

Premières règles, premières souffrances

Comme ma mère m'avait eue jeune (à 17 ans) et qu'elle avait souffert de ne pas avoir évoqué avec ses propres parents la sexualité, sujet tabou dans la famille, elle tint à ce que je sache exactement de quoi il retournait. Elle me parla des règles, elle m'expliqua tout ce que j'avais à savoir pour ne pas être déstabilisée. Ces informations étaient essentielles pour moi, qui voulais à tout prix grandir. J'avais hâte d'être réglée. Les règles étaient synonymes de liberté, de féminité.

À l'âge de dix ans, mes règles apparurent pour la première fois. Je me rappelle ce jour-là, je sentais que mon corps se transformait. Désormais, je n'étais plus une petite fille, mais une jeune femme, et mon corps me le faisait savoir.

J'étais en vacances d'été chez mes grands-parents. Je prévins ma mère par téléphone, mais comme j'étais déjà très mature pour mon âge, elle ne fut pas tellement surprise que je sois déjà réglée. Elle aussi avait eu ses règles tôt, à onze ans.

Mes premières règles durèrent deux semaines et demie et furent très douloureuses dès le départ. Les cycles suivants ressemblèrent aux précédents, avec les mêmes symptômes. J'avais des hémorragies avec des caillots de sang. Je devais mettre deux grosses serviettes hygiéniques dans ma culotte et les changer toutes les heures ; mais ce n'était pas suffisant et cela débordait toujours, le sang était tellement liquide. Je vous laisse imaginer l'angoisse que j'avais lorsque je devais aller à l'école, puis plus tard, au travail.

D'ailleurs, je questionnais toujours ma meilleure amie en lui demandant si elle ne voyait rien, parce que j'avais toujours peur que le sang traverse mes vêtements. Cela arriva d'ailleurs plusieurs fois, et heureusement, les taches se trouvaient généralement à l'entrejambe et étaient invisibles pour les autres. Je m'habillais en fonction de mes protections hygiéniques, car, bien sûr, elles étaient encombrantes et je ne voulais pas que mes camarades voient que j'avais deux énormes protections. Quand j'étais seule, avant de partir à l'école, je vérifiais plusieurs fois devant le miroir que rien ne paraisse.

Ma meilleure amie savait que j'avais des règles hémorragiques et très douloureuses, mais son caractère réservé la retint toujours de dire ce qu'elle vivait, si bien que je pensais qu'elle aussi devait terriblement souffrir.

Me laver était également compliqué. L'eau chaude est censée soulager les douleurs ; moi qui aime tant les bains chauds, je tentai une fois, mais pas deux : je me retrouvai rapidement dans un bain de sang. Pour la douche, c'était pareil. L'eau transparente se teintait vite de rouge. J'avais

beau essayer de contracter les muscles pour éviter que cela coule, j'avais beau serrer mes jambes en m'asseyant, en vain. Imaginez du sang liquide qui coule en permanence ; c'est angoissant et épuisant. J'avais tout le temps envie de mettre un bouchon pour que cela s'arrête. Bien sûr, c'était impossible. Il fallait alors que je m'organise : j'avais préparé, avant ma douche, une serviette de bain qui protégeait le sol ; mes serviettes hygiéniques étaient prêtes à être enfilées, pour que je ne me retrouve pas couverte de sang.

Mes nuits étaient agitées et très courtes. Chaque soir, avant de dormir, je positionnais deux serviettes de bain sur le matelas pour éviter de tacher les draps ; en vain. À chacun de mes réveils pour changer mes protections, je constatais que mes draps étaient souillés.

Bien sûr, toujours, je ressentais d'affreuses souffrances, des douleurs qui me déchiraient les entrailles et m'empêchaient de dormir.

Toutes ces hémorragies me provoquaient de l'anémie, ce qui m'affaiblissait énormément. J'avais des crampes abdominales, comme si l'on me plantait des coups de couteau. Ces douleurs me pliaient en deux, et pendant cette période, mon ventre était énorme, ballonné et gonflé comme celui d'une femme enceinte. D'ailleurs, combien d'entre vous s'entendirent dire, un jour : « Tu es à combien de mois de grossesse ? »

Sans oublier le ventre brûlant quand je posais la main dessus, comme si un volcan à l'intérieur de moi entraînait en éruption ; sans compter les lombalgies, les sciatiques, les contractions vaginales, les cruralgies, car j'avais mal jusque dans le mollet, les maux de tête, les nausées, les bouffées de

chaleur, les douleurs aux ovaires... Toutes ces douleurs me faisaient souffrir le martyr chaque jour, provoquant une perte d'appétit.

Le passage aux toilettes était un calvaire. J'avais des douleurs à l'anus, accompagnées de rectorragies, des saignements dans les selles. Si je devais les décrire, ce sont des douleurs lancinantes, comme un objet pointu – type compas – qu'on plantait en moi. Ces douleurs étaient au départ présentes uniquement quand j'allais à la selle, mais rapidement, je les ai ressenties tout le temps, même assise ou debout. Insupportables, elles finissaient par me faire pleurer, crier. Mon transit était également chamboulé, car j'alternais entre constipation et diarrhée. J'avais également du sang dans les urines.

Je devais adapter au maximum mon emploi du temps à mes cycles menstruels, ne prévoir aucune sortie, car je n'étais pas en état de faire quoi que ce soit ni de voir du monde.

Dans ma vie quotidienne, cela se répercuta au départ sur ma scolarité : j'étais souvent absente en raison de l'impossibilité de pouvoir marcher ou rester debout. Ma mère me dispensait de sport pendant mes règles.

À 14 ans, je décidai de prendre la pilule. Je n'avais pas de petit ami à ce moment-là, et toutes mes histoires de cœur s'étaient toujours limitées à de simples flirts, car j'étais encore trop jeune. Je voulais cependant être prévoyante, pour le jour où je serais prête à franchir le cap avec un garçon. Je ne voulais prendre aucun risque de tomber enceinte à mon jeune âge. Mon bébé, je l'aurais dans les meilleures conditions, à l'âge adulte.

J'en informai ma mère, qui prit rendez-vous chez un gynécologue homme. J'étais anxieuse le jour du rendez-vous. Il me demanda comment se passaient mes règles. Je lui racontais alors mes douleurs menstruelles. Il ne semblait pas inquiet et me prescrivit des anti-inflammatoires, puis me répondit que la pilule allait régler tous mes problèmes.

Quand elles se manifestèrent le mois suivant, la seule différence évidente fut la durée : elles étaient maintenant de dix jours, contre deux semaines et demie auparavant. La souffrance était toujours la même.

Je pris donc les médicaments prescrits, mais je dus les stopper rapidement, car quelques jours après le début du traitement, je me réveillai avec une bouche boursoufflée, mes lèvres avaient triplé de volume, toute ma bouche était couverte d'aphtes, brûlée et irritée. J'étais allergique à ces comprimés. Par la suite, on me proposa de changer de pilule, mais celle-ci n'apportant aucune amélioration et n'étant pas remboursée, je revins sur la précédente.

Durant toutes les années qui suivirent, j'allai au moins une fois par an chez le gynécologue pour un suivi régulier. J'eus plusieurs gynécologues en raison de plusieurs déménagements. À chacun, je racontai ce que je vivais. Mais pour eux, rien n'était anormal et les examens ne révélaient rien de particulier. Une fois, cependant, ce fut d'ailleurs la seule fois, en 2012, une gynécologue à qui je parlais encore de mes douleurs me fit prescrire une échographie endovaginale. Mais sa consœur nota sur le compte-rendu que tout était normal, alors rien ne fut fait.

Je travaillai pendant quelques années dans la vente, et lorsque j'avais mes règles, je me levais au dernier moment

pour aller travailler. Les minutes me semblaient durer des heures ; je me forçais à tenir debout, tandis que l'intérieur de mon corps était un vrai champ de bataille.

Je continuais à me dire que finalement, cela devait être normal de souffrir ainsi pendant les règles, toutes les femmes devaient subir la même chose, les règles, c'était ça : quelque chose d'affreux pour lequel il fallait serrer les dents patiemment chaque mois.

Je continuais ma plaquette de pilules pendant les vacances, surtout en été. J'avais expliqué à mes gynécologues ce que je vivais et comment je comptais éviter ces règles envahissantes et douloureuses pendant mes congés, avec mes règles hémorragiques et mes douleurs, me mettre en maillot de bain pour me baigner aurait été impossible ; tout comme me prélasser au soleil.

Les gynécologues m'avaient confirmé que je pouvais enchaîner les plaquettes de pilules sans aucun souci ; d'ailleurs, les sage-femmes professionnelles le faisaient régulièrement. Il n'y aurait aucune incidence.

Ma mère se rendait bien compte de ma souffrance, elle me voyait chaque mois au plus bas, m'entendait pleurer et crier quand j'allais aux toilettes, m'aidait à changer les draps tachés de sang chaque matin. Elle faisait plusieurs machines, entre les draps, les pyjamas, les serviettes de bain et les vêtements, quand le sang avait débordé dessus. Moi, je m'occupais de laver mes culottes à la main, tout en cherchant à comprendre comment mes règles avaient encore pu traverser, malgré deux grosses serviettes hygiéniques. Peut-être était-ce de ma faute, peut-être ne les

avais-je pas bien positionnées ? Je me remettais souvent en question.

Je me sentais terriblement seule, perdue avec mes symptômes. Toutes ces souffrances me fatiguaient psychologiquement et nerveusement. Je rêvais de m'endormir et de ne me réveiller qu'une fois mon cycle achevé. Je ne vous parle pas, bien sûr, de douleurs qui disparaissent avec du paracétamol. Non. Ce sont des douleurs qui vous prennent au plus profond de vos entrailles, qui vous prennent jour et nuit, qui vous font hurler et qu'aucune position ne peut soulager, comme si un monstre avait pris possession de mon corps et le transperçait à tous les niveaux. J'avais envie qu'on m'ouvre le ventre pour ne plus souffrir.

Hormis ma mère, je crois que personne n'était vraiment conscient, dans mon entourage, de ce que je vivais, bien que je sois régulièrement allongée pendant les réunions de famille ou absente pendant les repas familiaux, car ma mère n'en parlait pas autour d'elle. Récemment d'ailleurs, une grande tante regarda l'émission de TV Vendée dans laquelle j'étais invitée pour témoigner de mes douleurs ; elle pleura et ne comprenait pas pourquoi personne dans la famille n'était au courant de ce que je vivais depuis des années.

Je sais pertinemment que si j'avais souffert pour d'autres raisons, tout le monde aurait été au courant. Mais dans notre société, les règles ont toujours été un sujet tabou¹. La preuve : dans les publicités pour les protections hygiéniques, les règles sont toujours représentées en bleu.

1. Voir chapitre suivant : le tabou des règles.

Une marque de protections hygiéniques a cependant fait plusieurs pas en avant en 2018 sur Internet, puis en 2019 à la télévision, en créant des campagnes publicitaires avec, cette fois-ci, du sang rouge. Étonnamment, la publicité diffusée à la télévision fit polémique et débat durant plusieurs semaines, de nombreuses personnes furent choquées.

Ce qui m'énerva le plus était de constater que beaucoup d'entre elles étaient des femmes. Si, en 2020, les femmes sont choquées de voir leur anatomie et du sang ROUGE à la télévision, c'est qu'il y a un réel problème et surtout une grosse hypocrisie chez la plupart d'entre elles : dans notre société, cela ne choque personne de voir partout dans les publicités des fesses, des seins... que ce soit dans les films, les télé-réalités, à la plage... Tout cela ne choque personne, ce qui n'est pas le cas du sang rouge avec l'anatomie d'une femme. Allez comprendre pourquoi !

Le tabou n'est pas encore levé en France. Pourtant, avoir ses règles est naturel, personne ne devrait avoir honte d'en parler, d'aller dans le rayon des protections, de passer en caisse avec celles-ci ; aucun homme ne devrait avoir honte non plus d'aller chercher pour sa compagne des protections, car avoir ses règles est tout simplement NORMAL !

Symptômes qui doivent impérativement vous alerter et vous faire consulter un spécialiste :

- ★ règles hémorragiques ;
- ★ règles extrêmement douloureuses et invalidantes ;
- ★ troubles digestifs (diarrhée, constipation, nausées...) ;
- ★ troubles urinaires (brûlure urinaire, sang dans les urines) ;
- ★ fatigue chronique ;
- ★ douleurs pelviennes (ballonnements...) ;
- ★ crampes menstruelles intenses ;
- ★ douleurs lombaires (lombalgie, sciatique, cruralgie) ;
- ★ douleur lors de la défécation ;
- ★ saignements en dehors des règles ;
- ★ rectorragie ;
- ★ cycles mensuels irréguliers ;
- ★ rapports sexuels douloureux.

Le tabou des règles

Selon un article du *Huffington Post*¹, les règles sont un sujet tabou dans le monde entier.

Faisons un petit tour du monde pour avoir une vision plus claire de ce qu'il se passe.

En Asie :

Dans certaines parties du Japon, les femmes n'ont pas le droit d'exercer des métiers traditionnellement masculins, comme celui de chef sushi, parce que leur cycle menstruel déréglerait leurs papilles gustatives.

Au Népal, où dans certains villages ruraux, la tradition chaupadi persiste, les femmes qui ont leurs règles doivent rester cloîtrées pendant une semaine, généralement dans une cabane, isolées du monde extérieur et sans réel abri contre les éléments et les maladies potentiellement mortelles.

Dans certaines régions de l'Inde, on interdit aux femmes et aux jeunes filles de toucher ou cuisiner les aliments, car

1. https://www.huffingtonpost.fr/2015/07/26/problemes-regles-femmes-monde-entier_n_7810558.html

leurs règles peuvent les « contaminer ». Un éditorial paru dans le *New York Times* précise que le folklore a persuadé certaines Indiennes que toucher un cornichon pendant leurs règles le rendait automatiquement impropre à la consommation.

En Afrique :

Les règles doivent rester « secrètes » au Malawi. Selon l'Unicef, la honte qui entoure les règles est si répandue dans le pays que ni les parents ni les professeurs n'en parlent à leurs filles. Elles tirent donc les rares informations dont elles disposent de leurs tantes, qui leur apprennent à fabriquer des serviettes hygiéniques avec de vieux vêtements et leur interdisent de parler aux garçons quand elles ont leurs règles.

Selon l'UNICEF, une femme africaine sur dix ne va pas à l'école au moment de ses règles. Cela entraîne un important décrochage scolaire pour les jeunes femmes.

Au Ghana, par exemple, les filles manquent plus de cinq journées de cours par mois, à cause des équipements sanitaires insuffisants.

En Sierra Leone, même quand elles vont à l'école, les filles indisposées s'asseyent au fond de la classe par crainte d'émettre une odeur ou d'une fuite sur leurs vêtements, comme le révèle le site du « Menstrual Hygiene Day¹ ».

1. Journée internationale de l'hygiène menstruelle.

En Amérique du Sud :

En Bolivie, l'humiliation liée aux règles est encore très vive. Par conséquent, les jeunes filles sont vivement incitées par la société à ne pas jeter leurs serviettes dans la poubelle commune. Comme le rapporte l'Unicef, selon des croyances ancestrales, jeter une serviette usagée dans la poubelle pourrait entraîner des maladies, et même des cancers. Ainsi, même quand il existe une poubelle spécifique pour les protections périodiques, les filles gardent souvent leur serviette dans leur sac pendant les cours et attendent d'être rentrées chez elles pour s'en débarrasser.

Au Moyen-Orient :

En Afghanistan, selon une idée fausse très répandue qui leur est rabâchée depuis leur plus jeune âge, les femmes pensent qu'elles deviendront stériles si elles prennent des douches pendant leurs règles. Ce manque d'hygiène a de fortes conséquences sur leur estime d'elles-mêmes.

En Iran, l'Unicef met en lumière la preuve de la stigmatisation des règles et de la désinformation sur ce sujet : près de la moitié des écolières (48 %) pensent que les règles sont une maladie.

Quel que soit le pays du monde, il est grand temps de briser le tabou des règles, de faire évoluer les mentalités, il en va du bien-être et de la santé des femmes, car le silence peut masquer des pathologies graves, telles que l'endométriose, le cancer...

Comment briser le tabou des règles :

- ★ En parler librement avec ses proches (famille, amis, conjoint).