avoir honte d'être réglée ou pas. Peut-être qu'alors la douleur des femmes serait plus facile à vivre, à porter et à entendre.

1. La coelioscopie ou cœlioscopie est une technique d'endoscopie médicale utilisée pour le diagnostic ou l'intervention chirurgicale sur la cavité abdominale. Elle consiste à insérer un endoscope (composé d'un tube optique muni d'un système d'éclairage et d'une caméra vidéo retransmettant l'image sur un écran) par de petites incisions dans la paroi abdominale afin de réaliser une opération ou de poser un diagnostic.

Les pathologies liées aux règles

- **L'endométriose:** le tissu présent normalement sur la paroi utérine, le tissu endométrial, apparaît également en-dehors de l'utérus. On estime qu'une personne menstruée sur dix souffre d'endométriose¹.
- **L'adénomyose:** le tissu endométrial se développe dans le myomètre. On estime que l'adénomyose peut affecter jusqu'à 20 à 30% des femmes ou personnes menstruées. Dans 6 à 20% des cas, l'adénomyose et l'endométriose sont associées.
- **Le syndrome de congestion pelvienne:** douleur à long terme, chronique, provoquée par une accumulation de sang dans les veines du bassin, qui sont élargies, dilatées et qui deviennent tortueuses. Les douleurs pelviennes sont très fréquentes. Cependant, si ces douleurs persistent durant plus de six mois, on considère que ce sont des douleurs pelviennes chroniques. Le syndrome de congestion pelvienne représenterait, quant à lui, 16 à 33% des cas de douleurs pelviennes².
- **Le fibrome utérin:** tumeur bénigne de l'utérus constituée de tissu musculaire et fibreux. Les fibromes utérins sont très fréquents et surviennent chez environ 70% des femmes d'origine ethnique blanche et 80% des femmes d'origine ethnique noire aux États-Unis³.
- **Les polypes utérins:** tumeurs, excroissances presque toujours bénignes localisées au niveau de la muqueuse de l'endomètre. S'ils ne sont pas traités, ils peuvent entraîner des problèmes de menstruation ou de fertilité.
- **La dysménorrhée:** crampes menstruelles. Chez environ 5 à 15% des personnes atteintes de dysménorrhée primaire, les crampes sont graves et perturbent les activités quotidiennes, pouvant entraîner l'absence de l'école ou du travail.
- **Le syndrome des ovaires polykystiques:** caractérisé par une irrégularité des règles ou leur absence, et souvent par une obésité ou des symptômes dus à des taux élevés d'hormones masculines, androgènes, tels qu'une pilosité corporelle excessive et de l'acné. Le syndrome des ovaires polykystiques est présent chez 5 à 10% des femmes.

1. <https://endofrance.org/>

2. «Syndrome de congestion pelvienne: nosologie, classification, indications et résultats», Olivier Creton, janvier 2024, www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2542451324000245

3. «Fibromes utérins», David G. Mutch et Scott W. Biest, www.msmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/fibromes/fibromes-ut%C3%A9rins

Source: Le manuel MSD, «Présentation des troubles du cycle menstruel», février 2023, consulté le 13 décembre 2024, www.msmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/troubles-menstruels-et-anomalies-du-saignement-vaginal

Endométriose: entre récits de vie et enjeux sociétaux

Avez-vous déjà entendu parler de l'endométriose? Cette maladie qui touche une à deux personnes menstruées sur dix avec une errance diagnostique moyenne de sept à douze ans? Courante mais méconnue et peu prise en charge, l'endométriose impacte pourtant durablement la santé des personnes touchées et leur vie sociale.

Saviez-vous que 70% des personnes ayant de l'endométriose souffrent de douleurs chroniques invalidantes¹? Selon l'asbl Toi Mon Endo, «l'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui peut débuter dès les premières menstruations. C'est une maladie qui dépend du fonctionnement des hormones. Sans prise en charge adaptée dès les premiers symptômes, la maladie peut évoluer et provoquer des douleurs et des troubles importants à court et long termes. Plus concrètement, les femmes ayant de l'endométriose ont des cellules semblables à de l'endomètre (muqueuse qui tapisse l'utérus) qui s'implantent en dehors de leur place habituelle dans l'utérus (migration des cellules dans le système digestif, l'appareil urinaire, etc.)»².

Les symptômes de l'endométriose ne se limitent pas à des règles douloureuses (qui persistent malgré la prise d'un antidouleur) ou à de l'infertilité dans certains cas. Les douleurs pelviennes chroniques (douleurs sous le nombril, membres inférieurs ou/et dos), les troubles digestifs et urinaires, la fatigue chronique accablante, les douleurs durant (ou après) les rapports sexuels sont autant de symptômes courants de la maladie. Mais on peut aussi souffrir d'endométriose sans avoir de règles douloureuses! Il existe en effet plusieurs formes d'endométriose. Enfin, il n'existe pas de traitement pour guérir la maladie, bien que des options permettent de réduire la douleur provoquée par l'endométriose.

La parole est aux femmes!

Passé les chiffres et les symptômes, quels sont les impacts de l'endométriose sur la vie quoti-

dienne des filles, des femmes et des personnes menstruées? Cette analyse donne la parole aux premières concernées³. Au-delà des vécus individuels, des similitudes se tracent et s'entrelacent au fil des témoignages reçus. Ceux-ci se concentrent sur les relations avec les prestataires de soins durant leur suivi médical et sur la qualité de vie amoindrie dans toutes ses facettes – vie sociale, travail, santé mentale, sexualité, etc.

Leurs récits offrent un premier aperçu des difficultés rencontrées par les personnes souffrant d'endométriose. Dès l'apparition des premiers symptômes, le corps devient un champ de bataille involontaire. Certaines personnes se reconnaissent comme des combattantes, d'autres ne veulent pas de ce statut. Dans tous les cas, toutes souhaitent qu'on leur propose un trajet de soins clair: un diagnostic efficace et une prise en charge multidisciplinaire par du personnel formé en nombre.

Errance médicale et trajet de soins chaotique

Or la majorité des témoignages indiquent largement des difficultés rencontrées avec les prestataires de soins. Le manque d'écoute est criant. En effet, les récits mettent en avant une minimisation fréquente de la douleur par le personnel soignant: «Je suis déjà passée par quatre gynécologues, dont la première m'a clairement dit que j'étais une nuna et que je devais apprendre à mieux encaisser la douleur», lance Annie. Édith indique n'avoir eu un diagnostic d'endométriose et d'adénomyose qu'après douze ans: «En gros, j'ai passé la moitié de mon existence à souffrir tous les mois sans savoir pourquoi. À en vomir, à en tomber dans les

pommes. Mais c'est "normal" il parait.» Et Erin se rappelle la phrase d'un médecin: «Il n'y a pas de traitement, il faudra vous habituer à avoir mal, Madame.»

L'endométriose est une maladie peu investiguée par la recherche, et donc moins bien connue par les médecins: «Le diagnostic a mis plus ou moins deux ou trois ans à tomber. Après avoir changé de prestataire qui ne trouvait pas pourquoi j'avais des douleurs en dehors des règles et durant les rapports, ça a été un peu le soulagement, car vous commencez à penser que vous êtes folle et que la douleur est dans votre tête. D'ailleurs, les prestataires vous le font comprendre dans ce sens-là», explique Assia. «Depuis plusieurs années, je souffre de grosses douleurs inflammatoires, j'ai consulté un tas de médecins qui n'ont pas su ce que c'était. Un jour, en ayant lu des articles sur l'endométriose, j'en ai parlé à ma gynéco et elle m'a envoyé à Erasme dans un service spécialisé», complète Charlotte.

Lorsque les spécialistes ne (re)connaissent pas suffisamment les symptômes de l'endométriose, cela induit des difficultés à proposer des examens médicaux adéquats aux patientes, laissant ces dernières dans une situation de souffrance. Certaines d'entre elles comptent donc sur leur ténacité (comme Charlotte) afin de trouver un·e prestataire de soins qui les accompagne correctement. Mais, combien de patientes ne savent pas quoi faire ni vers qui se tourner?

La méconnaissance de la maladie peut aussi amener à partager des informations erronées, comme l'expose Soline: «Opérée il y a un an, j'ai l'impression que rien n'a changé. Que malgré l'opération je me retrouve à nouveau à devoir prouver que j'ai de l'endométriose, car pour certains médecins, avoir été opérée signifie que l'on a été traitée.» L'endométriose est pourtant une maladie différente chez chaque femme et qui évolue avec elle. Le manque d'informations claires et fiables⁴ peut être ressenti comme une véritable violence par les patientes. Soline fait les comptes: «Prise en charge aléatoire. Opérée deux fois. Beaucoup de violence institutionnelle et psychologique. Quasi impossible d'avoir une info fiable et une prise en charge digne de ce nom.»

Il existe bien quelques spécialistes de la pathologie, mais les délais pour un rendez-vous sont souvent plus longs: «Je n'ai pas à me plaindre de ma gynéco. Le seul souci c'est qu'elle est très prise et il est parfois difficile d'avoir ses rendez-vous de contrôle tant elle est surbookée (ce n'est

parfois la faute de personne, mais avoir des mois de retard pour son rendez-vous annuel rajoute du stress)», explique Perrine.

Une qualité de vie impactée

De nombreux témoignages soulignent une qualité de vie amoindrie avant et après avoir été diagnostiquée. Chaque aspect de la vie quotidienne (vie sociale, travail, etc.) est intimement relié aux autres. Les femmes souffrant d'endométriose sont souvent seules à «gérer» cette maladie chronique en fonction des ressources dont elles disposent. Leur santé mentale, physique, sexuelle et reproductive est ainsi mise à rude épreuve.

Cette situation impacte durablement leur vie sociale: «Les douleurs sont compliquées à gérer, la fatigue lors des périodes de crise est aussi difficile. Les crises ne se prévoient pas et on se retrouve souvent dans l'obligation d'annuler notre planning», témoigne Katarina. «Je reste donc sans certaines réponses à mes questions et avec la peur d'une crise qui peut surgir n'importe quand, m'empêchant de vivre normalement et de me rendre sur mon lieu de travail ou à autres rendez-vous», confie Yoke.

Ainsi, l'endométriose rend parfois difficile le maintien du lien social avec les proches (annulation au dernier moment, absence à certains événements clés, etc.). L'entourage peut aussi avoir du mal à appréhender les conséquences d'une telle pathologie au quotidien. Enfin, il existe encore des tabous autour des menstruations⁵ et des douleurs ressenties par les femmes: «C'est normal d'avoir mal pendant ses règles», «Tu enfanteras dans la douleur», «Il faut souffrir pour être belle», «Ne fais pas ta fillette!» sont des expressions encore couramment entendues.

La santé mentale elle aussi dégradée

«Cette maladie est tellement dure physiquement et psychologiquement! Dix ans d'errance médicale!», «Ce n'est peut-être pas un cancer, mais c'est une maladie qui nous tue psychologiquement et physiquement!», déplorent Soline et Christelle. La charge mentale qu'enregistre un trajet de soins complexe, mêlé à une gestion de la douleur difficile (d'autant plus lorsque celle-ci n'est pas reconnue par l'entourage ou par les acteurs et actrices en santé), un mélange de culpabilité et d'isolement (liés notamment aux activités sociales manquées) peut expliquer en partie cette santé mentale dégradée.

Pour certaines femmes, une solitude subie⁶ peut s'installer durablement, due à «l'incompréhension du personnel de santé qui

«*Les femmes souffrant d'endométriose sont souvent seules à "gérer" cette maladie chronique en fonction des ressources dont elles disposent. Leur santé mentale, physique, sexuelle et reproductive est ainsi mise à rude épreuve.*»

ne connaît pas la maladie et à des gens qui n'y comprennent rien!», explique Christelle. Pour sa part, Alice conclut: «Tout ce temps, et encore maintenant, j'ai besoin de parler de cette maladie, des questions qui me viennent, mais je ne trouve pas de groupe de parole».

Une vie de couple perturbée

Certaines femmes se sont confiées sur leur sexualité et l'abordent sous le prisme de leur vie de couple. Annie explique: «Ma vie est

un enfer, ma sexualité l'est d'autant plus. La souffrance qui est la mienne m'empêche d'avoir des relations sans douleur avec mon compagnon, ce qui fait que j'évite cela au possible. J'ai déjà perdu un amoureux à cause de cela». Perrine ajoute: «Je n'ai aucune libido. Pour moi, difficile de démêler ce qui est dû à l'endo ou à autre chose. Mon compagnon me met zéro pression, mais la culpabilité est là.» Dans ce contexte, la recherche du plaisir féminin est aussi moins satisfaisante. Néanmoins, (re)trouver une sexualité épanouissante est possible. Des consultations en sexologie peuvent favoriser un espace de parole serein tout en partageant des outils aux femmes et aux couples concernés.

Par ailleurs, moins de la moitié des femmes avec de l'endométriose (30 à 40%) présentent un trouble de

fertilité⁷. Pour rappel, l'infertilité est la difficulté à concevoir un enfant (mais cela reste possible) contrairement à la stérilité (définitivement impossible).

Différentes réactions existent autour de l'infertilité. Certaines femmes ne

«L'endométriose est une maladie peu investiguée par la recherche, et donc moins bien connue par les médecins. Cela induit des difficultés à proposer des examens médicaux adéquats aux patientes.»



souhaitent pas devenir mères: «Je ne veux pas d'enfants, donc les éventuelles répercussions sur ma fécondité ne me préoccupent pas outre mesure. Au final, je vis assez bien avec», confie Erin.

Pour d'autres femmes, le non-désir d'enfant est corrélé directement à la maladie: «J'ai tellement mal que j'ai su dès l'âge de 16 ans que je ne porterais pas d'enfant. Jamais. La douleur m'a fait comprendre que je ne voulais plus subir aucun traumatisme à ce niveau-là. Ce qui est difficile pour des hommes de se projeter dans un futur avec moi.»

Le projet de parentalité peut aussi se décider au sein du couple, comme pour Assia: «En gros, j'ai un peu laissé tomber après discussion avec mon compagnon, on se laisse du temps. Car cela crée des tensions dans le couple et malheureusement, à cause de la maladie, la relation peut en être brisée.» Certaines femmes avec de l'endométriose développent un projet d'enfant: «J'ai de l'endo sur la trompe gauche, on l'enlève en juin 2022, ménopausée pour trois mois, et puis maintenant, je suis enceinte», retrace Claire.

Le recours à la procréation médicalement assistée (PMA) est parfois nécessaire pour concrétiser le projet de parentalité. Dans le cas de l'endométriose, c'est alors un trajet de soins supplémentaire qui se greffe aux précédents suivis: parcours endo classique, rendez-vous avec des spécialistes divers (kinésithérapeute, diététicien-ne, etc.), tests d'alternatives, suivi psychologique...

Et au travail?

Le bien-être au travail dépend fortement de la reconnaissance de la maladie et du sentiment de soutien par l'employeur ou l'employeuse: «Vie professionnelle plus que compliquée. J'ai de la chance que mes cheffes me comprennent, mais toujours dans l'inquiétude que mes incapacités soient mal vues et comprises», témoigne Katarina. «Je me suis déjà fait opérer cinq fois et on m'a refusé un mi-temps médical. Le médecin-conseil m'a dit que ce n'était pas une maladie valable... Donc, on fait

avec les médicaments pour tenir au travail quand ça ne va pas», regrette Christine.

Annie souligne: «Le pire, c'est de devoir gérer les nausées, les céphalées violentes (et je passe le reste des symptômes) lorsque je suis au travail. Cacher la douleur est plus difficile que de la laisser s'exprimer.» Et Leila d'affirmer: «Je n'ai pas envie d'en parler au travail, je ne pense pas, de toute façon, pouvoir être soutenue dans ma maladie...» Finalement, Sacha déclare: «J'ai été licenciée, car j'étais souvent opérée et donc absente, et quand je recherche un emploi, je ne suis pas engagée à cause de cette maladie.» Comment développer des conditions de travail ou un maintien à l'emploi satisfaisants lorsque l'endométriose n'est même pas reconnue?

Ces témoignages démontrent que l'endométriose ne se limite pas à des obstacles individuels dans le parcours de soins. Les impacts durables de la maladie, encore sous-estimés, découlent directement de la façon dont la société (santé, travail, etc.) la reconnaît ou non, comme tant d'autres pathologies... Il est donc primordial d'agir à toutes les échelles, tous secteurs confondus! L'association Soralia a coconstruit avec des femmes ayant de l'endométriose un carnet de recommandations⁸ à destination de différents secteurs, dont le monde politique. Selon la dernière déclaration politique fédérale, un plan d'action pour l'endométriose pourrait être mis en œuvre dans le courant de l'année 2025⁹. À suivre...

Article rédigé à partir de l'analyse approfondie d'Anissa D'Ortenzio *Endométriose: entre récits de vie et enjeux sociétaux. La parole est aux femmes!*, Soralia, 2023. Disponible dans son intégralité sur www.soralia.be/wp-content/uploads/2023/12/Analyse2023-endometriose.pdf

1. Toi Mon Endo, «Les symptômes», <https://tinyurl.com/36w35yje>.
2. Toi Mon Endo, «L'endométriose», <https://tinyurl.com/4y96vj2j>.
3. À partir d'une démarche qualitative exploratoire, Soralia a lancé une enquête en ligne en 2023 afin que les personnes concernées puissent raconter leur vécu et exprimer leurs besoins.
4. Pour plus d'infos, voir : Service Public Fédéral Santé publique, *Loi «Droits du patient»*, Brochure en ligne, <http://tinyurl.com/5n6vwdnx>
5. Voir les planches de BD et la campagne 2022 de Sofélia «Sang rougir!»: <http://tinyurl.com/2bms4tr>
6. La solitude subie est différente de la solitude

choisie. La première n'est ni volontaire ni souhaitée et généralement mal vécue par la personne, contrairement à la solitude choisie.

7. EndoFrance, «Infertilité et endométriose», <https://tinyurl.com/bp72crxd>
8. D'ORTENZIO Anissa. *Endométriose, changeons les choses!*, Soralia, 2024: <https://tinyurl.com/3mzp9nwx>
9. LEURQUIN Anne-Sophie. «Soins et inégalités de genre: les avancées de l'Arizona en trompe-l'œil», *Le Soir*, 7 février 2025: <https://tinyurl.com/2eatcxjn>

Les règles à l'école: lever le tabou et agir

Gêne, tabou, moquerie, absence de produits périodiques, toilettes sales, inadaptées ou interdites d'accès, rareté de l'information: il peut être compliqué de vivre sereinement ses règles à l'école. Pour améliorer les infrastructures sanitaires et l'accès aux équipements et toilettes scolaires, il y a encore du chemin à parcourir, qui passe par la sensibilisation de l'ensemble de la communauté scolaire et de la société.

Les menstruations, règles, «ragnagnas» restent un tabou persistant dans notre société. Un tabou qui est même intériorisé par les femmes¹ en faisant l'expérience tous les mois. À l'école, c'est pareil: on n'en parle pas, ou peu, ou mal. Les élèves manquent souvent d'explications sur le cycle menstruel et ses impacts, dans le corps, dans les relations ou encore sur la manière de «gérer» ses règles.

Et quand elles reçoivent de l'information à ce sujet à l'école, c'est souvent après la «ménarche», à savoir la période des premières règles. Si l'âge moyen des premières règles se situe autour de 12 ans, pour certaines filles, c'est déjà à l'école primaire que se vit la ménarche. Autant dire que dans l'enseignement fondamental, le sujet est quasi inexistant et les toilettes sont rarement équipées pour ce genre de situation.

Des petits coins peu adaptés

Outre une information sans tabou, complète et claire sur la santé menstruelle, les élèves réglées ont également besoin d'un accès à des produits périodiques et à des sanitaires adaptés. Si de plus en plus d'écoles mettent à disposition des adolescentes des serviettes menstruelles, c'est encore loin d'être une réalité partout. En général, les élèves dans le besoin comptent d'ailleurs sur la solidarité féminine. Cette solidarité entre copines s'exprime aussi lorsque le papier toilette vient à manquer ou pour vérifier les éventuelles taches sur le pantalon ou la jupe en période de règles. Les toilettes sont en cela un réel *safe space*, un espace sécurisé, pour s'échanger du matériel et pour parler de sujets intimes, dont les règles².

Le manque de propreté, d'équipement et d'intimité rend bien souvent les toilettes scolaires peu agréables. Les élèves ont d'ailleurs pris l'habitude de les fuir: un-e élève sur deux se retient pour ne pas aller aux toilettes à l'école³! Ce qui peut avoir des répercussions non négligeables sur la santé. Mais quand on a ses règles, éviter les petits coins, c'est vraiment difficile (et, évidemment, déconseillé). Alors, lorsque le papier toilette, la poubelle et le savon sont aux abonnés absents, autant dire que ça complique encore la tâche des adolescentes prises au dépourvu. Quant aux élèves qui ont opté pour une coupe menstruelle (*mooncup*), rien de plus dissuasif que les toilettes scolaires, puisqu'il est très rare que le lavabo, essentiel pour rincer sa cup, soit directement accessible dans la cabine.

Dans de nombreuses écoles, l'accès aux sanitaires reste une gageure. Pendant les récréations, le temps est compté, les toilettes bondées et l'intimité peu garantie. Pendant les cours, rares sont les profs qui autorisent leurs élèves à sortir sans surveillance, même pour se rendre aux toilettes. Et une jeune fille n'aura peut-être pas envie d'expliquer devant la classe que ça ne peut pas attendre, qu'elle doit impérativement changer sa serviette hygiénique...

Stratégies d'adaptation

Toilettes peu accueillantes, accès limité, absence de produits périodiques, équipement manquant... autant d'éléments qui peuvent conduire certaines élèves à adopter des stratégies. Se fabriquer des serviettes hygiéniques de fortune, à base de papier toilette ou de mouchoirs, ou garder leurs produits menstruels plus longtemps que recom-



Et les enseignantes?

Il va de soi qu'à l'école, il n'y a pas que les élèves qui sont réglées. Les enseignantes sont elles aussi concernées. En moyenne, 70% des postes dans l'enseignement sont occupés par des femmes. Et elles sont encore plus nombreuses dans l'enseignement fondamental et le spécialisé. Pour ces institutrices et enseignantes, impossible de laisser leur classe sans surveillance durant les cours le temps d'une pause toilettes. Et bien souvent, durant la récréation, les interours ou les temps de pause, c'est également la course pour répondre aux multiples sollicitations. Réglées ou non, passer aux petits coins, c'est bien souvent mission impossible. Non sans conséquences sur leur santé...

«Pour rendre les toilettes plus agréables, la solution de base paraît évidente: équiper les toilettes de tout le nécessaire, à commencer par le papier toilette.»

mandé, par exemple. Ces pratiques ont des conséquences négatives sur le bien-être et la santé: de l'inconfort, des irritations, voire des risques sanitaires importants, notamment en cas de port prolongé d'un tampon ou d'une cup menstruelle. Par ailleurs, les produits menstruels classiques comportent souvent des substances chimiques potentiellement néfastes pour la santé (parfums de synthèse, pesticides, etc.). Mais s'offrir des serviettes ou tampons biologiques n'est pas à la portée de toutes les bourses...

Autres conséquences, certes moins dramatiques mais tout de même difficiles à vivre pour les jeunes élèves réglées: les fuites et taches de sang sur le pantalon ou la jupe, qui provoquent la honte ou l'humiliation, parfois renforcées par les moqueries des autres élèves ou les réactions inappropriées d'adultes. Il n'est pourtant pas si facile de connaître et gérer son flux au début de l'adolescence, comme s'en souvient cette jeune fille: «Au tout début où j'avais mes règles, en 2^e ou 3^e secondaire, c'était à la fin du cours et je sentais qu'il fallait que j'aille aux toilettes,

mais ce n'était pas encore le moment. J'ai attendu que tout le monde parte, puis je me suis levée et j'ai vu que j'avais taché toute la chaise à cause de mes règles. J'ai dû garder mon pantalon sale toute la journée, je n'étais pas à l'aise. J'avais juste envie de rentrer chez moi et de me changer⁴.»

Les personnes menstruées ont aussi besoin d'accès à des soins. De nombreuses filles et femmes souffrent de douleurs dues aux menstruations (dysménorrhée). Certaines sont touchées par des maladies liées aux règles, comme l'endométriose⁵. Il est important de pouvoir comprendre, soulager et soigner les douleurs liées au cycle menstruel. Et à l'école, cela passe par une information de qualité, des adultes à l'écoute et une infirmerie aux petits soins.

Une charge mentale et financière

À défaut d'avoir à leur portée des solutions structurelles, les jeunes élèves réglées sont sur-responsabilisées. Leur charge mentale s'alourdit: entre la difficulté de suivre un cycle souvent irrégulier au début et de pré-

L'intimité, un jardin secret malmené?

Dans sa brochure *L'intimité, un jardin secret de plus en plus malmené?*, l'asbl Question Santé propose une réflexion autour de la notion d'intimité. Qu'est-ce que l'intimité? Comment la préserver et que peut-on révéler de son intimité à l'heure des réseaux sociaux? Si jusqu'il y a peu, cela ne se faisait pas de parler de sujets intimes dans l'espace public, les nouveaux outils numériques ont quelque peu changé les façons de faire. Sur Internet et les réseaux sociaux, on consomme certes de l'information, mais on en produit également beaucoup. Communiquer nous semble essentiel, mais quelle part de l'intimité doit être préservée? À l'inverse, quels sont les sujets intimes qui méritent d'être (davantage) exposés, révélés en vue de la mise en place de solutions collectives?

Plus d'infos sur <https://questionsante.org/nos-actualites/actualites/nouvelle-publication-lintimite-un-jardin-secret-de-plus-en-plus-malmené/>



«Les informations sur les règles sont avant tout des informations de santé. Parler des règles de manière plus décomplexée dans les cours est également un moyen de lever le tabou.»

voir des produits menstruels en suffisance, l'angoisse de ne pas pouvoir se changer à temps et les précautions vestimentaires, ou encore la douleur et les changements d'humeur, pas facile de se concentrer en classe et de se rendre disponible pour les apprentissages. Dans certains cas, cela peut entraîner l'absentéisme des élèves (une fille sur deux a déjà manqué l'école à cause de ses règles⁶), voire le décrochage scolaire et l'exclusion sociale. Des conséquences à long terme sur le bien-être, la dignité et l'estime de soi qui ne sont pas à négliger.

S'ajoute à cela la question de la précarité menstruelle, présente elle aussi sur le terrain scolaire. Selon une enquête récente menée en Fédération Wallonie-Bruxelles⁷, trois répondantes sur dix rencontrent plus ou moins régulièrement des difficultés financières liées à l'achat de leurs protections périodiques tous les mois. Et cette précarité touche particulièrement les jeunes filles: 29% des répondantes âgées de 12 à 25 ans se sont déjà trouvées en situation de précarité menstruelle.

Leviers d'action

La problématique des règles à l'école est liée à de multiples facteurs. Elle nécessite donc une réponse globale, alliant des leviers d'action complémentaires et à différents niveaux. Examinons quelques-unes des pistes possibles au sein des établissements scolaires. Pour rendre les toilettes plus agréables, la solution de base paraît évidente: équiper les toilettes de tout le nécessaire, à commencer par le papier toilette. Placer, également, dans chaque cabine de toilettes une poubelle adaptée, avec couvercle, en vue de garantir la propreté des toilettes et l'intimité des élèves en période de règles. L'intimité passe aussi par des verrous sur les portes, des crochets pour accrocher son manteau et son sac et être à l'aise pour se changer, des portes et parois qui garantissent un maximum l'intimité sonore. Et, si c'est possible, installer un lavabo à l'intérieur des cabines sanitaires.

Il faudrait aussi donner accès aux produits menstruels, en garantissant leur distribution gratuite dans l'école. Idéalement, cela passe par l'installation de distributeurs de serviettes et tampons, de préférence biologiques, directement dans les toilettes ou à proximité. De cette façon, en cas de besoin, les élèves y ont accès là où elles en ont l'utilité (plutôt que de devoir passer par le secrétariat ou le bureau des éducateurs et éducatrices pour demander une serviette).

Autre piste: se mettre en réflexion autour

de l'accès aux toilettes. Si faciliter l'accès aux toilettes pendant les cours est essentiel pour le bien-être de chaque élève (et notamment des élèves réglées), il est aussi important de tenir compte des spécificités propres à chaque école et des contraintes de l'ensemble du personnel scolaire. Pour réguler l'accès et éviter les embouteillages, des solutions existent: laisser un élève à la fois quitter le cours pour se rendre aux toilettes ou créer un système de «badge toilette» sont des astuces qui reviennent fréquemment. Avoir des sanitaires à chaque étage et peu éloignés des classes facilite par ailleurs grandement les choses.

Enfin, il s'agit aussi de lever le tabou des règles et de leur gestion à l'école. Cela passe par un climat bienveillant, via des espaces formels et informels permettant aux filles d'aborder en toute confiance ces questions intimes entre elles. Avoir aussi la possibilité d'en parler, d'échanger, de s'informer auprès d'une personne référente adulte. En parallèle, prévoir des moments d'information en séance mixte pour banaliser le sujet avec et auprès des garçons permet de développer leur empathie et de lutter contre les stéréotypes et inégalités de genre. Les informations sur les règles sont avant tout des informations de santé. Parler des règles de manière plus décomplexée dans le cadre de cours qui abordent les questions de santé (éveil, biologie, éducation physique, etc.) peut également être un moyen de lever le tabou.

Mener des actions de sensibilisation pour et par les élèves permet aussi de banaliser ce phénomène naturel, de diminuer les moqueries sur le sujet et donc de rendre la vie des élèves menstruées plus facile. Cela passe également par la sensibilisation des équipes éducatives et pédagogiques elles-mêmes, notamment pour que les douleurs liées aux règles et la charge mentale qu'elles représentent soient mieux prises en compte.

Ça bouge (ou presque)

Dans tous les cas, qu'il s'agisse de rénover les toilettes de l'école, d'en repenser l'accès ou de réfléchir à des solutions sur les équipements et produits mis à disposition, l'une des clés de réussite passe la participation et l'implication effective des élèves dans le processus. Des élèves, mais aussi de l'ensemble du personnel, dont le personnel d'entretien, afin de tenir compte des réalités et des contraintes de toutes et tous.

Parfois, l'initiative vient d'ailleurs des élèves elles-mêmes. «On a lancé un projet qui visait à créer des boîtes pour mettre à disposition des protections périodiques dans toutes les

toilettes de l'école. Et à côté, on menait des actions de sensibilisation», témoignent deux anciennes élèves à l'origine du projet «Boîtes Sang Tabou»⁸. Des initiatives similaires ont vu le jour dans plusieurs écoles. S'il est essentiel d'encourager les actions émanant des élèves et soutenues par les équipes pédagogiques, on peut aussi légitimement se poser cette question: est-ce aux élèves de trouver des solutions pour que chacune puisse disposer de ce matériel de base?

Des actions doivent être prises en d'autres sphères décisionnelles. En certains endroits, ça bouge. La Communauté germanophone, par exemple, a décidé en 2022 d'installer des distributeurs de produits périodiques dans toutes les écoles de l'enseignement communautaire. En Wallonie et à Bruxelles, des projets pilotes émergent çà et là. Depuis 2023, Wallonie-Bruxelles Enseignement (WBE) propose aux écoles de son réseau le programme «Sang Stress. Les règles, c'est naturel»⁹. Ce programme vise à mettre à disposition des élèves des produits menstruels via des distributeurs afin d'assurer leur sécurité menstruelle. Un volet sensibilisation y est également développé, en collaboration avec l'association BruZelle.

Un défi de taille serait de généraliser la distribution de produits menstruels gratuits dans toutes les écoles, tous réseaux confondus, et de soutenir davantage encore la sensibilisation à cette thématique en milieu scolaire. Il s'agit là d'activer des leviers législatifs qui, pour l'heure, peinent à prendre...

Pourtant, lever le tabou des règles, améliorer l'état des toilettes et lutter contre la précarité menstruelle sur le terrain scolaire, c'est questionner et interpeller l'ensemble de la communauté scolaire et oser espérer des répercussions sur la société dans son ensemble. Aussi anodin que le sujet puisse paraître, on est pourtant là au cœur d'enjeux fondamentaux en termes de santé publique, d'égalité de genre, de respect des droits et de justice sociale. Rien que ça.

netournonspasautourdupot.be

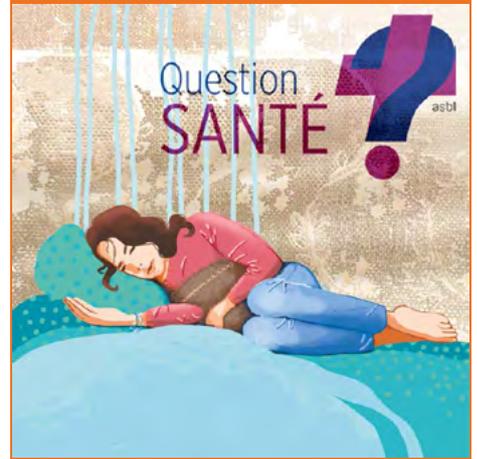
4. Témoignage d'une ancienne élève dans le webinaire Les règles à l'école: et si on en parlait? organisé par «Ne tournons pas autour du pot!» le 19/4/2023: www.youtube.com/watch?v=UqNo1OhYS3g
5. Voir la publication Endométriose: la douleur des femmes, c'est pas dans la tête!, Question Santé, disponible via <https://questionsante.org/outils/endometriose-la-douleur-des-femmes-pas-dans-la-tete>
6. Donnée issue du site «Sang Stress»: www.wbe.be/sangstress
7. Infos et résultats sur www.securitemenstruelle.org
8. Témoignage issu du webinaire Les règles à l'école: et si on en parlait?, Op. cit. Plus d'infos sur «Boîtes Sang Tabou» via www.instagram.com/boites_sang_tabou
9. Plus d'infos sur www.wbe.be/sangstress et sur www.bruzelle.be

Pour aller plus loin

Lire également *Règles et précarité menstruelle à l'école... et si on en parlait?*, une publication de l'asbl Question Santé et du programme «Ne tournons pas autour du pot» du Fonds BYX (Fondation Roi Baudouin), disponible sur commande, en téléchargement ou en consultation sur <https://questionsante.org/outils/regles-et-precarite-menstruelle-a-lecole>

Endométriose: la douleur des femmes, c'est pas dans la tête!

Une femme sur dix est atteinte d'endométriose, soit environ 600.000 personnes en Belgique et 190 millions à l'échelle mondiale. Cette maladie gynécologique, complexe et aux symptômes variables, semble sortir de l'ombre depuis peu. Elle est davantage médiatisée. Elle suscite l'intérêt des équipes médicales et du monde politique. Mais face à la douleur des femmes trop longtemps gardée sous silence, il y a encore du chemin à parcourir, en termes de recherche scientifique, de reconnaissance de la maladie et de moyens alloués pour mieux diagnostiquer, suivre et traiter les patientes. Face à la douleur des femmes, la brochure réalisée par l'asbl Question Santé *Endométriose: la douleur des femmes, c'est pas dans la tête!* propose d'explorer cette maladie dans une perspective sociétale, au travers des voix de femmes qui en souffrent. Plus d'infos sur <https://questionsante.org/outils/endometriose-la-douleur-des-femmes-pas-dans-la-tete/>



1. Nous parlons ici de (jeunes) femmes, adolescentes, filles, mais certains garçons et hommes transgenres et les personnes non binaires ont également leurs règles. Certaines associations utilisent le terme de «personnes menstruées» pour ne pas réduire les règles à une expérience strictement féminine.
2. BRODY A., CHICHARRO G., COLIN L. et GARNIER P. Les «petits coins» à l'école: genre, intimité et sociabilité dans les toilettes scolaires, Eres, 2023.
3. Plus d'infos via le programme «Ne tournons pas autour du pot!» sur <https://netournonspasautourdupot.be>

«Il s'agit de lever le tabou des règles et de leur gestion à l'école. Cela passe par un climat bienveillant, via des espaces formels et informels permettant aux filles d'aborder en toute confiance ces questions intimes.»

Règles et précarité menstruelle: quand l'intime est politique

«Je mange ou je saigne», cette phrase prononcée par une étudiante de l'ULG à Liège¹ résonne comme un témoignage glaçant de la réalité de nombreuses personnes en situation de précarité menstruelle. Même si les règles existent depuis la nuit des temps, leurs impacts économiques et physiologiques restent occultés par de nombreux tabous et une stigmatisation profondément ancrée dans nos cultures et nos institutions. Devant ces enjeux de santé publique et de justice sociale, comment lutter contre l'invisibilisation et prôner une plus grande équité?

Chaque jour, 800 millions de femmes et de filles (incluant les personnes transgenres) ont leurs règles à travers le monde². En Belgique, les règles sont la réalité d'environ 3 millions de personnes en âge de procréer et parmi elles, on estime que 350.000 vivent sous le seuil de pauvreté³. Dans cette situation de précarité, les personnes menstruées se trouvent dans la difficulté, voire l'incapacité, de se fournir des produits menstruels, et sont alors victimes d'une accumulation de discrimination et de violence d'ordre économique, institutionnel, psychologique, physique et culturel⁴.

Un phénomène multidimensionnel

La précarité menstruelle est un phénomène complexe aux multiples facettes. Il englobe des dimensions économiques, sociales, éducatives et infrastructurelles qui s'entrecroisent et se renforcent mutuellement. Fondatrice et directrice de l'association BruZelle, Veronica Martinez nous détaille le phénomène: «Il existe trois définitions, trois dimensions à la précarité menstruelle. La première, qui est la plus importante, c'est le fait de devoir choisir entre l'achat d'un produit de première nécessité ou l'achat d'un produit menstruel. C'est la difficulté ou le manque d'accès aux

produits menstruels pour les personnes menstruées en situation de précarité.» Et cette charge économique s'accompagne d'une double sanction: «Le tabou autour de la précarité menstruelle est double car il touche tant aux règles qu'à la pauvreté. C'est une pauvreté dans la pauvreté: on est tellement pauvre qu'on ne peut pas se procurer des produits menstruels.»

Au-delà de l'aspect économique, la précarité menstruelle englobe une dimension informative: «La deuxième dimension de la précarité menstruelle réside dans le fait de manquer d'information et d'éducation par rapport aux menstruations. C'est là que se joue notre travail de sensibilisation, notamment à travers notre animation "Règles de 3", poursuit Veronica Martinez (voir encadré BruZelle: «Changeons les règles!»). La troisième dimension de la précarité menstruelle se concrétise dans le manque d'accès à un espace propre, adapté et sécurisé pour se changer sereinement⁵. Une dimension infrastructurelle qui renforce le sentiment de précarité.

Cette intersectionnalité de la précarité menstruelle met en évidence la nécessité de considérer la question des menstruations de manière globale, en prenant en considération les enjeux de précarité économique, l'accès aux



infrastructures sanitaires et les inégalités systémiques.

La précarité menstruelle mène à l'absentéisme scolaire

Sous ses multiples dimensions, la précarité menstruelle peut avoir un impact considérable sur l'éducation et l'avenir des jeunes personnes menstruées. Veronica Martinez met en lumière cette réalité préoccupante: «Une des conséquences de la précarité menstruelle chez les plus jeunes est l'absentéisme et le décrochage scolaire. Ne pas avoir à disposition suffisamment de produits menstruels pour pouvoir suivre normalement sa scolarité met son avenir en danger.»

Selon une étude menée en Belgique en

2021 par iVox, une personne sur 15 déclare être en situation de précarité menstruelle et n'avoir pas toujours les moyens de s'acheter des produits menstruels chaque mois. C'est le cas pour une personne sur 10 âgée entre 12 et 25 ans en Belgique, ce qui conduit 25000 jeunes Belges à manquer l'école régulièrement faute de produits menstruels⁶. La précarité menstruelle expose davantage ces jeunes à un décrochage scolaire ou les empêche de participer à des activités scolaires, les menant vers le repli sur soi et l'isolement, et donc, in fine, à une situation de relégation dans une voie qu'elles n'auraient pas choisie.

«Ces situations de vie ont un impact aujourd'hui et, parfois, de lourdes consé-

Les règles: une réalité biologique qui coûte cher

L'aspect économique des menstruations représente un poids considérable pour de nombreuses personnes. Même s'il est difficile d'estimer le coût des menstruations dans la vie d'une personne menstruée en regard de la variabilité des flux, au cours d'une vie, on estime qu'une personne menstruée dépensera entre 1000 et 2000 euros, uniquement en produits menstruels. En ajoutant les frais médicaux, les consultations gynécologiques, les médicaments antidouleurs et les autres dépenses associées, le coût total peut atteindre 5300 euros. Cela quand tout se passe bien, sans maladies, douleurs chroniques ou opérations... Cette estimation réalisée par le Calepin englobe: la durée des règles par cycle (en moyenne quatre jours), le nombre de produits utilisés (en moyenne quatre par jour, sachant qu'un produit menstruel doit être changé toutes les quatre à six heures), le prix des produits (une moyenne de 20 centimes d'euros a été choisie). Prenant en considération qu'une personne menstruée aura ses règles 494 fois entre ses 13 et 51 ans (moyenne réalisée entre les ménarches, soit les premières règles, et la ménopause, soit l'arrêt du cycle ovarien), on arrive à un montant de 1580 euros, auquel il faut ajouter les consultations gynécologiques, l'achat d'antidouleurs, de sous-vêtements et linge de lit. On totalise ainsi 5300,24 euros pour pouvoir vivre ses règles en toute sérénité.

Plus d'infos: TOUKABRI Mehdi. «Précarité menstruelle: ça coûte combien les règles dans la vie d'une femme?», Le Calepin, 2 octobre 2019, <https://calepin.be/precarite-menstruelle-ca-coute-combien-les-regles-dans-la-vie-dune-femme/>

«Le tabou autour de la précarité menstruelle est double car il touche tant aux règles qu'à la pauvreté. C'est une pauvreté dans la pauvreté.»

Vers des solutions concrètes

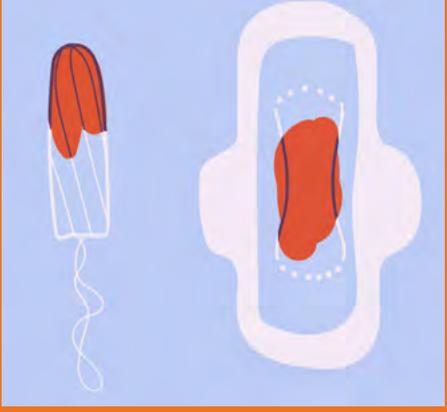
LA GRATUITÉ DES PRODUITS MENSTRUELS

Répondre à la précarité et à la sécurité menstruelles nécessite des actions concrètes de terrain. Les solutions possibles passent notamment par la gratuité des produits menstruels dans les espaces publics et éducatifs. Cette première étape permettrait de garantir l'accès aux produits menstruels là où leur absence a les conséquences les plus graves sur l'avenir des personnes concernées. Cependant, cette mesure doit s'accompagner d'un travail de fond sur les mentalités et d'une reconnaissance politique des produits menstruels comme produits de première nécessité.

UN TRAVAIL SUR LES INFRASTRUCTURES

L'accès à des infrastructures sanitaires adaptées constitue un aspect crucial mais souvent négligé, voire oublié, de la problématique des menstruations. Le manque de toilettes sécurisées et appropriées dans les espaces publics et scolaires renforce la précarité menstruelle et complique la gestion des règles au quotidien. Cette dimension infrastructurelle souligne la nécessité d'une approche systémique prenant en compte tous les aspects de la vie des personnes menstruées, de l'accès à l'eau potable à la disponibilité de sanitaires propres et sécurisés.

©Bianca Van Dijk - Pixabay.com



quences sur l'avenir des jeunes. En termes d'égalité des chances, les règles sont particulièrement injustes. On touche là à la dimension de la justice sociale», insiste Veronica Martinez. La précarité menstruelle agissant alors comme un puissant vecteur de reproduction des inégalités sociales, particulièrement dans le domaine éducatif.

Éduquer et sensibiliser pour briser les tabous

L'enjeu de l'éducation autour des règles est fondamental pour lever les tabous: «Les règles sont considérées comme impures dans nos cultures, déplore Veronica Martinez. Dans le meilleur des cas, quand tout se passe bien, les personnes menstruées n'aiment pas trop vivre cette période de règles, donc n'en parlent pas. Si on y ajoute une situation de précarité menstruelle ou de douleurs liées aux règles, la honte et l'isolement s'ajoutent au tableau et le silence se met en place. Il y a toute une stigmatisation autour des règles qui renforce ce tabou menstruel.» Une stigmatisation qui génère l'isolement et qui empêche la rencontre et le dialogue, pourtant essentiels au partage et à la recherche de solutions.

Pour être efficient, un travail de sensibilisation doit être réalisé tant au niveau des plus jeunes que des adultes dans une perspective d'éducation permanente. Comme le souligne Veronica Martinez, «l'éducation doit être transgénérationnelle, car le tabou qui persiste autour des règles s'alimente tout au long de la vie et se transmet de génération en génération. C'est un travail de tous les jours. C'est aussi un travail qui doit se mener à la maison, avec les parents. Pour que les parents puissent éduquer leurs enfants, il faut qu'ils aient accès à de l'information et qu'ils soient ouverts au débat. Ce travail d'information et de sensibilisation doit donc viser tant les adultes que les plus jeunes».

Les règles, c'est politique!

La précarité menstruelle et la gestion des

menstruations révèlent les choix politiques implicites de notre société. De fait, «derrière la précarité menstruelle, il y a, avant tout, un choix politique. Si la politique avait décidé la gratuité de toutes les protections hygiéniques, il n'y aurait simplement plus de précarité menstruelle», soutient Veronica Martinez. La recherche de solutions durables répondant à la fois à la précarité menstruelle et à la sécurité menstruelle⁷ relève alors tant de la dimension politique que sociétale.

Les règles impliquent des conséquences financières, physiologiques, culturelles et sociales, générant de nombreuses difficultés tant économiques que symboliques pour les personnes menstruées. Par effet de ricochet, la question des règles cristallise des problématiques sociétales plus larges que sont les inégalités de genre, la précarité économique, l'accès aux soins et le respect des droits humains fondamentaux.

La politisation de cette question biologique apparaît alors non seulement légitime mais nécessaire pour freiner les discriminations systémiques qui persistent dans nos sociétés contemporaines. À ce titre, les menstruations ne peuvent plus être invisibilisées et devraient être abordées en termes de questions de santé publique afin d'œuvrer pour plus d'égalité des chances. On le voit, l'intime, les règles, c'est politique!

Un combat collectif pour la sérénité

Ainsi, la précarité menstruelle représente un enjeu majeur de santé publique, d'égalité des chances et de justice sociale. Sa résolution nécessite des actions concrètes, une prise de conscience collective et une mobilisation de l'ensemble de la société: pouvoirs publics, associations, établissements scolaires, professionnels de santé et citoyen·nes. Veronica Martinez l'affirme: «Le tabou persistera tant qu'il sera véhiculé par la société. Ce n'est pas aux personnes menstruées de mener la déconstruction du tabou au niveau de la société. C'est à la société de porter ce combat, tout le monde doit s'y mettre. Il faut changer les mentalités des personnes non sensibilisées, tout en renforçant les changements de mentalité des personnes qui sont réglées. C'est un combat multiple à mener ensemble, en société.»

Le combat pour la sérénité menstruelle s'inscrit bien dans une lutte plus large pour l'égalité et la justice sociale, où chaque avancée contribue à construire une société plus équitable et respectueuse des droits fondamentaux de chacun. L'avenir de la lutte contre la précarité menstruelle dépendra de notre capacité collective à

La santé menstruelle: un droit humain

En 2022, l'Organisation Mondiale de la Santé a franchi une étape importante en demandant que «la santé menstruelle soit reconnue, définie et traitée comme une question de santé et de droits humains, et non comme un problème d'hygiène». Cette reconnaissance internationale marque un tournant dans la perception de la précarité menstruelle. Reconnaître la santé menstruelle comme une question de droits humains fondamentaux et de sérénité, c'est lutter contre les tabous, la honte et la stigmatisation liés aux règles à travers le monde. C'est également permettre aux personnes menstruées de jouir de leurs droits à la dignité, à la santé et à l'éducation.

Plus d'infos: WHO statement on menstrual health and rights, juin 2022, www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights

«Le combat pour la sérénité menstruelle s'inscrit dans une lutte plus large pour l'égalité et la justice sociale.»»

maintenir cette question au cœur du débat public, à développer des solutions innovantes et à transformer en profondeur les structures sociales qui perpétuent ces inégalités. Dans ce combat de longue haleine, chaque acteur de la société a un rôle à jouer pour construire un monde où la sérénité menstruelle ne sera plus un privilège mais un droit acquis pour toutes et tous.

1. MARTINEZ Veronica. «Je mange ou je saigne?», le tabou de la précarité menstruelle», *Politique*, 17.05.2024: www.revuepolitique.be/je-mange-ou-je-saigne/
2. «8 mai : la journée mondiale pour la santé et l'hygiène menstruelle», *Médecins du Monde*: www.medecinsdumonde.org/medecins-du-monde/quest-ce-que-la-precarite-menstruelle/
3. *L'impact du COVID-19 sur les inégalités entre les femmes et les hommes à Bruxelles*, CEFH, 19.04.2021, rapport, p. 38-39.
4. *La précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles. Rapport d'enquête Juin-Décembre 2021*, Synergie Wallonie pour l'Égalité entre les Femmes et les Hommes, mai 2022.
5. www.bruzelle.be/fr/
6. *Always s'engage pour lutter contre la précarité menstruelle en Belgique*, enquête en ligne réalisée par l'agence de recherche iVOX pour le compte d'Always entre le 19 et le 28 novembre 2021 auprès de 1000 personnes âgées entre 12 et 49 ans ayant déjà eu leurs règles: www.enviedepius.be/bien-etre/femme-sante/always-contre-la-precarite-menstruelle
7. Il existe une différence notable entre la précarité menstruelle et la sécurité menstruelle, qui répondent toutes deux à la question des menstruations mais pas à la même réalité socioéconomique. En effet, la précarité menstruelle c'est la difficulté, voire l'impossibilité financière, de se procurer des produits menstruels tous les mois. La sécurité menstruelle c'est l'idée de pouvoir disposer dans l'urgence, à n'importe quel moment, dans n'importe quel lieu, de produits menstruels si l'on n'en a pas sur soi.

BruZelle, l'association qui lutte contre la précarité menstruelle

Brisons les tabous. Changeons les règles!



Doorbreek de taboes. Verander de regels!

L'asbl BruZelle est née en octobre 2016 à la suite d'une rencontre fortuite dans le métro entre sa fondatrice Veronica Martinez et une femme sans-abri qui lui demandait une protection hygiénique. Cette rencontre a révélé le quotidien de certaines personnes menstruées: la précarité menstruelle et le manque d'accès régulier aux produits menstruels dans les structures d'aide. Face à ce constat frappant du paradoxe entre la régularité des règles et

l'irrégularité de l'accès aux produits menstruels, l'association a développé trois missions principales dans une démarche holistique.

BruZelle assure d'abord **la collecte et la distribution gratuite et inconditionnelle de produits menstruels** (par l'intermédiaire de partenaires de terrain) aux personnes menstruées en situation de précarité, et ce à travers toute la Belgique via un réseau d'antennes locales soutenues par une équipe de bénévoles.

L'association mène également un important **travail de sensibilisation** à travers son programme «**Règles de 3**». Initialement destiné aux adolescent-es de 12 à 18 ans, ce programme s'est élargi pour toucher aussi bien les écoles primaires que les cours du soir pour adultes. Le but de ce programme est de rencontrer des jeunes et d'aborder les thématiques liées aux règles. Il vise à libérer la parole, informer, dédramatiser et présenter les règles comme un phénomène naturel. Le programme forme aussi des personnes ressources de l'enseignement, de l'éducation et d'autres professions pour devenir des relais d'information. L'asbl BruZelle a reçu le label EVRAS en jeunesse pour ses animations «Règles de 3». Ce programme illustre la volonté de l'asbl d'agir sur le terrain éducatif, en intervenant auprès des jeunes mais aussi des équipes pédagogiques pour briser les tabous et construire une compréhension plus inclusive de la santé menstruelle.

Enfin, BruZelle **partage son expertise** sur la thématique des règles en général, contribuant ainsi à une meilleure compréhension sociétale de ces enjeux. L'association œuvre ainsi non seulement pour répondre aux besoins immédiats des personnes en difficulté, mais aussi pour faire évoluer les mentalités et encourager les pouvoirs publics à considérer l'accès aux produits menstruels comme un droit fondamental.

Dans cette perspective, le travail des associations comme BruZelle apparaît comme essentiel car il contribue à briser les tabous, à sensibiliser la société dans son ensemble et à promouvoir des solutions durables pour garantir l'accès aux produits menstruels comme un droit fondamental. Plus d'infos: www.bruzelle.be

Marie Versele, secteur communication

Pour aller plus loin

ASSOCIATIF

Toi mon Endo

Toi mon Endo est une association belge experte en endométriose fondée en juillet 2020. Elle s'est donné pour mission de visibiliser, sensibiliser, rassembler et plaider autour de l'endométriose pour que les filles, femmes et personnes FINTA (pour Femme, Intersexes, Non-binaire, Trans, Agenre) soient capables d'identifier, comprendre et vivre confortablement avec leur endométriose. *Toi mon Endo* propose des ressources de qualité, des outils de sensibilisation et organise de nombreuses animations tant pour les écoles que pour le monde du travail.

Plus d'infos sur www.toimonendo.com/



Endo France

EndoFrance est une association française de lutte contre l'endométriose. Depuis plus de 20 ans, l'association soutient et informe les personnes atteintes d'endométriose et leur entourage, elle mène des actions de sensibilisation et agit avec les pouvoirs publics et les professionnel·les de santé pour améliorer le parcours de soins et réduire le délai diagnostique. L'association diffuse auprès du public une information validée scientifiquement et organise plusieurs centaines d'événements d'information et de sensibilisation chaque année. Le site d'*EndoFrance* propose une série de ressources et d'information de qualité.

Plus d'infos sur <https://endofrance.org/>



EndoFrance

Association française de lutte contre l'endométriose
Soutenir • Informer • Agir

Association agréée par le Ministre chargé de la Santé et par le ministère de l'Éducation nationale

INSTAGRAM

Mon.Gyneco

Mon.Gyneco est un compte Instagram d'information et de vulgarisation scientifique dédié à la santé gynécologique. Dirigé de main de maître par le Dr Olivier Marpeau, gynécologue obstétricien français, le compte a pour objectif de répondre aux préoccupations des personnes menstruées. Parmi les sujets abordés: la première consultation, l'endométriose, les moyens de contraception, le syndrome prémenstruel, la ménopause, les pathologies liées aux règles, etc. Très actif sur les réseaux sociaux, le docteur Marpeau rend la gynécologie plus accessible en vulgarisant des pathologies parfois difficiles à saisir et en abordant toutes les questions sur la santé gynécologique, sans tabou, avec humour et beaucoup de professionnalisme.

Plus d'infos sur www.instagram.com/mon.gyneco



ANIMATION

Règles de 3 de BruZelle

Programme de sensibilisation créé par l'asbl BruZelle, *Règles de 3* a pour but de rencontrer des jeunes et d'aborder les thématiques liées aux règles. Il vise à libérer la parole autour des règles, à informer, à dédramatiser et à les présenter comme un phénomène naturel. Le programme forme aussi des personnes ressources comme les enseignant·es et les personnels de l'éducation pour devenir des relais d'information. L'asbl BruZelle a reçu le label



EVRAS en jeunesse pour ses animations *Règles de 3*. Initialement destiné aux adolescent·es de 12 à 18 ans, ce programme s'est élargi pour toucher aussi bien les écoles primaires que les cours du soir pour adultes.

Plus d'infos sur www.bruzelle.be



OUTILS PÉDAGOGIQUES

Sang rougir

Aujourd'hui, les règles restent encore un sujet dont on évite de parler. 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. C'est pourquoi Sofélia, la fédération des centres de planning familial solidaires, a créé un livret pédagogique regroupant cinq planches de BD déconstruisant les tabous entourant les menstruations et pouvant être aisément uti-

lisées lors d'animations EVRAS. Le support est téléchargeable au format PDF sur le site internet de Sofélia.

Plus d'infos sur www.sofelia.be/product/livret-pedagogique-sang-rougir-deconstruisons-les-tabous-autour-des-regles/

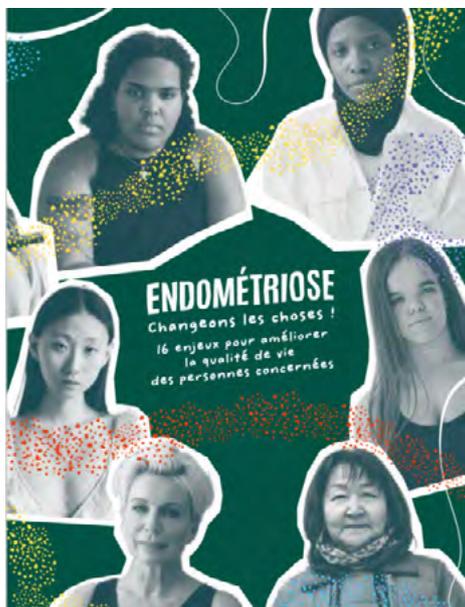


BROCHURES

Endométriose, changeons les choses!

L'endométriose touche environ 200 millions de femmes dans le monde. Autrement dit, cette maladie atteint 1 à 2 personnes menstruées sur 10! L'errance de diagnostic est élevée et varie de sept à douze ans en moyenne. Afin de sensibiliser le public, le mouvement féministe solidaire Soralia a réalisé un carnet de recommandations afin d'interpeller les institutions compétentes sur les besoins non satisfaits et sur les pistes d'actions identifiées par les personnes souffrant d'endométriose.

Plus d'infos sur www.soralia.be/accueil/edometriose-changeons-les-choses



OUTILS PEDAGOGIQUES

Rouge culotte

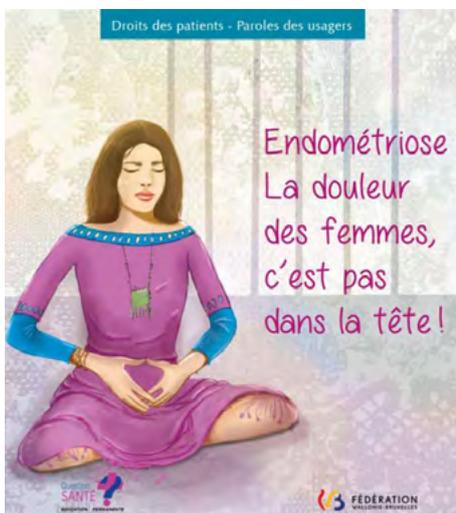
Développé par la FCPPF (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial), *Rouge culotte* est un outil pédagogique innovant conçu pour explorer les différents types de protection menstruelle. À travers des animations interactives, il permet d'aborder la diversité des protections disponibles, leur utilisation et leur impact environnemental, tout en sensibilisant aux enjeux sociaux d'accessibilité. L'outil encourage une réflexion citoyenne active sur la précarité menstruelle et vise à développer une culture positive autour des règles.

Plus d'infos sur <https://fcppf.be/produit/rouge-culotte-2e-edition/>

Endométriose: la douleur des femmes, c'est pas dans la tête!

Face à la douleur des femmes, la brochure réalisée par l'asbl Question Santé *Endométriose: la douleur des femmes, c'est pas dans la tête* propose d'explorer cette maladie dans une perspective sociétale, au travers des voix de femmes qui en souffrent.

Brochure téléchargeable sur <https://questionsante.org/outils/endometriose-la-douleur-des-femmes-pas-dans-la-tete/>



L'intimité, un jardin secret de plus en plus malmené?

Dans sa brochure *L'intimité, un jardin secret de plus en plus malmené?*, l'asbl Question Santé propose une réflexion autour de la notion d'intimité. Qu'est-ce que l'intimité? Comment la préserver et que peut-on révéler de son intimité à l'heure des réseaux sociaux? À l'inverse, quels sont les sujets intimes qui méritent d'être (davantage) exposés, révélés en vue de la mise en place de solutions collectives?

Brochure téléchargeable sur <https://questionsante.org/nos-actualites/actualites/nouvelle-publication-lintimite-un-jardin-secret-de-plus-en-plus-malmene/>



Le B.A.-BA des toilettes à l'école

Les toilettes scolaires constituent un élément fondamental du bien-être des élèves. Loin d'être un luxe, des installations sanitaires accueillantes et fonctionnelles représentent une nécessité quotidienne dans l'environnement éducatif. La brochure *Le B.A.-BA des toilettes à l'école* rappelle quels sont les équipements de base et essentiels à l'hygiène et au confort. Elle est éditée par le programme de promotion de la santé en Fédération Wallonie-Bruxelles *Ne tournons pas autour du pot!*

Plus d'infos sur <https://netournonspasautourdupot.be/et-si-on-en-parlait/le-ba-ba-des-toilettes/>



PODCASTS

La Menstruelle

La Menstruelle est une émission qui parle des règles! Qu'elles soient abondantes, absentes, régulières, surprenantes, avec ou sans morceaux, on y aborde la question des règles sans tabou. Le concept de *La Menstruelle*: informer par des faits vérifiés, tout en racontant des histoires personnelles avec humour, le tout tournant autour des thématiques des protections hygiéniques, en passant par la pilule, l'endométriose, le sexe pendant les règles ou encore les syndromes prémenstruels. Dans chaque épisode, les podcasteuses choisissent un sujet spécifique pour traiter toutes les facettes de ce vaste sujet que sont les menstruations. www.podcast-sante.com/podcasts/la-menstruelle

Parlons d'Endo!

Parlons d'Endo! est une série de podcasts réalisée par Tiphaine Chaillou en collaboration avec l'association EndoFrance. Le podcast part à la rencontre de spécialistes, de femmes atteintes, de psychologues, de mères, de couples, pour regrouper des informations, des témoignages et des solutions.

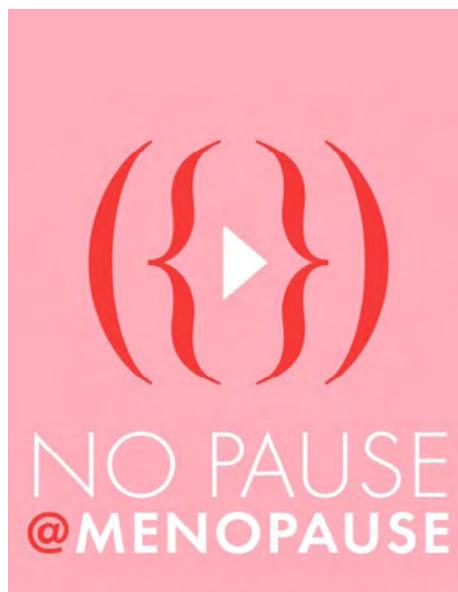
Plus d'infos sur <https://parlonsdendo.lepodcast.fr/>



No Pause

Quels sont les effets et les causes de la ménopause et comment vivre au mieux cette période? Le podcast *No Pause* donne la parole aux femmes et à des professionnelles de la santé pour partager leur vécu ainsi que leur expertise et leurs conseils.

Plus d'infos sur <https://podcast.ausha.co/no-pause>



INITIATIVE

Sang Stress

Face au tabou persistant des menstruations, Wallonie-Bruxelles Enseignement a lancé le projet pilote *Sang Stress*. Cette initiative, déployée depuis janvier 2023 dans cinq établissements scolaires, offre aux élèves de 5^e et 6^e primaire et du secondaire un accès gratuit à des protections menstruelles 100% bio, et ce via des distributeurs installés dans les écoles. Le projet associe distribution de protections et sensibilisation grâce à l'expertise des CPMS et de l'asbl BruZelle, spécialiste de la précarité menstruelle. Cette approche globale vise à créer un environnement scolaire où les menstruations ne sont plus source de stress ni de discrimination.

Plus d'infos sur www.wbe.be/sangstress/



Se trouver en surpoids: une porte d'entrée vers l'anorexie?

L'adolescence est une période charnière où le rapport au corps et à l'alimentation prend une place cruciale, surtout chez les jeunes filles. Si la moitié des adolescentes belges de 13 à 15 ans se trouve en surpoids, cette perception souvent erronée peut mener à l'anorexie mentale, une maladie grave dont il est primordial de reconnaître les signes.

Une récente enquête de l'OMS¹ révèle que 50% des adolescentes belges âgées de 13 à 15 ans se trouvent trop grosses. Cette perception, pourtant souvent éloignée de la réalité, est alarmante. Elle témoigne d'une insatisfaction corporelle importante et pose une question majeure: peut-elle mener à des troubles alimentaires graves tels que l'anorexie mentale?

Un regard biaisé sur le corps

Ce sentiment de «se trouver trop gros» touche 38% des jeunes, tous genres confondus, selon l'étude. Ce phénomène reflète une image corporelle négative, qui peut avoir des conséquences profondes sur le psychisme en construction de l'adolescent-e. Elle entraîne une faible estime de soi, une anxiété chronique, et elle augmente le risque de dépression.

Pour beaucoup, cette perception erronée pousse à adopter des comportements alimentaires restrictifs, souvent dans le but de correspondre aux idéaux irréalistes de minceur véhiculés par la société et les médias. Si la majorité des jeunes ne développent pas de troubles graves, une minorité entre malheureusement dans un engrenage qui peut les mener vers l'anorexie mentale.

Quelques chiffres pour mieux comprendre

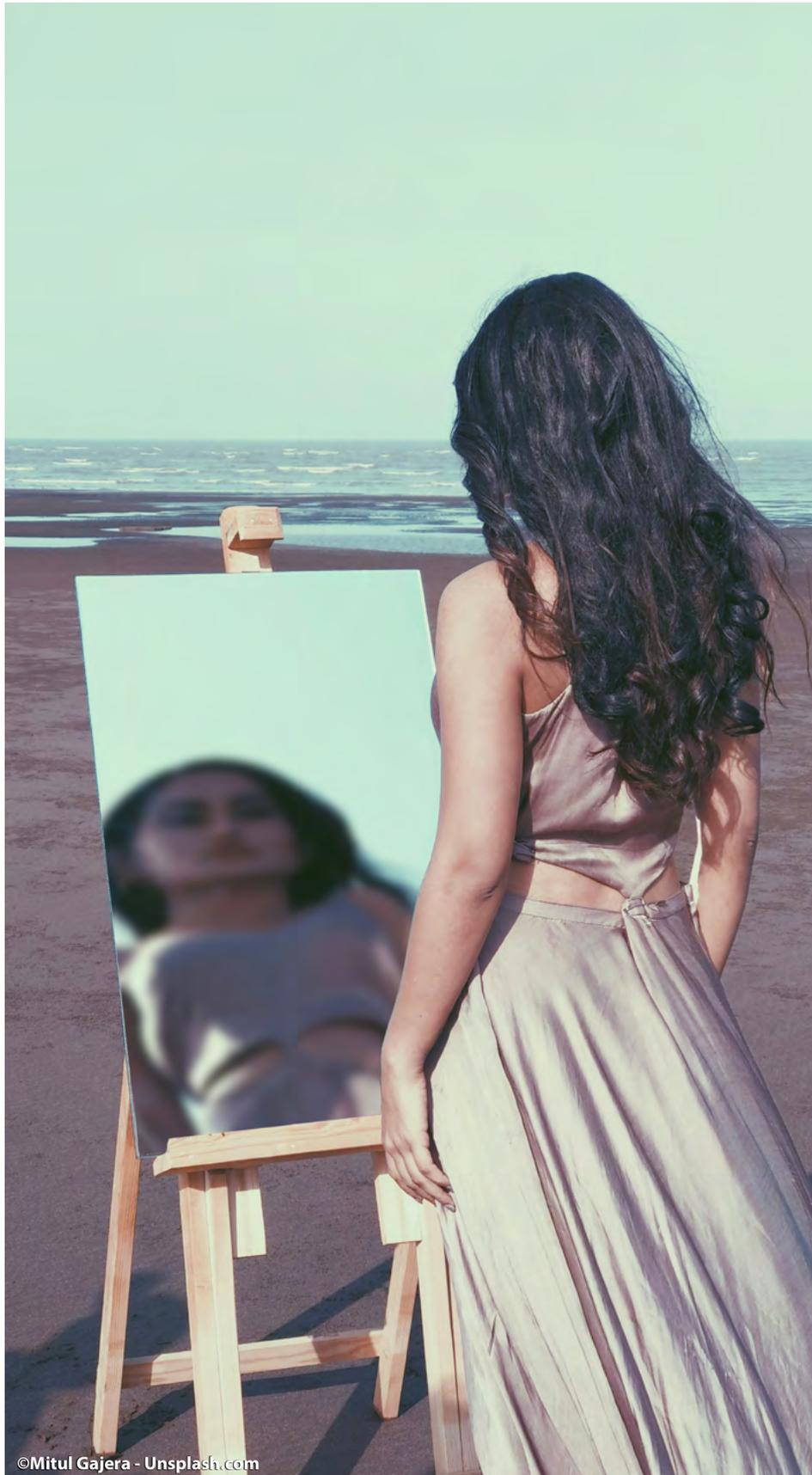
Au moins une fois dans leur vie, 55% des femmes et 30% des hommes entreprennent un régime. Toutefois seule une minorité développe une

anorexie mentale. En effet, environ 1% des jeunes femmes et 0,2% des jeunes hommes sont touchés par ce trouble. Rappelons qu'il s'agit d'une maladie grave qui peut avoir de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique.

Les personnes anorexiques peuvent subir des changements hormonaux, des troubles cardiaques, des déséquilibres électrolytiques, une baisse de la fertilité, une perte de densité osseuse (ostéoporose), de l'anémie et des idées suicidaires. Certains de ces effets peuvent être mortels. On estime qu'après cinq ans d'évolution, deux tiers des personnes atteintes guérissent. Malheureusement, pour 20% d'entre elles, le trouble devient chronique et la mortalité (par suicide ou par dénutrition) atteint 5 à 6%².

Qu'est-ce que l'anorexie mentale?

L'anorexie mentale, ou anorexie nerveuse, est un trouble du comportement alimentaire (TCA). Elle se caractérise par une restriction volontaire de l'alimentation, une perte de poids significative et souvent une peur intense de prendre du poids³. Pour l'aborder, les spécialistes parlent régulièrement de la maladie des trois A: *alimentation restreinte*, soit une diminution draconienne des apports alimentaires; *amaigrissement*, soit une perte de poids rapide et significative (plus de 10% du poids corporel en quelques semaines); *aménorrhée*, soit un arrêt des règles provoqué par des changements hormonaux (chez les femmes).



À côté de ces symptômes principaux, la personne peut développer des comportements de purge (vomissements), d'hyperactivité physique pour augmenter sa dépense énergétique ou encore de prises de substances laxatives. Tous ces comportements ayant pour visée de réduire les apports ou d'augmenter les dépenses de calories jugées inutiles ou surnuméraires.

L'impact de la société: un poids sur les jeunes

L'anorexie mentale est ce qu'on appelle un trouble multifactoriel, qui résulte d'une interaction entre plusieurs éléments. On peut d'ailleurs aborder cette pathologie selon ses trois dimensions biopsychosociales. Il existe tout d'abord des *facteurs biologiques* au sein desquels la génétique joue un rôle certain; des antécédents familiaux de troubles alimentaires augmentent d'ailleurs les risques.

Ensuite bien sûr, nous pouvons pointer des *facteurs psychologiques*, les traits de personnalité comme le perfectionnisme ou le besoin de contrôle peuvent favoriser le développement de l'anorexie. En effet, quand on a le sentiment que tout nous échappe et que nous sommes dans l'impuissance, reprendre le contrôle de son alimentation, par la restriction, peut donner l'illusion d'avoir une certaine maîtrise de nos vies. Les événements traumatiques, comme des abus ou des deuils, sont également susceptibles d'être des déclencheurs ou des accélérateurs de la problématique.

Enfin, il existe des *facteurs socioculturels*. La pression pour être mince et correspondre à un idéal de beauté exerce en ce sens une influence délétère, particulièrement chez les jeunes. En effet, force est de constater, dans nos sociétés contemporaines, que la pression sociale pour être mince est omniprésente. Les adolescent-es, en quête d'identité propre, mais aussi d'inclusion dans le groupe, sont particulièrement vulnérables face aux modèles irréalistes véhiculés par les médias et les réseaux sociaux. Des images retouchées ou idéalisées façonnent des attentes inaccessibles, favorisant l'insatisfaction corporelle.

Reconnaître les signes: un rôle clé pour l'entourage

L'anorexie mentale peut s'installer progressivement, de manière insidieuse, mais peut parfois être d'apparition brutale avec une perte de poids majeure et rapide. Certains signes, en tant que parents, édu-

cateurs ou éducatrices doivent nous alerter. Un changement dans l'alimentation: la personne mange beaucoup moins ou évite certains groupes alimentaires. On constate une perte de poids inexplicée ou une augmentation de l'activité physique jusqu'à l'excès. La personne concernée développe une obsession pour le poids et les formes de son corps. Elle se trouve grosse malgré une maigreur évidente, c'est ce qu'on appelle dans notre jargon une dysmorphophobie. Elle va éviter des repas et des situations sociales impliquant de la nourriture et dénier toute sensation de faim.

Souvent, ces comportements ne sont pas tous présents simultanément mais ils ne doivent pas être ignorés. Ils doivent faire l'objet d'une interrogation ou d'une discussion franche mais apaisée avec la personne qui nous inquiète.

Comment réagir en tant que parent ou proche?

L'entourage joue un rôle crucial dans la reconnaissance et la prise en charge de l'anorexie, surtout parce que le ou la jeune aura tendance à minimiser, dénier, cacher sa problématique. Voici donc quatre recommandations de base, à adapter à chaque cas de figure et à sa propre expérience.

Premièrement, exprimez vos inquiétudes avec bienveillance. Abordez le sujet sans jugement, à un moment propice. Par exemple à table, quand on voit l'autre en peine avec son assiette, ou alors qu'on est en pleine dispute, ce ne sont pas des moments idéaux pour se lancer dans cette conversation. Préférez un moment calme pendant lequel vous pouvez exprimer votre souci, votre bienveillance et votre empathie. Vous pouvez dire par exemple: «Je m'inquiète pour toi parce que je t'aime et que je veux te voir en bonne santé.»

Deuxièmement, encouragez une prise en charge professionnelle. La personne concernée aura souvent du mal à demander de l'aide seule. Proposez de l'accompagner à un premier rendez-vous médical ou de soins psychologiques. Vous pouvez préparer ensemble ce qu'elle va dire ou les questions à poser. Il s'agit là d'être un soutien, sans être dans l'intrusion. Vous pouvez par exemple patienter dans la salle d'attente et vous mettre à disposition si besoin, au début ou à la fin de l'entretien. Ainsi, vous êtes proche sans l'être trop. L'équilibre n'est jamais facile à trouver mais il se construit en dialoguant avec la personne concernée.

Troisièmement, évitez les commentaires

«L'anorexie mentale peut s'installer progressivement, de manière insidieuse, mais peut parfois être d'apparition brutale avec une perte de poids majeure et rapide.»

déplacés sur l'alimentation ou le corps. Les repas doivent rester des moments de détente. Inutile de commenter en permanence ce que la personne mange ou ne mange pas, au risque d'accentuer son mal-être et ses stratégies de masquage.

Enfin, proposez des activités alternatives. Invitez la personne à participer à des activités non centrées sur la nourriture ou le sport à outrance afin de se détendre et de partager de bons moments ensemble. Tout ne doit pas tourner autour de la problématique anorexique. Vous pouvez proposer une promenade, un cinéma ou des jeux de société par exemple.

Un message d'espoir

Si l'anorexie mentale est une maladie grave, il est possible de s'en sortir avec un accompagnement adapté. Les approches thérapeutiques combinent souvent une prise en charge médicale, psychothérapeutique et familiale. Une hospitalisation dans un service psychiatrique spécialisé sera régulièrement nécessaire, cela fait partie du trajet de soins.

Mais avant tout, rappelons-nous que l'adolescence est une période délicate où le regard sur soi peut être particulièrement cruel. Pour les jeunes, apprendre à accepter leur corps et à se détacher des idéaux de perfection est essentiel mais difficile. Cela passe aussi par une éducation collective pour promouvoir la diversité corporelle, le *bodypositivisme*, et pour réduire les stéréotypes.

Ensemble, en tant que parents, professionnel·les de l'éducation et société, nous pouvons apprendre à soutenir nos jeunes pour qu'ils grandissent avec une image de leur corps plus positive et bienveillante. Ce serait peut-être une des clés de prévention de ce trouble.

1. <https://sipes.esp.ulb.be/publications/enquetes-hbhc/enquete-hbhc-2022>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37598049/>
3. <https://www.inserm.fr/dossier/anorexie-mentale/>

Pratiquer un langage inclusif et plus égalitaire

Le langage inclusif – autrement dit l'ensemble des moyens linguistiques visant à assurer une égalité de genre dans l'expression orale et écrite – suscite le débat, enflamme les discussions, voire déchaîne les passions. Au-delà des idées toutes faites du prêt-à-penser et des faux dilemmes¹, cette formation toute neuve, mais fruit d'une longue maturation, vous propose de défricher le terrain.

La formation *Pratiquer le langage inclusif* récemment proposée à la Ligue est destinée à toute personne *a minima* curieuse et intéressée. Vous jugez que le langage inclusif est une hérésie souillant la pureté de la langue française? Passez votre chemin, l'objectif étant ici d'offrir des clés afin de le pratiquer dans ses différentes modalités.

Dépassionner

Que l'on nomme ces pratiques langagières «langage inclusif», «écriture inclusive», langage «non sexiste» ou encore «non exclusif», de nombreuses personnes se déclarent *contre* sans vraiment les connaître, en les réduisant plus que souvent à l'utilisation du point médian (appelé parfois «point d'inclusion») et de certains néologismes («iels», «auditeurices», «lectaires», etc.). Les nombreuses autres modalités, s'appuyant sur les ressources traditionnelles du français, demeurent largement méconnues.

Passé ce premier constat, il est utile de se pencher sur l'histoire du français. En effet, la langue que nous parlons et écrivons aujourd'hui a subi pléthore d'interventions visant à la masculiniser... L'Académie Française² a œuvré avec un zèle maniaque à cette entreprise. Le grammairien Nicolas Beauzée, membre de l'institution, résume bien ce qui en fut une des lignes de conduite, lui qui affirma sans complexe en 1767 que «le genre masculin est réputé plus noble que le féminin à cause de la supériorité du mâle sur la femelle».

Signe marquant: la disparition progressive des

noms féminins désignant des professions que certains lettrés estimaient être leur pré carré. Les femmes ne pouvaient être autrices, poétesses, philosopheuses, médecines, professeuses ou encore peintresses. Un des grands combats³ féministes fut la réhabilitation des noms de métiers au féminin. L'historienne de la littérature et critique littéraire française Éliane Vennot le confirme: «Les problèmes que nous rencontrons avec le sexisme de la langue française ne relèvent pas de la langue elle-même, mais des interventions effectuées sur elle depuis le XVII^e siècle par des personnes qui s'opposent à l'égalité des sexes. Il ne s'agit pas tant de féminiser la langue que de mettre un terme à sa masculinisation.»

Après ce détour historique, passage par la psycholinguistique, afin de comprendre les implications d'une représentation du féminin dans nos cerveaux car «nombre d'expériences ont établi ce fait: qui parle au masculin pense aux hommes, qui entend masculin comprend homme»⁴.

Outils

Les outils du langage inclusif sont de deux ordres: de neutralisation – autrement dit, faire en sorte que le genre ne soit pas explicité – et de (re)féminisation – ajouter un terme féminin aux côtés d'un terme masculin. Outils, écrits ou les deux, ils seront examinés et mis en pratique par des exercices lors de la formation.

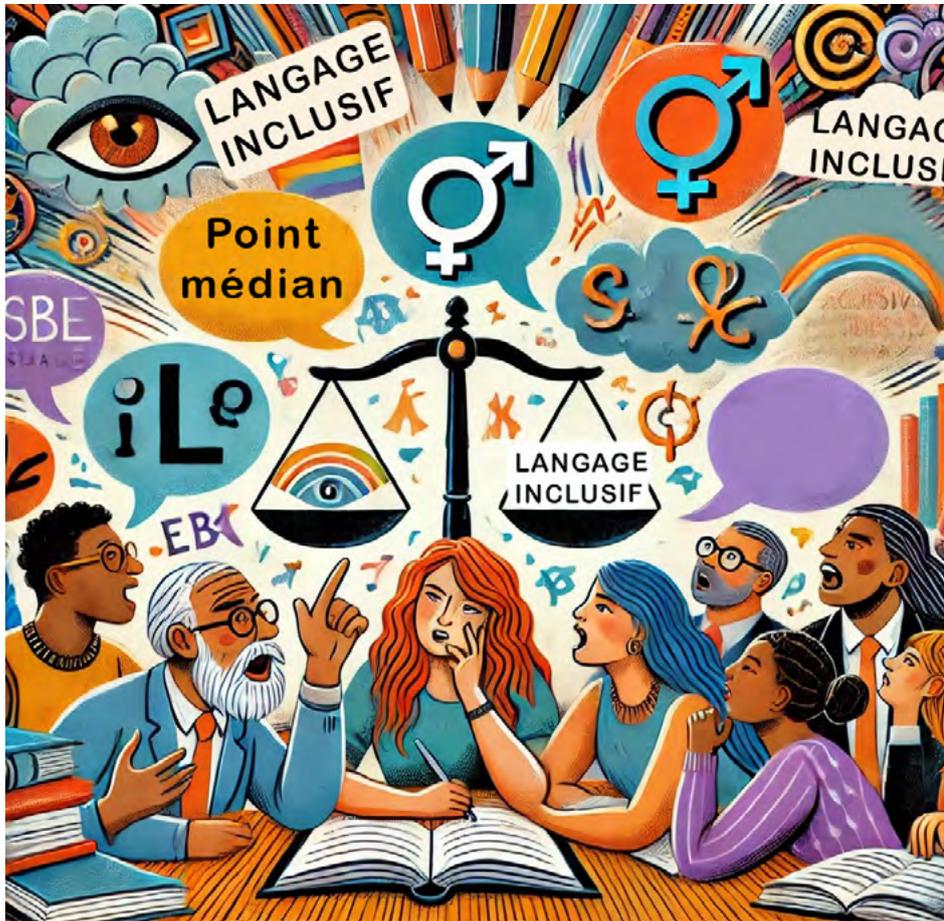
Le but de ce passage en revue systématique va au-delà du «documentaire». C'est bien la capacité d'agir des participant·es qui est en jeu: s'emparer des stratégies leur permettra de sélectionner les plus adaptées à leur pratique personnelle ou professionnelle.

Politiser

Le langage nous permet d'appréhender le monde, de le nommer. Il influence la pensée⁵. Nous l'envisageons instinctivement comme une donnée neutre, alors qu'il est éminemment politique. Ainsi que l'affirme la chercheuse Julie Abbou, «les grammairiens sont écrites par des grammairiens qui défendent des positions idéologiques, des lectures du monde et une volonté d'énoncer le monde tel

Trouvez l'accord de proximité caché dans le texte

L'accord de proximité – une des stratégies pour un langage inclusif – est un accord grammatical consistant à accorder l'adjectif avec le plus proche des noms qu'il qualifie. Exemple: «Nous apprécions les chants et danses bretonnes».



qu'ils voudraient qu'il soit. En l'occurrence, une volonté de naturaliser les catégories de genres, un tour de passe-passe qui consiste à faire croire que les catégories hommes et femmes seraient tellement naturelles qu'elles se transposeraient directement à la grammaire, et en même temps que la grammaire n'aurait rien à voir avec la société. Une telle obstination à affirmer et à réaffirmer cette position à travers les siècles nous montre à quel point la grammaire est politique⁶.

Indissociables de cette thématique, la réflexion sur la langue et ses normes, une place à la discussion, voire au débat. Indissociables et indispensables, dans le contexte actuel, où les blâmes, voire les attaques à l'encontre d'une pratique inclusive ou féministe du langage – souvent peu argumentées et se focalisant sur le point médian et les néologismes comme évoqué plus haut – se multiplient.

Toutefois, comme le fait remarquer Julie Abbou, «les propositions de loi contre l'écriture inclusive (...) n'ont pas vraiment vocation à avoir force de loi, elles n'ont pas véritablement d'objet. Elles sont avant tout des déclarations de positionnement idéologique

(...) L'État est loin d'être le mieux placé pour décider ce que doit être le langage, on serait bien en peine d'imaginer comment appliquer concrètement l'interdiction de faire "ressortir l'existence d'une forme féminine" à l'écrit.»

Place donc à la réflexion sur le langage comme outil de domination, sur les rapports entre langage et pouvoir, aux interrogations sur les normes et la marge de liberté possible face à celles-ci. Jusqu'à quel point peut-on jouer avec elles tout en restant compréhensible? Qui s'autorisera à s'en éloigner? Car «pour se permettre de jouer avec les normes, il faut d'abord que ces normes soient comprises et identifiées⁷». Ce pas de deux ne serait-il pas réservé aux personnes dotées d'un capital culturel et économique élevé? Et puis, instaurer de nouvelles normes, codifier le langage inclusif ne ferait-il pas courir le risque de le dépolitiser et de le marchandiser? Comment pratiquer une langue inclusive qui soit impertinente?

Ces deux journées de formation se veulent donc un espace de transmission et de partage. Le sujet est passionnant, foisonnant, propice à la discussion... et à la (dé)libération!

Formation à la Ligue Pratiquer un langage inclusif

Pourquoi? Comment? Il y a matière à réflexion! Le langage inclusif suscite le débat et questionne notre rapport à la langue et au genre. Mais en quoi consiste-t-il exactement? Se réduit-il au point médian ou s'agit-il d'une pratique langagière plus subtile, plus diverse et plus inventive? Pourquoi et comment le pratiquer? À l'écrit seulement ou également dans notre expression orale?

Voici deux journées pour vous constituer un trousseau de clés qui permettra d'ouvrir vos portes préférées vers une langue plus inclusive et égalitaire.

Formation de deux jours les 3 et 10 juin 2025.
Plus d'infos sur <https://ligue-enseignement.be/formations>



1. Toutes choses qui seront explicitées au cours des deux journées de formation.
2. Fondée en 1635, avec pour mission la «défense de la langue française».
3. Le mot «combat» est choisi à dessein, car il y eut lutte et opposition.
4. VIENNOT Eliane, *Le langage inclusif: pourquoi, comment. Petit précis historique et pratique*, Editions iXe, 2018, p. 82.
5. Voir notamment à ce sujet *L'influence du langage sur notre pensée* de Pascal Gygax sur <https://www.youtube.com/watch?v=nUPq23pJxVs>. Pour approfondir: GYGAX Pascal, ZUFFEREY Sandrine et GABRIEL Ute, *Le cerveau pense-t-il au masculin? Cerveau, langage et représentations sexistes*, Le Robert, coll. Temps de parole, 2021.
6. ABOU Julie. *Tenir sa langue. Le langage, lieu de lutte féministe*, Les Pérégrines, 2022.
7. CANDRÉA Maria et VÉRON Laélia. *Parler comme jamais. La langue: ce qu'on croit et ce qu'on en sait*, Le Robert, 2021, p. 182.

A comme Artichaut, E comme Éclair: le Nutri-Score à la loupe

Presque tout le monde connaît le Nutri-Score, à l'exception peut-être de certaines personnes qui s'approvisionnent sans avoir recours aux magasins et supermarchés. Ce système de logo propose une cotation de la qualité nutritionnelle d'un produit alimentaire afin d'encourager une consommation bénéfique pour la santé.

Entre deux extrêmes que sont le brocolis frais (très bon, A vert foncé) et la barre chocolatée industrielle (très mauvais, E orange foncé), le Nutri-Score notera par exemple des céréales de petit-déjeuner B, un jus d'orange C, du beurre D, etc. Ce système d'étiquetage nutritionnel a été proposé par une équipe de recherche et adopté en 2016 par le gouvernement français, puis par d'autres pays, notamment la Belgique en 2018. Même s'il n'est pas obligatoire, il est apposé sur les emballages par de nombreuses marques.

Les trois Cavaliers de l'Apocalypse

Dans un monde où on meurt plus d'excès que de manque de nourriture, les trois grands ennemis de la santé dans le domaine alimentaire sont – après l'alcool – le fameux trio sucre¹-sel-graisses (et en particulier graisses saturées), consommés en trop grande quantité. Ces trois «Cavaliers de l'Apocalypse» causent un grand nombre de décès prématurés, car ils augmentent la probabilité de survenue de certaines maladies non transmissibles. Ainsi, l'excès de sel favorise l'hypertension et donc les maladies cardiovasculaires; l'excès de sucre augmente le risque de surpoids, d'obésité et de maladies associées (notamment diabète, maladies cardiovasculaires et certains cancers), sans parler de la carie dentaire². Quant aux graisses saturées, elles sont également associées au risque cardiovasculaire³.

Le but du Nutri-Score est donc de nous prévenir de la présence dans un produit alimentaire d'un ou plusieurs parmi les trois Cavaliers. Mais il tient également compte, dans une moindre mesure, de celle de «Cavaliers blancs» (fruits et légumes, fibres, protéines), qui peuvent partiellement contrebalancer la mauvaise note donnée par les trois premiers. En proposant en une seule lettre colorée une sorte de synthèse de l'étiquette des informations nutritionnelles, le Nutri-Score nous permet donc de nous faire une idée de la valeur d'un aliment pour notre santé. Les organismes promoteurs de cet indice espèrent ainsi encourager la consommation, et donc la production, d'aliments à meilleur contenu nutritionnel: pauvres en sel, sucres et graisses saturées, et riches en fibres, protéines, fruits et légumes.

Comment est-il calculé?

Comment calcule-t-on le Nutri-Score? L'algorithme, malheureusement difficile à trouver⁴, a le mérite de la simplicité. Il s'agit de calculer un indice en ajoutant quatre indicateurs positifs et trois indicateurs négatifs⁵. Les quatre indicateurs positifs sont des nombres directement proportionnels à la teneur des trois tueurs (sucres simples, acides gras saturés, sel⁶), ainsi que le pouvoir calorique, que l'on peut voir comme le «quatrième Cavalier de l'Apocalypse», même s'il est partiellement lié aux



deux premiers. Les indicateurs négatifs, quant à eux, sont directement proportionnels à la présence des trois «Cavaliers blancs»: fruits ou légumes, fibres, protéines. On obtient ainsi un nombre compris entre -15 et 40⁷.

Notons qu'il a été choisi de noter positivement le mauvais et négativement le bon, ce qui pourra étonner un Belge qui, depuis l'école, a l'habitude de viser le 20 plutôt que le 0... Ici, c'est juste l'inverse! Car le Nutri-Score A correspond à une valeur de l'indice comprise entre -15 et -2, tandis que le E est réservé aux aliments obtenant 17 à 40. Les lettres B, C et D se partagent les scores entre -1 et 16.

Le Nutri-Score permet donc d'agrèger en un seul indicateur la qualité nutritionnelle de la nourriture, en pondérant différents facteurs positifs et négatifs. Il permet, d'une certaine façon, de quantifier les influences «néfastes» et «bénéfiques» d'un aliment complexe. Dans un jus de pommes par exemple, la présence d'une grande quantité

de sucre est partiellement contrebalancée par celle de fruits, ce qui aboutit à un score B ou C. C'est mieux que le E du Coca-Cola, qui contient tout autant de sucre⁸, mais pas de fruit. Notons ici que, contrairement à ce qu'affirme une rumeur étrange, tous les sucres se valent en termes de dégâts sur la santé: sucre de fruit, miel, sirop d'agave, sucre de canne ou de betterave⁹. En revanche, la pomme fraîche, moins concentrée en sucre que le jus et surtout riche en fibres, absentes dans le jus, obtient un A.

Angles morts et étrangetés

Mais, comme chaque fois que l'on veut réduire une réalité multidimensionnelle à un seul nombre («moyenne générale» à l'école, PIB d'un pays ou encore le fameux indice composite du décret inscription!), on schématise et on obtient des résultats bizarres. Regardons d'un peu plus près les Nutri-Score dans un supermarché, en quête de faits étranges. Pour commencer,



l'aliment «crapuleux» par excellence, notre chère frite, est noté... A! Ensuite, des produits surgelés ultratransformés exhibent un joli score B, tandis que le miel, qui a si bonne réputation, affiche un D inquiétant. La sympathique grenadine est E, moins bien classée que le Coca-Cola Zero (C), qui était noté comme l'huile d'olive, le pilier du sain régime méditerranéen tout récemment passé à B.

Les explications sont assez simples. Les frites? Elles ne sont pas encore frites, justement! Le Nutri-Score ne sait pas que nous comptons les plonger dans trois litres de graisse animale à l'odeur âcre d'infarctus, avant de les saler abondamment. La grenadine? Pas encore diluée dans sept volumes d'eau, elle reste un liquide extrêmement sucré. Le miel? Il s'agit essentiellement d'un mélange de glucose et fructose presque pur, ni meilleur ni pire qu'un paquet de sucre blanc. L'huile d'olive, l'héroïne de la saine cuisine italienne, affiche un pouvoir calorifique stratosphérique¹⁰, ce qui avait causé sa chute dans la case C.

Le Nutri-Score, donc, attire certaines critiques: il ne tient pas compte de ce qu'on va faire avec l'aliment en question; ni de l'usage, ni du dosage. Il affirme simplement

que, du point de vue des maladies non transmissibles contemporaines, la valeur nutritionnelle de 100 g de pommes de terre pas encore frites est meilleure que celle de 100 ml de grenadine pure ou 100 g d'huile... Et les critiques ont beau jeu de rappeler malicieusement que personne ne se sert un verre de grenadine pure à l'apéro, ni une louche de miel au goûter, ni une assiette d'huile au souper. Ainsi présenté, le Nutri-Score semble peu utile, voire insensé.

Autre critique: le Nutri-Score ne prend pas en compte les additifs alimentaires, ni la complexité des transformations (soufflage, hydrogénation, extrusion, etc.), ni les résidus de pesticides, ni le caractère bio, éthique ou traditionnel d'un produit. Ce système d'évaluation reste aveugle aux processus de fabrication. Ceci explique que tel plat cuisiné, affichant une liste d'ingrédients presque aussi longue que le Code Civil, puisse obtenir un B pour peu qu'il ne soit pas trop salé ni sucré et contienne un peu de légumes; tandis qu'un fromage artisanal sans additifs, mais gras et salé, risque de rester dans la catégorie E. Ainsi, certaines critiques du Nutri-Score craignent qu'il ne jette la population dans les bras des plats industriels ultratransformés qui parviennent à obtenir un A ou un

B, au détriment de produits bruts de bonne qualité obtenant un D ou E, qui restent parfaitement sains tant qu'ils sont consommés en quantités correctes.

Dernier angle mort, et non des moindres: les boissons alcoolisées. Ni A ni E, elles flottent dans une sorte de vide nutri-scorique, ce qui pourra, au minimum, surprendre, quand on se rappelle que le chocolat ou le saucisson restent d'aimables petites frappes à côté de l'alcool, véritable baron du cartel des maladies non transmissibles... Le projet de frapper l'alcool d'un infamant F noir (au-delà du E donc) est remis à plus tard, suite à une vive opposition de pays producteurs de vin.

Pour la défense du Nutri-Score

Ces critiques étant formulées, nous voudrions défendre ici la pertinence du Nutri-Score, en les reprenant une par une. D'abord, la critique de l'usage: «Les frites A, c'est idiot!» Certes, le Nutri-Score se borne à décrire le produit, et pas ce qu'on en fera. Quand on y réfléchit un instant, on doit bien reconnaître qu'on ne peut pas faire autrement: sinon la pomme devient E (on aime la caraméliser avec du beurre et du sucre) et l'œuf passe en D (on le cuit en omelette avec du lard). Au consommateur ou à la consommatrice de s'interroger, justement, sur l'ingrédient avec lequel cuisiner ses produits: la graisse à frites affiche évidemment E!

La critique de la quantité: «Le miel D, c'est stupide, personne n'en mange 100 g!» Oui, bien sûr. Mais le Nutri-Score n'est pas destiné à comparer 100 g de brocolis avec 100 g de miel. Qui se dit: «Ce miel est D! Je vais plutôt mettre une cuillerée de brocolis A dans mon thé.»? Les usages sont très différents, et personne ne se trouve jamais en proie à ce type d'hésitation. On retrouve la même situation pour le beurre ou l'huile. Finalement, le Nutri-Score D ou E pour ces produits bruts ne signifie pas «mangez plutôt des carottes», mais «à consommer avec modération».

La critique de la qualité: «Un saucisson, du fromage, c'est délicieux.» Bien sûr! Et le Nutri-Score n'y trouve rien à redire. Encore une fois, il n'a pas vocation à nous faire renoncer à un saucisson pour des salsifis, mais bien à nous faire consommer avec une certaine modération ce qui est gras, salé, sucré.

La critique de la non-prise en compte du bio. Les produits bio, éthiques ou traditionnels n'ont pas plus ni moins de sucres, sel, graisses que les autres. Et d'autres labels existent, indépendamment du Nutri-Score. Ensuite, rappelons qu'un fromage artisa-

nal, en termes de risques cardiovasculaires, n'est pas meilleur qu'un produit industriel qui contiendrait la même quantité de graisse et de sel, chose qu'on a parfois tendance à oublier. L'attrait légitime pour les produits de terroir de bonne qualité ne doit pas occulter que consommer un saucisson ou un camembert à chaque repas est vraiment à déconseiller... Une fois de plus, tout est affaire de modération.

La critique des additifs et des pesticides. Les effets des additifs et pesticides sont très difficiles à mettre en évidence et à quantifier. Cependant, le nouveau Nutri-Score pénalise les édulcorants, les études ayant montré des effets nocifs suffisamment probants¹¹. Pour les pesticides, aucune loi ne contraint à les mesurer. Pour le moment donc, le Nutri-Score ne peut pas prendre en compte ces molécules.

Un indice à utiliser correctement

Il nous semble que le Nutri-Score prend son sens *par comparaison de produits d'utilisation semblable*. Plutôt que de comparer des légumes A à du miel D, ce qui n'a pas d'intérêt ni même de sens, comparons par exemple deux paquets de biscuits pour le goûter des enfants: il existe des D, moins sucrés que les E. Un yaourt aux fruits B plutôt qu'une crème à la vanille C. Un fruit A plutôt qu'un jus C. Une viande de poulet A plutôt que du porc B, etc. Dans ce contexte, le Nutri-Score est intéressant, puisqu'il permet de choisir, à *catégorie donnée*, un produit moins salé, moins sucré, plus fruité, etc.

Le Nutri-Score n'a pas vocation à nous faire renoncer au miel, au beurre ou au fromage, ni à nous dire si un aliment est, dans l'absolu, «bon» ou «mauvais» (ce qui n'a pas de sens). Mais il nous permet d'effectuer des comparaisons intéressantes et de garder une certaine modération pour certains types de produits à éviter en grande quantité. En revanche, nous ne pouvons que déplorer que l'alcool soit tenu à l'écart de cette notation, car le fameux F noir (ou rouge, peu importe) aurait le mérite de placer l'église au milieu du village: d'un point de vue sanitaire, à quantités égales, des biscuits au beurre, du lard ou des chips valent toujours mieux que le vin.

Une enquête française montre que «plus de 9 Français sur 10 sont favorables à la présence du Nutri-Score sur les produits alimentaires. Une proportion importante de Français va encore plus loin, estimant que son apposition devrait être obligatoire (87%)». Mais encore: «La très large majorité des personnes ayant entendu parler du logo reconnaissent qu'il peut avoir un impact sur

la façon de choisir les produits, principalement en les faisant changer de marque ou en limitant l'achat de produits présentant un moins bon score.»¹² Ceci montre que le Nutri-Score a été bien adopté, et que les consommateurs et consommatrices, loin des critiques faciles mentionnées plus haut, savent l'utiliser. Espérons que la santé publique en soit un peu améliorée!

1. On parle ici de sucres simples (glucose, fructose, saccharose surtout) et non de sucres lents.
2. Un mal certes non mortel, mais coûteux et invalidant: on estime les coûts des soins dentaires à 5% des dépenses de santé mondiales. www.dentistnews.be/fr/nouvelles/traitement-de-carie-et-perde-de-dents-represente-49percent-des-depenses-mondiales-de-sante-n-1384/
3. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
4. Nous ne l'avons pas trouvé sur le site gouvernemental belge, mais sur une publication scientifique en libre accès: www.researchgate.net/publication/328136107_Le_logo_nutritionnel_Nutri-Score_un_outil_au_service_du_consommateur_marocain
5. L'algorithme a été récemment amélioré, avec la prise en compte des édulcorants, des viandes rouges, de l'effet bénéfique des poissons gras, etc. Nous présentons ici l'algorithme basique.
6. Sodium, pour être précis.
7. Pour les matières grasses, les fromages et les boissons, le calcul est un peu différent mais l'esprit reste le même.
8. Un fait étonnant qu'on vérifiera facilement sur l'étiquette: 10 % dans les deux boissons.
9. Après tout, la betterave est un légume, pourquoi son sucre serait-il moins bon que celui des pommes ou des fleurs?
10. Avec les graisses animales pures comme le saindoux, l'huile est l'aliment le plus calorique.
11. <https://theconversation.com/en-2024-le-nutri-score-evolue-pourquoi-et-que-faut-il-en-retenir-221697>
12. www.santepubliquefrance.fr/presse/2018/91-des-francais-sont-favorables-a-ce-que-le-logo-nutri-score-soit-present-sur-les-emballages-des-produits-alimentaires

activités

Les régionales de la Ligue proposent...

...des formations, des animations, des ateliers, pour adultes et enfants et diverses visites guidées.

Régionale de Charleroi

(à la Maison de la Laïcité)

Renseignements et inscriptions:

LEEP de Charleroi

Rue de France, 31 à 6000 Charleroi

Tél.: 071/53.91.71 - Fax: 071/53.91.81

Courriel: pascale.modolo@laicite.net

Régionale du Hainaut occidental

(à la Maison de la Laïcité)

Renseignements et inscriptions:

LEEP de Tournai

Rue des Clairisses, 13 à 7500 Tournai

Tél.: 069/84.72.03 - Fax: 069/84.72.05

Courriel: leep.tournai@gmail.com

Régionale de Liège

Renseignements et inscriptions:

LEEP de Liège

Boulevard de la Sauvenière, 33-35, 4000 Liège

Tél.: 04 / 223 20 20

Régionale du Luxembourg

Renseignements et inscriptions:

LEEP Luxembourg

Rue de Sesselich, 123 à 6700 Arlon

Tél.: 063/21.80.81 - Fax: 063/22.95.01

Courriel: ateliersartligue@gmail.com

www.ateliersartligue.be

Régionale Mons-Borinage-Centre

Renseignements et inscriptions:

LEEP de Mons

Rue de la Grande Triperie, 44 à 7000 Mons

Tél/Fax: 065/31.90.14 -

Courriel: leepmonsbor@yahoo.fr

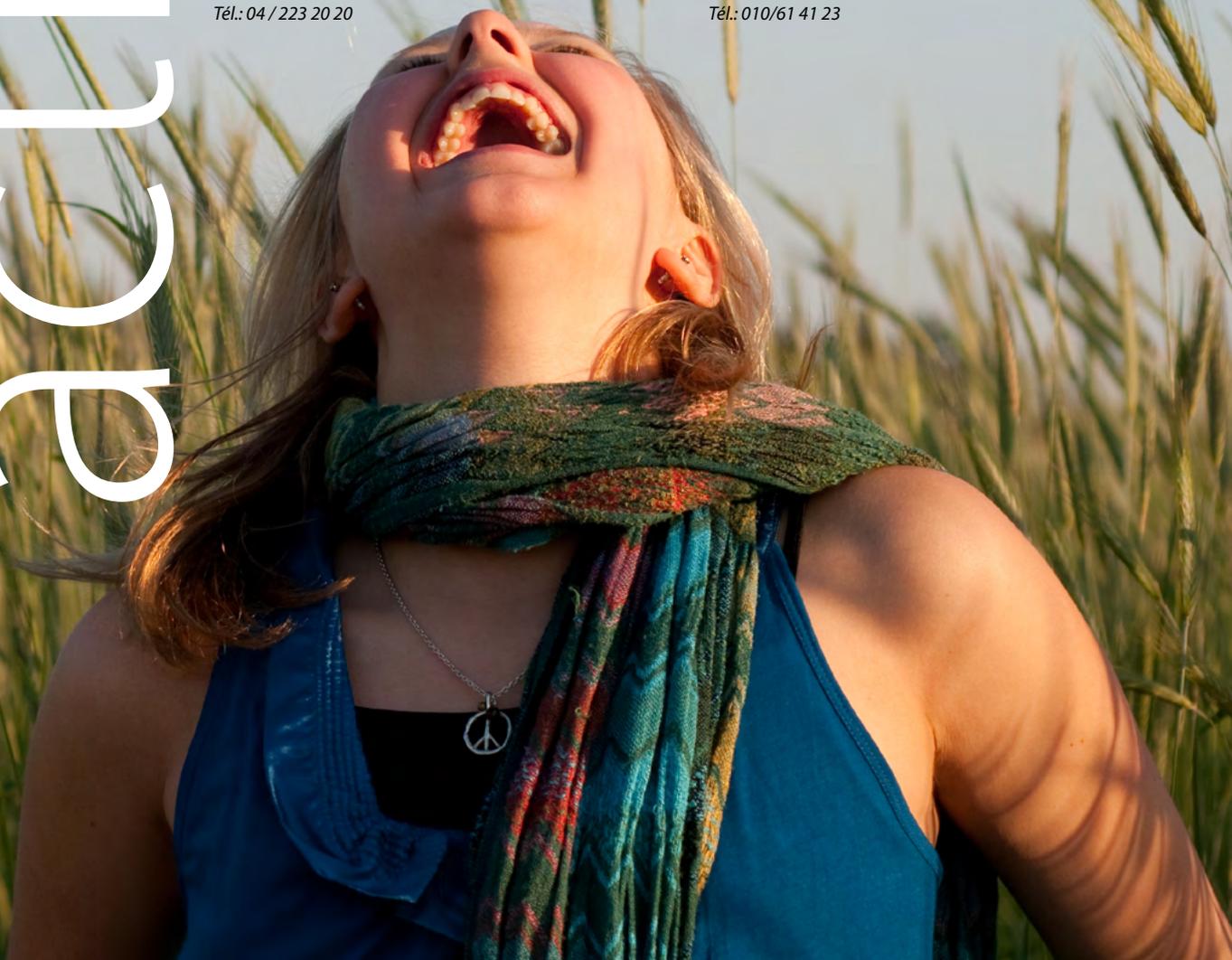
Régionale du Brabant wallon

Renseignements et inscriptions:

LEEP du Brabant wallon

Avenue Napoléon, 10, 1420 Braine-l'Alleud

Tél.: 010/61 41 23



Pour nous contacter

Secrétariat communautaire

Rue de la Fontaine, 2
1000 Bruxelles
Tél.: 02 / 511 25 87 ou 02 / 512 97 81
Fax: 02 / 514 26 01
N° de compte: BE19 0000 1276 64 12
e-mail: info@ligue-enseignement.be
Site: www.ligue-enseignement.be

Président Roberto Galluccio
Trésorier général Renaud Loridan
Directeur Patrick Hullebroeck
Assistante
Cécile Van Ouytsel

Assistante
Mariève Tétart

Comptable
Jonathan Declercq

Permanent-es du secteur Communication - Internet

Marie Versele
Marie-Françoise Holemans
Timothé Fillon

Mise en page Éric Vandenheede

Permanent-es du secteur Formation

Audrey Dion
Éric Vandenheede
Amina Rafia
Adélaïde Dupuis
Loïc Pannequin

Responsable du secteur Interculturel

Sophie Fétu

Formateur-rices du secteur Interculturel

Hanane Cherqaoui Fassi
Véronique Léonard
Jacques Martel
Françoise Santos
Pauline Laurent
Hossein Malekian

Projet européen

Timothé Fillon

Responsable de la revue Éduquer

Marie-Françoise Holemans

Secrétariats des sections régionales

Régionale du Brabant wallon
Présidente Yolande Mendes da Costa
Avenue Napoléon, 10
1420 Braine-l'Alleud
Tél.: 010 / 61 41 23

Régionale de Charleroi

(à la Maison de la Laïcité)
Présidente Maggy Roels
Rue de France, 31
6000 Charleroi
Tél.: 071 / 53 91 71

Régionale du Hainaut occidental

(à la Maison de la Laïcité)
Président Stéphane Huez
Rue des Clairisses, 13
7500 Tournai
Tél.: 069 / 84 72 03

Régionale de Liège

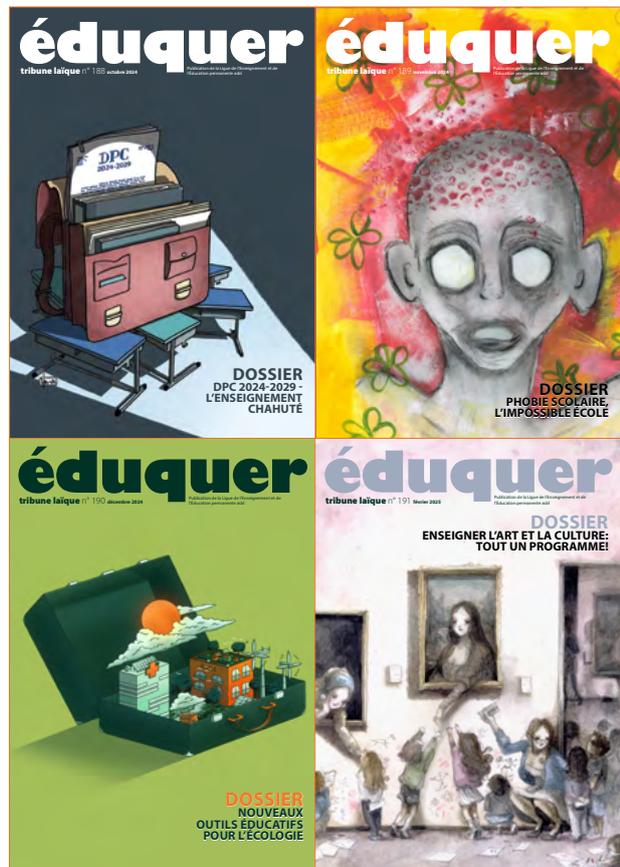
Président Thomas Herremans
Boulevard de la Sauvenière, 33-35
4000 Liège
Tél.: 04 / 223 20 20

Régionale du Luxembourg

Présidente Michelle Baudoux
Rue de Sesselich, 123
6700 Arlon
Tél.: 063 / 21 80 81

Régionale Mons-Borinage-Centre

Président Guy Hattiez
Rue de la Grande Triperie, 44
7000 Mons
Tél.: 065 / 31 90 14



Éduquer

Vous êtes enseignant-e, directeur-trice
d'école, parent ou tout simplement
intéressé-e par les questions
d'éducation et d'enseignement?
Retrouvez, chaque mois, les
informations sur l'actualité de
l'enseignement sélectionnées pour
vous par la Ligue et des analyses
approfondies sur les questions
éducatives!

Abonnez-vous à notre revue

Rendez-vous sur notre site:

www.ligue-enseignement.be

Cotisation et don 2025

Si vous n'avez pas encore payé votre cotisation **2025** merci de le faire dans les meilleurs délais. La cotisation **2025** est de **25€** minimum.

À verser sur le compte: **BE19 0000 1276 64 12** de la Ligue de l'Enseignement et de l'éducation permanente, asbl, rue de la Fontaine, 2 - 1000 Bruxelles. Communication: cotisation ou don 2024.

Pour toute information concernant le suivi de votre affiliation, veuillez nous contacter au **02/512.97.81** ou **info@ligue-enseignement.be**

Avec le soutien de la



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



culture.be



éduquer

tribune laïque

périodique mensuel

Numéro 192
mars 2025
2,5 €

Éditeur responsable
Roberto Galluccio
Rue de la Fontaine, 2
1000 Bruxelles
Tél: 02 / 511 25 87

Bureau de dépôt: **Bruxelles X**

La Ligue de l'Enseignement et de
l'Éducation permanente, asbl
Siège social:
Place Rouppe, 29
1000 Bruxelles
BCE 0403519010 / RPM de Bruxelles
BE19 0000 1276 64 12
Tél: +32 (0)2/512.97.81
info@ligue-enseignement.be
www.ligue-enseignement.be

La Ligue
de l'Enseignement
et de l'Éducation permanente asbl

Avec le soutien de la



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



culture.be