

Un livret de

**SOFÉLIA**

La Fédé militante des Centres  
de Planning familial solidaires

**Parlons  
des règles...**

**...Sang rougir !**

Sale,  
moi ?!

Non  
mais ça va  
pas la  
tête ?

Stop aux  
tabous liés aux  
règles !

C'est  
important de  
parler de la santé  
menstruelle à  
tout âge !

Ouaip!

Et tout  
le monde est  
concerné par  
les règles !





Cette brochure est une édition de l'ASBL Sofélia

([www.sofelia.be](http://www.sofelia.be))

Rédaction : Margot Foubert et Alice Gaspar

Mise en page et illustrations : Prisca Jourdain ([www.priscajourdain.com](http://www.priscajourdain.com))

Remerciements à Eloïse Malcourant, Jihan Seniora, Noémie Van Erps, Fanny Colard (Soralia), Estelle Marchand (ASBL CPF Soralia Centre Charleroi Soignies - Courcelles), Coralie Lizin, Laura Languillier et Tamara Chif (Centre de Planning familial réseau Solidaris - Namur), le personnel médical du Centre de Planning familial « Willy Peers », Elise Brunot (Réseau québécois d'action pour la santé des femmes), Clint Delmée (Fédération Prisme), Juliette Lepage et Veronica Martinez (Bruzelle) et Catherine Spiece (PIPSa – Service Promotion de la Santé de Solidaris) pour leurs conseils, expertises et relectures.

# SOFÉLIA

La Fédé militante des Centres  
de Planning familial solidaires



Siège social : boulevard du Nord, 19 - 5000 Namur

Accès public : place Saint-Jean, 1-2 - 1000 Bruxelles • Numéro d'entreprise : 0430 264 383  
RPM : Namur • IBAN : BE58 8774 5838 0179 • Tél : 02 515 17 68 • [sofelia@solidaris.be](mailto:sofelia@solidaris.be)

Editrice responsable : Noémie Van Erps, Place Saint-Jean 1-2, 1000 Bruxelles.

# Table des matières

Le contexte de la campagne.....	3
En fait, c'est quoi les règles ?.....	4
La santé menstruelle.....	6
Les fausses croyances sur les règles.....	8
Être Period Positive.....	10
Les inégalités liées aux règles.....	12
Lexique.....	14
Références.....	15
Ressources pour aller plus loin.....	15



# Le contexte de la campagne

Chaque année, Sofélia (anciennement Fédération des Centres de Planning familial des FPS) met en place une campagne d'éducation permanente à destination du grand public. L'objectif principal de cette campagne est d'informer, de sensibiliser et de susciter la réflexion critique des citoyen-ne-s par rapport à une thématique spécifique en lien avec la vie relationnelle, affective, et sexuelle (VRAS) ou les violences basées sur le genre.

En 2022, Sofélia a souhaité attirer l'attention du grand public sur les tabous liés aux menstruations et l'impact de ceux-ci sur le bien-être des personnes ayant leurs règles avec sa campagne intitulée « Sang rougir ! ».

Pourquoi est-ce important de mener une telle campagne ? Car, 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. Cela contribue à soutenir les personnes menstruées dans l'appropriation de leur corps et de leur santé menstruelle, physique, sexuelle, reproductive et mentale.

En effet, dans le cadre de sa campagne « Sang rougir », Sofélia a lancé un appel à témoignages en ligne afin de récolter les vécus et les connaissances du grand public sur le sujet des menstruations. **1.070 personnes ont répondu à ce questionnaire**. Les chiffres récoltés mettent en évidence une **prépondérance à garder les menstruations dans l'entre-soi des personnes menstruées et prouvent aussi que les menstruations sont majoritaire-**

**ment vues de manière négative**. En effet, pour 75% des personnes interrogées, l'information sur ce qui se rapporte aux règles leur a été transmise par une figure maternelle. Pourtant, 51,2% des répondant-e-s estiment ne pas avoir été suffisamment renseigné-e-s sur le sujet avant d'avoir eu leurs premières règles. Toujours selon ce sondage, **71,7% des répondant-e-s disent mal vivre leurs règles car celles-ci ont un ou plusieurs impacts sur leur vie quotidienne**. Ces impacts touchent la vie professionnelle, la vie sexuelle, la vie relationnelle mais également la santé mentale.

Le projet « Sang rougir » souhaite donc contribuer à briser les tabous autour des menstruations. Il s'adresse **tant au grand public qu'aux milieux associatifs et culturels en passant par les professionnel-le-s du secteur psycho-médico-social**.

Pour cela, Sofélia a créé ce livret, comprenant **5 doubles planches de BD présentant différents aspects de la thématique des menstruations**. Ces doubles planches s'inspirent des vécus et des connaissances du grand public sur les menstruations récoltées dans le cadre du questionnaire en ligne lancé en avril 2022.

Ce livret peut notamment être employé par **des professionnel-le-s psycho-médico-sociaux lors d'animations EVRAS** (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle) envers divers publics de tout âge.

Dans le cadre de cette campagne, des affiches ont également été créées.

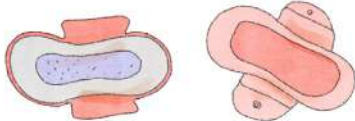




# En fait, c'est quoi les règles ?

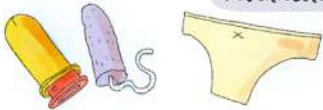


Mais non ! Tu vas voir, il y a plein d'options possibles !



La serviette jetable

La serviette réutilisable



Les tampons

La culotte menstruelle



La cup

L'éponge

Et même le flux instinctif libre !



\*retrouve toutes les ressources en annexe !



Donc, les règles, on les découvre dans nos sous-vêtements.

Mais d'où viennent-elles ?

Et pourquoi ?

Voici un peu de science à se mettre dans la panse !



Dans le bas ventre d'environ la moitié de la population humaine, il y a un appareil reproducteur féminin.

Il est juste là.

Pas énorme non ?

Et pourtant, il est capable de grandes choses !



Son objectif à lui, à la base, c'est de créer des petits humains.

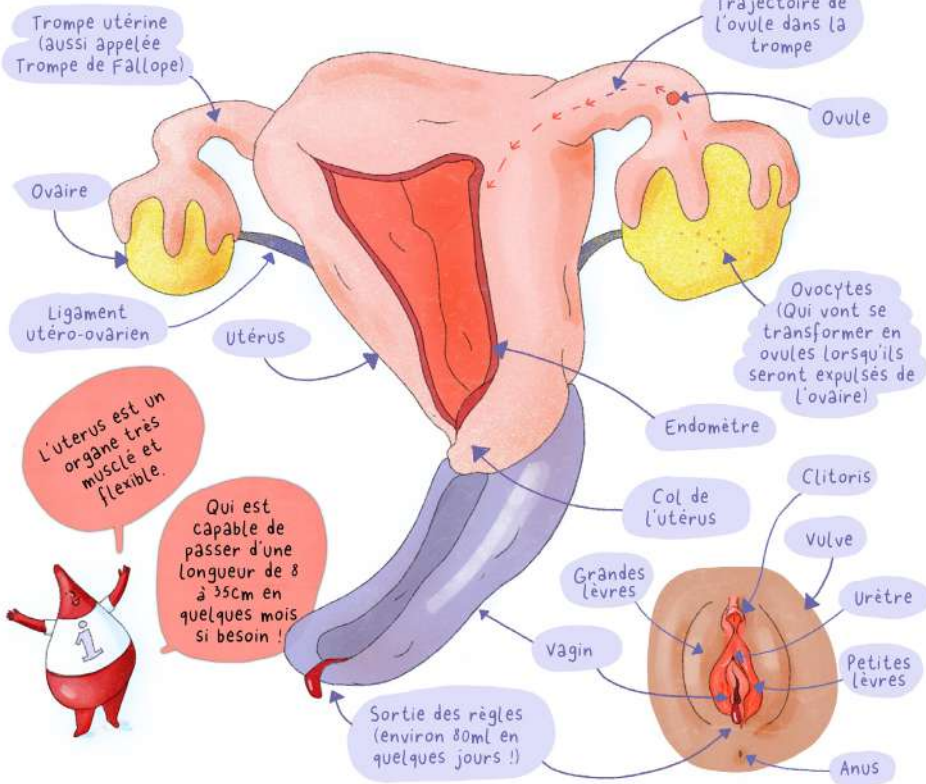
Et il y travaille tout le mois...

...Et tous les mois !

Yeah !!! Motivééééé!



Il suffit de le regarder de plus près pour se rendre compte que c'est une véritable merveille d'architecture organique !



L'utérus est un organe très musclé et flexible.

Qui est capable de passer d'une longueur de 8 à 35cm en quelques mois si besoin !



Nos ovaires et notre utérus communiquent à travers des hormones ovariennes.

On appelle ces hormones l'œstrogène et la progestérone.



C'est d'ailleurs en apportant une version synthétique de ces hormones à un taux semblable à ceux de la grossesse que les contraceptifs hormonaux fonctionnent !

Ça met en pause l'ovulation !

Dingue, non ?



Ok, ok, c'est vrai que c'est beau. Mais... Pourquoi on saigne au juste ?

Car, quand l'ovule n'est pas fécondé et que l'endomètre s'est épaissi, alors il faut tout évacuer.\*

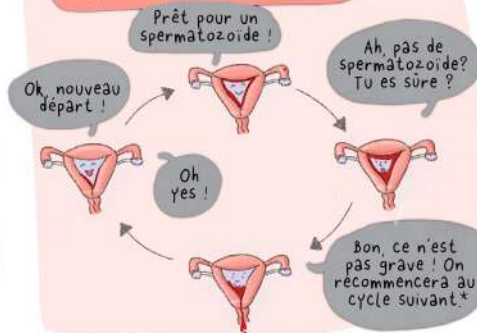
Comme ça on peut recommencer, tu vois ?

Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus du tout d'ovule !

Ah, la ménopause !

\*Le sang menstruel est constitué de l'endomètre détérioré, de l'ovule non fécondé et de sécrétions vaginales.

Et ça, c'est ce qu'on appelle le cycle menstruel !



\*Un cycle dure en moyenne entre 25 et 31 jours. La période d'ovulation (au moment où l'ovule est relâché par l'ovaire et est fécondable par un spermatozoïde) se situe plus ou moins à la moitié du cycle.

C'est important de savoir comment fonctionnent les règles et son propre corps !

On est d'accord ?

À fond !



Comprendre ce qu'est le cycle menstruel et ce qui l'influence permet de faire des choix de produits menstruels et de contraceptifs en connaissance de cause.



# La santé menstruelle



Allez, courage ma belle...

C'est juste une soirée cinéma, tu peux le faire!

Respire un bon coup.

ça va sûrement finir par passer...



Hé! Coucou ma belle! Ça va?

Coucou!

Ouais, et toi?

Euh... Je dirais mieux que Soph en tout cas...

Argh!

Donne-moi ton manteau!



Mes règles!

Et là c'est juste en train de me tuer!

Oh, ben qu'est-ce que t'as?

Coucou Emi!

Coucou!



Oh wow! Moi aussi!

Je n'osais rien dire parce que ça faisait si longtemps qu'on n'était plus sorties à 4!



Mais enfin Faria, justement il faut le dire!

On est là pour ça!

À fond!

C'est vrai, merci!

Euh, dites les filles...



Je ne voudrais pas vous alarmer, hein...

Mais ça ne me paraît pas vraiment normal ce que vous racontez là.



Ben quoi? T'as jamais mal toi quand t'as tes règles?

J'ai eu quelques symptômes prémenstruels durant quelques années...

...Mais c'est passé!



Maintenant je n'ai plus rien!

Quand j'ai mes règles, ça dure 4 ou 5 jours, et puis c'est fini.

La chance!

Ni vu, ni connu!



C'est sûr! Mais franchement je pense que c'est le cas pour beaucoup de monde!

Oui, ça ne peut pas être normal de souffrir comme ça!

C'est pour ça que je me dis que vous devriez consulter!



Mais j'ai déjà consulté plusieurs fois vous savez!

Et chaque fois on me dit que c'est normal. Que je dois me détendre!

Pareil pour moi!

J'ai l'impression qu'on me prend pour une chochotte!



Perso je me souviens d'une animation EVRAS\* en secondaires où ils ont dit qu'avoir très mal quand on a ses règles ce n'était pas normal.

C'est dingue ça!

Peut-être que vous pourriez consulter un médecin en CPF\*\*?

Ouais, bof

Allez les filles!



On peut y aller ensemble si vous voulez!

Oui, bonne idée!

Génial!

Ouais, et en attendant je vous propose une soirée bouillotte et Netflix!

Trop cool!

Youpie!

\*Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle  
 \*\*Centre de Planning Familial. Vous pouvez chercher ici lequel se trouve le plus près de chez vous : [www.loveatititude.be/centres-de-planing/](http://www.loveatititude.be/centres-de-planing/)



Et toi qu'en penses-tu? Ça te paraît normal de souffrir comme ça? Allons découvrir dans la bulle suivante ce qui a pu causer l'annulation du plan cinéma de ces 4 amies...



Alors d'abord c'est super important de comprendre ce que c'est la **SANTÉ MENSTRUELLE!**

Voici une définition du concept:

**SANTÉ MENSTRUELLE**  
C'est un état de complet bien-être physique, mental et social en relation avec le cycle menstruel.

Attention cet état n'est jamais acquis!

Il évolue en fonction de chaque personne tout au long de sa vie.

Plusieurs facteurs peuvent donc l'influencer.

L'âge, Une grossesse, La génétique, Ou autre!

On doit donc toujours faire très attention à notre santé menstruelle.

Et ce n'est pas simple car il y a une grande méconnaissance du sujet!

Tant chez le grand public que chez les professionnels de la santé!

Et pourquoi pensez-vous qu'il y a une telle méconnaissance du sujet?

Et oui, les fameux tabous!

Tentons donc de mettre un peu de lumière sur les **altérations les plus courantes** de la santé menstruelle telles qu'on les connaît aujourd'hui!

**LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL**  
(aussi connu comme SPM)

Ça regroupe une série de symptômes physiques et psychologiques désagréables qui surviennent quelques jours avant les règles.

C'est ce dont j'ai souffert quelques années

Et ça touche entre 80 et 90% des personnes menstruées!

Irritabilité, Fatigue, Seins sensibles, Douleurs musculaires, Etc...

**LE TROUBLE DYSPHORIQUE PRÉMENSTRUEL**  
(aussi connu comme TDPM)

C'est la forme grave du SPM!

Il affecte entre 3 et 8% des personnes menstruées!

En gros, on a les symptômes du SPM en plus fort, avec quelques autres symptômes en plus...

Humeur dépressive, Fragilité émotionnelle, Perte d'intérêt pour les activités habituelles, Etc...

Vous vous rendez compte qu'avant le diagnostic TDPM, m'avait collé une dépression sans chercher plus loin?

Pas étonnant que je n'ai eu aucune amélioration malgré les antidépresseurs...

Donc ni hystérique, ni bipolaire, ni dépressive... C'est un TDPM qui fout le bordel tous les mois!

Une fois sur le tapis, ça a été plus facile de comprendre ce qui se passe et d'adapter mon quotidien autour.

**LE SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES**  
(aussi connu comme SOPK)

Ça, c'est un dérèglement hormonal qui entraîne une production plus élevée que la moyenne de testostérone.

Ça touche une personne menstruée sur 10, et ça peut devenir réellement compliqué pour les personnes touchées.

Dérèglement ou arrêt total de l'ovulation

Ce qui veut dire que si je souhaite un jour avoir un enfant, ça risque d'être plus compliqué!

Acné, Hyperpilosité, Chute de cheveux

**L'ENDOMÉTRIOSE**

Donc cette douleur avait un nom: l'endométriose!

Ils m'ont dit que c'est quand des cellules semblables à l'endomètre migrent et s'implantent en dehors de l'utérus.

Dans mon système de reproduction par exemple, ou dans l'appareil urinaire, digestif, pulmonaire.

Apparemment ça touche environ 10% des personnes menstruées.

C'est juste fou, non?

J'ai du faire plein d'analyses pour découvrir ce que j'avais.

Une dame dans la file d'attente m'a dit que les personnes souffrant d'endométriose ont une moyenne de 7 ans d'errance médicale avant de poser le diagnostic!

Et il semblerait que j'ai quand même eu de la chance d'obtenir mon diagnostic aussi vite!

7 ans! Vous vous imaginez?

Oui, c'est cata!

Et ça, c'est sans compter ce qu'on appelle le « biais de la douleur ».

Aie, c'est quoi ça encore?

J'ai peur...

Il y a de quoi!

Le Biais de la douleur, c'est quand un professionnel de la santé ne prend pas au sérieux la douleur signalée par la patiente.

Cette injustice empêche l'accès aux soins appropriés, et touche surtout les personnes racisées!

Mais quelle horreur!!

Oui! Et en plus de tout ça, je suis triste de te le dire, mais une fois le diagnostic obtenu...

Il n'y a souvent pas vraiment de traitements pour soigner ces altérations!

**QUOI?!**

Oui, et ceux qui existent sont principalement hormonaux...

Ok, j'ai vraiment l'impression que ce domaine a besoin d'être vachement plus visible et étudié!

Tout à fait d'accord avec toi!

Et c'est pour ça qu'il faut parler de la santé menstruelle!

Ça aide à briser les tabous et à faire connaître les différentes altérations de la santé menstruelle, allant du syndrome à la maladie, aux publics concernés.

Les personnes qui ont leurs règles ET celles qui les soignent!

Oui! Car tout le monde a le droit d'être en bonne santé!

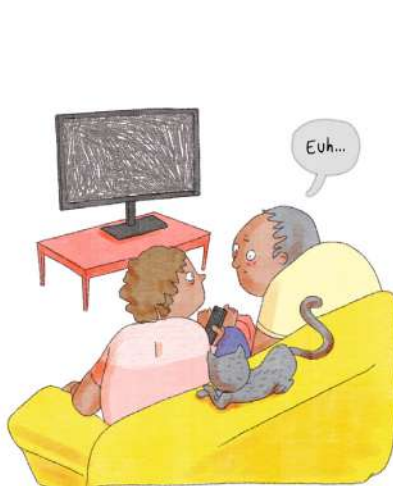
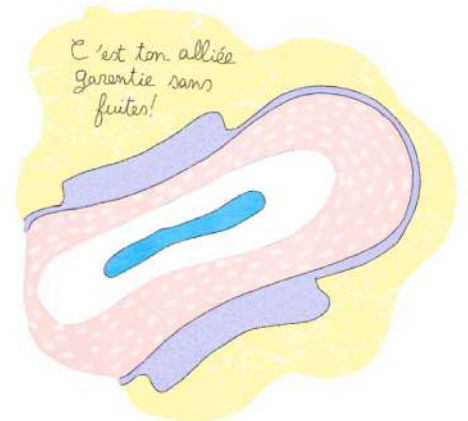
Et pour ça il faut être informée.

Ouééééé!

**Pour améliorer la santé menstruelle, il est important de pallier la méconnaissance du grand public et du milieu médical la concernant et de libérer la parole.**



# Les fausses croyances sur les règles





Il est primordial de déconstruire les nombreuses idées reçues sur les menstruations, notamment en passant par une critique des représentations et des mots et/ou expressions qui existent pour les nommer.

Si j'avais une baguette magique...



Argh!! Mes règles arrivent et j'ai oublié mon matos!!

C'est pas possible!!!

Je vais encore devoir me mettre du papier toilette...



Euh, quelqu'un aurait un tampon pour me dépanner?

Oui, ici!

Moi aussi si tu veux!

Youpie!



Euh... Sympa la déco!

Dans le genre glauque...

Et mon tampon je le jette où moi?

Heureusement que je n'ai pas mis ma cup, il n'y a même pas de lavabo!



Gééééééé!



Bon, ça risque d'être délicat de stériliser ma cup là.

Ah, les joies de la coloco!

Peut-être leur dire que je vais faire bouillir un œuf?



Ah, t'es là pour ta cup?

Ça tombe bien, je viens de faire bouillir de l'eau!

Et de laver la cuisine!

Si jamais tu as mal, j'ai une bouillotte.



Hi! Hi! C'est trop bien!

Alors maintenant, quand j'ai trop envie de faire l'amour mais que je sens que mes règles vont arriver... je pourrais faire...



HÈ! TU DORS??!



Je te signale qu'on attend ton fichier TOUT DE SUITE!

Donc si tu pouvais t'activer...

HO, ÇA VA! J'ARRIVE!

Houla! Calme-toi!

Faut pas le prendre comme ça hein!

T'as tes règles ou quoi?!





\*Au cas où vous vous le demandiez, « Period » veut dire règles en anglais, « Shaming » vient du mot « Shame », qui signifie honte.

Si vous n'êtes pas menstrué.e

Si vous êtes menstrué.e

Pour les institutions et les entreprises

Avoir des produits menstruels sur soi au cas où une personne menstruée en aurait besoin...

Et si vous êtes dans une relation avec une personne menstruée...

...C'est une bonne manière de participer à la charge mentale!

...Vous pouvez lui proposer de prendre en charge une partie du coût financier des produits menstruels.

Essayer d'en parler le plus ouvertement possible, SANS utiliser de mots de code comme « ragnagnas » ou autres.

Laisser à la vue les produits menstruels...

C'est un acte de sensibilisation et de déconstruction des tabous!

...Pour normaliser le fait d'avoir ses règles, et rendre tout ça plus visible!

Donner accès à des produits menstruels gratuits sur le lieu de travail.

Si vous rénovez ou construisez, pensez les sanitaires pour permettre le changement de produits menstruels facilement.

Autant dans les toilettes pour femmes que pour hommes. Vous pouvez aussi créer des toilettes non genrées.

Au moins une poubelle, et idéalement un évier à l'intérieur de chaque cabine!



Il y a plein de solutions pour briser les tabous autour des menstruations. En parler et poser des actions à son échelle c'est déjà aider à la déconstruction.



# Les inégalités liées aux règles



Vous l'avez peut-être déjà remarqué ?

Il y a tout un tas d'inégalités liées aux règles!

Et là, il est grand temps d'en parler!

Le premier grand souci, c'est la CHARGE MENTALE!

C'est tout le travail de préparation, de prévision et d'organisation que les personnes menstruées doivent réaliser juste parce qu'elles sont menstruées.

Vraiment désolé d'ailleurs...

C'est à dire de prévoir... Les produits menstruels

Un lieu pour les jeter si nécessaire

Ouais, je suis plus efficace qu'un sac à mains pour stocker les déchets!

Et surtout, un accès à un lieu pour se changer! Un lieu qui soit...

Propre

Sécurisé

Équipé

Ou tout simplement existant!

Si ceci n'est déjà pas simple, quand le type et/ou le lieu de travail n'est pas adapté, la vie des personnes menstruées devient vraiment compliquée!

Ça oui! En tant qu'infirmière je peux vous dire que c'est chaud!

Les toilettes ne sont pas adaptées, et les shifts sont super longs!

En plus, nous n'avons presque pas de temps de pause. Et quand je dois m'absenter pour changer ma cup, j'ai toujours l'impression de prendre trop de temps!

Franchement, je me dis que si c'est si dur pour nous ici, mais qu'est-ce que ça doit être pour les personnes qui travaillent dans la construction ou les transports ?

Ça me stresse de me dire que les gens se demandent ce que je fabrique...

Lorsqu'on souffre d'un TPDM\*, la situation devient encore plus difficile!

C'est simple, la seule manière pour moi de m'en sortir, c'est de TOUT prévoir selon mon cycle.

Par exemple, je dois éviter tous les trucs stressants et sociaux la semaine avant et pendant mes règles.

Et prévoir 2-3 jours sous la couette lorsqu'elles arrivent.

Vous imaginez l'impact sur ma vie privée et professionnelle ?

\*Trouble dysphorique prémenstruel

C'est dingue non? Et pourtant, ce n'est pas tout...

À cette charge mentale il faut ajouter une CHARGE ECONOMIQUE!

Et ce n'est pas rien!

Sur une vie, on estime que chaque personne menstruée va dépenser entre 2500 et 3500€ pour acheter les produits menstruels dont elle/il aura besoin\*

Ah, ben oui! Pas surprenant que ce soit chaud tous les mois...

\*N'oubliez pas qu'un.e partenaire peut participer!

Et ça, ce n'est que pour les produits, car en réalité il faut aussi compter...

- Les consultations médicales et gynécologiques
- Les antidouleurs
- Les culottes et les draps tachés à remplacer

Tout ceci entraîne de nombreuses personnes dans une forme de PRÉCARITÉ MENSTRUELLE.

Une réalité qui concerne 500 millions d'êtres humains dans le monde!

La précarité menstruelle, c'est quand on rencontre des difficultés à avoir accès à un ou plusieurs des points suivants, et ce, de manière régulière ou pas.

- Des produits menstruels
- Des soins dignes et abordables
- Des sanitaires pour se changer
- De l'information sur les cycles et les problématiques liées à ceux-ci

Les personnes menstruées ne devraient jamais se retrouver dans une telle situation...

Et heureusement, il existe des asbl comme Bruz-ELLE ou des projets comme Sang Souci pour les aider.

Mais ce n'est clairement pas assez...

Ce qu'il nous faut, c'est que le monde politique s'empare du sujet!

Voici ce qu'on demande

- Soutien financier aux projets et aux associations
- Adopter des lois permettant
- Gratuité des produits
- Une meilleure circulation de l'info!

Une prise de conscience politique semble d'ailleurs se dessiner en Belgique.

Par exemple, on parle de mettre à disposition des produits menstruels dans les écoles secondaires et supérieures.

Le sujet est donc sur la table des politiques!

A nous de nous assurer qu'elles/ils ne lâchent rien! Et pour ça il faut...

Partager l'info!

Et continuer à déconstruire les tabous qui entourent les règles. C'est la meilleure défense contre les inégalités!

On compte sur vous!

Une accessibilité renforcée aux produits menstruels, à des infrastructures adaptées et des informations claires sur les menstruations permettrait de diminuer les inégalités liées aux menstruations.

# Lexique

**Altération :** Changement en mal par rapport à l'état normal<sup>6</sup>.

**Charge mentale :** La charge mentale correspond au fait d'avoir en permanence dans un coin de la tête la préoccupation des tâches domestiques et éducatives, même dans les moments où on n'est pas dans leur exécution, celle-ci ne se limitant donc pas qu'aux moments passés à la maison. La charge mentale consiste donc à anticiper, planifier et coordonner entre elles une multitude de tâches rémunérées (professionnelles) et non rémunérées (ménagères, de soins aux enfants et aux membres dépendants de la famille, et d'entretien du lien social)<sup>7</sup>.



**Genre :** « Si la notion de sexe fait référence au biologique (ce avec quoi l'on naît), la notion de genre fait référence à une construction sociale, à ce qu'une société donnée, à une époque donnée, fait des garçons et filles, des femmes et hommes, à partir de ces facteurs biologiques : hiérarchisation des rôles, attribution de tâches, assignation de compétences, qualités et défauts naturalisés, etc. Il ne s'agit donc pas de nier les facteurs biologiques, ni de les indifférencier, mais d'analyser la construction sociale mise en œuvre au départ de ceux-ci »<sup>8</sup>. Bien que les catégories de pensées que nous avons eu l'habitude d'intégrer soient binaires, le genre lui, ne l'est pas : les individus ne se sentent pas forcément homme ou femme. Il existe une grande variété de genres possibles.

**Non binaire :** La non-binarité consiste au fait de ne pas se reconnaître dans la binarité de genre. C'est ainsi être ni homme ni femme, les deux à la fois, un peu plus l'un que l'autre, ou encore l'un ou l'autre par alternance<sup>9</sup>.

**Personne menstruée :** Il est essentiel pour nous d'être le plus inclusif-ive possible, c'est pourquoi nous employons le terme « personnes menstruées ». En effet, toutes les femmes n'ont pas leurs règles et toutes les personnes qui ont leurs règles ne sont pas des femmes. Les menstruations ne définissent en aucun cas le genre et l'identité de genre des personnes qui les ont.

**Personne racisée :** Une personne « racisée » désigne un individu susceptible d'être assigné à un groupe minoritaire, et d'être victime de racisme et discriminations<sup>10</sup>.

**Testostérone :** La testostérone est une hormone produite par les testicules. Les femmes produisent aussi de la testostérone, mais en quantité moindre<sup>11</sup>.

**Toilettes non genrées :** Ce sont des toilettes adressées à tout le monde, et non pas séparées entre une partie « pour hommes » et une partie « pour femmes ». Cela permet notamment aux personnes ne se retrouvant dans aucune catégorie de pouvoir simplement aller aux toilettes, sans devoir choisir.

**Transgenre :** Les personnes transgenres sont des personnes qui ont une identité de genre et/ou expression de genre différentes de celles qu'on leur a assignée à la naissance<sup>12</sup>. Une femme transgenre est une femme qui s'est vue attribuer le genre masculin à la naissance. Un homme transgenre est un homme qui s'est vu attribuer le genre féminin à la naissance.

**Virginité :** La définition de la virginité est complexe. La virginité, concerne tout le monde. Le fait de ne plus être vierge peut être rattachée à la simple découverte des sentiments amoureux, du corps de l'autre, aux caresses, à une fellation, à un cunnilingus, etc. Il n'est donc pas nécessaire qu'il y ait pénétration pour ne plus être vierge. Précisons également que chacun-e d'entre nous a sa propre perception de la virginité et sa signification ainsi que son importance peuvent différer<sup>13</sup>.



# Références

1. HAYNES Hannah, « Bien plus que des mots – Journée de la santé menstruelle 2021 », *Amplify-Change*, <https://amplifychange.fr/2021/05/26/bien-plus-que-des-mots/> (Consulté le 24 mai 2022).
2. THIEBAUT Elise, *Ceci est mon sang : petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font*, Paris, Ed. La Découverte, 2017.
3. DAILYMAIL.COM REPORTER, « Nearly half of American women have been "period shamed" », *Daily Mail Online*, 4 janvier 2018, <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-5233629/Nearly-half-American-women-period-SHAMED.html> (Consulté le 16 mars 2022).
4. LIÈVRE Cristina, « 35% des filles affirment avoir subi des moqueries ou humiliations à cause de leurs règles », *Elle*, 30 mai 2022, <https://www.elle.fr/Societe/News/35-des-filles-affirment-avoir-subi-des-moqueries-ou-humiliations-a-cause-de-leurs-regles-4024911> (Consulté le 30 mai 2022).
5. BONNEMÉ Romane, « Bruxelles, ou le désert des sanitaires », *La Libre*, 14 février 2022, <https://www.lalibre.be/belgique/societe/2022/02/14/bruxelles-ou-le-desert-des-sanitaires-MJVK2U-D7AVEV7C73HTXDU3D22E/> (Consulté le 22 juin 2022).
6. LE ROBERT, « Altération », *Le Petit Robert en ligne*, <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/alteration> (Consulté le 25 août 2022).
7. SAFUTA Anna, « Aider n'est pas partager : La charge mentale des femmes en couple hétérosexuel », *Analyse FPS*, 28 décembre 2017, <http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2017/12/Analyse2017-Charge-mentale.pdf> (Consulté le 1er août 2022).
8. CEMEA, *Pour une éducation à l'égalité des genres. Guide de survie en milieu sexiste – Tome 1*, Bruxelles, 2016.
9. VOLFSOON Olga, « Que veut dire non-binarité ou non-binaire ? Reprenons les bases ! », *Têtu*, 14 juillet 2021, <https://tetu.com/2021/07/14/journee-internationale-non-binarite-que-veut-dire-bases-definition-personne-non-binaire/> (Consulté le 1er août 2022).
10. MAAD Assma, « "Racisé", "privilège blanc", "intersectionnalité" : le lexique pour comprendre le débat autour des réunions non mixtes », *Le Monde*, 31 mars 2021, [https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2021/03/31/racise-privilège-blanc-intersectionnalite-le-lexique-pour-comprendre-le-debat-autour-des-reunions-non-mixtes\\_6075153\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2021/03/31/racise-privilège-blanc-intersectionnalite-le-lexique-pour-comprendre-le-debat-autour-des-reunions-non-mixtes_6075153_4355770.html) (Consulté le 25 août 2022).
11. FUTURA SANTÉ, « Testostérone : qu'est-ce que c'est ? », *Futura Sciences*, <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-testosterone-2855/> (Consulté le 25 août 2022).
12. GENRES PLURIELS, *Transgenres/Identités pluriel.le.s*, 2017, Bruxelles, p. 9.
13. FÉDÉRATION DES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES FEMMES PRÉVOYANTES SOCIALISTES, *Même pas vrai faut pas croire tout ce qu'on raconte : dossier pédagogique*, 2016, Bruxelles, p.34.

## Ressources pour aller plus loin

### Cliniques spécialisées en Belgique :

#### Wallonie :

- Le Centre d'Endométriose de Liège : <https://www.cita-delle.be//Services/Services-medicaux/Centre-d-endometriose/Accueil.aspx>

- Centre Liégeois de l'Endométriose : <https://www.endometrioseliege.be/fr/Accueil>

- La structure Mon(s) Endométriose du CHU Ambroise Paré (Mons) : <https://www.hap.be/Public/service.php?ID=838&IDm=1394>

#### Flandre :

- Les consultations endométriose de l'UZ Leuven (Louvain) : <https://www.uzleuven.be/nl/endometriose>

#### Bruxelles :

- Clinique spécialisée et multidisciplinaire du SOPK à



l'UZ Brussel : <https://www.uzbrussel.be/fr/web/pcos-kliniek/approche-multidisciplinaire>

- Clinique de l'Endométriose de l'Hôpital Erasme : <https://www.erasme.ulb.ac.be/fr/endometriose>

- Clinique de l'endométriose du CHU Brugmann : <https://www.chu-brugmann.be/fr/pluri/perineum/endometriosis.asp>

- Clinique de la Ménopause au CHU Saint-Pierre : <https://www.stpierre-bru.be/service/gynecologie-obstetrique/clinique-de-la-menopause/>

- La Bruxelles Ménopause Clinique au Louise Medical Center : <http://www.louise-medicalcenter.be/meno/horaires.html>

### Sites internet

- La Campagne Rouge du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes : <https://rqasf.qc.ca/campagnerouge/>

- L'association Endofrance : <https://www.endofrance.org/la-maladie-endometriose/qu-est-ce-que-l-endometriose/>

- Endométriose Belgique : <https://endositebelgique.wixsite.com/endobe>

- Toi Mon Endo : <https://toimonendo.com/>

- Bruzelle : <https://www.bruzelle.be/fr/>

- Asso'SOPK : <https://www.asso-sopk.com/>

- Esp'OPK : <https://www.esp-opk.org/sopk-association-accueil>

### Outils

- « Que se passe-t-il dans nos culottes ? » de la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial et Femmes et Santé (2020) : <https://www.pipsa.be/outils/detail-2139614183/que-se-passe-t-il-dans-nos-culottes.html#>

- « Rouge culotte » de la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (2021) : <https://www.pipsa.be/outils/detail-2139614226/rouge-culotte.html#>

### Livres, brochures et magazines

- ARAB WOMEN'S SOLIDARITY ASSOCIATION (AWSA), *En règles avec son corps*, Bruxelles, 2018.

- DELANOË Daniel, *Sexe, croyances et ménopause*, Paris. Hachette Littératures, 2006.

- EMMANUELLE Camille, *Sang tabou : essai intime social et culturel sur les règles*, Paris, Ed. La Musardine, 2017.

- FEMMES PRÉVOYANTES SOCIALISTES, *Femmes Plurielles : Dossier "Ragnagnas"*, Bruxelles, 2018.

- MICHEL Caroline et VAISMAN Sylvia., *Petite*

*encyclopédie des règles*, Paris, First Edition, 2020.

- QUINT Chella, *Be period positive: reframe your thinking and reshape the future of menstruation*, Londres, DK, 2021 (Ressource en anglais).

- THIÉBAUT Elise et MALLE Mirion, *Les règles... quelle aventure !*, Paris, La Ville Brûle, 2017.

### Articles scientifiques

- BRAZS Bérénice, « La précarité menstruelle, une problématique sociétale et sanitaire », *Sages-Femmes*, 2021, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S163740882100170X>

- CLAMOUR Marie, « Concevoir dans les règles », *Université de Nîmes*, 2021, <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03476242/document>

- INSERM, « Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Un trouble fréquent, première cause d'infertilité féminine », *Inserm*, <https://www.inserm.fr/dossier/syndrome-ovaires-polykystiques-sopk/>

- POTTIER Robin, « Le sport : quand les règles s'en mêlent », *Centre Hospitalier Universitaire de Rouen, Ecole De Sage-Femmes*, 2018, <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01942216/document>

- SCHAEFFER Jacqueline, « Le fil rouge du sang de la femme », *Champ psychosomatique*, 2005, <https://www.cairn.info/revue-champ-psychosomatique-2005-4-page-39.htm>

### Articles de presse

- DIOUF Elena, « Précarité menstruelle : quand les femmes renoncent à leur santé sexuelle », *Femmes Plurielles*, 10 juin 2021, <https://www.femmes-plurielles.be/precarite-menstruelle-quand-les-femmes-renoncent-a-leur-sante-sexuelle/>

- FOUBERT Margot, « Précarité menstruelle : des initiatives déjà en place », *Blog FCPF-FPS*, 9 mars 2021, <https://www.planningsfps.be/precarite-menstruelle-des-initiatives-deja-en-place/>

- LECHIEN Alain, « Le congé menstruel existe dans un certain nombre de pays, mais selon des modalités très variables, et cela fait parfois débat », *RTBF*, 07 février 2022, <https://www.rtbfb.be/article/le-conge-menstruel-existe-dans-un-certain-nombre-de-pays-mais-selon-des-modalites-tres-variables-et-cela-fait-parfois-debat-10929702>



Vous  
avez des  
questions?

Envie de nous  
contacter?

Scannez le QR code  
pour retrouver plus d'infos  
sur cette campagne et  
toutes les autres!



**En octobre 2022, la Fédération des Centres de Planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes (FCPF-FPS) devient Sofélia - La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires.**

Avec ce nouveau nom, notre Fédération veut rappeler ses valeurs, ses missions, son idéal de société... des éléments qui n'ont pas changé ! En effet, Sofélia milite au quotidien via son rôle de coordination et sa mission d'éducation permanente pour garantir à chacun·e un accès égal à l'information et aux services disponibles en matière de contraception, d'interruption volontaire de grossesse, et plus globalement, sur toutes les thématiques en lien avec la vie relationnelle, affective et sexuelle.

**Pourquoi SOFÉLIA ?**

**SO** pour Solidarité, à la base de notre travail et de nos préoccupations.

**FÉ** pour Fédération et Féminisme. Le féminisme est au cœur de nos motivations, pour coordonner et promouvoir les actions de nos Centres de Planning familial en Wallonie et à Bruxelles. Nous retrouvons aussi le É dans le « FÉ » pour Égalité : l'égalité, entre les femmes et les hommes, l'égalité d'accès aux services de santé, et l'égalité d'accès à l'information en matière d'EVRAS.

**LIA** pour la Proximité : comme le lien qui nous unit aussi à Soralia, le nouveau nom des Femmes Prévoyantes Socialistes (FPS) qui ont créé notre Fédération en 1984 afin d'assurer la représentation spécifique de ses Centres de Planning familial auprès des pouvoirs publics et de permettre au plus grand nombre de femmes d'avorter dans de bonnes conditions.

**Envie d'en savoir plus sur la campagne « Sang rougir » et sur Sofélia ?**

N'hésitez pas à nous contacter

02/515 17 68

sofelia@solidaris.be

www.sofelia.be (anciennement www.planningsfps.be)



Avec le soutien de :

