

“

RAGNASSES

”



UNE
BROCHURE
SUR LES
RÈGLES

A
L'ATTENTION
DES JEUNES
FILLES

PRIX
Libre

INDEX



- * C'est quoi les règles ??.....page 2
- * Le cycle.....page 4
- * Anna Tomy et ses organes.....page 6
- * Soin de soi.....page 7
- * Les plantes par Lou.....page 10
- * "Une fille gore" par Gencive.....page 12
- * Les suceurs de sang.....page 14
- * Croyances et mythes.....page 17
- * Ce que disent les copains.....page 18
- * La honte, on n'en veut pas.....page 20
- * BD de Julie Tumeur (à colorier).....page 22
- * Témoignages
 - de Julie Tumeur.....page 24
 - de RÖpage 26
 - de Ginger.....page 27
 - de STLpage 30
- * Bibliographie et mercis.....page 32
- * Calendriers détachables.....pages centrales



C'est quoi les règles?

Les règles...

C'est quand je perds du sang environ tous les mois mais que j'en meure jamais.

Ça commence en général vers les 10-12 ans, mais des fois beaucoup plus tôt (dès 8 ans) ou beaucoup plus tard (jusqu'à 17-18 ans). En fait, il n'y a pas de règles pour les règles. (pff...)

En général, dans la vie, quand on perd du sang, ça craint. Mais là, pour les règles, non. C'est pas grave, c'est juste normal.

Ça dure plusieurs jours (de 2 à 8). Et ça revient environ tous les 28 jours (c'est rare que ça soit super régulier).

Il n'y a que les filles qui ont des règles parce que leurs organes sexuels sont très différents et fonctionnent différemment de ceux des garçons.

Quand on commence à avoir ses règles, ça veut dire qu'on peut éventuellement tomber enceinte si on a certains rapports sexuels avec des garçons, mais il existe aussi des trucs pour éviter de tomber enceinte, ça s'appelle la contraception. De toute façon, c'est pas parce qu'on a ses règles qu'on est entré dans la sexualité. On ne doit commencer à avoir des rapports sexuels avec d'autres que quand et si on en a vraiment envie et quand on se sent prête. Cela n'a rien à voir avec l'arrivée des règles.

Le sang des règles, il sort par le vagin (entre les jambes). Ce sang, il vient comme en nettoyage des parois de l'utérus, un organe extensible dans la continuité du vagin, qui se prépare tous les mois pour nicher la fabrication d'un embryon (qui peut devenir un bébé ou pas).

Mais quand il n'y a pas eu de relation sexuelle avec un garçon, et donc pas de fécondation (fabrication de l'œuf à l'intérieur), la paroi se nettoie d'elle-même pour le cycle suivant, et c'est ça le sang des règles.

Le sang qu'on perd, du coup, il se renouvelle. Ça se fait tout seul.

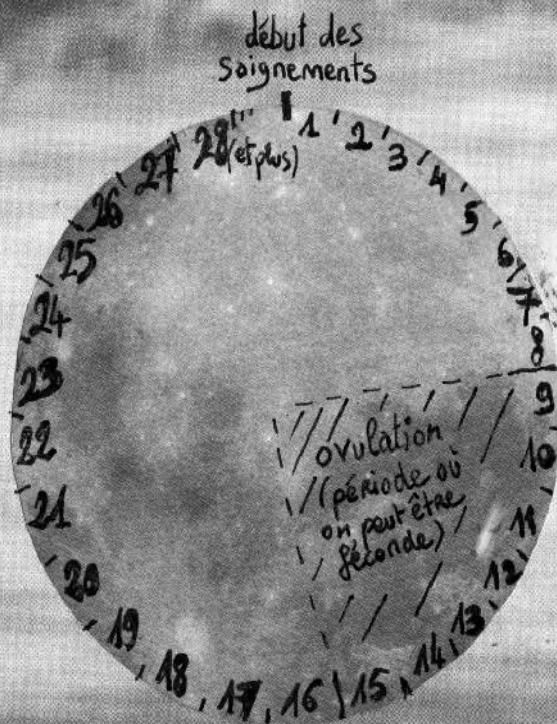




Le Cycle

Les règles arrivent tous les 28 jours à peu près. C'est le temps d'un cycle.

Exactement comme la lune, qui a aussi un cycle de 28 jours.



Lorsqu'une fille a ses premières règles, on peut calculer que ça va durer une trentaine d'années, puis un jour cela va s'arrêter, on appelle ça la ménopause. En fait les filles ont un stock d'ovules dans le corps, et elles arrêtent d'avoir leurs règles quand elles ont épuisé le stock, quand il n'y a plus d'ovules.

Quand des filles vivent ensemble ou sont très proches pendant une longue période, leurs cycles ont tendance à se caler, c'est-à-dire qu'elles finissent par avoir leurs règles en même temps. C'est à cause des phéromones, ce sont des hormones qui communiquent entre elles.

Au cours du cycle, il se passe des choses dans nos corps, au niveau des hormones. Ces variations d'hormones peuvent avoir chez certaines filles des effets sur l'humeur, ou l'état d'esprit dans lequel on est.

Même si c'est loin d'être le cas pour tout le monde, il est possible que tu te sentes fatiguée, ou triste, ou déprimée sans raisons. A d'autres moments, tu peux avoir envie d'être seule, alors que d'habitude tu aimes être entourée, ou tu peux te sentir créative, avoir envie de dessiner, de peindre... Tout cela peut avoir un rapport avec ton cycle, ou pas.

Cela ne veut pas dire que c'est le cycle ou les hormones qui créent tes humeurs ou tes états, mais qu'il peut les modifier, et faire apparaître une facette ou une autre de ta personnalité.

Dans notre culture, on parle de SPM (syndrome pré-menstruel) comme d'un état de mauvaise humeur et de douleurs diverses quelques jours avant les règles. En réalité, c'est seulement une minorité de femmes qui vivent cela. Pour elles, il s'agit souvent d'un moment où il est plus difficile d'être super active ou disponible aux autres. Mais comme cela n'est pas pris en compte dans la vie quotidienne où on doit en général être la même et efficace à tout moment, cela crée du stress. Et c'est souvent ce stress la vraie cause des douleurs et de la mauvaise humeur. Pour éviter ce stress, il s'agit peut-être de reconnaître et d'accepter ces moments dans le cycle où on a besoin d'en faire moins, d'être moins présente pour les autres, de se recentrer sur soi et de s'occuper de soi.

L'important, c'est d'apprendre à écouter ton corps et à le connaître.

Et parfois respecter ce qu'il impose, pour ne pas souffrir ou se rendre malade.

Il ne faut pas hésiter à te reposer si tu te sens fatiguée à cause de tes règles, ou pour une autre raison.

Il ne faut pas hésiter à regarder et à toucher tes organes sexuels. C'est ton corps et il n'appartient qu'à toi.

l'utérus (c'est là que va grandir l'endomètre, qui est la muqueuse qui servira de nid pour l'œuf (ovule fécondé) ou qui se désagrègera sous la forme des règles quand il n'y a pas de fécondation.)

les ovaires (c'est là que se fabriquent les ovules)

les trompes (c'est par là que passent les ovules, un par mois, pour rejoindre l'utérus)



le col de l'utérus
(passage entre le vagin et l'utérus, qui en dehors de la grossesse et de l'accouchement est quasiment fermé.)

le vagin

(c'est par ici que passent les règles depuis l'utérus. C'est là où se placent les tampons et les coupes menstruelles. Dans un rapport sexuel avec un garçon, c'est par ici que les spermatozoïdes passent pour rejoindre l'utérus.)



PRENDRE SOIN DE SOI

Les maux de ventre,,

Pour certaines femmes, les règles s'accompagnent de douleurs dans le ventre, parfois avant, parfois pendant. Pour d'autres, cela va jusqu'aux diarrhées et vomissements. On peut aussi avoir mal aux seins. Pour la majorité, pas de symptômes, ni de douleurs. On est toutes différentes et en plus, cela évolue au cours de la vie. On peut avoir des douleurs au début, à l'adolescence, et plus du tout plus tard, c'est assez imprévisible.

En tout cas, il y a des choses que l'on peut faire, car souffrir n'est pas une fatalité.

Pourquoi ça fait mal?

Souvent c'est parce que le col de l'utérus (l'entrée de l'utérus) enfle et se tend, et ça crée des crampes. Il y a aussi le stress qui peut accentuer les douleurs

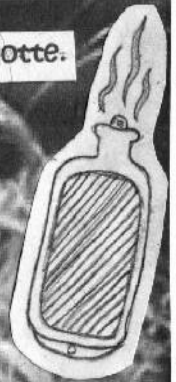
(voir page 5)

Qu'est-ce que je peux faire?

x D'abord, il y a un truc super et qui marche souvent, c'est la bouillotte.

Soit il y en a une chez toi et tu la remplis d'eau très chaude (sans te brûler) et tu refermes BIEN le bouchon et tu la poses sur ton ventre ou ton dos (enfin là où ça fait mal) avec une serviette ou un torchon ou un vêtement entre ta peau et la bouillotte. Soit tu prends une

bouteille en verre qui ferme bien, et tu fais pareil (eau chaude dedans, bien fermer, et serviette autour pour pas te brûler)



x Tu peux aussi prendre des plantes en infusion, pour soulager les douleurs.

Lou t'explique lesquelles et comment faire page 10

Il y a aussi un tas d'autres plantes qui sont conseillées dans ce cas:

-feuilles de framboisier, feuilles et fleurs d'oranger, mélisse, capillaire,

réglisse, matricaire, menthe poivrée, gingembre... il faut essayer pour

voir laquelle te convient.



x Tu peux aussi modifier ton alimentation, cela peut aider à atténuer

les douleurs: -manger des choses qui contiennent du *potassium* (bananes, fruits séchés, melons, oranges, carottes, légumes à feuilles vertes, patates.)

8 -de la *Vitamine A*, qui réduit la tension (légumes vert foncé et oranges)

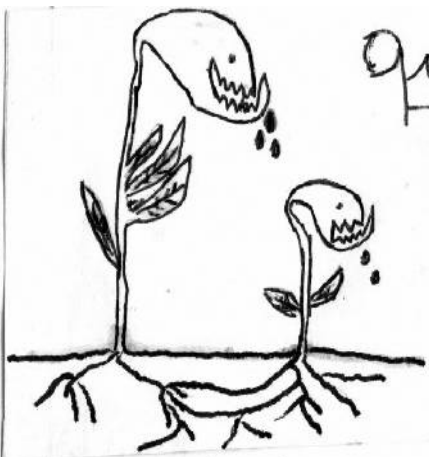
-le *calcium* qui aide pour les Crampes (brocoli, persil, noix du Brésil, amandes, algues)



x Il paraît que faire du sport régulièrement est aussi efficace contre ces douleurs, et l'activité physique en général.

x Certaines femmes utilisent des médicaments anti-douleur et/ ou se font prescrire la pilule, qui est un contraceptif. (pour éviter que les rapports sexuels n'aboutissent à une grossesse, donc ne pas tomber enceinte), et cela peut fonctionner contre les douleurs lors des règles. Mais il ne faut pas oublier que les règles c'est pas une maladie et que la majorité des médicaments et pilules ont des effets secondaires, ça veut dire qu'il peuvent amener des problèmes physiques ou psychologiques qui n'étaient pas là avant. donc si on peut utiliser des moyens différents, c'est mieux.

x Ici, on peut trouver plein de choses sur le sujet:
-Brochure « C'est toujours chaud dans les culottes des filles » Livret de gynécologie maison, disponible à La Page Noire : 412, 3e Avenue Québec (Québec) G1L 2W1 Tél. : 418.648.8043
-http://lesangdesfemmes.over-blog.com/pages/_LA_TAMBOUILLE_DES_SORCIERES_-915325.html



Quelques plantes Magiques pour tes Lunes ★★

A l'approche de tes Lunes (tes règles quoi) tu pourras te sentir

fatiguée, de mauvaise humeur, et auras peut-être mal au dos et au ventre... poulala...

Alors au lieu de prendre des cochets roses super forts, chimiques pour ton ventre: Je te présente chère copine quelques plantes qui pourront t'être utile dans cette situation

— f L'Armoise qui te soulagera de tes maux de ventre, d'estomac; qui régularisera ton flux sanguin

— f L'Achillée Millefeuille: calme les douleurs abdominales, réduit le flux sanguin (si tu en perd trop et que ça t'embête !!)

— f La Sauge: est un tonique général, elle calme les douleurs de l'estomac (nausées)

— f L'Angélique: pour les vertiges, les migraines les maux d'estomac et la fatigue générale.

Ce sont les 4 plantes que j'utilise pour calmer les douleurs: tu pourras les trouver dans ton jardin, un peu partout dans la nature ou dans

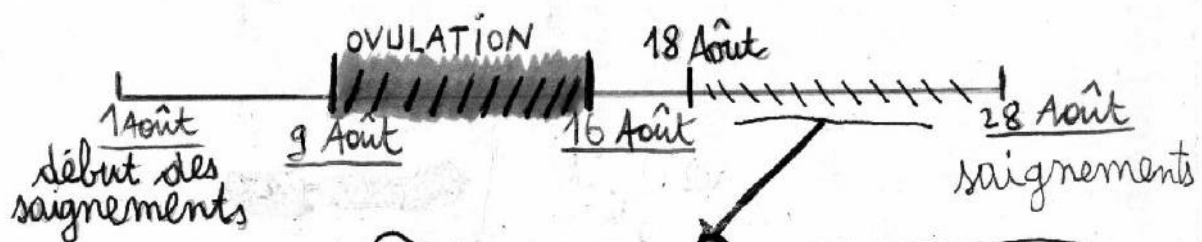
les magasins bio ou chez les Herboristes. Sache aussi qu'il en existe plein d'autres pour les Lunés douloureuses... A toi de les découvrir!!!

Tableau d'utilisation des plantes

Nom	parties utilisées	dosages par litre d'eau	Fréquence par jour
Armoïse	fleurs	2 cuillères à soupe	3 tasses
Achillée Millefeuille	fleurs	2 cuillères à soupe	3 tasses à café
Sauge	feuilles	7 feuilles	3 à 4 tasses
Angélique	Racines	15 grammes	après les repas

* L'idée est que tu laisses infuser ces plantes 5 min dans l'eau bouillante, que tu laisses refroidir et que tu boives cette potion pendant une période bien précise, que voici :

Imaginons que le début de tes Lunés soit le 1^{er} Août :



* Se soigner par les plantes est un Mode de vie!! Sache que tes douleurs ne partiront pas d'un seul coup; il te faudra boire tous les mois ces infusions: c'est une super habitude à Prendre!!! et tu te rendras vite compte des pouvoirs que la plante a sur ton corps...

GORE?

Bonjour j connais une fille vraiment

vraiment vraiment vraiment vraiment

vraiment vraiment vraiment

vraiment

pas gênée du tout du tout

du tout

du tout

du tout

c'est-à-dire

bin quoi?

et alors?

elle ne met jamais
de protection
! se vous
tache

ah, tout de même!!!
vous allez dire.

"Fille" petit être fragile et si propre...

AVEZ VOUS PEUR

DU SANG

j'ai beaucoup pleuré le 1^{er} jour
de mes règles en me demandant
ce qu'allait devenir ma vie...

ah, ça va mieux

ce que j'aurais voulu savoir:

Pour Garder
notre
Vitalité!!

nous perdons toutes plus ou moins
pas mal de **FER** pendant les règles
alors si vous cueillez des orties, vous
les faites sécher, un fois secs, les émietter
et s'en faire des infusions avant et
pendant les règles - c'est important!!!

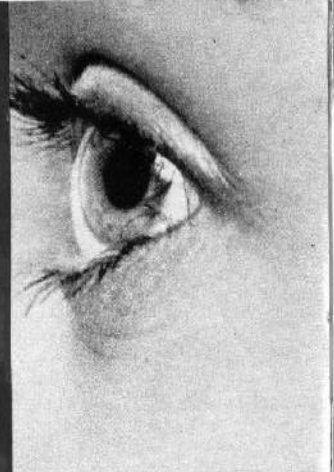
ou alors une des meilleures sources de **FER** = la Spiruline. c'est une algue
que l'on trouve dans les magasins biologiques en poudre ou en gélules
faites en des cures bien sûr c'est un peu cher mais on ne va pas se mettre
à calculer car c'est notre bien être qui est en jeu! et surtout, n'oubliez
pas de ne pas oublier de bien vous aimer!

salut

hey merde !
j'ai encore bouillé une culotte !!!
la prochaine fois j'en mets une noire.



LES SUCEURS DE SANG*



*autrement appelées "protections" par les pubs...

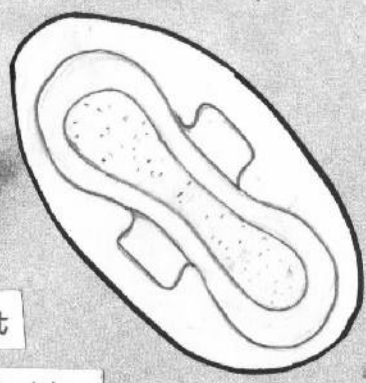
de chacune
son
préfééré.

Les serviettes

C'est comme une petite couche absorbante et autocollante qu'on place au fond de la culotte.

Elles ne sont pas confortables pour tout le monde et pas très écologiques à moins d'en fabriquer des lavables en tissus.

(<http://infokiosques.net/spip.php?article517>)



Les tampons

Ils se placent dans le vagin avec le doigt et y absorbent le sang.

Il en existe plusieurs tailles, de MINI à SUPER PLUS.

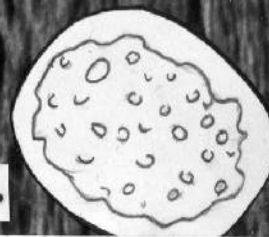
Tu peux commencer par des MINIS et changer la taille suivant la quantité de sang que tu perds.

C'est pratique mais encore une fois pas très écologique.



Les éponges naturelles

Tu peux en trouver en pharmacie
ou dans les magasins BIO.



Pour l'utiliser, tu la presses et tu la rentres dans le vagin,



puis quand elle est pleine on la sort, on la rince,
on l'essore et on la replace dans le vagin.

C'est très pratique et totalement écologique
car il suffit de la faire bouillir entre chaque cycle
et tu peux la réutiliser très longtemps.

Par contre il faut la sortir et l'essorer très souvent
et il arrive qu'il y ait des fuites.

Les coupes menstruelles

Il en existe plein de marques qui finissent
toutes par "CUP": MOONCUP, DIVACUP, FLEURCUP...

C'est le moyen le plus pratique et le plus écologique
qu'il existe actuellement. On peut la garder 10 ans.

C'est une petite coupelle souple en silicone qu'on plie avec
les doigts et qu'on place dans le vagin. Elle s'ouvre et
recueille le sang. On la sort et on la vide au bout de
quelques heures, voire d'une journée.

On peut avoir une bouteille d'eau avec soi pour la rincer
avant de la remettre. En plus on peut la vider dans les
toilettes, le lavabo, mais aussi n'importe où dans la nature
(il paraît que ça aide les plantes à pousser...)

Le seul inconvénient c'est que ça peut être difficile à
utiliser au début et particulièrement pour les plus jeunes
filles car c'est plus gros qu'un tampon.



Tu peux te baigner sans crainte avec les tampons
et les coupes menstruelles.



Fausse croyances, mythes et superstitions

C'est seulement depuis le 19ème siècle qu'on connaît la fonction des règles

Cela explique sûrement pourquoi avant, les règles faisaient peur.

C'est aussi pour cela que les hommes se sont créés plein d'histoires et de mythes sur les règles, parce qu'ils ne savaient tout simplement pas ce que c'était,

et ne comprenaient pas qu'on puisse perdre autant de sang si souvent sans en mourir.

Historiquement et dans de nombreuses sociétés, les femmes ont été isolées, loin des autres, pendant leurs menstruations (leurs règles). On empêchait les femmes qui avaient leurs règles de toucher certains aliments...et le mythe continue parfois aujourd'hui. Par exemple, on entend encore souvent qu'une femme qui a ses règles ne peut pas faire monter la mayonnaise...bon et bien il suffit d'essayer pour voir

que c'est absolument faux.

Dans certaines tribus, les femmes n'ont pas le droit de se baigner.

Dans d'autres, le sang des règles a des propriétés médicinales, c'est-à-dire qu'il pourrait soigner certaines maladies. Dans certaines sociétés, les femmes ne doivent pas avoir de rapports sexuels pendant leurs règles.

Il s'agit de croyances que les hommes s'inventent et qui permettent

souvent de contrôler les femmes. On a le droit de croire ce qu'on veut mais

personne n'a le droit de nous empêcher de quoi

que ce soit sous prétexte qu'on a nos règles.

Ce que disent les copains

Les copains, qui n'en ont pas de règles, et même parfois les copines, disent souvent n'importe quoi sur les règles et font des blagues à la con.

- « *les règles, c'est sale* » : bin non, c'est pas sale, c'est du sang. Le sang c'est pas sale, et le toucher n'est pas sale non plus.

- « *mettre un tampon, c'est comme faire l'amour* » : Non, mettre un tampon ou une coupe menstruelle n'a rien à voir avec faire l'amour.

Ceux qui disent ça ne savent absolument pas de quoi ils parlent et tu

peux leur conseiller de prendre des cours d'éducation sexuelle.

- « *on ne peut pas tomber enceinte tant qu'on a pas eu ses règles* » : Et bien si.

C'est rare mais ça existe. Car dans le mois qui précède les règles,

il y a forcément une ovulation, donc une possibilité de tomber enceinte

si on a des rapports sexuels non protégés.

- « *Elle est énervée. C'est parce qu'elle a ses règles.* »

C'est idiot de dire ça. D'abord, on a pas forcément de changement d'humeur parce qu'on a ses règles. Ça arrive, mais ce n'est pas systématique. Ensuite, une fille peut avoir plein de raisons d'être énervée ou en colère et c'est son droit, autant qu'un garçon. Pas besoin des règles pour ça.



RAGNASSES

les anglais qui débarquent
les invités

LA SEMAINE KETCHUP

LES * * * * *

LES CORVELICES

L'ARMÉE ROUGE

payer son tribut à la

OUAIS
BON,
J'AI MES
règles

La honte ON n'en veut pas

Les pubs pour les serviettes et les tampons font toujours passer des messages rien que par les images ou la manière dont elles sont faites. Et ces messages, sans qu'on s'en rende compte, nous imprègnent et nous donnent une fausse image de la réalité ou de nous-mêmes.

Par exemple, quand on voit une jeune fille dans une de ces pubs, il y a toujours l'idée que personne ne doit s'apercevoir qu'elle a ses règles. Les mots qui reviennent sont "discretion", "protection", "secret". En gros, il faut faire semblant qu'on ne les a pas, les nier, faire comme si cela n'existait pas.

Ce sont ces pubs et ces messages qui font que les jeunes filles continuent de penser que les règles doivent rester dans le secret et la honte.

Pourquoi tu penses que c'est comme ça?

Qui ça arrange? et pour qui faudrait-il cacher qu'on a nos règles, alors qu'elles reviennent tous les mois de l'année pour toutes les femmes?

Les règles sont un phénomène naturel et il n'y a aucune raison d'en avoir honte ou de les cacher. Aucune raison non plus de remplacer le sang par un liquide bleu, comme le font toutes ces publicités.

LE SANG C'EST ROUGE ET LE ROUGE C'EST BEAU!

20

5 jours
dont personne
n'ose parler
C'est plus sain
simple question
de pudeur...
sûre de rester à l'aise.
confiante.
détendue.
absorption parfaite
protection féminine
intime
les règles
l'absorption, la fixation, la stabilité.
fraicheur
Une protection interne
5 jours par mois
Une protection externe
discretion
Tant qu'il y aura des Femmes...
fraiche
femme
confiance en vous
un confort réel aux adeptes du plain air
sécurité absolue
Simple question de pudeur!
plus discret
fraiche
nette et sûre
Libre, à l'aise, sûre de votre protection
Vous oublierez... Vous serez tranquille.
filles avisées
féminité...
c'est discret
fraiche...
hygiène intime
indispensable
discrets, même sous les fuseaux les plus collants
confort, discretion, sécurité absolue
vivre en sécurité absolue

Aujourd'hui, avec les copines
on va à l'anniversaire
de cacahuète, alors on
s' déguise...

mais en quoi ?

... EN MORT VIVANT ...

colorier en rouge

merde!
j'ai mes
Règles!

colorier en rouge

boh... en avant les
effets spéciaux

j'ai qu'à pas mettre de couche ...

22

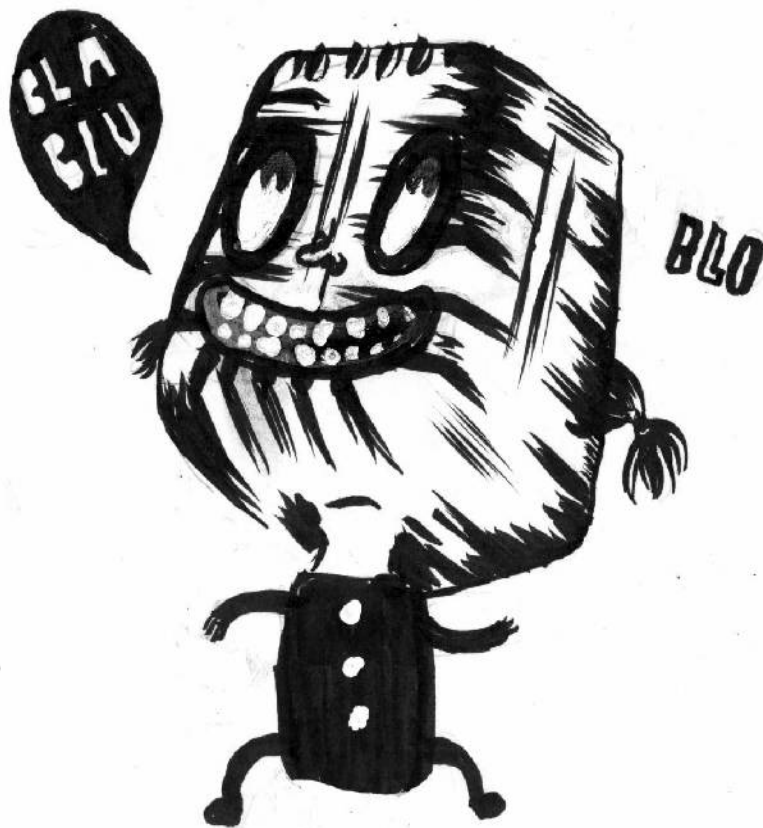
Oh...!
trop bien
ton déguisement!

colorier en rouge

rouge

Temoignages

- • • • par Julie Tumeur
- Petite histoire sur mes règles
par Rô
- Les rognagnas par Ginger
- C'que j'en dis par Stl



Quand j'étais au collège, nous parlions peu, voire pas du tout des règles entre copines. Le sujet était tabou, comme s'il s'agissait d'une maladie honteuse. Il était difficile de savoir qui les avait déjà. Mais ce jour-là nous en avons parlé beaucoup.

Ce jour-là, c'était le jour du cross du collège (je détestais ce jour) où les profs de sport nous obligent à courir bêtement en short sous le soleil. Et ce jour-là je ne l'oublierai pas.

Après la course je me rends au vestiaire pour me changer et là, au fond de mon petit short orange, des traces de sang!...Ah non mais je rêve, j'ai les règles?! Merde! Euh...faut que je mette un truc au fond de ma culotte pour pas que le sang transperce...des mouchoirs en papier feront l'affaire...pourvu que ça coule pas trop...je veux pas que ça se sache, j'en parlerai pas à mes copines...je me sens mal, mon front transpire tandis que mon corps frissonne. Pourquoi aujourd'hui? Peut-être que si on en avait pas tant parlé tout à l'heure, ça ne serait pas arrivé...merde!

La journée se termine et je rentre enfin chez moi. Je me souviens encore très bien du moment où je suis allée trouver ma mère pour lui dire ce qui m'arrivait et elle qui me dit, écarquillant ses yeux et laissant échapper un son évoquant de l'admiration: « Ah...ma fille, tu es maintenant une femme! »

Hein? Quoi? Une femme? Je ne me sens pas différente d'hier ou ce matin...juste je crève de honte, j'ai envie de disparaître et me voilà

bien emmerdée avec du sang au fond de ma culotte...j'ai 11 ans.

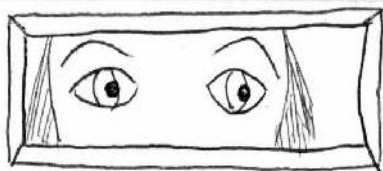
Ma mère m'a montré comment placer une serviette hygiénique. Je me souviens qu'au début mon sang coulait beaucoup et ma mère m'a filé des culottes avec le fond en plastique. Je déteste...c'est moche et ça pue. Parfois je mettais 2 culottes ou 3 pour pas que ça passe au travers. Je me souviens que j'avais très mal au ventre et au dos. Je n'aime pas le rouge.

Je n'avais toujours pas dit, ni à mon père, frère et sœur, ni à mes copines que j'avais mes règles. A la maison, je cachais mes serviettes sales pour pas qu'on les trouve dans la poubelle. Au collège c'était galère, je demandais à aller aux toilettes pendant les cours, parce qu'elles étaient moins fréquentées que pendant les récrés et alors je pouvais décoller la couche du fond de ma culotte sans que personne puisse entendre...ouf.

C'était dur, mais avec le temps, on apprend à vivre avec. Je vis mieux le fait d'avoir mes règles depuis que je sais en parler sans honte à mon entourage. Je sais dire quand je vais saigner ou quand je saigne « faites pas chier j'ai mes règles! ».

Mes culottes ont des taches de sang, mais je les aime quand même. Je me suis cousu des couches en tissu trop belles. Les copains râlent quand je les lave dans l'évier de la cuisine, mais je m'en fous, c'est encore une occasion pour moi de parler de ce sang qui coule entre mes jambes, de ce sang qui dérange tant.

J'aime le rouge.



Petite histoire sur mes règles ...

AVANT



Ooh!! Elles vont débarquer.



J' me sens fatiguée et j' ai des courbatures : c'est des signes qui me préviennent.

PENDANT



Ooh!! lala!! La galère. J'ai mal au ventre. J'ai pas pris mon cachet à temps. J'crois que je vais vomir.



Oh! pis j' déprime, ça va pas. Qu'est ce que j' ai ??



Maintenant, depuis le temps, je sais que c'est mes règles qui me mettent dans un état pareil alors je me reprends. Ça va aller!

APRÈS



Aaaah! ça va mieux!



Après 2 jours sur 5 de maux de ventre, de ventre gonflé, et tout ce sang qui s'est évacué de mon intérieur et bin, je suis pas morte. OUF!!

Heureusement, les règles sont pas aussi pénibles pour toutes les filles! Je vous rassure.

Les ragnagnas (par Ginger)

J'ai eu mes ragnagnas pour la première fois sur une mobilette, j'allais avoir 15 ans le mois d'après et ça faisait un moment que je les attendais ces fameuses "anglaises"...A un moment donné, j'ai même cru ne jamais les avoir et être exclue du genre humain: celui qui passe les différentes étapes de transformation physique avec pour les filles les seins qui poussent (c'était pas mon cas), les poils pubiens (là oui je les avais), l'acné(oui j'ai eu cette chance) et les menstruations (non, ça venait toujours pas).

Au collège, toutes les filles les avaient eues au goutte à goutte, puis en 4° et 3° toutes les avaient sauf moi. J'avais honte de pas être une "vraie femme" comme elles, en plus j'avais même pas les seins pour substituer cette absence. C'est fou ce que ça avait l'air de leur changer la vie ces histoires de règles, une sorte de fierté était inscrite sur leur visage et elles prenaient des airs supérieurs en discutant de leurs "problèmes" de filles auxquels j'étais exclue car je ne pouvais évidemment pas comprendre ce que je ne connaissais pas. On aurait dit qu'elles me considéraient comme un sous-genre de leur espèce, un être au sexe féminin mais d'apparence trop androgyne et de plus même pas finie biologiquement... Elles avaient toutes des petits copains, certaines prenaient déjà la pillule de contraception. Tout ça me paraissait bien lointain. Pas que le fait d'avoir un petit copain me déplaisait, juste que ces stupides garçons ne voulaient pas être avec des gamines mais avec des "femmes", celles qui les ont, les vraies de vraies quoi! Quand j'y repense c'était vraiment n'importe quoi, ils croyaient quoi ces garçons (ou plutôt ces gars cons), qu'on allait se marier et faire des enfants à l'âge de 13 ans...?

Bon revenons en à mes souvenirs, oui, je me souviens très bien avoir eu un début

de petit copain, en plus c'était celui que toutes les filles convoitaient alors ça me permettait d'avoir la classe jusqu'au jour- d'ailleurs ce jour est arrivé assez rapidement-où une des vipères du Service Général des Concièrges du Cycle Menstruel (SGCCM)a dit à mon petit copain :-"Quoi????!!!!mais tu sors avec ELLE????!!!!trop la honte, elle LES a pas encore, c'est qu'une gamine!!"

Et lui, victime de la pression sociale de la puberté, m'a plaqué sans explication. J'ai pas tout de suite compris le rateau que je m'étais prise jusqu'à ce qu'une des membres du SGCCM est venue me dire accompagnée de sa gentillesse hypocrite:-"Faut que tu le saches, les garçons ne veulent pas sortir avec toi parce que t'as pas tes ragnagnas..."

Ba oui!! évidemment!! les histoires d'amour commencent avec les menstruations, c'est la règle des règles, sauf que dans mon cas c'était pas vrai car à 3ans j'avais déjà eu mes premiers émois amoureux et je m'en souviens encore comme si c'était hier...

J'étais très énervée de cette situation et en même temps j'enviais les filles qui les avaient car elles faisaient partie de celles qui plaisaient et moi pas.

Mais au fond de moi, je m'en fichais éperdument, j'avais juste envie d'être normale et être acceptée par les autres membres de mon espèce.

Mais un jour, le Grand jour est arrivée alors que je roulais en mobilette, ça vous le savez déjà. J'ai tout de suite su que c'était ça, elles, les ragnagnas!!!Enfin! J'ai cru ne jamais vous connaître, vous et moi avons tellement de choses à nous dire...

Je suis alors rentrée chez moi et illico je suis allée voir ma mère et mes socurs en leur disant "ça y'est!! Les anglaises sont arrivées!!". Elles trois m'ont répondu la bouche en coeur:-"C'est pas vrai! T'es une femme maintenant!". Elles m'ont donné des couches et m'ont expliqué qu'au début je les aurai de manière irrégulière et que plus tard ça allait se stabiliser à raison de quelques jours par mois.

Qu'est-ce que j'étais fière, j'avais envie de le crier sur les toits, j'avais cette sensation d'avoir gagné un trophée, la coupe des ragnasses était entre mes mains, victoire!!

Par la suite, je m'attendais à avoir un déclic, un changement radical de ma personne mais non: Je préférais toujours le foot au maquillage, les films de karaté aux films d'amour et les pantalon-baskets aux jupes-bottines.

Je me sentais libérée, soulagée car deux mois après, j'entrais au lycée. Les garçons y étaient moins stupides et le SGCCM n'existait plus. Même si on était encore en plein dans le passage de la puberté on avait l'impression d'avoir passé une étape, d'être des grands, les garçons avaient tous mués de la voix et la question des menstruations chez les filles ne se posait plus.

Actuellement, j'ai 13 ans de ragnagnas derrière moi et je me posais la question: "Est-ce que je me sens plus femme qu'à l'âge de 10 ans?" Certes, je ne me sens plus une petite fille, mais je ne me sens pas pour autant comme la femme que l'on nous montre à tous les coins de rue dans les publicités, la télé et les magazines, celle qui transpire la féminité de tous les pores de son corps. Je me sens avant tout MOI dans un corps de femme, de fille et parfois de gamine. Perso, je ne trouve pas les ragnagnasses dégueulasses mais pour certaines filles elles sont trop contraignantes, douloureuses et décident de ne plus les avoir en prenant certaines pilules. Je ne juge pas ces filles mais pour moi les règles font partie du jeu dangereux de la vie, celui où on ne choisit pas son corps au départ. Je suis un être dans un corps de femme et je trouve ça classe pour plein de raisons!!voilà, je m'arrête ici les copines. Je vous souhaite de joyeuses ragnasses

Bleed forever!Ragnass Crew yeah!!!

Ginger Blood

C' que j'en dis ...

Je ne me souviens plus du jour de mes premières règles...mais ce que je sais, c'est que ma mère m'a dit de prendre une "serviette hygiénique", et j'ai dit "non ça va je vais mettre un tampon". Elle a eu l'air étonné, mais ce qu'elle ne savait pas, c'est que j'avais déjà essayé toutes les tailles de tampons qu'il y avait dans la salle de bain, bien avant d'avoir mes règles. J'étais curieuse de savoir ce que ça faisait quand on mettait ces trucs-là.

Puis les années ont passé. J'ai pris la pilule assez vite alors mes règles je ne m'en souviens pas trop. Même quand j'ai arrêté la pilule, je ne me souviens pas d'avoir vraiment eu de douleurs pendant mes règles. Puis j'ai eu un enfant. Et des choses ont changé dans mon corps. Je me suis mis à avoir des douleurs mais pendant l'ovulation, au milieu du cycle. Et quelques années plus tard, à me sentir très déprimée dès le milieu de mon cycle, systématiquement.

Alors j'en ai voulu à mon corps, à ma tête, à ces foutues hormones, dont je me sentais victime. Je me sentais très en colère la moitié du temps, et comme c'était toujours la même moitié de mon cycle, je lui ai tout mis sur le dos, à ce pauvre cycle.

Puis, avec l'aide de certaines personnes, j'ai commencé à réfléchir autrement. À chercher les vraies raisons de ma colère. Je pense que les femmes, en particulier, ont des tas de raisons d'être en colère dans ce monde, dans cette société. Moi, j'ai compris quelques unes des miennes, et j'ai essayé d'agir dessus, de changer ce qu'il y avait à changer dans ma vie. D'arrêter de me fier toujours aux diagnostics des médecins et à leurs prescriptions, aussi. Et puis assez rapidement, le soi-disant Syndrome Pré-Menstruel, qui me mettait de si mauvaise humeur, s'est atténué. Je crois bien qu'il a disparu. Existait-il vraiment?

En tout cas, je commence à me rendre compte que les règles, le cycle, tout ça, c'est pas forcément une malédiction, un fardeau que les femmes auraient à porter, à accepter parce que "c'est comme ça, ma pauvre", à gérer chacune dans leur leur coin, le plus discrètement possible.

Avec les copines, on a découvert les coupes menstruelles, et ça a changé pas mal de choses aussi. Déjà je suis contente de ne plus fabriquer de déchets à cause de mes règles, et en plus ça a complètement changé le rapport que j'ai avec ce sang. Je l'aime bien maintenant. J'aime bien voir la quantité que je perds, la couleur qu'il a. Le regarder et le verser, ça me plaît. Ça paraît peut-être bizarre, mais c'est vrai. Ça me plaît aussi de le verser dans la nature, il paraît que c'est un engrais.

Je pense que tout est fait pour qu'on ne les aime pas nos règles, les pubs, les mots employés, les traditions, les religions, les profs de bio, les docteurs, les gynécos, les magazines, les magasins, les toilettes publiques, les toilettes privées, le discours de tout un chacun.

Je crois que quand les filles commencent à voir autrement leurs règles et les variations hormonales qui vont avec, quand elles arrêtent de s'en faire des ennemies, elles en souffrent moins, voire plus du tout. C'est en tout cas ce qui s'est passé pour moi.

Je pense que ce qui fait souffrir certaines femmes, c'est surtout le rôle qu'on veut leur donner, l'image qu'on veut leur imposer. Que c'est ça qui les fout en colère et fait de leur corps un ennemi.

Moi aujourd'hui je les aime bien mes règles. Pourvu que ça dure! Et j'aimerais que les filles qui vont les avoir n'aient plus jamais à en avoir honte en aucune manière et n'aient pas à les cacher. Qu'elles envoient balader tous les arriérés en leur mettant bien dans le crâne que:

On est des femmes, on perd du sang tous les mois (mais on en récupère du neuf!), on a plus l'intention de laisser qui ce soit contrôler nos corps ou nous apprendre à les haïr, que c'en est fini du patriarcat et qu'il va falloir qu'ils s'y fassent sinon on va tout casser !!!!!

:D

STL



Ici, des choses intéressantes à lire :

• Grille thématique "Les menstruations"

Réseau Québécois d'Action pour la Santé des Femmes
(<http://rqasf.qc.ca/publications#GrillesThmatiquesCryptiques>)

• [http://lesangdesfemmes.over-blog.com/pages/LA TAMBOUILLE DES SORCIERES-915325.html](http://lesangdesfemmes.over-blog.com/pages/LA_TAMBOUILLE_DES_SORCIERES-915325.html)

• Brochure "C'est toujours chaud dans les culottes des filles". Livret de gynécologie maison, disponible à La Page Noire, 412, 3^e Avenue Québec (QUÉBEC) G1L 2W1
tél : 418.648.8043

★ SPÉCIALE DÉCLASSÉ

Yo!
★ À MAMA ★

Les Illustrations sont de :

★ Lizon (<http://lizongraph.blogspot.com>)
pages 3, 16, 19 et la couverture

★ Mamue page 13

★ Julie Tumeur page 22

★ Carole (collage) page 24

<http://ragnasses.blogspot.com/>

de site! =

Ce Zine a été concocté par STL avec l'aide de Carole et Lizon et la participation de Julie Tumeur, Mamue, Ginger, Lou, Gencir et Rö" (et des conseils de Mélo).

La sérigraphie de Lou est faite par TOF (<http://skittishskeltonstudio.blogspot.com>)

Pour contacter le Ragnass Crew = STL (mafaldank59@hotmail.com)

