

Elles ne portent aucune protection pendant leurs règles

Ophélie Ostermann
8-10 minutes

La dernière fois que Maude a acheté des serviettes hygiéniques ou utilisé une coupe menstruelle, remonte à novembre 2015. Depuis, les mois se suivent et se ressemblent, et sans aucune protection périodique pour absorber son sang. La trentenaire n'est pas ménopausée mais pratique le «flux instinctif libre». Comprenez elle contrôle son flux, en évacuant [son sang menstruel](#) dans les toilettes. La jeune femme de 32 ans détaille : «j'urine puis je contracte et décontracte mon périnée. J'exerce une légère pression sur l'utérus pour évacuer le reste». Et ce, chaque jour, pendant toute la durée de ses menstruations. Lorsqu'on lui demande de prendre du recul sur la pratique, Maude est dithyrambique. Elle argue un «sentiment de liberté», et une «meilleure connaissance de soi». Voici certainement ce qui séduit plus d'une femme depuis que la méthode, originaire des États-Unis, a percé la Toile en France en 2015.

Difficile d'obtenir un chiffre sur le nombre d'adeptes dans le pays. Les groupes Facebook qui lui sont consacrés et sa couverture médiatique en font une pratique moins marginale qu'on ne le pense. Pour Élise Thiébaud, journaliste et auteure de *Ceci est mon sang : Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font* (1), le fait que la pratique du flux instinctif libre sorte progressivement de l'ombre est «une conséquence de la [libération de la parole autour des règles](#)». Sans trop de surprise, elle est aussi à lier à «la suspicion qui pèse sur la composition des protections périodiques», commente-t-elle. En plus de vouloir faire des économies, Marie (2), une pratiquante de 25 ans, affirme ainsi s'y être mise par «[crainte du choc toxique](#) et des perturbateurs endocriniens».

Retour au naturel et réappropriation du corps

Parmi les quatre femmes interrogées, presque toutes inscrivent leur démarche dans une logique écologique, prônant un retour au naturel. «J'ai commencé par [manger plus sain](#), plus respectueusement de l'environnement, puis je me suis questionnée sur les produits que je mettais sur mon corps. La question des protections hygiéniques s'est logiquement posée, et il devenait hors de question de continuer d'empoisonner petit à petit mon corps avec des tampons et des serviettes "chimiques"», raconte Roxane, 23 ans. Le décor est le même chez Maude. Lorsqu'elle choisit l'option zéro protection, elle se lave également les cheveux à l'eau, et troque les traditionnels produits d'entretien pour du vinaigre blanc, du savon noir et de l'huile de coco.

Pour la journaliste Élise Thiébaud, impossible de ne pas voir dans la pratique une volonté «de retrouver une forme de maîtrise du corps, et une envie de se le réapproprier, au moins à titre expérimental». Dans les faits, c'est effectivement le moins que l'on puisse dire. Avant de se lancer, la méthode demande d'abord un apprentissage, voire un ré-apprentissage du fonctionnement du corps. Tanya a beau avoir ses règles depuis plus de dix ans, c'est à presque 30 ans qu'elle fait plus ample connaissance avec ce qu'il se trame à l'intérieur d'elle durant son cycle. «Je notais les dates de mes règles, j'identifiais les moments dans le mois où ma libido

grimpeait, les jours où je ne me sentais pas bien, ceux durant lesquels j'avais des sauts d'humeur, etc.»

Cette maîtrise du corps atteint son paroxysme durant les règles. Marie sait quand son sang va couler, «la douleur annonce l'écoulement. À ce moment-là je me retiens comme lorsque j'ai envie d'uriner, et je file aux toilettes pour relâcher». Elle a environ une minute pour le faire. En l'absence de contraction utérine et de douleur, la pratique exige d'être parfaitement connectée à ses sensations corporelles. Tanya assure ainsi sentir le sang approcher de ses lèvres, d'autres certifient qu'elles le sentent goutter dans leur vagin.

Prendre conscience de son périnée

La méthode a de quoi fasciner et [interroger surtout sur sa faisabilité](#). Sommes-nous toutes capables de nous passer de protection ? La gynécologue Pia de Reilhac (3) émet un doute. Selon elle, la méthode est accessible aux femmes qui perdent peu de sang, mais nettement moins à celles ayant des règles moyennes ou abondantes, «à moins d'aller aux toilettes toutes les demi-heures, commente-t-elle. Même en contractant le périnée, le flux passe. Physiologiquement les règles sont faites pour sortir». Roxane reste persuadée du contraire : «toutes peuvent le faire, même celles qui ont des règles abondantes, c'était mon cas au début. Le tout est de prendre conscience de son périnée, [d'avoir confiance en soi](#) et en son corps».

La journaliste et auteure Élise Thiébaud ne s'étonne pas que la pratique en laisse certain(e)s sceptiques : «on a du mal à croire tout ce qui concerne les règles car on croit tout savoir à leur sujet mais on ne sait rien, dénonce-t-elle. Sans oublier qu'historiquement, les femmes sont conditionnées à penser qu'elles n'ont pas de pouvoir sur leur corps. On les a convaincues que leur périnée n'était pas contrôlable, ce que toute personne pratiquant le yoga, ayant fait une rééducation périnéale ou ayant accouché démentira».

Cette prise de conscience du corps, souvent vantée par les adeptes du flux instinctif libre, exige une concentration considérable pour [reconnecter cerveau et corps](#). Les débuts sont accompagnés de ratés. «Il m'est arrivé de penser que je pouvais tenir plus longtemps que cela avant d'aller aux toilettes, alors qu'en fait non !», se souvient Marie. «Lorsque l'on est sur les toilettes, il est difficile de savoir quand on peut se relever, quand le sang est ressorti», ajoute Tanya. Pour Roxane, le plus difficile a été de se focaliser sur son ressenti et de trouver la bonne façon de contracter son périnée : «Je ne mettais aucune protection pour forcer mon mental et mon corps à faire attention, petit à petit j'ai compris comment je devais solliciter le muscle».

Meilleur vécu des menstruations

Des efforts certes, mais le jeu en vaudrait la chandelle. Le flux instinctif libre permettrait à certaines de mieux vivre la période des règles. En devenant adepte, le rapport de force s'est inversé et Tanya maîtrise désormais des règles qu'elle a longtemps subies. «Pendant des années, je les ai vécues comme une corvée. Maintenant je les accepte, je me dis que je vis pleinement ma féminité», détaille la jeune femme. Roxane, elle, assure avoir «fait la paix avec elles», et ne plus les vivre «comme un calvaire». Le tout se répercute bien plus largement. Tanya se dit mieux dans son corps, «donc mieux avec les autres». «Me reconnecter à mon corps a aussi joué sur ma sexualité, [je m'écoute davantage](#), et cela a eu un impact sur ma santé gynécologique», indique Maude.

«Dans les sociétés occidentales et depuis fort longtemps, la question des règles est vécue dans le silence et la honte. Il y a quelque chose d'inconvenant et de secret dans les menstruations. On les vivait dans le déni de la douleur ou dans l'idée qu'il s'agissait de quelque chose de normal et qu'on le méritait un peu», renseigne Élise Thiébaud. Pour la journaliste et auteure, vivre sereinement ses règles serait un enjeu de santé publique. «Elles nous occupent six à sept ans de nos vies. Alors je me dis qu'avoir honte de soi-même, honte d'un phénomène biologique contre lequel on ne peut rien pendant autant de temps, a un impact considérable sur l'estime de soi et la santé».

Nouvelle injonction pour les femmes ?

Si la pratique en libère certaines, d'autres commentateurs y voient paradoxalement une nouvelle injonction pour les femmes et une [charge mentale alourdie](#). «Pratiquer le flux instinctif libre à titre d'expérimentation ou la voir comme une voie possible pour gérer ses règles, est génial. Mais attention à ne pas s'ajouter une pression supplémentaire, les femmes en ont déjà tellement...», met en garde Élise Thiébaud.

Maîtriser la méthode demande du temps : minimum trois cycles, selon les femmes interrogées. «Il faut être patiente. Et si l'on n'a pas envie de le pratiquer durant une journée, on met une protection», insiste Tanya. Marie se définit d'ailleurs comme une «flexitarienne du flux instinctif libre». En clair, elle ne pratique que chez elle, et porte des tampons lorsqu'elle travaille. Elle les retire en rentrant le soir, puis reprend la méthode.

- (1) *Ceci est mon sang : petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font*, de Élise Thiébaud, (Éd. La Découverte), 16 euros.
- (2) Le prénom a été modifié.
- (3) Pia de Reilhac est présidente de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale.