



Photo: Pamela Williams

Aie — j'suis menstruée

Louise Bouchard

Teenagers speak more openly today about their bodies and sexualities. They are more at ease expressing their innermost feelings. However, one subject remains secret: the time of their periods.

A questionnaire was distributed in various schools to teenagers between 15 and 17 years of age. The responses indicate that the first period usually occurs to a young woman between 11 and 13 years of age. One hundred years ago it was between 15 and 16 years.

It was also apparent that most teenagers did not understand what

was happening to them. Of 100 teenagers questioned, two-thirds of them felt that cramps were due to nervousness and "woman's nature." Scientific studies show that the overproduction of a certain type of hormone causes this pain.

The answers to the questionnaire reveal that teenagers of today still feel that their periods result from psychological rather than physiological changes. Women still appear to have little understanding of their own bodies. In order to educate teenagers, the Bureau de Consultation Jeunesse Inc. has published an informational brochure.



Photo: Pamela Williams

Bien qu'aujourd'hui nous parlons plus aisément de notre corps, de notre sexualité, que nous affichions des comportements, des attitudes plus dégagés, plus ouverts, il n'en demeure pas moins que la menstruation, elle, a conservé sa dimension clandestine.

Clandestine, parce qu'elle suscite encore beaucoup de gêne et de malaises; parce qu'elle est vécue comme une réalité secrète sur laquelle il est généralement difficile de mettre des mots. Outre les points de vue médicaux sur ce phénomène biologique, ou ceux, très réduits, sur la 'nature des femmes', qu'entendons-nous, que vivons-nous par rapport au sang menstruel? Sommes-nous dégagées du malaise ou de la gêne qui y réside? Les temps ont-ils changé depuis que le sang menstruel était synonyme de désordre, de malédiction et de honte?

A partir de ces questions nous avons voulu évaluer les niveaux de connaissance, les perceptions et les comportements à l'égard des menstruations chez les adolescentes. Nous avons donc distribué 150

questionnaires (voir ci-dessous) à des adolescentes de 15, 16, 17 ans des polyvalentes Jeannes-Mance et Père Marquette ainsi qu'au Bureau de consultation-jeunesse St-Denis à Montréal. Le questionnaire fut conçu et réalisé par Louise Bouchard et Renée Ouiment, il fut également un instrument d'animation, lequel a permis de recueillir commentaires, réactions et échanges sur les menstruations. Soit dit en passant: "N'entre pas qui veut dans les écoles!" Encore moins avec un sujet "suspicieux" alors que les débats sur l'éducation sexuelle battent leur plein.

Les résultats sont les suivants:

L'âge de la ménarche (1ère menstrue) se situe entre 11 et 13 ans. Fait intéressant à observer, car il y a une centaine d'années, l'apparition des menstrues était alors plus tardive: vers 15 ou 16 ans. Cette précocité biologique est d'importance dans le développement de l'adolescence. Elle signifie une sexualité plus précoce, nécessite par ailleurs une information et une connaissance de son corps. La sexualité, n'ayant plus comme fins, la reproduction, per-

met une prise de conscience du corps. Quand on parle de menstruation à l'adolescence, on parle de cycle menstruel et des rapports à la reproduction. Je voudrais ici mettre davantage l'accent sur les comportements à l'égard du sang menstruel, cette partie du cycle la plus évidente, bien que la plus tue. Sur un groupe d'environ 100 adolescentes: les 2/3 des filles ont répondu avoir mal au ventre; pour calmer leurs douleurs, le tiers s'absente de l'école, les autres ont recours à la médication, au repos, à l'exercice, le quart des filles choisissent de prendre un contraceptif oral. Devant le malaise d'affirmer sa sexualité, il est plus plausible de prétexter une dysménorrhée. Le tiers des filles affirment ne pas identifier la cause de leurs douleurs; les autres, par ordre d'importance les attribuent à la nervosité, au refroidissement de pieds, à la fatigue ou encore à la 'nature des femmes'. Par ailleurs, la moitié précise que leur mère également avait mal au ventre.

A propos de la douleur menstruelle, les récents découvertes permettent d'expliquer ce

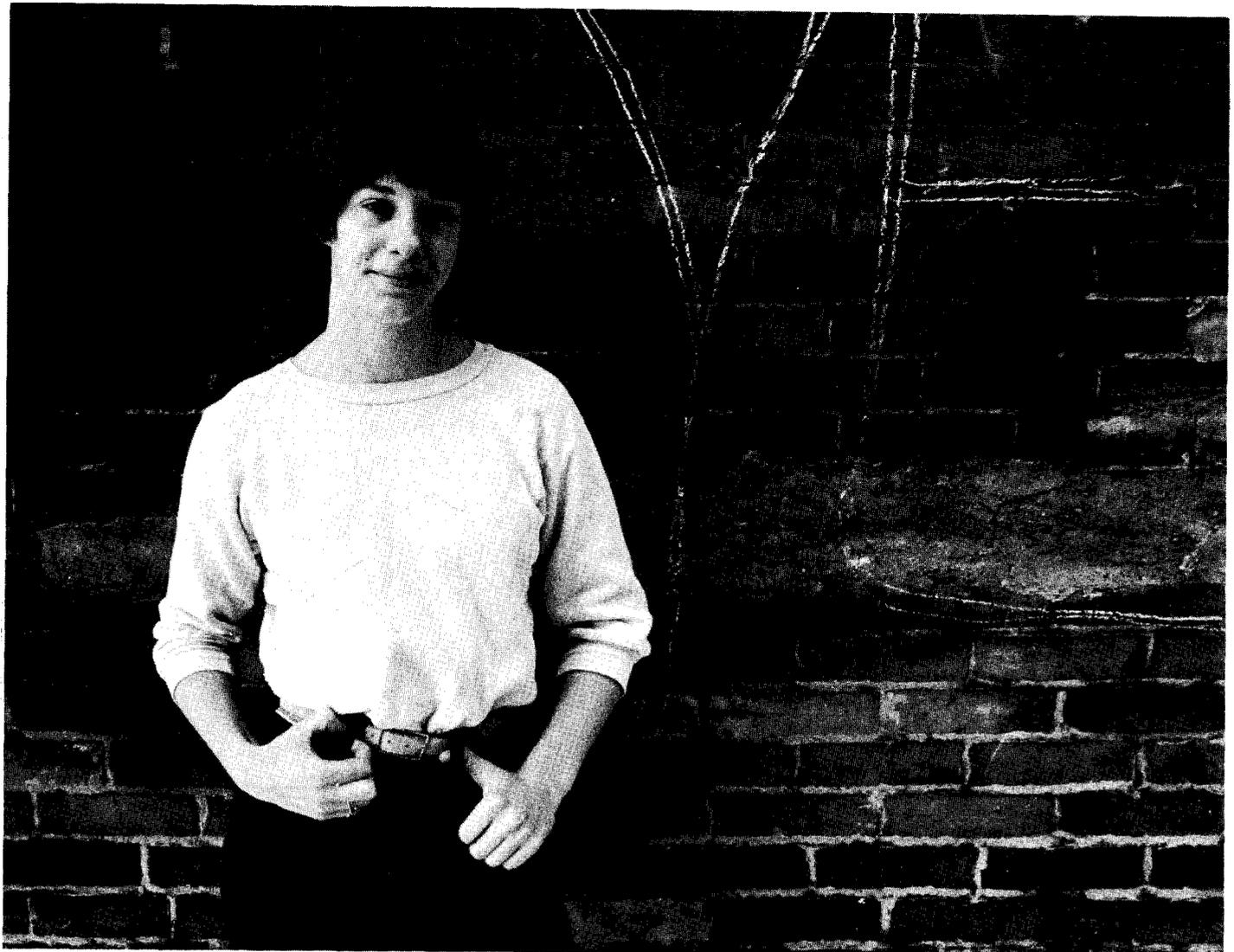


Photo: Pamela Williams

phénomène, que l'on a aisément qualifié de psychologique, à partir d'une surproduction de prostaglandines (hormones). "Chez certaines femmes menstruées, la pression intra-utérine serait quatre fois supérieure à celle due à un accouchement."

Lorsqu'on leur demande si elles observent des changements durant leur cycle, les 2/3 répondent qu'elles en ont au niveau de leur caractère, et puis par ordre: au niveau de l'énergie, de l'émotivité et de la sexualité. Les réactions nommées par les filles lors de leurs premières menstruations sont pour un tiers, la surprise, et puis par ordre: la fierté, l'indifférence, la gêne, le malaise, la joie. Quant à la famille, pour le tiers des filles, elle a réagi avec attention, puis, avec discrétion, indifférence, joie, moquerie, fierté. Si on leur demande si on a souligné l'événement à tout le monde; 4 ont eu droit

à un repas de fête et une, à un cadeau.

Les recommandations données lors des menstruations portaient, pour la moitié sur se laver davantage, faire de l'exercice, se reposer, éviter de se baigner. Pour les 2/3 des filles, c'est la mère qui donne l'information, puis la soeur, les livres, l'infirmière, les amies, le professeur, le père. Les 3/4 des répondantes disent avoir une bonne connaissance de leur corps, mais lorsque les questions sont spécifiques et le langage précis, les 'je ne sais pas' augmentent. Par exemple, les notions sur l'ovulation ne sont pas claires: la moitié pense que la date de l'ovulation est à établir à partir du 1er jour des menstrues; seul le tiers sait que l'ovulation précède de 14 jours les menstrues.

A la lumière de ce sondage, il nous est apparu que la connaissance à tous les niveaux de cette impor-

tante phase de la vie d'une femme, accuse de sérieuses lacunes. Il devenait urgent d'offrir un outil d'information pour rejoindre surtout les adolescentes, pour les informer et susciter chez elles le goût de parler ouvertement de leurs menstruations. Nous avons donc écrit et publié une brochure de vingt pages qui traite des différents aspects tant physiologiques que sociaux reliés à la menstruation. Son langage est simple et accessible. Des illustrations, des dessins humoristiques allègent le contenu et colorent chacun de ses neuf chapitres.

Cette brochure est disponible au coût de \$1.00 l'unité plus les frais postaux de \$0.50 S.V.P., à cette adresse:

Aie. . . j'suis menstruée!
Bureau de Consultation-jeunesse
inc. 1609 rue St-Denis, Montréal,
H2X 3K3