

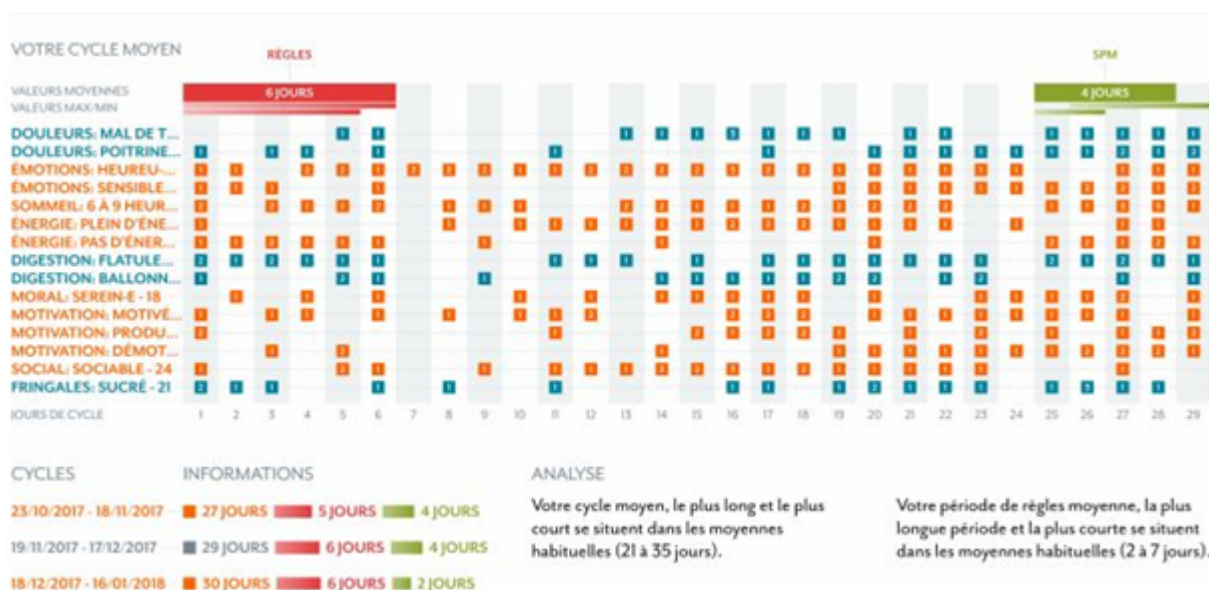


Cycliques et maudits ! Ces corps qui saignent...

Est-il compatible de défendre l'influence du cycle menstruel des femmes sur leurs humeurs et leurs capacités, avec le fait de se dire féministe ? Parfois j'ai l'impression que pas tant que ça... Je souffre de cette impulsion (réaction irréfléchie) de me taire toujours sur le cycle au risque de réveiller le grand méchant monstre « tu as tes règles ! » que tant de féministes se sont donné du mal à extirper de la pensée masculine (et/ou féminine ?). Au risque et péril d'être une "mauvaise féministe" (mouahahaha), depuis un an je m'intéresse à mon cycle, au-delà de la date des règles, en contrôlant un certain nombre de paramètres grâce à l'application Clue, sur mon téléphone. Retour sur un questionnement menstruel et ses dérives.

Jour six de mes règles, je récupère petit à petit de l'énergie après cinq jours de

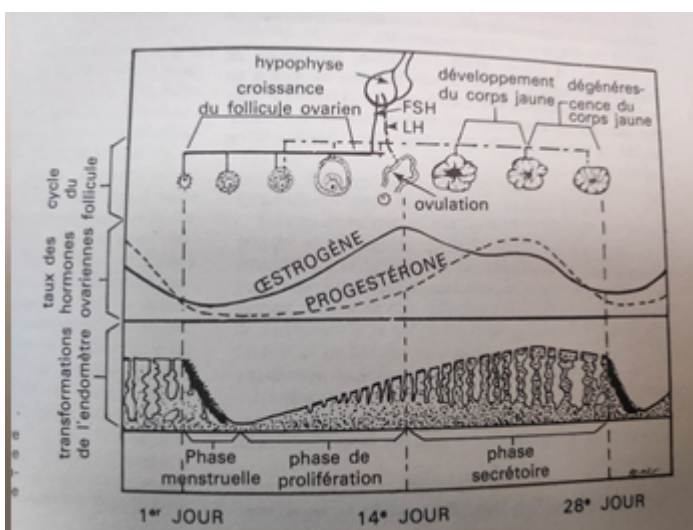
saignements assez abondants et des crampes au ventre régulières. L'envie de manger salé, de faire du sport et d'une bonne nuit de sexe reviennent ! Ces données sont récupérées quotidiennement par l'application mais elle en oublie d'autres, notamment les médicaments, les sensations, etc. En gros je finis mes règles avec environ 120 ml de sang en moins, aucune prise de médicament pour tenir la douleur ni commentaire machiste sur mon état d'esprit à cause de mes règles. Quelle chance !



Après tous ces mois d'analyse, plus ou moins suivis, j'ai pris connaissance de mes états, de la fréquence des mes douleurs, de mes envies, etc. Et j'ai surtout appris à moduler mon travail en fonction de mes capacités, de mes possibilités - en tant que travailleuse à temps plein avec une certaine liberté restreinte par un mineur de 3 ans et une vie de couple épanouie - et de mes envies. En fait, ce n'est pas aussi compliqué que cela peut paraître. Il suffit de marquer dans un agenda/application/cahier l'évolution de nos performances, de nos désirs, de nos douleurs, de tout ce qui nous semble révélateur pendant quelques mois. Erika Irusta, pédagogue menstruelle, dans son ouvrage *Diario de un cuerpo*, questionne son propre corps : « Comment te sens-tu aujourd'hui ? » Et pour mieux parvenir à répondre à cette question, aussi simple puisse-t-elle paraître, elle donne 12 critères à aborder dans le cahier (l'application est trop simpliste à mon sens) :

Jour du cycle (jour 1 pour le premier jour de la menstruation) ; sentir le **cerveau**, au niveau mental ; sentir le **corps**, au niveau animique et physique ; le **flux vaginal** (texture, odeur, couleur, quantité, fonctionnalité, fertile ou pas) ce qui permet de connaître l'évolution pendant le cycle et nous aide à connaître notre santé intime ; la **phase hormonale** du cycle, (je reviens après sur cette terminologie qui est très importante à mes yeux) ; **la sensation du jour** ; **la peur** ; **le désir/les envies** ; **que suis-je aujourd'hui ?** ; **niveau de sociabilité** ; **lecture et chanson de la journée**. J'ajouterais à ces points d'autres questions comme l'envie sexuelle, le sport ou les heures de sommeil, qui me semblent aussi importants pour connaître mes besoins et mes envies au fil de mon cycle.

Je reviens maintenant sur la question du cycle menstruel, il comprend deux phases principales : premièrement la phase folliculaire - avant l'ovulation - qui est elle aussi divisée en deux phases : la phase pré-ovulatoire et la phase menstruelle (les règles) ; et deuxièmement la phase lutéale - après l'ovulation. Pendant la phase folliculaire, l'hormone la plus présente est l'estradiol, avec l'hormone FSH (folliculo-stimulante) et la testostérone (surtout juste avant le début de l'ovulation). Pendant l'ovulation nous avons l'hormone LH et, dès qu'elle finit, apparaît la progestérone et un peu d'estradiol. Une petite illustration de l'évolution de ces hormones tout au long du cycle :



Chacune de ces hormones produit des effets différents sur notre physique et sur notre mental, par exemple l'estradiol a un effet d'activateur sur notre corps, il

nous apporte de l'énergie et nous aide à être plus actives alors que la progestérone nous fait descendre un peu le rythme et nous rend plus réceptives, plus sensibles. Toutefois, ces effets sont à relativiser en fonction des combinaisons diverses entre les différentes hormones tout au long du cycle. C'est ce qu'Erika Irusta appelle le « cocktail d'hormones », qui influence d'une façon différente chaque femme et dont le but est de savoir le capter à travers la connaissance de soi avec notre petit cahier, ou une application. Ces connaissances peuvent être utilisées dans une infinité de domaines qui vont de la création à l'écriture en passant par le travail manuel, le rendement sportif, etc.

Une nouvelle vague de remise en question féministe ?

Cet apprentissage n'a pas été fortuit. J'ai eu l'opportunité de faire la connaissance d'une nouvelle vague féministe qui met le paquet sur ces questions jusque-là reniées par les féministes des premières vagues. Je me souviens de la présentation de Catherine Markstein dans le cadre du Pied à l'étrier, un groupe d'auto santé gynécologique liégeois, où elle était venue partager son travail sur l'auto santé avec nous. Elle était très surprise de l'intérêt que nous portions aux hormones, sur le cycle et les règles. Il y avait une demande assez généralisée de mieux connaître le fonctionnement de notre corps et de nos hormones... face à une absence de réponse du milieu féministe qui s'efforçait de démonter l'image de la femme reliée à sa nature saignante.

Il ne s'agit pas ici de récriminer nos aînées ayant tant fait pour la lutte contre les injustices faites aux femmes en raison de leurs règles. N'oublions pas qu'il y a un peu plus d'un siècle des médecins comme Edward H. Clarke s'amusaient à publier des ouvrages (comme [Sex in education](#)) où ils affirmaient que les femmes ne pouvaient prétendre aux études universitaires parce que le travail de leur cerveau consommerait tout le sang dont elles ont besoin pour leurs règles... Non, ceci n'est pas une blague ! D'autres trouvaient que le travail à l'usine était impossible afin de ne pas nuire à nos fonctions menstruelles ; pourtant durant la guerre, alors que la main-d'œuvre masculine se trouvait sur le front, les femmes seront sans problème acceptées au sein de l'industrie, selon l'étude de l'anthropologue américaine [Emily Martin](#). Donc voilà, loin de moi l'idée de remettre en cause les

luttons féministes qui nous ont mené.e.s jusqu'ici.

Toutefois, je voudrais proposer dans cet article une ouverture vers l'analyse de notre corporalité cyclique en m'inspirant fortement du travail réalisé par l'Espagnole [Erika Irusta](#), ou encore des [itinéraires corporels de la menstruation](#) de l'anthropologue Francisca Gálvez Díaz. Ces auteures partent de l'auto-observation de leur corps en l'articulant avec l'analyse des tensions qui se produisent au carrefour du corps individuel et du corps social et politique. Le but n'est pas seulement de se connaître, de connaître son corps, mais il s'agit aussi de questionner les idées socialement et culturellement rattachées aux règles, au cycle menstruel et aux femmes.

Des constructions sociales, culturelles et économiques autour de nos maux

Erika Irusta et Francisca Gálvez Díaz prennent toutes les deux l'exemple du SPM (syndrome prémenstruel) pour rebondir sur les constructions sociales, biomédicales, politiques, économiques et autres qui construisent et pèsent sur les corps des femmes. Galvez Diaz s'interroge notamment sur l'origine médicale de la proximité du SPM avec l'ancienne « hystérie » féminine : « [Pour la médecine du XIX siècle, c'était le déséquilibre des organes reproducteurs féminins qui produisait les pathologies féminines comme l'hystérie, celle d'aujourd'hui considère que ce sont les hormones sexuelles et son déséquilibre les agents causants du SPM, des douleurs pendant la menstruation, l'endométriose ou les ovaires poly kystiques. Alors qu'ils ignorent pourtant les raisons de ce déséquilibre, ils traitent les organes sexuels et les hormones comme cause de la maladie](#) » (traduction par nos soins).

En somme, la médecine occidentale, à l'heure de traiter les corps des femmes, s'en remet toujours à la même observation : les organes sexuels féminins sont LE problème ! Il faut dire que l'absence d'études des maladies qui touchent un bon nombre de femmes en Europe, comme l'endométriose, demeure l'héritage d'une médecine patriarcale qui tient moins compte de [la douleur chez les femmes](#). Et

nous, êtres cycliques, nous avons bien intégré la chanson : « Ça fait mal, c'est normal ! » Pourtant, cela ne devrait pas faire mal ou pas tant que cela. Erika Irusta s'insurge en mettant en avant qu'une certaine douleur peut être normale puisque nous avons des contractions pour expulser l'endomètre mais que « [si tu es assise toute la journée dans un bureau, il est possible que ton utérus soit dénivélé et que les hanches soient déséquilibrées. Cela fait mal parce que les contractions sont plus inefficaces et qu'elles se multiplient. En plus, si tu es stressé.e, cela fait augmenter la prostaglandine, une hormone pour expulser l'endomètre : les contractions sont plus fortes et moins efficaces.](#) »

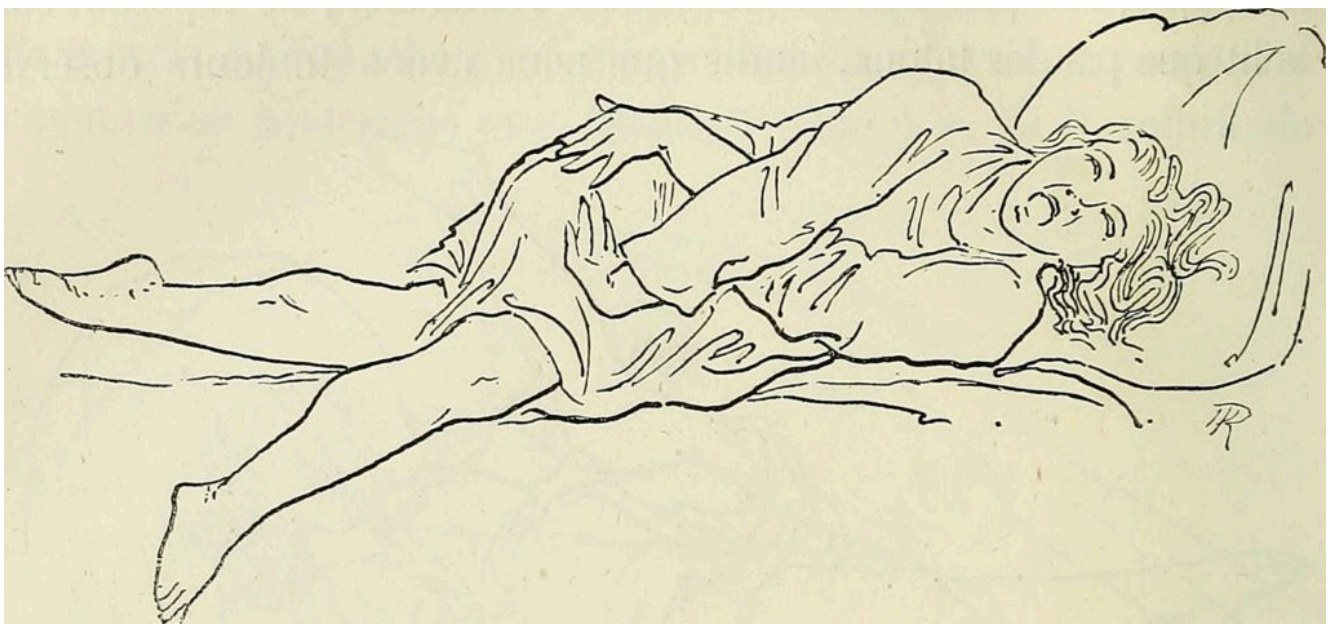


Photo credit: [Internet Archive Book Images](#) on [Visual hunt](#) / [No known copyright restrictions](#)

Dans le royaume de la productivité qui est devenu notre système social, politique et économique, les douleurs des règles sont médicalisées car incompatibles avec le rythme que le système impose. Plusieurs études vont dans ce sens, en indiquant les pertes économiques liées aux maladies des femmes, notamment celle de Lancet qui affirme que les problèmes menstruels coûtent à l'industrie américaine environ 8% de sa masse salariale totale : la menstruation est une cause d'absentéisme au travail et à l'école et suppose une diminution de 25% de la productivité des femmes. Ce manque de productivité est par la suite pathologisé et médicalisé afin « d'éradiquer ce fléau » pour l'économie en augmentant la consommation d'anti-inflammatoires et d'anti-douleurs. Emily Martin analyse le SPM et tous les symptômes qui l'entourent dans ces termes : «

des expériences qui ne s'ajustent pas aux exigences laborables et quotidiennes de la société occidentale sont considérées comme des pathologies qui doivent être corrigées. Les femmes perdent ainsi les connaissances et la gouvernance de leur propre corps, les spécialistes de la biomédecine deviennent les autorités sur la question ».

Rappelons en passant que le SPM n'est qu'une maladie occidentale. Ailleurs sur le globe, les symptômes existent, sont connus, mais ne sont pas médicalisés à ce point. D'autres rituels s'établissent pour veiller au bien-être des femmes (pas partout hein ! on se rappelle bien de ce qu'endurent les femmes au Népal qui sont expulsées à chaque cycle, dont certaines périssent). Je ne suis pas en train de dire que les femmes doivent arrêter de travailler parce qu'elles ont leurs règles comme chez notre ami le vieux Clarke. Il s'agit plutôt de favoriser une organisation plus souple, plus adaptée aux femmes qui ont ces besoins - sans imposer quoi que ce soit ; car chaque corps réagit différemment au cycle. Mais pour ce faire, les femmes ont un devoir et un droit de connaissance de leur corps, leurs cycles et de leurs préférences. Erika Irusta prodigue des conseils qui vont dans ce sens, celui de l'expertise de soi qui pourrait nous servir à mieux nous organiser (non dans un but productiviste, mais adaptatif) en fonction de notre cycle. Toutefois, il faut rester attentive à ne pas donner ces nouvelles informations au premier venu - voire notre chef, notre conjoint, nos collègues - qui pourrait en profiter pour nous donner une mauvaise nouvelle plutôt dans une phase que dans une autre, ou pour nous demander de bosser trop à une période ou à une autre en exploitant nos capacités au-delà de ce qui est correct.