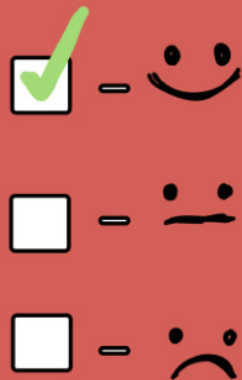


La **Grande enquête**

« Mon cycle menstruel et Moi »



*Kiffe ton Cycle*



“MON CYCLE MENSTRUEL ET MOI”

*Kiffe ton Cycle donne la parole  
aux femmes pour en finir avec  
le silence qui entoure les règles*

Les femmes sont-elles les grandes oubliées des publications scientifiques ? Certains sujets semblent étonnamment sensibles, voire tabous, même à notre époque moderne.

Il a par exemple fallu attendre 2017 pour que le clitoris soit représenté dans les manuels scolaires ([source](#)). De même, le diagnostic de l'endométriose est souvent effectué tardivement (6 à 8 ans en moyenne) car cette maladie, aussi fréquente que le diabète ou l'asthme chez les femmes ([source](#)), intéressait peu. Elle est pourtant connue depuis 1860...

Autre sujet passé sous silence : le cycle menstruel.

Il va avoir un impact sur la qualité de vie des femmes, provoquant parfois d'importantes douleurs ou gênes, mais il n'y a quasiment pas d'informations fiables sur le sujet. Pourtant, lors de la précédente enquête réalisée par Kiffe ton Cycle en 2019, 80 % des femmes ont déclaré avoir un cycle désagréable, voire douloureux (2 700 réponses).

Et si on osait enfin lever le voile sur cette problématique majeure qui concerne quand même la moitié des êtres humains ? Et si on arrêta de laisser les femmes chercher seules des réponses sur les conséquences du cycle menstruel sur leur vie ?

**Le mouvement Kiffe ton Cycle donne la parole aux femmes en lançant une Grande Enquête nationale : "[Mon Cycle Menstruel et Moi](#)". Elle est ouverte à toutes les personnes cycliques, ménopausées, qui ont ou n'ont plus de cycle.**

**Son objectif : partager leur vécu, mais aussi comprendre de quelles informations et solutions elles disposent face aux problématiques du cycle.**



Photo : Ingrid Baillieu

« Puisqu'il n'y a pas de chiffres sur la question, nous voulons récolter nous-mêmes des données précises pour pouvoir faire bouger les lignes et apporter des réponses à toutes les questions liées au cycle. »

*Gaëlle Baldassari*

## Plus de 4 400 participantes se sont exprimées en moins de 7 jours

Si le cycle menstruel est boudé par une partie de la communauté scientifique, les femmes sont bien décidées à s'exprimer sur le sujet.

Alors quand on leur donne la parole, elles s'en emparent : lancée le lundi 16 août 2021, la grande enquête de Kiffe ton Cycle a obtenu en 7 jours déjà 4 400 réponses. Et ce n'est qu'un début !

Chacune a le pouvoir de dire ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent et ce qui se passe pour elle durant son cycle. 5 à 7 minutes suffisent pour répondre à ce questionnaire à 360° qui aborde :

**Les douleurs du cycle** de façon générale, mais aussi à chaque stade (syndrome prémenstruel, ovulation), si elles sont soulagées et, le cas échéant, le réseau d'informations qui a permis de trouver des solutions (médecin, gynécologue, les amies, internet...).

La façon dont est vécu le cycle menstruel : le ressenti face au cycle, les inquiétudes et les blocages qui empêchent de vivre un cycle serein et joyeux.

**La contraception hormonale** : la prise ou non d'une contraception hormonale et les raisons d'une éventuelle prescription pour une autre raison que la contraception.

**L'observation du cycle menstruel** : le suivi ou non du cycle, le moment où le suivi a débuté, le contenu du suivi, les outils utilisés, les difficultés rencontrées pour le suivi, l'identification de l'ovulation, la fréquence de l'observation du cycle, les changements observés au cours du cycle.

**Les informations sur le cycle menstruel** : la facilité ou non d'obtenir des informations, si oui auprès de qui, l'existence ou non d'un espace d'accueil et d'observation autour des problèmes de cycle.

## Un constat réalisé en toute indépendance

Kiffe ton Cycle n'est affilié à aucun laboratoire, ce qui lui permet d'effectuer cette enquête sans parti-pris ni intention cachée.

Le but de l'enquête est simplement de **comprendre l'impact du cycle menstruel** sur la vie des personnes menstruées, ou qui l'ont été, en recensant leur vécu (douleurs, inquiétudes, connaissances, accompagnement et informations sur le cycle).

Elle permet aussi de faire **une photographie à l'instant T** de la situation des personnes menstruées face à leur cycle. Il sera ainsi possible de comparer l'évolution des résultats par rapport à la précédente enquête.

**Les éléments saillants de l'enquête seront ensuite publiés** afin que les constats réalisés soient partagés au plus grand nombre. Il s'agit en effet de démocratiser l'accès à l'information et de montrer aux femmes qu'elles ne sont plus seules face à leur cycle ! D'ailleurs, plus leur ressenti sera connu, plus il sera pris en compte par tous les acteurs concernés (médecins, gynécologues, sage-femmes, etc.).



« Nous sommes les premiers à réaliser une Grande Enquête auprès d'un vaste public sur le thème du Cycle Menstruel. Avec cette nouvelle étude, nous espérons toucher plus de 10 000 personnes afin d'avoir un échantillon large et des réponses les plus variées possibles. »

Gaëlle Baldassari



## À propos de Gaëlle Baldassari, autrice, conférencière et consultante en psychologie du cycle menstruel

Gaëlle Baldassari est la Fondatrice du Mouvement Kiffe ton Cycle.

« Je milite pour une meilleure information auprès des femmes et une prise de conscience autonome de notre corps. »

*Gaëlle Baldassari*

Gaëlle débute des études en faculté de biologie, une formation qu'elle décide toutefois de laisser de côté pour se consacrer à la finance. Pendant 14 ans, elle travaille ensuite dans la banque avec des postes à responsabilité.

En tant que manager, elle se forme à l'Approche Neurocognitive et Comportementale pour accompagner au mieux ses collaborateurs et elle-même, notamment dans la gestion du stress et l'optimisation des performances.

Lorsque Gaëlle décide d'avoir un enfant, elle découvre l'ampleur des difficultés que le cycle menstruel peut causer aux femmes. Le sien ne fonctionne pas, et elle doit suivre un parcours de procréation médicalement assistée.

Pendant ce traitement intensif aux hormones, elle constate que son comportement et ses humeurs varient. Elle fait même un burn-out... Face au silence des médecins sur ces brusques changements, Gaëlle entame de longues recherches et approfondit le fonctionnement et l'impact des hormones.

À la naissance de sa fille, en janvier 2014, Gaëlle choisit de quitter l'univers de la finance pour se lancer dans ce qui l'intéresse le plus : la diffusion des connaissances pour que les femmes soient plus libres.



Elle se forme au coaching à l'Ecole Française de Coaching – MHD puis elle coache des femmes à haut potentiel créatrices d'entreprise. Naturellement, elle est amenée à partager avec elles ses connaissances concernant le système hormonal. Avec, à chaque fois, le même résultat : cela produit un grand changement dans leur vie.

En juillet 2017, Gaëlle décide de développer l'activité autour du cycle menstruel, car il lui semble fondamental de démocratiser ce savoir auprès de toutes les femmes.

Elle crée alors "Kiffe ton Cycle", un programme en ligne pour aider les femmes à ne plus subir leur cycle et à réaliser qu'il est une ressource qu'elles peuvent utiliser à leur profit.

Face au succès rencontré, Gaëlle écrit également un livre en avril 2019 (Kiffe ton Cycle, éditions Larousse), puis elle lance le programme en ligne "Kiffe tes Premières Règles" destinée aux jeunes filles de 10 à 17 ans pour faciliter la transmission de connaissances durant la période de la puberté.

La même année, elle crée les Sommets Kiffe ton Cycle pour rassembler des experts avec des approches différentes de la sienne et continuer à diffuser les connaissances. Avec un objectif : permettre aux femmes une meilleure compréhension de ce qu'elles vivent en lien avec le cycle menstruel. Elles peuvent ainsi gagner en autonomie pour être plus à même de faire leurs choix en conscience.

Très dynamique, elle écrit actuellement son deuxième livre qui sera destiné aux jeunes filles.


# Kiffe ton Cycle




## *Pour en savoir plus*

L'enquête Mon Cycle Menstruel et Moi : <https://forms.gle/eXBF8Amm6mRGoEBp8>

Site web : <https://kiffetoncycle.fr/>

 <https://www.facebook.com/KiffeTonCycle/>

 <https://www.instagram.com/kiffetoncycle/>

## *Contact presse*

Gaëlle BALDASSARI

E-mail : [gaelle@kiffetoncycle.fr](mailto:gaelle@kiffetoncycle.fr)

Tel : 07 85 40 96 12