

Premières règles :  
quand et comment en parler  
aux enfants ?



**ESCAPADE**  
Au pays de la noix,  
en Isère

**EXPOS**  
Musée des Confluences,  
Lugdunum, BM Part-Dieu

**RENCONTRE**  
Violaine Dutrop, co-autrice  
de Nos enfants, nous-mêmes

**SOCIÉTÉ**  
Science Expériences,  
Lyon 2<sup>e</sup>





# Règles : quand et comment en parler aux enfants ?

Comment les filles vivent-elles leurs règles aujourd'hui ? Entre normalisation et tabou, les règles continuent d'être un sujet pour les plus jeunes qui ont moins accès à l'information que les ados, alors même que les règles ont tendance à arriver de plus en plus tôt.

Quel est le bon moment pour leur en parler et comment ? *Grains de Sel* a rencontré une gynécologue et des associations d'éducation menstruelle pour savoir où en est la société dans la perception et la prise en charge de ce phénomène naturel et guider les parents dans la manière d'aborder le sujet avec leurs enfants.

Les regards sont curieux, les rires gênés. Ce soir, avec Éléane (13 ans), on parle des règles. En CM2, elle a eu la chance qu'une infirmière vienne les renseigner sur la chose en classe. « *Au lieu de faire pipi, on a du sang qui sort sans faire exprès* », en a-t-elle retenu. Mais elle n'en avait jamais vraiment parlé avec sa maman. Ni même avec ses copines. Le jour où elle a eu ses règles à 12 ans, elle l'a dit à sa maman : « *On est parties acheter une culotte menstruelle* », raconte-t-elle, laconique. Christelle, sa mère, s'en rappelle bien : « *C'est mon aînée et je n'étais pas préparée. N'ayant plus mes règles, je ne savais pas comment on fait aujourd'hui quand on les a. Je me suis sentie un peu démonie.* »

## Entre normalisation et persistance du tabou

Créatrice du programme en ligne Kiffe ton cycle engagé pour le bien-être menstruel, Gaëlle Baldassari a aussi conçu Kiffe tes premières règles pour les filles de 10 à 17 ans. Elle en a tiré un atelier mère-fille, animé par des ambassadrices partout en France, dont à Lyon. « *Souvent, les parents pensent avoir le temps d'en parler avec leurs filles avant que les règles arrivent. Le nombre de mamans qui se laissent surprendre !* », témoigne-t-elle. « *C'est vrai que comme je ne voyais pas Éléane grandir, je n'ai pas pensé à lui en parler plus que ça* », admet Christelle. Aussi parce qu'elle croyait le sujet acquis : « *Aujourd'hui, les règles, on en parle partout et assez librement. Les jeunes tombent sur des vidéos*

*éducatives sur Youtube...* » Si le sujet se détabouise depuis quelques années, notamment sur les réseaux sociaux, « *quand une fille a ses règles à 11 ans, en général elle n'a pas encore accès à ces réseaux et a rarement eu d'éducation sexuelle à l'école*, rappelle Gaëlle. *On a encore aujourd'hui des filles qui, quand elles voient du sang dans leur culotte, ne savent pas ce qui leur arrive.* » En plus du manque d'information accessible aux petites filles, elle dénonce un verbiage populaire péjoratif qui entretient les inquiétudes et les idées reçues : « *Quand on entend la tante dire qu'elle souffre le martyr, des garçons dire "t'as tes règles ou quoi ?" ... Même les humoristes qui brisent le tabou sur les réseaux, en réalité pour la plupart, banalisent et caricaturent le malaise menstruel.* »

Responsable de la coordination Jeunes au sein de l'association Règles élémentaires, Florence Lépine constate elle aussi une persévérance du tabou chez les plus jeunes. « *Quand on intervient en classe, une des premières choses qu'on nous dit, c'est : "Madame, c'est gênant". Donc il faut en parler, en utilisant les bons mots pour ôter la gêne.* » Comme Gaëlle, elle préconise d'aborder le sujet tout au long de l'enfance. D'autant plus que les filles sont réglées de plus en plus tôt...

## Des règles de plus en plus précoces

C'est ce qu'observent Florence et Gaëlle lors de leurs interventions en milieu scolaire : « *Des institutrices rapportent qu'avant,* ... »

- *elles laissaient un accès aux toilettes à la seule fille réglée de CM2, alors qu'aujourd'hui, elles sont plusieurs...* » Gynécologue obstétricienne à la clinique du Val d'Ouest, Caroline Forgeard confirme une tendance à la diminution de l'âge moyen des premières règles. *« C'est une réalité qui s'observe de décennie en décennie. Les dernières études pointent, avec un niveau de preuve plausible, la responsabilité des perturbateurs endocriniens, mais on ne connaît pas encore la part de cette responsabilité. On manque de données sur le sujet... »* Dans une enquête réalisée en octobre 2023 sur 1000 filles de 11 à 18 ans avec l'institut d'études OpinionWay, l'association Règles élémentaires pointe elle aussi des règles qui surviennent de plus en plus tôt, face à une éducation menstruelle qui arrive trop tard. En effet, 72 % de ces filles ont leurs règles avant 13 ans et 20 % dès la Primaire. Or, dans les programmes scolaires, les règles sont abordées en SVT en 5<sup>e</sup> ou en 4<sup>e</sup>.

Pour l'aînée de Pierre, qui a élevé seul ses deux filles, les règles sont arrivées dès le CMI : *« On en avait parlé un peu, j'avais été encouragé à le faire par mes sœurs et ma mère. Ça s'est fait sans pudeur ni non-dit. J'ai grandi dans un environnement féminin, donc ce n'était pas inconnu pour moi. »* Précautionneux, Pierre avait préparé une petite trousse à glisser dans leur sac, avec du Spasfon et des serviettes périodiques. *« J'ai fait mon couplet sur ce qui se passait dans le corps lors des règles, car en CMI ce n'est pas évident : on a expliqué ce qu'est un cycle, en restant dans un champ lexical très simple. »*

## Tabou et culture familiale

À Christelle, sa mère n'a pas touché mot des règles quand elle était petite. *« Dans certaines familles c'était vachement tabou »,* se souvient-elle. Dans sa BD autobiographique *Pucelle*, l'autrice lyonnaise Florence Dupré la Tour retrace son enfance nimbée de tabous autour de *« tout ce qui se passe en dessous de la ceinture »*. Elle y dépeint ses premières règles, la peur, la honte d'en parler... Et la maladresse de sa mère lors d'une séquence terrible où celle-ci tombe sur une culotte tâchée, cachée au fond du panier à linge sale et qu'elle qualifie haut et fort de *« culotte souillée ! »* *« Pour moi, elle rejoue ce qu'elle a vécu, analyse aujourd'hui Florence, on ne sait pas faire autrement quand on n'a pas eu d'autres modèles. Il y a des générations pour qui c'est difficile d'entamer un dialogue. C'est lié à l'éducation des parents, à leur vécu par rapport à ces sujets qui ne sont jamais questionnés. »* À cause du poids du silence, elle évoque *« une précarité hygiénique du fait de manquer*

---

## Règles : ce qui est normal, ce qui ne l'est pas

La gynécologue Caroline Forgeard, qui reçoit des jeunes filles pour des motifs de douleurs et flux trop abondants, donne quelques repères : *« Ne pas avoir de cycles réguliers les trois premières années de la puberté, c'est normal. En revanche, si ça fait trop mal ou si c'est abondant au point d'utiliser cinq serviettes super plus par jour et qu'elles durent plus de sept jours, il faut en parler : ça peut être pathologique. »* Au sujet de la douleur, elle précise : *« Ça fait partie du cycle d'en avoir plus les deux premiers jours. »* Sous l'action des hormones en effet, l'utérus se contracte ; ces crampes peuvent être inconfortables, mais ne doivent pas être handicapantes. *« C'est difficile d'évaluer la douleur car elle est subjective, reprend la spécialiste. On va donc interroger ses conséquences visibles : est-ce douloureux au point de faire des malaises, de ne plus aller en cours, de se recroqueviller dans son lit... ? Dans tous les cas, ce n'est pas parce qu'une douleur est "normale" qu'elle est acceptable : il y a des solutions pour l'apaiser et il faut s'autoriser à y recourir. »* Quid des règles précoces ? *« Les avoir vers 12 ans, c'est normal ; entre 8 et 10 ans, on parle de puberté précoce. On peut alors consulter son pédiatre qui adressera à un endocrino-pédiatre. »* En l'absence de ces symptômes, il n'est pas nécessaire de consulter un-e gynécologue à l'arrivée des règles. Si la jeune fille souhaite toutefois poser des questions, elle peut toujours consulter ou se tourner vers un-e sage-femme.

---

*de serviette, mais aussi psychologique avec cette honte sociale que j'avais bien perçue ; puisqu'on ne voulait pas m'en parler, c'est qu'il y avait quelque chose de maudit. J'étais impure. »*

## Avoir ses règles à l'école, une galère ?

Le tabou est aussi présent à l'école : *« Pour huit filles sur dix, avoir ses règles à l'école est source de stress et d'inégalités »,* rapporte l'enquête de Règles élémentaires. Ainsi, *« une fille sur trois a déjà manqué l'école à cause de ses règles »*. *« Ce qui revient systématiquement, c'est la peur de la tache, des moqueries... »,* témoigne Florence Lépine. Selon l'enquête, en effet, un tiers des filles ont déjà subi des humiliations. Pour y remédier, Règles



élémentaires promeut une éducation menstruelle qu'elle délivre dans les écoles, collèges et lycées lors d'interventions en mixité, « parce que tout le monde est concerné. »

« L'école n'est pas toujours adaptée aux personnes menstruées, souligne enfin Florence. Les sanitaires, c'est un vrai sujet : faute de personnel, des collègues interdisent l'accès aux toilettes pendant les intercours, ce qui a des conséquences directes sur les filles qui peuvent se changer moins souvent et vont avoir peur que "ça déborde"... »

La preuve selon elle du manque de sensibilisation vis-à-vis d'une condition physiologique dont les filles endossent souvent seules la gestion, n'osant pas en parler au personnel encadrant. « Pour Éléane, on a opté pour la culotte menstruelle parce que j'avais peur qu'elle soit gênée de changer de serviette dans les toilettes du collège », témoigne d'ailleurs sa mère. « En plus, il n'y a pas de poubelle pour jeter sa protection usagée », renchérit l'intéressée.

Dans son livre *Règles et sport : un sujet qui fait tache ?* paru en octobre, Muriel Salle, maîtresse de conférence à l'Université Lyon 2 spécialiste en « études de genre et humanités médicales », s'étonne aussi du manque de formation des professeurs d'EPS dans les collèges, où les filles recourent souvent à la dispense lorsqu'elles ont leurs règles. « C'est un problème en termes d'accès égalitaire au sport, dénonce-t-elle. Sauf endométriose ou flux très abondants, les règles n'empêchent pas la pratique sportive.

*On a des travaux qui montrent que l'activité physique pendant les règles est même conseillée : on produit des endorphines qui luttent contre la douleur, ça aide à la circulation sanguine dans la zone pelvienne... »* Si Muriel conçoit l'angoisse de la tache, « avec des protections adaptées et une sensibilisation pour bannir les moqueries, c'est censé aller, prescrit-elle. Malheureusement, les profs que j'ai interrogés ne se sentent pas armés pour en discuter avec leurs élèves. »

### Des ateliers pour parler sereinement des règles

Des armes pour en parler de façon décomplexée, c'est ce qu'offre le tout nouveau site de Règles élémentaires, Parlons règles, mis en ligne le 11 octobre : une plateforme d'éducation menstruelle avec des vidéos pédagogiques pour les 8-14 ans. Les parents y trouveront aussi des astuces pour aborder le sujet avec leurs enfants. Une approche proposée aussi par de nombreux ateliers, comme Kiffé tes premières règles : à Lyon, deux éducatrices animent ces temps ludiques et bienveillants envers les filles de 9 à 13 ans. « L'idée, c'est d'expliquer le cycle menstruel, observer ce qui nous permet de le comprendre et d'apprendre à le gérer », décrit Gaëlle. Le tout à travers des échanges, des jeux autour de l'anatomie, du faux sang à déposer sur des protections périodiques...

Créés par une médecin allemande en 1999 et diffusés en France ●●●



- à partir de 2006, les ateliers Cycloshow proposent, eux, un cercle de parole mère-fille (10-14 ans) d'une journée autour du cycle féminin. Après y avoir participé avec sa fille, Stéphanie, conquise, est devenue animatrice à Lyon : « *C'est un atelier basé sur l'émerveillement, pour réaliser qu'il n'y a pas de honte à avoir de son corps et qu'on a le droit d'en parler.* » Autour d'une « scène de la vie » qui représente l'appareil féminin, les filles assistent au « spectacle du cycle » : le matin est expliquée la conception de l'enfant ; l'après-midi, les changements du corps à la puberté dont les règles. Régulièrement, l'animatrice invite les filles à demander à leur mère comment elles ont vécu leurs premières règles et sont tombées enceintes d'elles. « *Ça leur permet de connaître leur histoire et installe une vraie transmission de mère à fille* », explique Stéphanie. Un lien de complicité qui établit durablement la communication entre elles. « *Souvent à la fin, des filles nous disent : "j'ai trop aimé en parler avec maman", "j'ai moins peur que mes règles arrivent", et même "j'ai hâte qu'elles arrivent!"* »

Avec son association La puce à l'oreille, Candice Barret intervient, elle, dans les écoles, collèges et lycées autour des

questions d'égalité fille-garçon. Son nouveau projet, « Sang dessus-dessous, le forum qui chamboule les idées reçues sur les menstruations », est mené en collaboration avec la Métropole de Lyon. Après avoir testé depuis 2022 l'accès gratuit aux protections périodiques dans 21 collèges, la collectivité généralise cette année le dispositif dans tous les collèges de la métropole. « *J'ai pensé que ce serait chouette d'accompagner cette mise en place d'un temps éducatif avec les élèves* », présente Candice. Sur la pause de midi, elle accueillera donc les collégiennes « *et les collégiens* » pour des animations de sensibilisation, avec des jeux et de la manipulation de protections menstruelles, un stand pour démonter les croyances autour des règles... L'intervention devrait débuter en décembre dans deux établissements.

### Faire des garçons des alliés

Pour achever la normalisation des règles, « *le travail à faire maintenant est du côté des garçons* », estime Candice. Gaëlle la rejoint : « *C'est important de leur parler des règles ; cela favorise une meilleure compréhension et déstigmatise les conversations autour du cycle menstruel. Dans nos ateliers, on inclut les garçons*



pour leur permettre de devenir des alliés dans la compréhension de ces enjeux. » S'ils se font en duo mère-fille, les ateliers Cyclo-show ont aussi leur version pour les garçons de 11 à 14 ans : l'atelier père-fils MissionXY aborde la puberté masculine et s'enrichit d'un mini Cycloshow « pour permettre aux garçons de réaliser que le corps de la femme n'est ni honteux ni sale et les aider à le comprendre pour le respecter. » Inclure les papas, c'est aussi une démarche de Kiffe ton cycle avec des ateliers parents-fille. « Bien que réclamés, ces ateliers peinent à se remplir lorsqu'ils sont proposés en dehors des écoles ou des associations », pointe toutefois Gaëlle. Est-ce à dire que les pères ne se sentent pas concernés par ce phénomène féminin ? « Ça reste des thèmes largement abordés entre mères et filles, car ce sont quand même les mères qui sont les mieux placées pour en parler, tempère Pierre. Mais quand je suis au supermarché au rayon protections menstruelles, je ne suis pas le seul père. Je crois qu'aujourd'hui, les hommes sont plus ouverts et plus au fait. »

### Dédramatiser

S'il est nécessaire de parler ouvertement des règles, il est tout aussi important de le faire positivement. « C'est un progrès de libérer la parole autour de la souffrance des règles. Toutefois, il faut aussi dédramatiser pour ne pas effrayer les pré-ados, car cette souffrance n'est pas systématique et des solutions existent », rappelle ainsi Caroline Forgeard. Éléane, elle, semble vivre ses règles sans accro : « Je mets la culotte et après je m'en fiche », lâche-t-elle en haussant les épaules. « La culotte menstruelle, ça la libère psychologiquement. C'est quand même une révolution ! », s'enthousiasme sa mère. Démunie sur le moment, Christelle a géré les règles de sa fille de main de maître, sans en avoir fait un sujet anxiogène. « Quand elle est venue me voir en disant : "Maman, je crois que j'ai mes règles", je lui ai dit : "OK, c'est pas grave, on va aller chez DIM acheter ce qu'il faut." Elle était contente parce qu'on n'était que toutes les deux, et moi ce jour-là, j'étais toute fière : j'étais la maman de l'ado qui a ses règles ! » ■

• **Atelier Kiffe tes premières règles**, sam. 30 novembre à 10h (durée 2h30) chez Artimbale, Lyon 3<sup>e</sup>. Tarif : 30 €. Plus d'info sur [kiffetoncycle.fr](http://kiffetoncycle.fr)

• **Ateliers Cycloshow**, sam. 16 novembre et 7 décembre de 9h45 à 16h30 à la Maison des familles (crèche), Écully. Tarif : 50 € duo mère/fille. Sam. 23 novembre à Maison Familya, Meyzieu. Plus de dates et inscriptions sur [cycloshow-xy.fr](http://cycloshow-xy.fr) parlonsregles.fr

• **La Puce à l'oreille** : lapalo-egalite.fr

• **Règles et sport, un sujet qui fait tache ?**, de Muriel Salle. Éditions Les Sportives. 6 €.

• **Pucelle - Tome 1 : Débutante**, de Florence Dupré la Tour. Éditions Dargaud. 22,50 €.



LA MOUCHE  
THÉÂTRE SAINT-GENIS-LAVAL

24 • 25

Mar.  
26 nov.  
19h30

## Anatopies

PEINTURE, VIDÉO & MUSIQUE

dès 7 ans



Mer.  
11 déc.  
15h30

## Mon premier ciné-concert

dès 3 ans

+ d'infos:  
[la-mouche.fr](http://la-mouche.fr)

Bus C10 direct  
depuis Bellecour ou  
terminus Métro B



Saint-Genis  
Laval