

# 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 (ménarches<sup>1</sup>) et la ménopause<sup>2</sup>. «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 Célrier<sup>3</sup>. 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 Braun<sup>4</sup>, chargée de projets chez Corps écrits asbl<sup>5</sup>.

## 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 rituels<sup>6</sup>.» 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<sup>er</sup> 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 enragent<sup>7</sup>».

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'inférieur<sup>8</sup>.» 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 Braun<sup>9</sup>.

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 fécondité<sup>10</sup>». 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"<sup>11</sup> 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'écarter et dire que c'est nocif<sup>12</sup>.»

### 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 dissimuler<sup>13</sup>.» 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 tampons<sup>14</sup>.» 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 CSA<sup>15</sup> 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 consommateurs, 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 patriarcat<sup>16</sup>.»

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 fils<sup>17</sup>.»

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 humour<sup>18</sup>.»

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 Belgique<sup>19</sup>. «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 Conseil<sup>20</sup>.

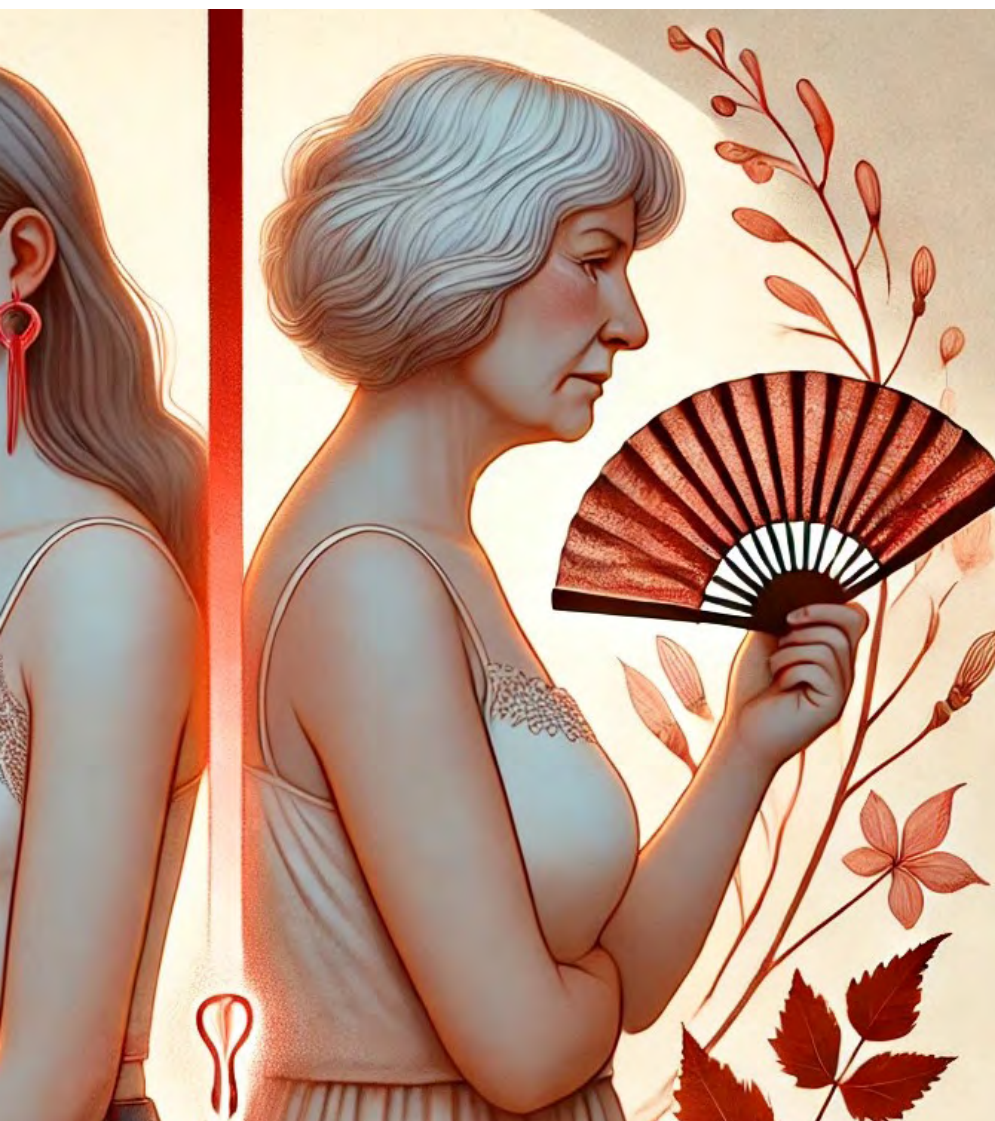
On peut aussi compter sur la génération de femmes ménopausées à venir qui ne lâchera rien. Des femmes qui redoutent bien souvent de vieillir, dans une société où prendre de l'âge reste une source de stigmatisations et de discriminations. Cette libération de la parole autour de la ménopause s'avère pourtant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



que chaque femme sache à quoi s'attendre à l'aube de la cinquantaine<sup>21</sup>.

«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 Braun<sup>22</sup>. 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'effondrer<sup>23</sup>.»

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 Charlap<sup>24</sup>.

«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'enfance, comme en Occident, mais à l'éducation des enfants. La pression sociale sur les femmes japonaises au milieu de leur vie prend la place de la question des manifestations corporelles qui touche les femmes occidentales<sup>26</sup>.»

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 normes<sup>27</sup>.»

### Les règles: un sujet relativement récent

Jusqu'au XX<sup>e</sup> siècle, les femmes avaient peu de cycles menstruels puisqu'elles étaient le plus souvent enceintes ou allaitaient leur(s) enfant(s) sur une longue période<sup>28</sup>, 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

«*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'asepsie<sup>29</sup> y ont fortement contribué», explique Marie-Hélène Lahaye sur son blog *Marie accouche là*<sup>30</sup>.

Grâce à l'avènement des méthodes contraceptives puis à l'accès à l'avortement<sup>31</sup>, 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<sup>e</sup> 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 courante<sup>32</sup>». Quant à la ménopause, avant le XX<sup>e</sup> siècle, elle pouvait

survenir plus tôt<sup>33</sup>, 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<sup>e</sup> siècle. La part des hormones dans le cycle, dans le processus d'ovulation et des saignements menstruels ne fut élucidée qu'au XX<sup>e</sup> siècle, et très précisément au cours des années 1980<sup>34</sup>.

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'endométriose<sup>35</sup>, de leurs symp-

tômes prémenstruels mais aussi des éventuels inconforts liés à la ménopause. Tous ces témoignages, échos et récits de vie sont d'avantage 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 Belgique<sup>36</sup>.

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

«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<sup>e</sup> 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-psycho-somatique-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](http://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-voulez-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'endométrieose 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.

