



<http://portaildoc.univ-lyon1.fr>

Creative commons : Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale -  
Pas de Modification 2.0 France (CC BY-NC-ND 2.0)



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>

# MEMOIRE DE DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

réalisé au sein de

l'Université Claude Bernard– Lyon 1

UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

---

## **Menstruations en milieu professionnel :** Témoignages de femmes sur leur vécu et impact des règles sur leur travail

---

Noémie ANSELME

Née le 17/05/1997

Promotion 2015-2020

Madame Camille BLANC, sage-femme

Madame Paola BONHOURS, sage-femme

Directrice de mémoire

Enseignante



« Ma revendication en tant que femme c'est que ma différence soit prise en compte, que je ne sois pas contrainte de m'adapter au modèle masculin »

Simone Veil

# Remerciements

## **Je tiens à remercier du fond du cœur**

**Mme BLANC Camille, sage-femme au Centre Hospitalier Du Haut Bugey, directrice de ce mémoire**, pour son investissement, ses précieux conseils, son incroyable soutien et sa confiance. Merci de m'avoir guidée depuis le début de ma formation et de m'avoir aidée à croire en moi.

**Mme BONHOURE Paola, sage-femme enseignante à l'école de Bourg-en-Bresse, guidante de ce mémoire**, pour sa gentillesse, sa disponibilité et son écoute.

**Mme QUEROL, Mme MOREL, Mme MICHEL, Mme SEVELLE, ainsi que toute l'équipe administrative** pour leur accompagnement et leurs encouragements durant ces quatre années.

**Les femmes qui ont pris le temps de témoigner** pour leur confiance.

**Les sages-femmes qui nous ont aidées lors de ce travail et Mme BOURDAT Aurélie** en particulier, pour son support depuis le début.

**Toutes les sages-femmes rencontrées lors de mes stages** qui m'ont fait grandir et m'ont permis d'être la soignante que je suis aujourd'hui.

**Ma promotion et Amandine, Clémence, Olivia, Manon, Marie, Mathilde, Pauline, Tatiana, Louise, Marie, Cécile, Marion, Lysa** pour leur soutien. Merci pour tous ces beaux souvenirs.

**Chloé, Elise, Armelle, Muguet, Olivia, Camille, Alexandra et Andréa** pour leur amitié inestimable.

**Ma famille, mes grands-parents, mes parents**, pour leur amour inconditionnel. Merci à **Magalie** d'être à mes côtés depuis 23 ans et à **Hélory** de toujours me (re)donner le sourire.

**Thibault**, pour croire en moi et être présent au quotidien.

# Liste des abréviations

AINS : Anti-inflammatoires non stéroïdiens

ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

DIU : Dispositif intra-utérin

ETC : Et cetera

INSEE : Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques

INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

SPM : Syndrome prémenstruel

UDI : L'Union des Démocrates et Indépendants

# Sommaire

Introduction.....	1
I) Définition : .....	1
II) Histoire des menstruations : .....	1
A) En médecine :.....	1
B) Dans les religions :.....	2
C) Dans la société :.....	2
III) Les règles au XX - XXI <sup>ème</sup> siècle .....	2
A) Des croyances populaires qui résistent : .....	2
B) Emergence du sujet en France et dans le monde : .....	3
C) Les menstruations au quotidien : .....	4
Matériel et méthodes.....	6
I. Méthode utilisée .....	6
A. Domaine d'étude :.....	6
B. Type d'étude :.....	6
II. Recueil de données.....	6
A. Sélection de la population.....	6
B. Lieux de recherche.....	7
C. Méthode de recrutement.....	7
D. Déroulement des entretiens : .....	8
III. Analyse des données : .....	8
Résultats .....	10
I. Description et caractéristiques de l'échantillon.....	10
II. Données de l'analyse :.....	12
A. Le vécu du corps menstrué.....	12
B. Le vécu émotionnel des règles au travail .....	14
C. Le climat relationnel .....	15
D. L'organisation hygiénique .....	17
E. La capacité de travail .....	20
F. Le regard des patientes .....	21

Discussion .....	24
<b>I. Forces, limites et biais de l'étude</b> .....	24
<b>II. Synthèse</b> .....	26
<b>A. Réflexions sur le tabou qui entoure les menstruations au travail</b> .....	26
<b>B. L'influence des règles sur le travail et le ressenti des femmes</b> .....	36
Conclusion .....	41
Références bibliographiques .....	43
Annexes .....	

# Introduction

## I) Définition :

Les menstruations sont un phénomène physiologique mensuel observé chez la femme non enceinte en période d'activité génitale, c'est-à-dire de la puberté à la ménopause. Elles se caractérisent par un écoulement sanguin d'origine utérine (1). Le fluide menstruel est composé de ce que l'on appelle du sang, suspendu dans un mélange de mucus cervical, de sécrétions vaginales, d'eau et de tissus organiques issus de l'endomètre (2).

## II) Histoire des menstruations :

La dimension médicale des règles n'est pas la seule à devoir être prise en compte. Il existe aussi toute une dimension symbolique. Depuis l'Antiquité, traditions et superstitions ont tenté de canaliser ce phénomène cyclique. Les hommes ont longtemps énoncé des hypothèses physiologiquement erronées et attribué des pouvoirs maléfiques aux menstruations (3), qui trouvent leurs origines dans la médecine, les religions, la mythologie et les sociétés...

### A) En médecine :

Au cours de notre histoire, les théories médicales ont rejoint les préjugés sociaux. En effet, les médecins étaient avant tout des hommes, effrayés par la femme menstruée. Il était selon Hippocrate (500 avant J-C) indispensable de saigner pour évacuer « *les mauvaises humeurs* » et être en bonne santé (2). Le flux menstruel a par la suite longtemps été considéré comme nécessaire à la bonne santé physique et psychique de la femme, et l'est parfois encore aujourd'hui. Pline l'Ancien (I<sup>er</sup> siècle après J-C), qui a été la référence scientifique pendant des siècles, avait écrit dans son ouvrage Histoire naturelle « *Difficilement trouvera-t-on rien qui soit aussi malfaisant que le sang menstruel* » (4). Selon lui, une femme menstruée avait la vertu de faire tourner le vin et pourrir les fruits.

## B) Dans les religions :

Les trois principales religions monothéistes ont participé à cette image négative des menstruations. Dans le Christianisme, la femme réglée est impure pendant sept jours et celui qui la touche le devient jusqu'au soir. Concernant le Judaïsme, la Niddah ne peut pas avoir de relations sexuelles pendant sept jours car elle transmet son impureté. Dans la religion Islamique, la femme ne peut pas cacher le début et la fin de ses règles à son mari. Elle ne peut pas lire le Coran, entrer dans une mosquée, prier ... (4).

## C) Dans la société :

Le sujet des règles est lié à la condition des femmes. En effet, les croyances et superstitions ont influencé leur vie sociale et donc leur place dans le monde du travail. Selon Alain Testart, le tabou des règles explique la division du travail entre les sexes qui est resté inchangé pendant des millénaires (5). On a longtemps interdit aux femmes de prendre la mer, de chasser, de voter ou d'être élues, de parler en public ou d'assumer des responsabilités politiques ou religieuses (2). Pour les activités telles que la chasse et la pêche, l'exclusion des femmes serait expliquée par le fait qu'elles ne devaient pas utiliser d'armes « *qui font couler le sang* ». Cet interdit serait lié à la peur de mélanger les sangs et trouve son origine dans la crainte de l'inceste et de la consanguinité. Les chasseurs disaient qu'une femme ne devait pas s'approcher du gibier « *le sang faisant fuir le sang* » (2) (4) (5).

## III) Les règles au XX - XXI<sup>ème</sup> siècle

### A) Des croyances populaires qui résistent :

Au XIX et XX siècle, les théories de l'Antiquité et du système des humeurs ont été remises en question. Cependant les médecins adhéraient encore souvent aux croyances populaires.

A partir des années 1950, l'égalité homme-femme a été bâtie dans le déni du corps biologique et reproductif. A cette période, Simone de Beauvoir repense la condition de la femme et la possibilité pour celle-ci de s'affranchir des contraintes de son sexe. Figure clé du féminisme, elle exprime pourtant un certain mépris à l'égard des règles « *Passé la première surprise, le désagrément mensuel ne s'efface pas pour autant : chaque fois, la jeune fille retrouve le même dégoût devant cette odeur fade et croupie qui monte d'elle-même - odeur de marécage, de violettes fanées -* » (6). L'irruption du féminisme dans les années 70 avec la revendication pour les femmes de « la libre disposition de leur corps », ainsi que la généralisation de la contraception n'ont pas permis, dans un premier temps, de poser un nouveau regard sur les menstruations (2).

#### B) Emergence du sujet en France et dans le monde :

Ce n'est que récemment que le sujet a commencé à émerger. Depuis 2014, une journée mondiale de l'hygiène menstruelle a lieu le 28 mai. Elle a pour objectif de rompre le silence et d'informer afin que l'hygiène s'améliore. (7).

La libération du tabou a commencé aux Etats-Unis par des artistes, humanitaires, militants... (2). Par exemple, l'indo-américaine Kiran Gandhi a terminé en 2015 le marathon de Londres le premier jour de ses règles et sans protection hygiénique. L'arrivée imprévue de ses menstrues aurait pu la faire renoncer, mais elle a choisi de relever ce défi afin de dénoncer la stigmatisation des règles dans le monde.

En France, le débat de 2015 sur la taxe tampon a porté sur la précarité menstruelle et sur la considération des protections hygiéniques comme des produits de première nécessité. A la suite, l'Assemblée nationale a voté le 11 décembre la réduction à 5.5% contre 20% du taux de TVA appliqué aux protections hygiéniques féminines (8).

Actuellement, le débat autour des règles est toujours présent dans l'actualité politique, notamment concernant la précarité menstruelle. Le 28 février 2019, dans le cadre du grand débat national, Monsieur Macron était présent à un débat féminin en Gironde, aux côtés de la secrétaire d'Etat à l'égalité femme-homme. Lorsqu'il a

prononcé le mot « règles » et a abordé le sujet de la précarité menstruelle, cela a fait polémique et a insurgé certaines personnalités sur les plateaux télévisés et les radios. Le parti politique l'UDI des Hautes Pyrénées a posté sur Tweeter le jour même « *Est-ce que c'est de cela que l'on attend que le président de la République nous entretienne ? Il est permis d'en douter* » (9) (10). On peut voir ici qu'il existe toujours un certain tabou autour des règles, c'est-à-dire un interdit qui pèse sur le comportement, le langage et les mœurs (3).

Selon une enquête menée par la Coalition Internationale pour la Santé des Femmes et l'application de suivi des règles Clue sur 90 000 femmes provenant de 190 pays, il existerait 5000 expressions imagées dans le monde pour parler des règles (11). La liste est longue en France : « être indisposée », « les anglais ont débarqué », « ses ourses », « ses mickeys », « ses lunes », « l'armée rouge dans sa culotte » ...

### C) Les menstruations au quotidien :

Elles occupent un quart de la vie de millions de femmes. Cette réalité physiologique prend des formes différentes selon les personnes. Certaines femmes vivent un syndrome prémenstruel avec des symptômes physiques et émotionnels, qui surviennent généralement 2 à 7 jours avant les règles. Le flux menstruel peut aussi s'accompagner d'inconforts, ou même de douleurs importantes.

Les menstruations impactent la vie quotidienne de la femme dans sa vie de couple, familiale, sociale... mais aussi professionnelle. Dans un sondage réalisé du 28 février au 1<sup>er</sup> mars 2019 sur 1013 personnes en France, 62% des français pensent que les règles peuvent entraver le travail des femmes, et 65% pensent qu'il existe une forme de tabou autour des règles dans le monde du travail (12) (13). Or 67.6% des femmes de 15 à 64 ans participent au marché du travail selon l'INSEE (14). De nombreuses femmes vivent donc leurs règles en milieu professionnel, et sont peut-être impactées par celles-ci.

Il serait donc intéressant de mettre en lumière leurs enjeux par le champ disciplinaire de la sociologie.

**Comment les menstruations sont-elles vécues par les femmes dans leur milieu professionnel ? Et comment impactent-elles la femme dans son travail ?**

Nous allons par ce travail, essayer d'apporter des éléments de réponse grâce à des témoignages de femmes ayant des âges et professions variés.

# Matériel et méthodes

## I. Méthode utilisée

### A. Domaine d'étude :

Le champ d'étude choisi est celui de la sociologie, c'est-à-dire l'étude des relations, actions et représentations sociales par lesquelles se constituent les sociétés (15).

### B. Type d'étude :

Il s'agit d'une étude qualitative basée sur des entretiens semi-directifs. Cette méthodologie a été choisie afin de laisser la parole libre aux femmes pour s'exprimer sur leur vécu des menstruations dans leur milieu professionnel.

## II. Recueil de données

### A. Sélection de la population

Nous avons choisi d'inclure dans notre étude des femmes :

- Parlant français.
- Entre 18 et 45 ans, 18 ans pour faciliter l'obtention du consentement et 45 ans pour ne pas inclure des femmes ménopausées.
- Travaillant au minimum à temps partiel, afin que les femmes passent un minimum de temps au travail pour pouvoir nous parler de ce sujet.
- Travaillant hors domicile, afin de prendre en compte l'impact d'un environnement professionnel différent sur le vécu des règles au travail.

Les critères d'exclusions concernent les femmes :

- Avec une contraception hormonale puisqu'elle peut modifier le cycle et donc induire un biais.
- En aménorrhée primaire ou secondaire.

## B. Lieux de recherche

Nous avons inclus des patientes de trois cabinets de sages-femmes libérales en Auvergne Rhône-Alpes. Ceux-ci se situent en Isère (Bourgoin-Jallieu ; La Côte Saint André) et dans l'Ain (Bourg-en-Bresse). Deux des cabinets se situent en aire urbaine, et un se situe en aire rurale afin de favoriser l'hétérogénéité de la population. Six sages-femmes libérales ont permis notre étude.

## C. Méthode de recrutement

Nous avons recruté notre population en sollicitant quatre cabinets de sages-femmes libérales avec des activités variées par appel téléphonique et/ou par lettre (annexe I). Nous avons obtenu trois réponses positives et les avons rencontrées afin de leur expliquer la stratégie de sélection des participantes.

Les sages-femmes de deux cabinets ont informé et distribué un document (annexe II) à leurs patientes lors des consultations selon les critères d'inclusion. Celui-ci expliquait le thème de ce mémoire, recueillait leurs coordonnées ainsi que leur consentement libre et éclairé de participer à ce travail. Nous avons ainsi par la suite recontacté les patientes consentantes par téléphone afin de prévoir des entretiens. Un des cabinets a pris l'initiative d'afficher le document dans sa salle d'attente, ce sont les patientes qui m'ont recontactée par courriel électronique ou téléphone.

Tous les entretiens ont été effectués sur la base du volontariat, en face à face ou par téléphone selon la convenance de la patiente.

#### D. Déroulement des entretiens :

Les entretiens ont été réalisés à partir d'une trame constituée de questions ouvertes afin d'aborder la période des menstruations au travail (annexe III). Nous avons abordé le vécu physique et psychologique des règles, l'organisation hygiénique, les relations avec les collègues au travail. L'impact des règles sur le travail a également été discuté.

Lors de chaque entretien, nous avons introduit le sujet et expliqué le déroulement. Les critères d'inclusions et d'exclusions ont été vérifiés. Pour faciliter l'analyse des résultats, les entretiens, avec l'accord des patientes, ont été enregistrés à l'aide d'un dictaphone. Nous leur avons garanti l'anonymat grâce à la numérotation chronologique ainsi que la suppression de l'audio après retranscription. Le secret médical a toujours été respecté. Concernant les entretiens en face à face, des notes écrites ont aussi été prises afin de tenir compte des attitudes non verbales.

Les entretiens se sont déroulés du 20 septembre au 6 novembre 2019. Deux entretiens « tests » ont permis l'amélioration de la trame ainsi que l'attitude à adopter. Ceux-ci n'ont pas été inclus à l'étude. Nous en avons ensuite effectué dix-sept.

#### III. Analyse des données :

Les entretiens ont été retranscrits grâce au logiciel oTranscribe. Les attitudes non verbales ainsi que notre ressenti ont également été notés en italique.

L'analyse des entretiens a été possible grâce à une grille d'analyse, regroupant les thèmes communs. Celle-ci s'est déroulée en deux temps :

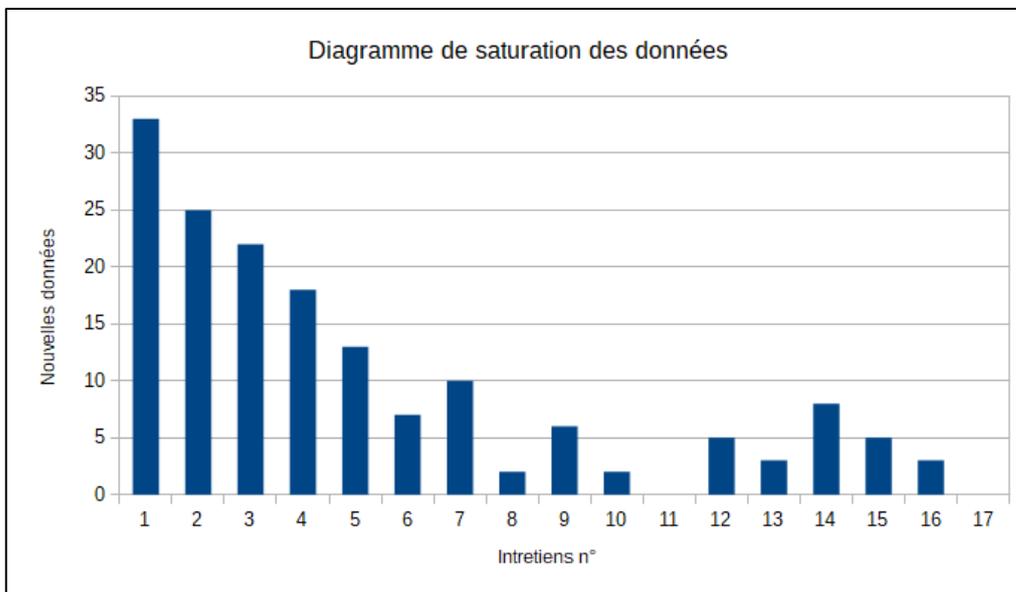
- L'analyse descriptive des entretiens a permis de faire ressortir nos principaux résultats.

Nous avons identifié les différents thèmes et catégories sous tendus par des phrases ou comportements. Nous avons analysé chaque entretien dans sa globalité, puis chaque thème un à un pour l'ensemble des entretiens.

- L'analyse interprétative des entretiens a permis d'avoir une réflexion concernant nos résultats grâce à la littérature.

Nous avons d'abord analysé l'articulation des thèmes entre eux en lien avec la question de recherche. Nous avons ensuite cherché les liens (ou l'absence de liens) entre nos résultats et la littérature.

Concernant la saturation des données, nous n'avons pas recueilli de nouveaux éléments au 17<sup>ème</sup> entretien. Nos données étant riches et nombreuses, nous avons donc décidé d'arrêter les entretiens.



# Résultats

## I. Description et caractéristiques de l'échantillon

Dix-sept entretiens ont été effectués. Les patientes étaient sans contraception ou porteuses d'une DIU au cuivre. 8 entretiens ont eu lieu chez les patientes, 8 par téléphone et 1 dans un cabinet de sages-femmes.

Ils ont duré de 13 à 50 minutes. La durée moyenne a été de 33 minutes.

Il y a eu la présence ou le passage d'une tierce personne lors de 5 entretiens.

Les patientes étaient toutes de nationalité française. La moyenne d'âge était de 33 ans, avec des extrêmes à 24 et 44 ans.

Deux personnes ont parlé de leur expérience dans leur ancienne et actuelle profession et nous avons pris en compte chacune d'elles c'est pourquoi 19 situations professionnelles apparaissent pour 17 entretiens. Au total, 2 métiers de secteur primaire, 1 de secteur secondaire et 16 de secteurs tertiaires ont été mentionnés.

Secteur professionnel	Agriculture	Industrie pharmaceutique	Sécurité	Tourisme	Santé	Education	Commerce	Services publics	Restauration	Journalisme
Fréquence	2	1	3	2	4	1	2	1	2	1
Patientes :	A, I	L	B, C, J	D, F	D, E, I, K	G	H, M	O	N, P	Q

Les environnements professionnels à prédominance féminine, masculine ou mixte sont représentés à part égale dans l'échantillon.

Dans 7 professions le temps de travail hebdomadaire est au-delà de 35 heures, 8 sont à 35 heures et 2 sont à moins de 35 heures.

Neuf patientes ont travaillé ou travaillent en semaine « standard ». Celle-ci correspond aux 5 jours ouvrés avec des horaires compris entre 7h et 20h et une régularité des jours et heures travaillés. La notion d'horaire atypique s'applique pour 11 professions.

Concernant le temps de trajet, 8 emplois se situent à moins de 10 minutes du domicile de la patiente, 5 entre 10 et 30 minutes et 4 à plus de 30 minutes.

## II. Données de l'analyse :

### A. Le vécu du corps menstrué

#### ● Les manifestations corporelles des menstruations

Nous avons abordé les signes physiques du syndrome prémenstruel et des menstruations afin de mieux comprendre leurs influences. Les femmes ont expliqué les inconforts ou douleurs qu'ils peuvent engendrer dans la vie courante et professionnelle.

Les menstruations de chaque femme sont singulières. La durée varie de 48 heures à une semaine. Les patientes interrogées ont majoritairement des règles régulières, avec au maximum une semaine d'écart d'un cycle à l'autre. Deux ont déjà eu plusieurs mois d'aménorrhées consécutifs, dont Mme J qui a fait le lien avec un rythme de vie soutenu et une fatigue importante. Un peu plus de la moitié ont signalé des pertes de sang très abondantes à chaque cycle. Mme C a décrit « *les chutes du Niagara pendant deux jours* ». Mme P nous a dit « *quand on enlève le tampon et que ça continue encore de couler, couler, moi c'est ce genre de chose où j'ai l'impression que... oui que sur le moment je me dis mais je suis en train de faire une hémorragie* ».

Les trois quarts des patientes de notre échantillon ont un syndrome prémenstruel. Il peut apparaître une semaine comme quelques heures avant l'apparition des règles. Elles ont presque toutes décrit des signes physiques associés à l'écoulement des règles. On retrouve fréquemment des algies pelviennes, des modifications de l'appétit, des troubles du transit, ballonnements et prise de poids, des mastodynies, des lombalgies, des troubles du sommeil, des migraines. Plus rarement, elles ont évoqué des poussées d'acné, une hyperosmie, une hyperhidrose, une hyperthermie... Mme G par exemple a différents signes « *j'ai très faim [...], j'ai envie de viande* », « *je me sens ballonnée tout le temps, j'ai l'impression d'être énorme* », « *ça m'empêche de dormir un peu* » ... L'importance accordée à ces signes est très variable. Ils ont pu être décrits sous forme de simple gêne comme sous forme de douleur invalidante.

- Le rapport au corps menstrué

La période menstruelle modifie pour la plupart des femmes leur rapport à leur corps.

Elles sont davantage complexées à cette période. Elles ont tendance à se sentir « gonflée » (Mme L), « patapouffe » (Mme J), « baleine » (Mme K) à cause des ballonnements et de l'éventuelle prise de poids. L'impression de se sentir sale et l'augmentation du nombre de douches journalières sont soulignées de manière récurrente. Quelques-unes ont mentionné le fait de se sentir moins jolie et féminine. Les protections hygiéniques peuvent être source de mal être comme nous le verrons par la suite.

Pour quelques patientes, avoir des cycles naturels après arrêt de la pilule leur a permis d'apprendre à se connaître. Mme O nous en a parlé « *Quand j'ai arrêté la pilule j'étais super contente de reconnecter avec mes règles. Je trouvais ça génial la douleur, le sang rouge vraiment liquide [...]* ».

- Soulager la douleur dans son milieu professionnel

La moitié des femmes de l'étude prennent des antalgiques, que ce soit de manière systématique ou occasionnelle (AINS, paracétamol, antispasmodiques...). Au travail, la gestion de la douleur est plus complexe. Il faut pouvoir quitter son poste pour prendre un antalgique ou être prévoyante. Par exemple, pour Mme C, coordinatrice air de trafic et de sécurité des opérations, être au travail « *pendant les 24-48h difficile c'est un peu stressant* ». Dans les moments où les vols s'enchainent elle doit « *prendre ses dispositions* » et avaler des antalgiques avant que la douleur n'apparaisse. La moitié des patientes avec des règles douloureuses ont tendance à prendre le moins de médicaments possibles. Pour illustrer cette idée, Mme G a dit « *j'ai tellement pas envie de prendre beaucoup de médicaments que j'essaye de résister... Il y a un moment j'ai trop envie... Des fois comme j'ai trop attendu ça ne fait pas effet* ». Mme O trouve que ce n'est pas cohérent d'arrêter une contraception hormonale et de prendre des AINS par la suite « *j'ai arrêté de prendre de l'Antadys quand j'ai lu la notice* ».

Certaines patientes interrogées utilisent d'autres méthodes telles que la chaleur (bouillottes, bains chauds...) et la pesanteur sur le ventre (position couchée). Mme G a trouvé une méthode originale pour combiner les deux : « *Ben justement (rires), ça fait rire tout le monde mais j'ai un gros caillou. Je le fais chauffer au micro-onde ou dans une casserole et je le mets sur le bas du ventre* ». D'autres possibilités moins traditionnelles existent comme « *les tisanes de feuilles de framboises* » (Mme C), « *la crème au genièvre* » (Mme E) ... Pour des raisons pratiques, ces alternatives sont décrites plus difficiles à mettre en place hors du domicile.

Face à la douleur, le besoin de s'asseoir quelques minutes peut se faire ressentir. Mme L, préparatrice en pharmacie, travaille debout et nous en a parlé « *Des fois, pour se concentrer je piétinais tellement que j'avais mal [...] je me disais punaise, j'avais qu'une envie c'était de m'asseoir* ». Cependant, certaines ne se l'autorisent pas ou ne peuvent pas comme Mme G, enseignante « *je n'ai pas trop le choix hein. Moi j'ai... Je veux dire si je ne suis pas là, les enfants ils n'ont pas de maîtresse...* ».

Enfin, lorsque rien ne soulage les douleurs ou lorsque les signes associés aux règles sont trop invalidants, il peut arriver que des femmes soient absentes. C'est ce qu'illustre Mme I, anciennement élagueuse « *C'est arrivé à de nombreuses reprises que juste je ne puisse pas aller au travail. Parce que, parce que trop mal, parce que... J'avais 39°C de fièvre, des diarrhées...* ».

## B. Le vécu émotionnel des règles au travail

Les femmes de notre échantillon ont tendance à ressentir des émotions particulières, à changer d'humeur en période prémenstruelle et/ou menstruelle. Quatre femmes sont catégoriques sur le fait de ne rien ressentir de particulier, bien que pour deux d'entre elles leur mari affirme l'inverse. Certaines ont parlé principalement de changements d'humeurs, de baisse de morale, d'anxiété, de sensibilité accrue, de contrariété augmentée, de patience diminuée... Une des patientes pense que sa mauvaise humeur est uniquement causée par sa douleur (Mme E).

Les concernées sont attentives à ce que rien ne soit perçu au travail. Mme N, cadre dans la restauration, avoue « *il faut que l'on soit toujours souriant, qu'on soit dynamique, qu'on soit à l'écoute. Donc c'est vrai que ça m'est arrivée de devoir me poser toute seule quelques moments parce que j'étais en train de perdre patience, et quand on est face à des clients ou face à des employés à qui on doit montrer l'exemple... Quand on sent qu'on déraile un petit peu il vaut mieux s'éloigner* ». Il en est de même pour Mme F, agent d'accueil et conseillère en séjour dans un office de tourisme, qui trouve qu'en vieillissant elle est « *plus contrariée* » au moment de ses règles « *j'essaye de prendre sur moi. Je me dis que ça peut être très vite, même avec mes collègues de boulot ...* ».

Certaines ont développé des stratégies pour mettre à distance ces phénomènes, tel que Mme F qui ressent le besoin de faire une activité physique pour se ressourcer ou Mme O qui cherche du soutien auprès de ses amies ou de ses sœurs « *le fait d'avoir mis des mots dessus [...] ça met un peu à distance, c'est un truc commun et ce n'est pas juste toi tous les mois qui est en train de remettre ta vie en question* ».

### C. Le climat relationnel

Les relations entre collègues influencent le bien-être au travail. Les milieux féminin, masculin et mixte sont équitablement représentés dans l'échantillon. Une des patientes de l'échantillon, orthophoniste, travaille seule. Quelques femmes ont pour collègue leur conjoint et/ou leur famille. Deux tiers des femmes disent avoir un bon vécu du regard de leurs collègues. Le tiers restant a un sentiment mitigé.

#### ● Nommer et parler des règles

La majorité des femmes utilisent le mot « *règles* » pour en parler. Mme A et Mme P emploient des surnoms tels que « *problèmes de filles, ragnagnas, marée rouge...* ». Certaines utilisent les deux, notamment selon leur lien avec la personne en face « *Avec les collègues on parle clairement de règles [...]. Ensuite c'est plus pour, ouais, c'est plus pour déconner, ou le côté un petit peu affectueux* » (Mme Q).

Environ un tiers des patientes a des discussions libres concernant les menstruations et leur vécu avec leurs collègues. Sous certaines conditions, un autre tiers peut en parler. Quelques-unes n'en parlent jamais ou font seulement des sous-entendus comme Mme L avec ses collègues *"Les filles j'ai besoin d'aller aux toilettes, est ce que tu peux prendre le relai ?" On se relaie comme ça. L'autre passe devant parce qu'on se comprend ».*

- Les blagues et remarques

La présence ainsi que le vécu des blagues et remarques des collègues est très hétérogène. Mme J, gendarme, a le droit au traditionnel *« t'es de mauvaise humeur, t'as tes règles »*. Cependant elle avoue les charrier sur d'autres sujets et nous dit *« je ne l'ai jamais pris au pied de la lettre, ou en tout cas comme des propos qui pourraient rabaisser ou qui pourraient être dans le but de gêner. Ce n'est vraiment pas tabou »*.

Une minorité de femmes interrogées font elles-mêmes des blagues ou remarques à leur paires menstruées, comme Mme F *« Elles me disent "olala oui c'est vrai que tu as tes règles en ce moment" (rires). Et c'est vrai qu'on se le dit facilement entre nous »*.

Tandis que d'autres perçoivent les remarques d'un autre œil. Mme N, cadre dans la restauration, illustre cet exemple *« Il y a les classiques dès qu'on est un tout petit peu tendu "qu'est-ce que tu as", "tu as tes règles" ? Si je les ai je peux répondre "oui et alors ?" et ça m'énerve encore plus. Si je ne les ai pas, je dis "non" et je peux m'énerver aussi du coup »*.

- La solidarité

Dans certaines professions, on remarque une entraide envers la collègue douloureuse, comme dans l'équipe de Mme E, auxiliaire de puériculture, *« S'il y en a une qui n'est pas en forme, on prend plus de chambres et l'autre en a moins »*. De plus la majorité des femmes a déjà donné ou fourni des protections hygiéniques aux collègues.

Dans le restaurant où travaille Mme N, il existe une solidarité féminine envers la clientèle menstruée « *En 4 ans, j'ai eu plusieurs fois [...] des femmes qui se sont levées du restaurant et qui sont parties avec une grosse tache sur la chaise et sur leurs vêtements. Elles ne s'en étaient absolument pas aperçues. Donc là pareil, solidarité féminine qui s'enclenche, on prévient la copine à côté, la serveuse à côté ect... On l'escorte aux toilettes, on va chercher à la lingerie une tenue qui pourrait lui aller [...]. La chaise est amenée à l'arrière du restaurant tout de suite. Elle est couverte avec un torchon pour que personne ne voie ce qui s'est passé ect... Donc c'est vrai qu'on arrive à faire tout un petit subterfuge entre filles un peu discret* ».

#### D. L'organisation hygiénique

##### ● Les protections hygiéniques et sanitaires

Les trois-quarts des patientes interrogées ne rencontrent pas de difficulté particulière concernant l'organisation hygiénique au travail. Celles-ci ont trouvé les protections hygiéniques les plus adaptées à leur travail.

La majorité de l'échantillon utilise des serviettes (lavables ou non) et/ou des tampons. Mme P par exemple, poissonnière sur les marchés, combine serviettes et tampons ce qui lui permet de tenir « *de 7h à un bon 13h30* » et d'éviter les toilettes publiques.

Quatre utilisent une coupe menstruelle (Mmes G, J, N, O) et mettent en avant l'avantage de pouvoir se changer moins souvent. Mme J, gendarme, porte habituellement des tampons et serviettes. Elle a choisi de porter la Cup au travail lorsqu'elle sait qu'elle va être longtemps à l'extérieur « *Je sais que j'ai besoin de changer moins souvent* ».

Le flux instinctif libre, qui consiste à contrôler l'écoulement du sang menstruel par la contraction du périnée a été évoqué (Mmes D, K). Par exemple, Mme K l'utilise en complément de ses serviettes hygiéniques « *J'ai toujours eu des règles abondantes, et c'est vrai que les protections parfois elles ne suffisaient pas [...]. Je*

*contracte bien mon périnée [...]. Je pense que je libère plus quand je vais aux toilettes, et en tout cas, je le vois dans mes protections. J'ai l'impression qu'elles sont moins saturées ».*

Avant de trouver la méthode de protection qui leur correspond au travail, certaines en ont testé plusieurs. Par exemple, deux des patientes ont essayé les culottes menstruelles et n'ont pas continué à les porter sur leur lieu d'activité. Le changement de culotte n'était pas pratique « *Le jour où je l'ai mise pour lequel ça a coulé un peu, il a fallu que je rentre chez moi pour changer de culotte au milieu donc ce n'était pas très confort* » (Mme O).

Enfin pour quelques-unes, aucune protection hygiénique ne convient réellement. Mme B, brigadier-chef de police, évolue dans un environnement professionnel masculin. Elle ne veut pas se « *promener avec une serviette hygiénique* », et parallèlement « *c'est vrai que l'uniforme, si vous devez changer un tampon ... ce n'est pas l'idéal* », donc « *en général je mets un tampon avant de partir au boulot, et une fois que je suis au boulot je mets une serviette parce que je ne peux pas...* ».

- Les sanitaires

L'organisation hygiénique est également influencée par la possibilité d'avoir des toilettes adaptées et de pouvoir les utiliser quand c'est nécessaire.

La majorité des patientes ont des WC tout le temps disponible. Malgré cela, comme nous l'avons vu sur le paragraphe de la douleur, l'organisation hygiénique des femmes est compliquée par la non-possibilité de pouvoir quitter son poste au moment nécessaire.

Pour quelques-unes ils ne sont pas pratiques et les mettent dans des situations inconfortables. Il n'y a pas de poubelle dans les toilettes des femmes où travaille Mme O « *Je me suis toujours demandée comment faisaient mes collègues. Je crois qu'il y a une poubelle dans les toilettes handicapés. Peut-être qu'on fait toutes la même chose et qu'on va toutes dans les toilettes handicapés* ». Mme C n'a que des collègues masculins et la femme de ménage change rarement la poubelle « *la*

*dernière fois que j'ai eu mes règles j'ai jeté mes protections hygiéniques. La poubelle était pleine de la dernière fois. Je ne me vois pas lui dire "vous pourriez vider la poubelle ?".*

Quelques femmes ont accès à des toilettes seulement par moment. L'anticipation est primordiale pour elles. Mme Q, journaliste, a parfois des difficultés pour se changer « *On se déplace dans différents lieux comme la détention. Si on doit aller aux toilettes c'est compliqué...* ».

Dans une des professions de l'échantillon, aucun sanitaire n'était disponible. Mme I, ancienne élagueuse et seule femme, devait anticiper « *je prévoyais une bouteille d'eau, un peu de savon [...] je m'arrangeais pour avoir un endroit. Je sécurisais juste le fait de pouvoir me laver les mains, pouvoir faire comme aux toilettes même si ce n'était pas aux toilettes, avoir un endroit où je puisse m'installer. Après j'emmenais tout ce qu'il me fallait* ».

#### ● **Les tenues professionnelles**

Lorsque la tenue vestimentaire est libre au travail, le fait d'être menstruée influence toutes les femmes de notre l'échantillon.

Tout d'abord, le premier critère pour nos patientes est le confort de la tenue. Elles privilégient toutes le bien-être comme Mme K « *j'essaye de ne pas avoir un pantalon qui serre trop, ou de desserrer un peu la ceinture quand vraiment je suis un peu trop ballonnée* ».

La tendance est de porter des pantalons et d'éviter les jupes ainsi que les robes, bien que Mme N et Mme O ne soient pas de cet avis « *j'ai tendance à mettre des robes parce que j'ai le ventre un peu gonflé et que ça me sert moins que dans les pantalons* ».

La couleur est aussi un déterminant important. La moitié porte des bas de tenues plus foncés à cette période afin de ne pas rendre visible le sang menstruel sur les serviettes hygiéniques ou de cacher les éventuelles fuites, comme Mme Q « *Je vais*

*plutôt ouai mettre du foncé. Après sinon des fois si je vais avoir un doute je vais demander à ma collègue (rires). "ah tiens c'est bon il n'y a rien ? " ».*

En cas de tenue obligatoire, les femmes n'ont pas exprimé de gêne particulière et s'adaptent. Plusieurs ont des tenues de rechange identiques sur leur lieu de travail, comme Mme N qui travaille dans la restauration, ou Mmes D, E, I qui travaillent à l'hôpital. Deux des interrogées sont infirmières et n'appréhendent pas de porter une tenue blanche, bien que Mme I trouve « *cette couleur un peu mal pensée* ».

### E. La capacité de travail

Nous avons demandé aux patientes de s'auto-évaluer sur leur capacité de travail à cette période. Deux tiers sont plus fatiguées de manière générale. Les autres femmes disent travailler de manière habituelle ou ne savent pas répondre.

La fatigue peut être cérébrale avec une diminution de la concentration. Mme F trouve qu'elle a « *2 fois plus de fatigue que dans le quotidien [...], surtout mentalement* ». La diminution de ses forces lui rappelle qu'elle est en période de menstruations.

La fatigue peut aussi être corporelle et musculaire, comme pour la patiente gendarme « *J'ai peut-être un peu moins la patate [...]. Par exemple s'il y a une séance de sport programmée je ne vais pas arriver à faire la même chose. C'est sûr que je ne vais pas aller faire un footing si je sens que j'ai un coup de barre. Je vais me dire que j'irai dans deux trois jours quand ça sera passé* ». Elle précise que l'investissement est identique.

La douleur physique peut être à l'origine de la difficulté de travailler comme nous l'avons vu dans la partie consacrée à la douleur. Au contraire, pour certaines, travailler permet de se concentrer sur quelque chose d'autre que la douleur. Les crampes de Mme O se déclenchent vraiment quand elle rentre chez elle « *pendant toute ma journée de travail c'est moins douloureux que quand j'arrive chez moi où là vraiment ça me... ça me fait très mal* ».

## F. Le regard des patientes

### ● Le regard des femmes sur les règles

Pour conclure les entretiens, nous avons abordé le regard des femmes sur les règles afin de percevoir des éventuels liens avec leur vécu au travail. Nous leur avons demandé les trois premiers mots qui leur venaient en tête.

Deux femmes ont des représentations uniquement positives ou neutres, comme Mme D qui a choisi les mots « *lune* », « *intime* », et la couleur « *rouge* » qui a pour elle une symbolique féminine.

Cinq ont une vision négative omniprésente. Parmi ces femmes, on retrouve le plus « *douleur* », « *chiant* » et « *sang* ». Le mal-être, l'inutilité, le fait de se sentir sale ont aussi été mentionné.

La majorité des femmes ont exprimé un avis nuancé. Les principaux champs lexicaux retrouvés par ordre décroissant sont celui de la pénibilité, de la contrainte et de l'organisation (*11 fois*), du sang (*6 fois*), de l'hygiène (*5 fois*), de la douleur (*5 fois*), du malpropre (*3 fois*), du soulagement (*2 fois*), de la féminité (*2 fois*), de la nature, de l'intimité... On a aussi retrouvé les notions de santé, de grossesse, de coût mensuel, d'injustice.

La moitié des femmes pense que leur regard a été influencé par leur famille. Par exemple, Mme P, qui ne vit pas bien ses règles, nous parle de sa mère « *Je pense que la vision que j'ai maintenant, justement quand j'en perds beaucoup en fait, je revois ces images de ma mère où elle souffrait [...] elle avait des douleurs atroces. Et du coup c'est vrai que ce n'est vraiment pas un bon souvenir parce que j'étais adolescente...* ». Au contraire, Mme D qui voit sa sœur très douloureuse nous dit « *j'essaie de rester à ma place et de me dire que moi j'ai la chance de bien le vivre* ».

Un tiers pense que leur regard est uniquement imputable à leur expérience personnelle. Les premières règles ont été majoritairement citées, mais aussi le questionnement actuel sur la composition des protections hygiéniques, les périodes d'aménorrhées...

Trois femmes nous ont spontanément dit que le fait d'avoir leurs règles est important pour elles. En effet, elles seraient trop stressées par l'absence d'écoulement menstruel, comme l'illustre Mme C « *Quelle est la cause ? Est-ce que c'est juste hormonal et c'est normal, ou est-ce que parce qu'il y a autre chose ?* ».

### ● L'impact des règles

La quasi-totalité des femmes pense que les règles ont plus d'impact dans leur vie privée que dans leur vie professionnelle. Quelques-unes n'ont pas justifié leur réponse. La raison la plus fréquente concerne les contraintes des règles dans l'intime, dans la vie de couple et la sexualité. En deuxième, on retrouve le fait de moins contenir sa mauvaise humeur avec sa famille comme Mme O « *il y a aussi un truc un peu horrible mais du coup dans la vie professionnelle tu ne peux pas non plus te laisser aller complètement à cette agressivité et au fait que t'es pas d'humeur machin... et des fois c'est un peu plus mon mec qui trinque que... que mes collègues* ».

Deux femmes de l'échantillon admettent que les règles impactent davantage leur vie professionnelle, dont Mme P poissonnière. Elle justifie d'abord sa réponse par les contraintes de son métier « *c'est peut-être plus au travail que c'est plus difficile à vivre tous les jours ouais. De par le métier que je fais, parce que je pense que j'aurai un métier différent où je peux aller aux toilettes comme je veux, etc, ça serait autre chose* ». Elle revient sur ce sujet plus tard dans l'entretien et reconnaît ensuite que « *Je pense que je ne dois pas être la seule qui doit mal le vivre au travail en fait [...]. Je pense qu'en réalité la femme qui travaille chez elle et bah elle a peut-être d'autres encore choses à dire* ».

Enfin, Mme G enseignante et Mme M contrôleuse de gestion ont combiné des arguments relatifs à leur vie privée et professionnelle.

## ●Conclusions des entretiens

A la fin des entretiens, huit femmes se sont spontanément dit intéressées par le sujet des règles. Parmi elles, trois suivent sur les réseaux sociaux des comptes libérant la parole sur les menstruations ou ont parlé de blogs, tels que « *ça va saigner* », « *passion menstrues* », « *chaudron pastel* » ...

Une des patientes, Mme H, se sentait moins concernée par le sujet « *Je ne m'étais jamais trop posé la question, c'est bizarre votre mémoire* ».

Deux patientes ont trouvé compliqué de parler de ce sujet avec une personne inconnue. Cependant Mme B a ajouté « *[...] mais dans la mesure où vous êtes une future professionnelle ect... C'est pas perçu de la même manière en fait* ».

# Discussion

## I. Forces, limites et biais de l'étude

Nous avons choisi d'effectuer une étude qualitative ce qui entraîne des biais liés au faible nombre d'entretiens et à l'interprétation des données par le chercheur. Cependant, cette méthode nous a semblé la plus pertinente pour comprendre le vécu de chaque femme. Au cours des dix-sept entretiens, de nombreux thèmes ont été abordés et nous avons ainsi pu collecter des données riches.

Il existe un biais de sélection par le recrutement via des sages-femmes libérales. En effet, dans un des trois cabinets, les patientes m'ont contactée à la suite d'une annonce en salle d'attente. Toutefois, la méthode de recrutement a été modifiée à notre insu car nous avons demandé aux sages-femmes d'expliquer et de proposer notre étude aux patientes remplissant les critères d'inclusion.

De plus, afin d'avoir un nombre d'interrogées suffisant, nous avons inclus les patientes porteuses d'un DIU au cuivre malgré les éventuels effets secondaires (règles abondantes ou prolongées, douleurs...) (17).

La moitié des entretiens s'est déroulé par téléphone. Ils n'ont pas permis de visualiser les attitudes non verbales et la relance des questions a parfois pu être plus difficile. Pour des aspects pratiques nous n'avons pas pu nous déplacer aux domiciles de toutes les dames. Quatre ont choisi volontairement de réaliser des entretiens téléphoniques.

En outre, la présence ou le passage d'un tiers a pu influencer les propos des patientes. Nous avons accepté ce biais car les femmes étaient volontaires et nous accordaient déjà une partie de leur temps personnel.

Nous pouvons aussi noter un autre biais lié à l'intervention, car bien que nous ayons préparé nos entretiens et rédigé une trame, le manque d'expérience a pu créer un biais méthodologique.

Malgré ces biais non négligeables, il est important de souligner que c'est une étude innovante et d'actualité. En effet, aucun mémoire n'a à ce jour été publié sur ce sujet. Il y a quelques années, le sujet intéressait peu de personnes. On remarque aujourd'hui une ouverture croissante de la société sur le sujet, et en tant que future professionnelle de santé, il nous semble essentiel de nous y intéresser.

Cette étude est pertinente car nous avons pu recueillir des témoignages de femmes d'âges et de professions variés, que nous avons méticuleusement retranscrits au mot près et méthodiquement analysés.

Enfin, les témoignages riches de notre échantillon, mêlés à des références bibliographiques d'actualité, nous permettent par ce travail de laisser la parole aux femmes afin de comprendre leur vécu singulier.

## II. Synthèse

### A. Réflexions sur le tabou qui entoure les menstruations au travail

Le mot tabou trouve son origine dans les langues polynésiennes et signifie « *fortement marqué* », c'est-à-dire porteur de signe(s) distinctif(s) différentiateur(s) pour alerter d'un danger et imposer le respect ou l'évitement (2). Etymologiquement, le tabou comporte donc une ambivalence.

Cependant dans notre société, la notion de « tabou menstruel » est utilisée sans adjoindre d'approche conceptuelle plus large et reflète seulement l'interdit. Il y a donc eu une dérive du sens au cours de notre histoire. Pourtant, à la suite des travaux pionniers de Mary Douglas dans les années 1960, plusieurs ouvrages anthropologiques ont souligné la diversité et la spécificité culturelle des attitudes à l'égard des femmes menstruées (18). C'est cette diversité de comportements et de discours que provoquent les règles au travail que nous allons discuter dans cette partie.

#### 1) Discours et comportements des femmes menstruées au travail

Nous allons d'abord discuter de l'influence du tabou menstruel sur les discours et comportements des femmes.

##### ● Nommer les règles

Dans de nombreux articles et ouvrages concernant les règles (2) (4), les auteurs évoquent les différents surnoms qui existent pour les nommer. Dans notre étude, seulement six femmes en utilisent. Trois raisons principales les justifient. Trois patientes sont à l'aise sur le sujet et les utilisent avec des personnes proches, de manière affective et occasionnelle. Deux sont gênées, évitent le sujet et les emploient tout le temps. Enfin, une les utilise seulement pour parler aux hommes.

La majorité des femmes prononce donc le mot « règles », ce qui montre une certaine démythification de ce sujet. Quelques-unes ont même mentionné le caractère inconcevable d'utiliser des expressions. Elles ont pour point commun un intérêt et des connaissances importantes sur le sujet. Au contraire, les deux femmes les plus mal à l'aise sont celles qui ont le niveau d'étude le plus faible de notre échantillon.

Nos résultats évoquent l'idée que nos patientes ayant fait le moins d'études sont celles qui ont le moins de connaissances concernant les règles. Ceci entraîne un certain mal être lorsqu'elles abordent ce sujet et donc l'utilisation de surnoms.

#### ● Comment en parler

Nous nous sommes intéressées aux comportements des femmes lorsqu'elles parlent de menstruations. De manière générale dans notre société, on associe les règles à la dissimulation. Camille Emmanuelle l'illustre dans son livre Sang Tabou « *Pourquoi chuchote-t-on quand on demande à une collègue et, sur le trajet des toilettes, fait-on en sorte de bien cacher l'objet, comme si on transportait un sachet de coke ?* » (2). Or, dans notre étude, les techniques de dissimulation, du type chuchotage, sous-entendus... sont moins populaires que ce qui était attendu. Les femmes ont tendance à utiliser en premier l'humour et les plaisanteries. La dérision est en effet un excellent moyen pour parler de tout. L'humour permet de dédramatiser et d'aborder l'absurdité de certaines situations. Elle permet de ne pas rentrer directement dans le vif du sujet. C'est aussi un mécanisme de défense inconscient pour parler des sujets sérieux et sensibles, que peuvent représenter les règles.

#### ●Echanger sur les règles

Notre échantillon est très hétérogène concernant les discussions sur les règles en milieu professionnel. Les patientes travaillant dans un milieu masculin n'échangent pas sur ce sujet avec leurs pairs à l'exception de l'une d'entre elles. Les femmes ont

tendance à parler des règles avec leurs collègues lorsque celles-ci sont des femmes, qu'elles sont proches et qu'aucun homme n'est présent. Dans une seule profession de l'échantillon, mixte, les employées parlent des règles avec les hommes afin de briser le silence qui entoure ce sujet.

Au total, deux femmes de notre étude sont dans une démarche de dialogue avec les hommes afin de faire progresser les mentalités. Les autres patientes ont des discussions sur les menstruations selon le genre de leur(s) collègue(s) et le lien qui les unit. Elles ont besoin de se sentir en confiance, comprises et ont une attitude de réserve avec les hommes. On peut penser qu'elles ressentent un plus grand sentiment d'incompréhension ou de jugement de leur part. Il serait peut-être plus facile pour elles d'en parler librement avec des hommes éduqués sur le sujet. Nous y reviendrons plus tard.

#### ● **Montrer ses règles**

Concernant le comportement des femmes de notre étude, celles qui ont des collègues exclusivement masculins, cachent d'avantage leurs menstruations. Ces femmes n'échangeant pas sur ce sujet avec leurs pairs, ce résultat nous semble logique et cohérent. Pourtant ce sont elles qui ont les conditions de travail les moins favorables avec des professions physiques, majoritairement en extérieur et des horaires décalés. Ceci montre une réelle volonté de dissimuler la réalité des menstruations. Elles préfèrent faire des concessions sur leur propre bien être.

Dans les milieux mixte et féminin de notre échantillon, bien que certaines parlent des règles, on retrouve aussi une tendance à dissimuler toute trace de sang ainsi que toute protection hygiénique. Le champ lexical du « *sang* » est le deuxième le plus cité dans notre partie concernant les représentations des règles. Il a été associé plusieurs fois à celui de « *l'hygiène* » et celui du « *malpropre* ». Certaines dissimulent leurs règles par peur de paraître « *impropres* » aux yeux de leurs collègues, en particulier des hommes.

Une autre explication peut être liée à l'héritage culturel de notre société concernant la vue du sang menstruel. Sociologue et philosophe, E. Morin illustre

cette question « *Je ne veux pas montrer concrètement que j'ai mes règles [...] comme une politesse que je dois aux autres* » (19). En effet, il existe une injonction de la société à cacher ce sang. Le montrer serait mal vu et placerait la femme en situation de marginalité.

Notre étude montre donc une discordance entre le discours et les actions des interrogées. Elle reflète toute l'ambiguïté de la relation femme-règles et les injonctions contradictoires de la société. En effet, on observe chez un tiers de l'échantillon une réelle libération concernant les représentations des règles. Ces femmes s'intéressent à la santé, à l'écologie, à l'égalité... Elles sont informées principalement grâce aux médias, qui prônent cette vision libérée. Il est plus adapté dans notre échantillon de parler d'évolution des mentalités plutôt que d'évolution générationnelle car les femmes sont de tous âges. Cependant, de l'autre côté, il existe une pression de la société qui pousse les femmes à cacher la réalité de leurs menstruations.

Nous allons ensuite explorer l'influence de ce tabou sociétal à travers les discours et attitudes des collègues. Nous rechercherons ensuite des liens avec le comportement des femmes menstruées.

## **2) Discours et comportements des collègues**

Nous nous sommes intéressées aux comportements des collègues de travail. Lors de la construction de notre trame d'entretien, nous avons émis l'hypothèse que le fait d'être menstruée pouvait entraîner des remarques moqueuses, voire déplacées. Nous nous étions appuyées sur un sondage national, réalisé par le Conseil Supérieur de l'Égalité Professionnelle (CSEP) en 2013 auprès de 15 650 salariés (majoritairement des cadres). A la question « *Dans votre travail, vous a-t-on déjà dit "elle est de mauvaise humeur, elle doit avoir ses règles"* », 59% des femmes ont répondu « *oui* » (20).

### ● Dans les milieux féminins ou mixtes

Dans notre étude, lorsque le milieu est féminin ou mixte, des remarques et plaisanteries d'hommes ou de femmes peuvent avoir lieu. Il nous semble difficile de pouvoir généraliser les attitudes des pairs. En effet, les paramètres sont à chaque fois différents en fonction des liens (famille, ami(e)s...), du type de plaisanteries, de la participation des femmes elles-mêmes, de leurs contre-arguments et réponses... Nous ne pouvons pas non plus faire de liens particuliers entre le comportement des femmes menstruées et celui de leurs collègues. En effet, nous pensons qu'il faudrait prendre en compte l'histoire, le caractère, le niveau d'estime de soi de chacune ainsi que les difficultés rencontrées au cours de leurs journées de travail.

Cependant, il est important de souligner que les collègues peuvent aussi avoir des attitudes bienveillantes. Dans certains milieux féminins ou mixtes, il existe une solidarité entre professionnels. La majorité des femmes se dépannent entre elles lorsque l'une oublie ses protections hygiéniques. Dans une des professions féminines, les employées sont allées encore plus loin dans leur démarche en instaurant une boîte à protection hygiénique afin de toujours en avoir.

### 🌀 Axes d'améliorations :

Ces femmes inspirantes avec leur « *menstrue box* » proposent une piste de recherche intéressante à explorer. A l'école de sages-femmes de Bourg-en-Bresse, notre promotion a aussi décidé d'en mettre une en place en 2019. En effet, promouvoir la disponibilité des protections hygiéniques est une mesure favorisant la sérénité des femmes. Quelques entreprises, dont Google, Facebook, Always sont un niveau au-dessus : elles fournissent déjà gratuitement serviettes et tampons dans les toilettes (21). Cette initiative permet aussi de diminuer le budget mensuel des femmes consacré aux règles, bien qu'il reste les dépenses concernant les antalgiques, les méthodes alternatives, la lingerie irrécupérable... Le gouvernement vient de prendre une mesure allant dans ce sens en expérimentant dès 2020 la gratuité des protections hygiéniques dans plusieurs lieux collectifs tels que les « écoles, prisons, hôpitaux » (22) (23). Nous espérons qu'il continuera sur cette lancée, par exemple en

reproduisant les initiatives du parlement Ecossais qui a voté la gratuité des protections hygiéniques pour toutes (24).

#### ● Dans les milieux masculins

Contrairement à notre attente, dans notre étude lorsque la patiente est la seule personne de sexe féminin, les hommes ne font pas de remarque ou de plaisanterie sur le sujet. Ils sont décrits compréhensifs, ne posant aucune question indiscrete.

Nous pouvons donc conclure que lorsque l'interrogée est l'unique femme de sa profession, les collègues ont une conduite différente. Il est possible que dans cette situation, les hommes soient plus attentifs à son bien-être et à son intégration. On peut aussi penser que c'est parce que les femmes cachent leurs règles que les hommes ne font pas de remarques, car ils ont moins d'occasions.

#### 🌀 Axes d'améliorations :

Tout au long de ces parties 1 et 2, un axe d'amélioration majeur ressort : il faut améliorer les connaissances des français concernant le cycle menstruel et les menstruations. Une éducation précoce avec des méthodes adaptées et des informations claires aurait de multiples bénéfices.

#### Pourquoi éduquer :

C'est toute la société, hommes et femmes, qui devrait avoir les connaissances de base. Elles leur permettraient de voir les menstruations comme un phénomène naturel et biologique afin de les démystifier. Les comportements sociaux seraient davantage bienveillants et égalitaires. Mme Romeiro Dias, dans le dernier rapport de l'assemblée nationale de février 2020, a appuyé sur ce point « *les règles sont un sujet de dégoût, voire de honte, ce qui n'a absolument aucune raison d'être et ne peut pas perdurer dans une société d'égalité* » (22). D'un côté, le fait d'avoir des connaissances suffisantes permettrait peut-être aux femmes de se sentir moins honteuses et d'assumer leurs menstruations. De l'autre côté, les collègues et supérieurs pourraient être plus compréhensifs concernant tout ce qui entoure les règles (le SPM, la douleur,

l'organisation hygiénique... etc), ce qui favoriserait sans doute, un meilleur vécu psychologique des règles.

En parallèle, nous pensons que le risque sanitaire diminuerait dans une société avec des femmes mieux informées. Les recommandations actuelles de l'ANSES préconisent de changer de tampon ou de cup toutes les 4 à 8 heures afin de ne pas majorer le risque du syndrome du choc toxique (25). Or lors de notre étude, nous avons pu voir qu'à cause des contraintes organisationnelles, certaines gardent leurs tampons facilement pendant huit heures (lorsque le flux le permet) au travail. De plus, quelques patientes privilégient les Cup afin de pouvoir se changer moins souvent sur leur lieu professionnel. Peu semblent au courant que la durée de portage recommandée est identique à celle des tampons. Le rapport de l'ANSES arrive à la même conclusion : « *il existe une méconnaissance importante du syndrome de choc toxique, notamment pour la coupe menstruelle* ». Le rapport de l'assemblée nationale conclue sur une information jugée insuffisante sur les mesures d'hygiènes, sur les symptômes possibles du choc toxique ainsi que sur la composition des serviettes et tampons. C'est pourquoi, une autre des recommandations de février 2020 est de mieux informer la population sur « *la diversité des produits de protection* », « *les précautions d'usage et d'hygiène* » et les « *risques sanitaires* » (22).

#### Comment éduquer :

Afin d'améliorer les connaissances de la population, les enseignants et les professionnels de santé nous semblent en première ligne pour agir.

En effet, l'enseignement concernant le cycle menstruel pourrait être amélioré. Il est actuellement abordé dans le programme de SVT (Sciences de la Vie et de la Terre) au collège, mais il concerne uniquement l'aspect reproductif (26). Il manque d'informations pratiques comme sur les différents types de protections hygiéniques et les recommandations sanitaires. Or nous pensons que ce sont des points essentiels à aborder. De plus, cet enseignement a lieu en 4<sup>ème</sup> et de nombreuses adolescentes sont déjà menstruées. C'est pourquoi les rapportrices gouvernementales ont préconisé en février 2020, l'avancement de ces cours en 6<sup>ème</sup> ainsi que la création d'un site internet pour délivrer des informations ludiques et accessibles (22).

En outre, les sages-femmes, médecins généralistes, gynécologues... ont un rôle à jouer concernant l'éducation de leurs patientes. Ce sujet a été discuté lors du dernier rapport gouvernemental par Mme Taurine : *« Il est indispensable que dès les premières règles et jusqu'à la ménopause, avec ou sans situation pathologique, les menstruations fassent partie intégrante du suivi sanitaire des femmes et soient systématiquement abordées par les professionnels de santé »* afin de mieux comprendre les douleurs, éviter les complications... Elle recommande de prévoir systématiquement dans les visites médicales un coin d'information sur les règles, particulièrement entre 11-13 ans et 15-16 ans.

Cependant, la réalité actuelle des consultations gynécologiques est parfois toute autre par le manque d'échange et d'information de la part des soignants. Il est vrai qu'au cours de nos stages, la douleur ainsi que son traitement antalgique sont les seuls aspects des règles que nous avons vu être abordés. Nous avons pensé à plusieurs explications, dont le manque de temps au cours des consultations. Il est également possible que certains professionnels ressentent un manque d'intérêt pour le sujet. Certains peuvent ne pas se sentir à l'aise, à cause du tabou qui entoure les règles et/ou par manque d'informations. Il est aisé d'imaginer les difficultés qu'un sage-femme homme, non formé, puisse rencontrer pour accompagner ses patientes. De plus, il nous semble peu professionnel de la part des maïeuticiennes de s'appuyer uniquement sur leur expérience personnelle. Au cours de nos enseignements théoriques, nous sommes formés principalement sur les étiologies et traitements des dysménorrhées, des ménorragies et sur le dépistage de l'endométriose. Mais quand est-il du risque sanitaire et de la prévention du syndrome de choc toxique ? Quand est-il des différentes protections hygiéniques qui existent ? Quand est-il de l'association DIU et Cup menstruelle ?

Nous pensons qu'un programme de formation plus complet pourrait peut-être aider les professionnels de santé à mieux accompagner et informer les femmes. De plus, une révision du programme d'enseignement de la SVT pourrait aussi favoriser les connaissances.

### 3) Douleurs menstruelles et tabous

Nous nous sommes intéressées aux ressentis de la douleur ainsi qu'à sa gestion au travail. Notre première hypothèse était qu'il existait un tabou concernant cette douleur qui créerait l'évitement du sujet et une dissimulation des symptômes.

Dans notre étude, la moitié des femmes prennent des antalgiques de manière systématique ou occasionnelle. Huit nous ont parlé d'anciennes ou d'actuelles douleurs très importantes. Parmi elles, toutes prennent ou prenaient des antalgiques de palier I. L'acte d'avaler un médicament est rapide, discret et permet de soulager. Une seule patiente, exerçant dans un milieu médical et féminin, utilise d'autres méthodes telles que la bouillote, la crème de genièvre... sous réserve qu'elle soit de nuit. Notre étude fait donc ressortir un évitement des méthodes alternatives en milieu professionnel. On peut penser qu'elles sont moins efficaces et moins pratiques pour celles qui ont des métiers debout. Il est aussi probable que le caractère visible de ces méthodes ne convienne pas aux femmes.

Trois patientes sur les huit avec des douleurs importantes ont mentionné avoir déjà exprimés leur mal-être à leurs collègues. Elles travaillent toutes les trois dans des milieux féminins tandis que les cinq autres travaillent dans des milieux mixtes ou masculins. On peut donc penser qu'un milieu féminin est favorable à l'expression de sa douleur. Les deux femmes de l'échantillon qui ont déjà été absentes donnent comme justificatif la maladie. On peut penser qu'il s'agit d'une crainte de ne pas être prises au sérieux, comme si la douleur n'était pas réelle et que ce motif n'était pas légitime.

Cette théorie fait écho à la banalisation des douleurs menstruelles encore souvent présente en France, et illustrée ici par une des patientes « *Quand on a très mal au ventre pendant les règles, je me dis que c'est bien pour les femmes [...], de pas être regardées l'air de dire "c'est bon elle a mal au ventre", du style "t'abuses quoi" »*. En outre, la recherche scientifique est encore peu avancée sur les troubles liés aux règles (27). Le sujet des douleurs au travail a enfin fait son entrée dans les débats parlementaires le 11 février 2020 lors d'un rapport sur le tabou des menstruations (22). Mme Rixain, corapportrice de ce rapport, l'a illustré « *Au-delà-même de la*

*question de l'endométriose, il y a la question de la douleur des règles où des jeunes femmes sans être atteintes d'endométriose peuvent avoir des cycles extrêmement douloureux, avec un impact en matière de scolarité, voire de vie professionnelle ».*

Il ressort de notre étude que les femmes souhaiteraient une reconnaissance de leurs douleurs par la société, que ce soit dans la vie courante ou professionnelle. Elles nous laissent penser que en se sentant mieux comprises, elles oseraient davantage se soulager devant leurs pairs. Dans notre échantillon, le nombre des collègues femmes conscientes du phénomène douloureux étant supérieur à celui des collègues hommes, elles sont donc plus nombreuses à être compréhensives. C'est pourquoi on remarque que, pour nos patientes, l'expression de la douleur est facilitée avec leurs collègues féminines.

Cependant, nous souhaitons émettre une réserve sur nos résultats concernant la douleur, dans le sens où c'est une notion subjective, libre à l'appréciation personnelle de chacun. De plus, lors des entretiens ce sont les femmes qui ont posé des mots dessus, nous ne l'avons pas quantifié par une échelle d'évaluation de la douleur.

#### 🌀 Axes d'améliorations :

Nous avons plusieurs idées pour améliorer le vécu des douleurs menstruelles au travail. En effet, comme l'a dit l'écrivain André Malraux, « *toute douleur qui n'aide personne est absurde* » (28).

Nous pensons qu'il serait bénéfique de mieux informer la population sur ces dysménorrhées et le quotidien de celles qui les endurent (*cf axes d'améliorations partie 2*) ce qui pourrait éventuellement améliorer leur vécu de ces dysménorrhées.

Ensuite, nous pourrions travailler sur l'accompagnement des femmes souffrants de dysménorrhées par les professionnels de santé. Bien que l'appréciation des douleurs soit propre à chaque personne, il nous semble essentiel d'écouter les femmes et ne pas banaliser leur douleur, comme ont pu le raconter plusieurs patientes de notre échantillon : « *J'en avais parlé au gynécologue qui me suivait à ce moment-là, qui m'a dit "bah oui bah c'est comme ça". Voilà une réponse à 19 ans ! Je*

*crois qu'il m'avait répondu, je ne sais plus ce qu'il m'avait dit du genre "si vous aviez des enfants je pourrais vous ligaturer les trompes ça réglerait le problème mais là quand même à votre âge" ».* Il nous semble donc important de prendre en compte les douleurs et de faire notre possible, dans la mesure du raisonnable, pour les soulager.

Enfin, promouvoir la recherche de traitements antalgiques adaptés pourrait être un axe d'amélioration à proposer. Il est aussi vrai qu'en faisant la balance bénéfice-risque de certains traitements ainsi qu'en prenant en compte le fait que les menstruations durent plusieurs jours tous les mois pendant des années, on comprend que les professionnels puissent hésiter à prescrire certains traitements qui ont des effets secondaires tout de même importants, tels que l'Antadys.

A la suite de ce questionnement sur le tabou des règles et sur son influence en milieu professionnel, nous allons nous interroger sur l'impact potentiel des règles sur le travail et sur ce que les femmes en pensent.

## **B. L'influence des règles sur le travail et le ressenti des femmes**

Le bien-être et la qualité du travail étant des points essentiels de la vie professionnelle, nous nous sommes penchées sur le sujet.

### **1) Concentration et efficacité**

Nous avons recherché différents facteurs pouvant influencer la qualité de travail.

La majorité des femmes de notre étude ont une plus faible estime d'elle-même à cette période. Nous avons pensé que la confiance en soi pourrait influencer le travail, dans le sens où elle permet d'avancer, de prendre des initiatives, de rester motivée... Cependant, dans les témoignages de nos patientes, nous n'avons pas pu mettre en évidence cette idée.

Aucun lien ne ressort entre l'organisation contraignante et la concentration.

Deux tiers des femmes se sentent plus fatiguées lors de leurs menstruations. Parmi elles, sept patientes se trouvent moins concentrées ou efficaces au travail. Pour les autres, la fatigue se ressent plus à la maison et le soir. Elle n'a pas d'effet sur leur travail selon elles. Il est donc possible que pour un tiers de notre échantillon, le fait d'avoir ses règles impacte la qualité de travail.

Parmi les sept femmes qui se sentent moins concentrées, cinq nous ont décrit des douleurs importantes, voire invalidantes pour travailler. Dans notre étude, nous suspectons donc une relation de cause à effet entre la douleur et la concentration. La douleur peut aussi accroître la fatigue, l'effet peut donc être double sur la concentration. Parallèlement, deux patientes se sentent moins concentrées et n'ont pas de douleur. Cependant, elles ont un SPM important (avec irritabilité, énervement...) entraînant, d'après elles, une fatigue accrue et une concentration de moindre qualité.

Nous avons recherché de la littérature sur ce sujet pour la mettre en lien avec nos résultats. En 2017, une étude randomisée a cherché le lien entre les modifications hormonales des cycles et le fonctionnement du cerveau. Ce projet a concerné 68 femmes lors de deux cycles menstruels. Les chercheurs concluent que, d'après leurs résultats, les changements hormonaux du cycle menstruel n'ont pas de répercussion sur la performance cognitive (29).

On peut donc penser que ce ne sont pas les changements hormonaux qui impactent la femme dans son travail, mais plutôt les difficultés supplémentaires présentes lors des règles. La douleur, le SPM, la charge mentale liée à la dissimulation permanente... pourraient avoir un impact. Marie Cardinal illustre dans un de ses ouvrages, la fatigue liée à la multitude d'informations à gérer et de précautions à prendre « *Comment ne pas être épuisée par la surveillance sans relâche de cette source intime, gênante, voyante, honteuse ?* » (30).

La question de la concentration est complexe, car de nombreux autres paramètres rentrent en compte. Nous méconnaissons les problèmes de santé que les femmes peuvent avoir. De plus, chaque personne est unique et a sa propre résistance

concernant la fatigue, la douleur, l'irritabilité... Nous ignorons aussi leur épanouissement professionnel et leur motivation habituelle pour travailler.

### 🌀 Axes d'améliorations :

Les axes d'améliorations que nous avons suggérés en amont tels que l'éducation, la prise en charge de la douleur seraient peut-être également pertinents pour favoriser la qualité de travail. Nous avons aussi recherché d'autres solutions concernant les difficultés supplémentaires présentes lors des règles.

Bien que nous n'ayons pas trouvé de lien direct entre la qualité de travail et l'organisation hygiénique compliquée, nous pouvons supposer qu'en améliorant les commodités des entreprises, le bien-être des femmes serait tout de même majoré et peut-être que la charge mentale serait moins importante. L'un des premiers points à améliorer serait d'avoir des sanitaires adaptés, comportant par exemple une poubelle changée régulièrement. Nous pensons aussi que la présence d'un lavabo dans chaque toilette faciliterait l'organisation des femmes. L'entreprise française Sarenza a justement ce projet pour les prochains mois, « *pour celles qui ont besoin de changer leur cup* » (21). Nous félicitons cette belle initiative, qui ne représente pas juste une amélioration des commodités, mais surtout une vraie proposition d'égalité femme-homme par le respect de leurs différences.

Concernant les femmes qui travaillent en extérieur, il est vrai que les possibilités pour faciliter l'organisation sont plus limitées. Nous remettons tout de même en question l'état des sanitaires publics qui ont souvent une hygiène déplorable. Les toilettes publiques pourraient être plus pratiques (présence de savon, de papier toilette...) et plus propres. Cependant, nous sommes bien conscients qu'elles représentent une réelle problématique pour les villes avec des enjeux économiques et de personnels.

Pour les femmes ne pouvant pas quitter leur poste pour des raisons de sécurité, telle que la patiente qui coordonne le trafic de l'air et la sécurité des opérations, il nous semble difficile de contourner les limites organisationnelles. Prendre une contraception entraînant une aménorrhée pourrait alors être une alternative (pilules

microprogestatives, stérilets hormonaux, implants contraceptifs...) sous réserve que la femme ne soit pas réticente à ne plus avoir de règles. Dans tous les cas, nous pouvons en tant que sage-femme les informer des différentes possibilités qui existent afin de leur permettre de prendre une décision éclairée.

## 2) La vision des femmes

Nous avons demandé aux femmes si les règles impactaient davantage leur vie privée ou professionnelle.

Sur les dix-sept travailleuses, seulement deux ont répondu « *la vie professionnelle* » à notre grande surprise. Travaillant uniquement avec des hommes, elles ont toutes les deux des règles abondantes, une stratégie de dissimulation ainsi que des contraintes organisationnelles importantes. On peut imaginer la charge mentale de ces femmes et l'anticipation permanente nécessaire. Deux autres ont mis les propositions sur un pied d'égalité. Elles ont pour point commun des douleurs importantes ou modérées, une fatigue importante, une organisation simple. Les différentes justifications de ces deux groupes montrent l'importance de prendre en compte chaque femme dans sa globalité.

Nous nous sommes questionnées sur nos résultats. Nous avons été surprises que les femmes qui sont impactées de façon majeure par leurs règles au travail, répondent « la vie privée ». Nous avons pensé en particulier à celles qui sont parfois absentes à cause de leurs douleurs. Nous avons plusieurs hypothèses. Nous avons peut-être créé un biais en centrant notre mémoire sur les problématiques des règles en milieu professionnel. Il est aussi possible que dans notre échantillon, la majorité des femmes accordent davantage d'importance à la vie privée. Autre option, les règles ont de nombreuses contraintes dans la vie privée qui dépasseraient en nombre et/ou en pénibilité celles de la vie professionnelle. On retrouve dans plusieurs témoignages des problématiques liées aux règles dans la vie de couple, les loisirs, les voyages... Les thématiques des discussions, de l'organisation, de la compréhension de la douleur par l'entourage... seraient aussi intéressantes à explorer. Cependant, dans la société actuelle, nous suspectons une plus grande difficulté pour certaines

femmes de parler des règles dans le cadre de leur vie privée et de tout ce qui se rapporte à l'intime.

Finalement, nous sommes amenés à penser que la question de notre mémoire n'est peut-être pas celle qui intéresse et impacte le plus les femmes. Tout au long de ce travail, nous avons proposé des axes d'améliorations qui pourraient aussi potentiellement améliorer le vécu de la vie courante.

## Conclusion

Les témoignages de dix-sept femmes, exerçant des professions diverses, nous ont permis d'identifier les différentes problématiques des menstruations au travail. Ils nous ont donné des clés pour comprendre comment ces femmes vivent cette période.

Tout au long de ce mémoire, les femmes ont témoigné d'une certaine ambivalence, reflet de la vision sociétale des menstruations. En parallèle d'une plus grande ouverture d'esprit, d'anciennes représentations des règles persistent. Ces deux visions influencent les discours, comportements et vécus des femmes au travail.

D'un côté, les interdits regroupés sous le nom de « *tabous* » de nos jours, peuvent avoir de multiples effets au travail. Dans notre étude, la dissimulation est majoritairement présente concernant la réalité physique des règles : la vue du sang, l'organisation hygiénique et l'existence des douleurs.

De plus, en mettant en lien nos résultats et la littérature, nous avons émis l'hypothèse que ce ne sont pas directement les menstruations qui influencent la qualité de travail des femmes, mais les difficultés supplémentaires engendrées par les interdits sociaux qui créent fatigue et charge mentale.

De l'autre côté, en comparaison avec les anciens constats sociétaux, on constate dans notre étude une démocratisation et une libération de la parole autour des règles. Les femmes utilisent de moins en moins de surnoms. Ce n'est pas la dissimulation mais bien l'humour qui est le moyen le plus populaire pour parler des règles. En effet, la dérision permet d'aborder tous les sujets tout en étant un outil de défense. Nos résultats sont encourageants car les femmes abordent ce sujet au travail, même si souvent c'est avec des collègues femmes de qui elles sont proches. Nous avons aussi rencontré des femmes très inspirantes, prenant le sujet à cœur et brisant le silence autour des règles dans leur milieu professionnel.

Cependant, notre mémoire montre que pour la majorité des femmes les menstruations impactent davantage et de manière péjorative le vécu de leur vie

extra-professionnelle. Toutes les questions concernant les règles dans la vie courante et privée seraient donc à explorer.

En tant que sages-femmes, nous avons un rôle à jouer concernant l'accompagnement des adolescentes et des femmes menstruées lors des consultations de gynécologie de prévention. Les possibilités de nos actions sont multiples : prévention, information, éducation autour des règles, prescription de contraceptions, d'antalgiques, dépistage et réorientation en cas de pathologies...

A l'issu de ce travail, il ressort quelques pistes pour améliorer notre pratique professionnelle et ainsi l'accompagnement des femmes. Premièrement, nous pensons que notre formation pourrait être complétée sur ce sujet, en abordant par exemple les risques sanitaires des protections hygiéniques et le syndrome du choc toxique. De plus, il serait intéressant de prévoir systématiquement, quel que soit l'âge de la femme, un temps pour parler des règles lors de notre suivi gynécologique.

Pour conclure, la question des menstruations est aujourd'hui plus que jamais un sujet d'actualité, au cœur de problématiques sanitaires, économiques, culturelles, religieuses et égalitaires.

Tout au long de ce travail, nous avons utilisé le terme de « *femmes menstruées* » afin de simplifier l'écriture. Cependant, nous sommes aussi conscients des enjeux identitaires des règles et souhaitons adresser un mot de soutien à toutes les femmes qui n'ont pas leurs règles ainsi qu'à toutes les personnes qui ont leurs règles et qui ne sont pas des femmes (hommes transgenres et personnes non binaires).

## Références bibliographiques

1. MENSTRUATION : Définition de MENSTRUATION [Internet]. [cité 20 sept 2019]. Disponible sur : <https://www.cnrtl.fr/definition/menstruation>
2. Thiébaud É. Ceci est mon sang : petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font : postface inédite de l'autrice. 2019.
3. Le Naour J-Y, Valenti C. Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque. Clio Femmes, Genre, Histoire. 1 nov 2001;(14):207-29.
4. Emmanuelle C. Sang tabou: essai intime, social et culturel sur les règles. 2017
5. Testart A. L'amazone et la cuisinière : Anthropologie de la division sexuelle du travail. 2014.
6. Analyse du Deuxième Sexe (Simone De Beauvoir) [Internet]. [cité 25 oct 2019]. Disponible sur : <https://la-philosophie.com/le-deuxieme-sexe-simone-de-beauvoir-analyse>
7. Journée mondiale de l'hygiène menstruelle, le 28 mai [Internet]. [cité 25 oct 2019]. Disponible sur : <https://www.journee-mondiale.com/515/journee-mondiale-de-l-hygiene-menstruelle.htm>
8. La baisse de la « taxe tampon » votée à l'Assemblée. Le Monde.fr [Internet]. 11 déc 2015 [cité 13 oct 2019]; Disponible sur: [https://www.lemonde.fr/societe/article/2015/12/11/la-baisse-de-la-taxe-tampon-votee-a-l-assemblee\\_4829868\\_3224.html](https://www.lemonde.fr/societe/article/2015/12/11/la-baisse-de-la-taxe-tampon-votee-a-l-assemblee_4829868_3224.html)
9. BFMTV. Pessac : Macron assiste à un débat de femmes [Internet]. BFMTV ; [cité 13 oct 2019]. Disponible sur : <https://www.bfmtv.com/mediaplayer/video/pessac-macron-assiste-a-un-debat-de-femmes-1143446.html>
10. Pour une égalité femmes-hommes qui ne nie pas nos corps féminins [Internet]. Le Huffington Post. 2019 [cité 13 oct 2019]. Disponible sur: [https://www.huffingtonpost.fr/juliette-de-causans/pour-une-egalite-femmes-hommes-qui-ne-nie-pas-nos-corps-feminins\\_a\\_23686909/](https://www.huffingtonpost.fr/juliette-de-causans/pour-une-egalite-femmes-hommes-qui-ne-nie-pas-nos-corps-feminins_a_23686909/)

11. Many women still can't talk openly about their periods — this app is trying to change that - The Washington Post [Internet]. [cité 20 oct 2019]. Disponible sur: <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2016/02/28/is-aunt-flo-visiting-so-many-women-still-cant-talk-about-their-periods-openly/>
12. Journée des droits des femmes 2019 : 62% des Français pensent que les règles peuvent entraver le travail des femmes [SONDAGE EXCLUSIF] | Le Huffington Post [Internet]. [cité 29 sept 2019]. Disponible sur: [https://www.huffingtonpost.fr/2019/03/07/journee-des-droits-des-femmes-2019-62-des-francais-pensent-que-les-regles-peuvent-entraver-le-travail-des-femmes-sondage-exclusif-a-23681769/?utm\\_hp\\_ref=fr-cest-la-vie](https://www.huffingtonpost.fr/2019/03/07/journee-des-droits-des-femmes-2019-62-des-francais-pensent-que-les-regles-peuvent-entraver-le-travail-des-femmes-sondage-exclusif-a-23681769/?utm_hp_ref=fr-cest-la-vie)
13. 5062736\_sondage-YouGov-CLV\_5c813a3fe8738.png (3670x5504) [Internet]. [cité 28 sept 2019]. Disponible sur : [https://amp.assets.huffpost.com/uploads/fr/5062736\\_sondage-YouGov-CLV\\_5c813a3fe8738.png](https://amp.assets.huffpost.com/uploads/fr/5062736_sondage-YouGov-CLV_5c813a3fe8738.png)
14. Femmes et hommes, l'égalité en question - Femmes et hommes – L'égalité en question | Insee [Internet]. [cité 26 oct 2019]. Disponible sur : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2586548>
15. Qu'est-ce que la sociologie ? [Internet]. Département de sociologie - Université de Montréal. [cité 17 déc 2019]. Disponible sur : <https://socio.umontreal.ca/departement/quest-ce-que-la-sociologie/>
16. Endométriose [Internet]. Inserm - La science pour la santé. [cité 23 déc 2019]. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/endometriose>
17. NT 380® Standard et NT 380® Short - EurekaSanté par VIDAL [Internet]. [cité 13 févr 2020]. Disponible sur : <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/vidal/produits-id13994-NT-380-Standard-et-NT-380-Short.html>
18. McClive C. Engendrer le tabou. L'interprétation du Lévitique 15, 18-19 et 20-18 et de la menstruation sous l'Ancien Régime. Annales de démographie historique. 10 oct 2013;n° 125(1):165-210.
19. Linol F. Le vécu des règles à travers une approche socio-culturelle [thèse]. Limoges : faculté de médecine ; 1992. 207 pages.

20. Conseil Supérieur de l'Égalité Professionnelle. Relations de travail entre les femmes et les hommes [Rapport]. 2013 [cité 15 févr 2020]. Disponible sur : <https://femmes.gouv.fr/wp-content/uploads/2013/12/Etude-relations-de-travail-femmes-hommes-CSEP-LH2-17-d%C3%A9cembre-2013.pdf>
21. Des serviettes et tampons gratuits au bureau, une bonne idée qui fait ses preuves [Internet]. Le Huffington Post. 2019 [cité 22 févr 2020]. Disponible sur: [https://www.huffingtonpost.fr/2019/03/06/des-serviettes-et-tampons-gratuits-au-bureau-une-bonne-idee-qui-fait-ses-preuves\\_a\\_23681659/](https://www.huffingtonpost.fr/2019/03/06/des-serviettes-et-tampons-gratuits-au-bureau-une-bonne-idee-qui-fait-ses-preuves_a_23681659/)
22. Nationale A. Rapport d'information sur les menstruations : examen par la délégation aux droits des femmes [Internet]. Assemblée nationale. [cité 20 févr 2020].  
Disponible sur: <http://www.assemblee-nationale.fr/dyn/actualites-accueil-hub/rapport-d-information-sur-les-menstruations-examen-par-la-delegation-aux-droits-des-femmes>
23. CP – Le Gouvernement lève le tabou de l'hygiène menstruelle – 15.06.2019 [Internet]. Secrétariat d'Etat chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations. [cité 22 févr 2020].  
Disponible sur: <https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/cp-le-gouvernement-leve-le-tabou-de-lhygiene-menstruelle-15-06-2019/>
24. Le Parlement écossais vote la gratuité des protections périodiques pour toutes. Le Monde.fr [Internet]. 26 févr 2020 [cité 28 févr 2020]. Disponible sur: [https://www.lemonde.fr/international/article/2020/02/26/le-parlement-ecossais-vote-la-gratuite-des-protections-periodiques\\_6030910\\_3210.html](https://www.lemonde.fr/international/article/2020/02/26/le-parlement-ecossais-vote-la-gratuite-des-protections-periodiques_6030910_3210.html)
25. ANSES. Sécurité des produits de protection intime [rapport révisé d'expertise collective]. Edition scientifique. Dec 2019 [consulté le 21 février 2020]. Disponible sur : <https://www.anses.fr/fr/system/files/CONSO2016SA0108Ra.pdf>
26. Cycle menstruel spontané - Sciences de la vie et de la terre - éducol SIENE [Internet]. [cité 29 févr 2020]. Disponible sur: <https://eduscol.education.fr/siene/svt/ressources-pour-enseigner/ressources-par-themes/sciences-de-la-vie/fonctions/reproduction/regulation-de-la-reproduction/cyclessexuels/cycle-menstruel-spontane/162-ressources.html>

27. Pourquoi la science tarde encore à s'intéresser aux règles [Internet]. [cité 20 févr 2020]. Disponible sur :  
[https://www.lemonde.fr/lesdecodeurs/article/2019/07/05/pourquoi-la-science-tarde-encore-a-s-interesser-aux-regles\\_5485536\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/lesdecodeurs/article/2019/07/05/pourquoi-la-science-tarde-encore-a-s-interesser-aux-regles_5485536_4355770.html)
28. André Malraux a dit : Toute douleur qui n'aide personne est absurde. [Internet]. [cité 29 févr 2020]. Disponible sur: <https://www.modele-lettre-gratuit.com/auteurs/andre-malraux/citations/toute-douleur-personne-absurde-696.html>
29. Leeners B, Kruger THC, Geraedts K, Tronci E, Mancini T, Ille F, et al. Lack of Associations between Female Hormone Levels and Visuospatial Working Memory, Divided Attention and Cognitive Bias across Two Consecutive Menstrual Cycles. *Front Behav Neurosci* [Internet]. 2017 [cité 21 févr 2020];11. Disponible sur :  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2017.00120/full>
30. Cardinal M. *Les mots pour le dire*. 1977.

# Annexes

## Annexe I : Lettre d'information aux sages-femmes

### Mémoire étudiante sage-femme :

Madame, Monsieur,

Je suis étudiante sage-femme en dernière année à l'école de Bourg-en-Bresse. Je vous contacte car je souhaiterais recruter des patientes de votre cabinet afin d'effectuer des entretiens pour mon mémoire de fin d'études.

Mes objectifs sont de savoir comment les menstruations sont vécues par les femmes dans leur milieu professionnel et de quelle manière elles impactent la femme dans son travail.

Si vous acceptez de m'aider, votre rôle consisterait à distribuer des formulaires de participation aux patientes rentrant dans mes critères d'inclusion lors de vos consultations, puis de récupérer les formulaires remplis des patientes acceptant de participer.

Ces entretiens sont basés sur le volontariat. Les patientes ne sont pas supposées connaître le sujet exact de mon mémoire afin de ne pas ajouter de biais supplémentaire. Elles seront donc uniquement informées qu'il s'agit d'un mémoire sur le vécu des menstruations.

Si vous êtes d'accord, je me propose de venir vous déposer les formulaires de participation à votre cabinet.

Mes critères d'inclusion sont :

- Femme menstruée entre 18-45 ans
- Parlant Français
- Ne prenant pas de contraception hormonale (DIU accepté)
- Travaillant minimum à mi-temps, et hors domicile.

Votre aide me serait très précieuse. Je vous remercie de l'attention que vous voudrez bien porter à ma demande, et reste à votre disposition pour toute information complémentaire.

Dans l'attente de votre réponse, je vous prie d'agréer mes sincères salutations.

Noémie Anselme

## Annexe II : Formulaire d'information et de recueil du consentement

### Mémoire étudiante sage-femme :

Bonjour,

Je suis Noémie, étudiante sage-femme en dernière année d'étude à l'école de Bourg-en-Bresse (01).

En vue de l'obtention de mon diplôme, je réalise un mémoire sur les menstruations. Je recherche des femmes volontaires afin d'effectuer des entretiens. Je souhaiterais échanger avec vous sur le déroulement de votre cycle menstruel et le vécu que vous avez de vos règles.

Si vous êtes d'accord pour participer à mon étude, je vous propose de laisser vos coordonnées ci-dessous afin que je puisse vous recontacter pour fixer une date.

Vous pouvez aussi me joindre au XX XX XX XX XX ou bien par mail [anselme.noemie@etu.univ-lyon1.fr](mailto:anselme.noemie@etu.univ-lyon1.fr).

Nous pouvons nous rencontrer en personne ou faire un entretien téléphonique selon votre convenance.

Votre participation serait une aide très précieuse pour moi.

Je vous remercie.

Noémie Anselme

---

Je soussignée ..... accepte d'être recontactée au : \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ .

Fais-le :

Signature :

A :

## **Annexe III : Guide d'entretien**

### Présentation de l'étude :

Je vous remercie d'avoir accepté cet entretien. Je suis en 5<sup>ème</sup> année à l'école de sage-femme de Bourg-en-Bresse. Cette enquête est réalisée dans le cadre de mon mémoire de fin d'études, qui porte sur les menstruations.

Afin de permettre des échanges plus libres, plus fluides et de rester la plus fidèle à vos propos lors de la retranscription, je souhaiterais enregistrer notre échange si vous le permettez. Cet entretien est anonyme et sera détruit à l'issue de mon travail de mémoire.

L'objectif est d'avoir une conversation, il n'y a pas de réponses attendues même si je vous guiderai avec quelques questions.

### Recueil d'informations :

- Age :
- Méthode de contraception : hormonale / non hormonale
- Profession :
- Ancienneté professionnelle :
- Temps de travail hebdomadaire :
- Rythme de travail :
- Temps de trajet :

**« Parlez-moi de la période de vos règles, racontez-moi comment elle se déroule habituellement ».**

**« Vous me dites que... et au travail alors, comment ça se passe ? »**

### Signes physiques :

#### **Comment vos règles se manifestent-elles chez vous physiquement ?**

- Comment se passent les jours précédant vos règles ? Avez-vous des signes annonciateurs de vos menstrues ?
- Comment vous sentez-vous habituellement dans votre corps en période de menstruation ?
- Avez-vous des habitudes particulières pendant cette période ? Utilisez-vous des traitements médicamenteux ou autres remèdes ?

### Signes psychologiques :

#### **Parlez-moi de vos émotions et de vos sensations en période de règles au travail.**

- Ressentez-vous une plus grande variété d'émotions et de sensations à cette période ?

Organisation au travail :

**Comment vous organisez-vous au travail quand vous avez vos règles ?**

- Vous arrive-t-il d'aménager votre emploi du temps lors de vos menstruations ?
- Avez-vous déjà été absente ou êtes-vous régulièrement absente au travail à cette période ?
- Comment votre organisation hygiénique s'insère-elle dans votre quotidien professionnel ?
- Comment se passe le choix de la tenue de travail à cette période ?
- Utilisez-vous les mêmes protections hygiéniques au travail / en dehors du travail ?

Capacité de travail :

**Travaillez-vous comme d'habitude lorsque vous avez vos menstrues ?**

- Vous sentez-vous concentrée et sereine pour travailler ?

Relations avec les collègues :

**Racontez-moi comment ça se passe avec vos collègues quand vous avez vos règles.**

- Vous arrive-t-il de parler de vos menstrues avec eux ? Si oui, comment en parlez-vous (surnoms, intensité de la voix...) ?
- Comment vivez-vous le regard de vos collègues à cette période ?
- Quand je vous parle de période de règles au travail, cela-vous fait-il penser à une /des situations particulières que vous auriez vécues avec des collègues ?

Conclusion :

- Quels sont les trois premiers mots qui vous viennent en tête lorsque je vous parle de menstruations ?
- Quel regard avez-vous sur vos règles ?
- Est-ce qu'il y a un évènement ou une personne marquante qui a influencé votre vision des règles ?
- Vos règles ont-elles une plus grande influence dans votre vie privée/courante ou dans votre vie professionnelle ?
- Pensez-vous à un autre point que vous souhaiteriez aborder ?
- Comment vous êtes-vous senti pendant cet entretien ?

## Annexe IV : Protocole de recherche

### PROTOCOLE DE RECHERCHE



#### Résultat de l'enquête exploratoire

Diplôme d'Etat de Sage-Femme

Faculté de médecine et de maïeutique Charles Mérieux

Site Bourg en Bresse

**Auteur :** ANSELME Noémie

**Directeur de recherche :** BLANC Camille

**Titre provisoire :** Menstruations en milieu professionnel : Témoignages de femmes sur leur vécu et impact des règles sur leur travail

#### CONSTAT / JUSTIFICATION/ CONTEXTE

Les menstruations sont un phénomène physiologique naturel, étroitement liées à la féminité, fécondité et à la sexualité. Plus de la moitié de la population mondiale est concernée par les règles que ce soit de manière directe ou indirecte.

Les règles sont à l'origine d'innombrables croyances, pouvant causer des pratiques discriminatoires. Dans les sociétés primitives, les femmes menstruées étaient considérées comme impures, dangereuses, en relation directe avec la lune et la magie. Dans les sociétés occidentales, les tabous anciens se sont perpétués sous la forme du silence.

Pourtant, le tabou existe toujours. Il existe 5000 synonymes ou métaphores dans le monde qui sont employés pour les surnommer. Les menstruations impactent la vie quotidienne de la femme : elles modifient son rapport à son propre corps, elles ont des conséquences sur sa scolarité/son travail, sa vie de couple, familiale, sociale... D'après une étude de la CSA 44% des femmes françaises éprouvent de la gêne lorsqu'elles ont leurs règles. C'est un tabou au sein du couple pour 75% des françaises.

On voit aujourd'hui avec les nouveaux médias un mouvement de libération autour des règles afin de briser le tabou.

Je souhaite comprendre comment les menstruations sont vécues par les femmes dans leur milieu professionnel et de quelle manière elles impactent les femmes dans leur travail.

#### OBJECTIFS

##### Objectif principal :

Comment les menstruations sont-elles vécues par les femmes dans leur milieu professionnel ?

##### Objectif(s) secondaire(s) :

Comment les menstruations impactent elles la femme dans son travail ?

**METHODOLOGIE / SCHEMA DE LA RECHERCHE**

Méthode observationnelle : étude qualitative par entretiens

**CRITERES DE JUGEMENT****Critère de jugement principal :**

Le vécu physique et psychologique des règles au travail

**Critères secondaires :**

Le climat relationnel au travail

L'organisation hygiénique des femmes au travail

La qualité de travail en période de règles

**POPULATION CIBLE**

Femmes menstruées, travaillant, entre 18-45 ans

**CRITERES D'INCLUSION :**

Femme menstruée sans contraception hormonale, avec un temps de travail > à un mi-temps et travaillant hors domicile.

**CRITERES DE NON-INCLUSION**

Non inclusion des femmes :

- en aménorrhée primaire ou secondaire
- Ne travaillant pas, ou temps de travail  $\leq$  50%, ou travaillant chez elle
- < 18 ans ou > 45 ans
- Prenant une contraception hormonale
- Ne travaillant pas en France
- Avec une barrière de la langue

**CRITERES DE SORTIE D'ETUDE**

Entretiens non aboutis et personne correspondant pas aux critères d'inclusion.

**NOMBRE DE SUJETS NECESSAIRES**

Environ 10-15, le nombre de sujet est à adapter en fonction des idées apportées lors des entretiens.

**DUREE DE L'ETUDE**

Jusqu'à qu'il n'y ait plus de nouvelle donnée apportée dans les entretiens.

**LIEU DE LA RECHERCHE**

En Rhône-Alpes, recrutement des patientes dans des cabinets de sages-femmes libérales effectuant des consultations de gynécologie.

### **RETOMBÉES ATTENDUES**

Dans le cadre de la consultation gynécologique de prévention, je pense que nous avons un rôle à jouer en tant que professionnel de santé sur l'information et l'éducation de nos patientes concernant les règles. Un praticien conscient des connaissances, des représentations et du vécu des femmes par rapport aux menstruations peut ainsi adapter son discours et sa prise en charge.

### **Aspects éthiques et réglementaires :**

Principe d'anonymat, secret médical et loi Jardé

### **Références bibliographiques**

- Parker, Jack. Le grand mystère des règles : pour en finir avec un tabou vieux comme le monde, 2017.
- Thiébaud E. Ceci est mon sang. La découverte ; 2019.
- Emmanuelle C. Sang tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles. Groupe CB; 2017. 162 p.
- Marrey A, Courtot J, Attia M. 28 jours - Film documentaire [en ligne]. Vidéo : 31 min. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=X1R5pBpKgVE&t=180s>
- Linol F. Le vécu des règles à travers une approche socio-culturelle [thèse]. Ville : Faculté de Médecine de Limoges ; 1992. 207 pages.
- Le sang des femmes. Les Dossiers de l'Obstétrique. Mai 2015 ; (448) (449).
- Netgen. « Les menstruations sont-elles encore d'actualité ? » Revue Médicale Suisse. Consulté le 10 avril 2019. <https://www.revmed.ch/RMS/2003/RMS-2428/993>.
- Netgen. « Les règles n'ont plus la cote : une question de contraception ou de choix ? » Revue Médicale Suisse. Consulté le 10 avril 2019. <https://www.revmed.ch/RMS/2008/RMS-176/Les-regles-n-ont-plus-la-cote-une-question-de-contraception-ou-de-choix>.
- Subías Martínez R . « Stéréotypes : la menstruation, mesdames, vous rendait folles mais irresponsables pénalement ! », 2017, 7.
- Report.essity[internet]. Stockholm : essity. [Mis à jour 2018 ; consulté en mars 2019]. Disponible sur : <http://reports.essity.com/2018-19/essentials-initiative-survey/results.html#filter=.s-menstruation>
- Svenska Cellulosa Aktiebolaget (SCA). Enquête Hygiene Matters 2016
- Romans S, Clarkson R, Einstein G, Petrovic M, Stewart D, Mood and the Menstrual Cycle : A Review of Prospective Data Studies. Gender Medicine. Octobre 2012 ; 9(5) : 361-384.

### **Calendrier prévisionnel :**

Juin – août 2019 : recueil des données de la littérature, trame d'entretien et grille d'analyse

Septembre – novembre : rédaction de l'introduction, réalisation des entretiens et retranscription

Novembre – mars 2020 : Analyse, rédaction du mémoire

**Mots clés :** menstruation, tabou, vécu, milieu professionnel

<b>Auteur :</b> ANSELME Noémie	<b>Diplôme d'Etat de sage-femme</b>
<b>Titre :</b> Menstruations en milieu professionnel - Témoignages de femmes sur leur vécu et impact des règles sur leur travail	
<b>Résumé :</b>	
<p><b>Introduction :</b> Les règles ont longtemps été source de croyances et de superstitions diverses. Ces dernières années, on remarque une certaine ouverture d'esprit de la société à leur sujet. Occupant un quart de la vie de millions de femmes, elles peuvent avoir une influence dans la vie de couple, la vie familiale, sociale... mais aussi professionnelle.</p> <p><b>Objectif :</b> L'objectif est de comprendre comment les menstruations sont vécues par les femmes dans leur milieu professionnel et de quelle manière elles impactent les femmes dans leur travail.</p> <p><b>Méthode :</b> Etude qualitative réalisée auprès de 17 femmes, sans contraception hormonale, de toutes professions, ayants entre 18-45 ans. Les entretiens ont été menés du 20 septembre au 6 novembre 2019.</p> <p><b>Résultats :</b> Notre étude a mis en évidence que, en parallèle d'une certaine libération de la parole, certains interdits sociaux persistent et entraînent la dissimulation de la réalité physique des règles. Les règles n'impacteraient pas de manière directe la qualité du travail des femmes. Cependant, les difficultés supplémentaires liées à cette période (douleurs, SPM, charge mentale liée à la dissimulation permanente...) pourraient avoir un effet sur le travail.</p> <p><b>Conclusion :</b> Finalement, les problématiques des règles impactent davantage et de manière défavorable la vie courante plutôt que la vie professionnelle.</p>	
<b>Mots clés :</b> menstruations, milieu professionnel, vécu des femmes, société	

<b>Title :</b> Periods in the workplace - Testimony of women about their experience and how does periods impact their work
<b>Abstract :</b>
<p><b>Introduction :</b> Menstruation has always been sources of common beliefs and superstitions. Over the past years we have noticed an open-mindedness about this subject. Occupying a quarter of the life of millions of women, periods affect their daily lives but can also have influence on their work lives.</p> <p><b>Objective :</b> Our objective is twofold : we want to understand how menstruation is experienced in the workplace and how does it impact women's work.</p> <p><b>Methods :</b> It is a qualitative research on 17 women of all ages, all professions and without hormonal contraception. Qualitative interviews were conducted from the 29th of September to the 6th November 2019.</p> <p><b>Results and Discussion :</b> On the one hand, this study brings to light the freedom of speech about menstruation. On the other hand, some social taboos subsist and lead to the hiding of the reality about periods. Periods do not impact directly the quality of work, however, the difficulties encountered during that time such as dysmenorrhea, SPM, and mental load have an impact.</p> <p><b>Conclusion :</b> In the end, menstruation has a larger impact and a more unfavourable one on everyday life rather than on the work life.</p>
<b>Key words :</b> menstruations, professional environment, women's experience, society