



HAL
open science

Faire avec le flux. Tampons, coupes, complications et implications

Claire Dutrait

► **To cite this version:**

Claire Dutrait. Faire avec le flux. Tampons, coupes, complications et implications: Ce qu'impliquent les techniques du temps des règles. Techniques et culture, 2022, Fabriquer le genre, 77, 10.4000/tc.17112 . hal-03812860v1

HAL Id: hal-03812860

<https://hal.science/hal-03812860v1>

Submitted on 7 Nov 2022 (v1), last revised 11 Feb 2024 (v2)

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

Faire avec le flux. Tampons, coupes, complications et implications

Ce qu'impliquent les techniques du temps des règles

Claire Dutrait

**Édition électronique**

URL : <https://journals.openedition.org/tc/17112>

DOI : 10.4000/tc.17112

ISSN : 1952-420X

Éditeur

Éditions de l'EHESS

Référence électronique

Claire Dutrait, « Faire avec le flux. Tampons, coupes, complications et implications », *Techniques & Culture* [En ligne], Suppléments aux numéros, mis en ligne le 10 juin 2022, consulté le 01 octobre 2022.
URL : <http://journals.openedition.org/tc/17112> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/tc.17112>

Ce document a été généré automatiquement le 1 octobre 2022.

Tous droits réservés

Faire avec le flux. Tampons, coupes, complications et implications

Ce qu'impliquent les techniques du temps des règles

Claire Dutrait

Je tiens à remercier l'ensemble des relecteurs et des relectrices de cet article pour leur contribution, notamment les directeur-riche-s de ce numéro pour la qualité des échanges engagés, qui a permis de donner au sujet l'ampleur qu'il mérite et de le situer dans le large champ des recherches existantes. Ma reconnaissance va tout particulièrement à Franck Cochoy, dont l'accompagnement amical a été déterminant tout au long de ma démarche.



Une coupe menstruelle

© Muriel Dutrait et Claire Dutrait

Techniques du corps (actif ou passif?), techniques de l'intime (propre ou sale?), techniques consistant à faire avec le flux menstruel – sa couleur, son odeur, les humeurs qui l'accompagnent – et avec les produits menstruels, ce qu'ils impliquent (sûrs ou toxiques?), ce qu'il en reste (ça pollue?), les techniques adoptées dans le temps des règles, comme toute technique, impliquent le sujet, compliquent les gestes et expliquent une posture dans le monde. Car elles relèvent, comme l'indiquait Marcel Mauss (1934) pour les techniques du corps, d'un habitus nouant au moins trois dimensions : physiologique dans la mesure où on y cherche (ou rate) l'efficacité d'un geste, psychologique (on y cherche une correspondance avec l'image qu'on se fait de soi) et sociologique (on y cherche un statut). Or, les objets qu'utilisent aujourd'hui les femmes vivant en société de consommation ont été largement imposés par les vagues publicitaires. Lesquelles ont promu successivement les serviettes jetables puis lavables, les tampons sans ou avec applicateur, les coupes menstruelles, et aujourd'hui les culottes absorbantes. Pour ces femmes plus que pour d'autres, l'influence des modes les engage à essayer les produits disponibles qui promettent de répondre à des préoccupations singulières tout autant que collectives. Cette situation n'est certes pas la même que pour d'autres femmes dans le monde, pour qui la connaissance même des produits n'est rendue possible, parfois, que par les réseaux militants (Gaybor 2019). L'accessibilité des produits peut être empêchée par le manque de ressources économiques (Vora 2020), le handicap (Steele & Goldblatt 2020) ou la détention carcérale (Roberts 2020). Leur appropriation peut rencontrer des tabous (voir Manorama & Desai 2020 à propos de la situation en Inde et Aidara & Gassama Mbaye 2020 pour l'Afrique de l'Ouest), qu'il importe de situer culturellement et d'analyser, car ils n'empêchent pas toujours les relations des femmes à leur corps (Gottlieb 2020). La situation occidentale n'est pas neutre pour autant : le poids de la honte qui pèse sur les

règles y existe bien (Mardon 2011) et les discours activistes ont tôt fait de se faire récupérer par le marketing (Vostral 2008, Punzi & Werner 2020). Objets de consommation d'un côté, sujets au plus proche de leur corps de l'autre : dans cet article je chercherai à saisir quelles préoccupations les techniques de gestion du flux embarquent et ce que celles-ci changent pour les femmes qui les mettent en œuvre au cours de leur parcours de vie.

Approcher le flux par la technique

Dans chacun des produits menstruels est inscrite une certaine représentation du féminin. Sarah Vostral (2008) a pu montrer par exemple comment le tampon induit une stratégie du *passing* permettant aux femmes en quête de modernité d'accéder à un statut suffisamment andronormé pour prétendre en acquérir le statut social. Une première description des produits menstruels, en partant de la grille d'analyse que propose Anne-Marie Mol (2015, traduit dans ce numéro) de ce qu'est une femme selon les différents domaines médicaux, permet de percevoir les projets inscrits dans les produits menstruels.

- 1 Les serviettes et les protège-slips – objets anatomiques externes – entrent ainsi dans la série des objets compensant une absence de maîtrise de soi, comme les couches des bébés et des personnes séniles.
- 2 Les tampons – objets anatomiques internes – peuvent être mis dans la série des objets qui empêchent les suintements, tels les pansements, les bandes et les compresses – qui sont à l'origine même de l'invention des tampons – conçus d'abord pour écouler les stocks de bandes de l'*US army* lors de la première guerre mondiale, comme l'étude de Franck Cochoy a pu le montrer (2021) en analysant leurs brevets de fabrication.
- 3 La coupe menstruelle – objet anatomico-physiologique à placer avec plusieurs doigts à l'intérieur du vagin et exigeant une activation des muscles du vagin et du périnée au moment de l'extraction – entre dans la série des objets de haute technicité dans la mesure où son utilisation exige un apprentissage. De la même façon que se moucher, sécher ses larmes, s'essuyer les fesses, etc. relève de gestes techniques qui signent une appartenance à une culture, les manières de faire avec la coupe menstruelle impliquent à ce point le sujet qu'elles l'engagent à se situer par rapport aux apprentissages hérités.
- 4 La culotte absorbante, quant à elle – objet anatomique externe – entre dans la série des objets du quotidien adaptés à un usage spécifique. Comme les vêtements de travail ou de loisirs (les tabliers du boucher, du chirurgien ou du peintre et les chaussures d'escalade par exemple), elle fait figure d'objet spécialisé, dont l'acquisition peut être empêchée par le coût économique et non par des difficultés d'utilisation.
- 5 Les pilules et les stérilets de contraception hormonale relèvent du traitement endocrinologique, qui arrête ou réduit le flux indépendamment de l'apprentissage – ce qui les apparente depuis la première partie du *xx^e* siècle, selon Nelly Oudshoorn (1998), aux régulations médicamenteuses des humeurs (comme dans le cas de la régulation des troubles psychiatriques).
- 6 Le flux instinctif libre, enfin, n'est ni un produit ni un traitement, mais une pratique qui implique un engagement physiologique de haute technicité corporelle dans la mesure où l'extrême incorporation des savoir-faire suppose un apprentissage au long cours. Cette pratique, rare, s'apparente à celle, plus courante, de la régulation des

excrétions corporelles. Retenir sa miction, un rot, ses pleurs, etc. est plus ou moins attendu et possible selon les sujets, les situations et les configurations. Comme pour les autres pratiques de ce type, il s'agit de retenir ou d'exprimer un flux en mobilisant l'activation de muscles – ici, les muscles du vagin et du périnée – impliquant une maîtrise de soi dans la mesure où il s'agit de réguler ce qui, sinon, envahit et déborde. Cette maîtrise est le signe d'un apprentissage engageant le sujet dans un processus de réappropriation de son corps, qui n'a rien d'instinctif, ni de libre.

- 7 Si l'exposé de ces techniques de gestion du flux des règles permet d'éclairer de quels produits, traitements et pratiques il est question dans cet article, il comporte néanmoins deux risques : celui de laisser penser, d'une part, que le projet de l'objet fabriquerait le sujet et, d'autre part, que ce panel serait partout et constamment accessible aux femmes indépendamment de leur parcours de vie. Pour le premier point, tel est le biais d'un article comme celui de Jill M. Wood (2020) qui montre bien quels projets président à la conception des produits menstruels et à quels assujettissements potentiels s'exposent les femmes en les utilisant. Cette entrée par l'objet a certainement l'avantage de montrer sa puissance agentive, mais a l'inconvénient de postuler trop vite la réification du sujet. La part la plus militante des recherches sur les menstruations dénonce ainsi trop rapidement, selon Chris Bobel et Beane Fahs (2020), le projet des produits hygiéniques d'invisibiliser les règles comme un moyen de contrôle social du corps des femmes. Cette démarche est nécessaire pour apprendre à parler des règles, mais pas suffisante. Car si l'on regarde dans quelle série d'objets se trouvent les produits menstruels, on peut les apparier avec d'autres techniques du corps. On s'aperçoit alors que rendre invisibles des excréments n'est pas le propre du féminin. Marcel Mauss (1934) allait jusqu'à faire des compétences d'inhibition un marqueur civilisationnel départageant les plus primaires – sans que ce terme s'attache aux civilisations que l'Occident qualifiait ainsi jadis – dans lesquelles les débordements ne sont qu'une donnée qui surgit dans le réel, à d'autres sachant les rendre culturellement situés et signifiants. Il s'agit plutôt, selon nous, de repérer où se joue cette injonction d'inhibition, mais pas de la condamner *a priori*.
- 8 Il en va de même de la médicalisation du discours sur les règles et des objets permettant leur régulation, qui se situent bien souvent dans la continuité d'un discours hygiéniste ne considérant le corps des femmes que dans son rapport à la santé pour le garder apte à la reproduction choisie, comme ont pu le montrer de nombreuses recherches sur les menstrues et, pour le cas français tout particulièrement, celles de Jean-Yves Le Naour et Catherine Valenti (2001). Mais ce projet médical et hygiéniste, inscrit dans le *design* des objets ou dans la visée des traitements, n'interdit pas toujours leur « domestication ». Jacqueline Gaybor (2019) analyse ainsi comment la coupe menstruelle, initialement conçue comme un objet à usage médical, donne lieu à des modes d'appropriation dans des groupes de militantes en Argentine, qui engagent leurs utilisatrices à « une conversion », autrement dit à un retour sur soi et à une transformation qui n'étaient pas initialement prévus par les fabricants. Les processus « d'appropriation, d'objectivation, de subjectivation et d'intégration » de la coupe menstruelle engagent à une réflexivité telle que le monde de celle qui l'utilise s'en trouve reconfiguré : la répartition du propre et du sale, de la passivité ou de l'activité du corps féminin, son inscription dans des *continuums* domestiques, la notion même de déchet, fortement liée à la conception de la matière menstruelle, se trouvent déplacés. Le fait que l'usage de la coupe menstruelle, dans cette enquête, soit devenu « expérience partagée » (Sigaut 2009) au sein d'un groupe de femmes a

vraisemblablement contribué à instaurer cette pratique corporelle en technique, en donnant l'occasion de formuler, d'objectiver et d'incorporer les réajustements subjectifs suscités par la seule technique corporelle. Certains objets autorisent plus que d'autres ce type de « domestication » que met au jour Jacqueline Gaybor. Il s'agit, là aussi, de repérer lesquels.

- 9 Ainsi, de l'objet au sujet, se joue grâce à la technique un double différentiel (Latour 2012) : sur ce qu'elle permet de faire en plus avec une matière (ici, avec et malgré le flux menstruel) et sur ce qu'elle génère de recul sur soi. Qu'elle se mette à bien fonctionner ou à franchement déraiser, une technique amène à une prise de conscience d'un ajustement ou d'un désajustement physiologique de la pratique engagée, en lien avec une adéquation ou inadéquation de l'image de soi et une inscription sociale effective, qui prolonge la pratique engagée ou bien l'empêche. Ces ajustements et désajustements, adéquations ou inadéquations, continuités ou discontinuités (selon les dimensions physiologiques, psychologiques et sociologiques des sujets impliqués) configurent leur monde et déterminent l'extension potentielle de leurs agissements. Ainsi toute technique engage à une re-subjectivation des sujets, à des réaménagements des espaces ainsi qu'à une reconsidération des valeurs attachées aux techniques et aux réseaux dans lesquels elles s'inscrivent. Cela ne peut être totalement programmé dans le *design* de l'objet.
- 10 Dans le cas de la gestion du flux des règles, ce recul réflexif est bien souvent solitaire et l'expérience partagée se fait alors entre soi et soi, par la répétition du cycle. L'appel à témoignages lancé pour recueillir des récits d'expérience a constitué pour certaines une première occasion de mise en récit, comme en témoigne Évelyne ¹, 64 ans, 40 ans de règles : « Ah, que ça m'a fait du bien de témoigner de tout ça. Je n'en avais pas parlé... une vraie petite thérapie. Merci ». Il est d'ailleurs frappant que cette témoin n'ait changé de technique de gestion de flux des règles qu'à l'issue des occasions de partage d'expérience, pendant son parcours de vie réglée :

Chez moi on ne parlait pas « de ça ». À 12 ans j'avais tout juste compris ce qui pouvait m'arriver et... par où les bébés naissaient ! Si bien que, lorsque ma mère est venue me voir le premier jour pour me donner des serviettes en tissu et me montrer le seau où je devais les faire tremper après chaque changement, j'ai dit : « oui je sais ». L'incident était clos on n'en a jamais reparlé. Avec le recul quand je revois ce seau... mon Dieu... on n'avait pas le choix, mais l'hygiène ça ne devait pas être top ! Deux ans après je suis allée en pension (mes deux plus belles années... j'ai eu l'impression d'être en vacances !) et, oh bonheur, les copines plus évoluées que moi au fond de ma campagne connaissaient les serviettes jetables. Après, faire acheter « ça » à ma mère a été une autre affaire ! Je suis restée fidèle aux serviettes jetables. J'ai essayé, mais sans les supporter, les tampons... et la nuit je mettais des couches bébé, basiques, rectangulaires. Le truc m'avait été donné par une sage-femme de la clinique lors de mon premier accouchement.

- 11 La mère, les copines, la sage-femme sont celles qui, avec plus ou moins de bonheur, instaurent un partage d'expérience qui détermine le choix d'une technique de gestion du flux des règles. Celle qui ne fait l'objet d'aucun partage déclaré, ici le tampon, n'est pas adopté. Les publicités, les cercles de militantes, les gynécologues ont leur rôle aussi dans l'instauration de ces gestes du quotidien comme gestes techniques. Il s'agira de tenter de les situer, sans perdre de vue que l'appel à témoignages lui-même constitue un partage d'expérience en ce qu'il a suscité des récits articulant les sujets, les objets, les pratiques et les valeurs qui s'attachent aux menstrues – des réseaux sociotechniques.

Saisir les plis de la technique

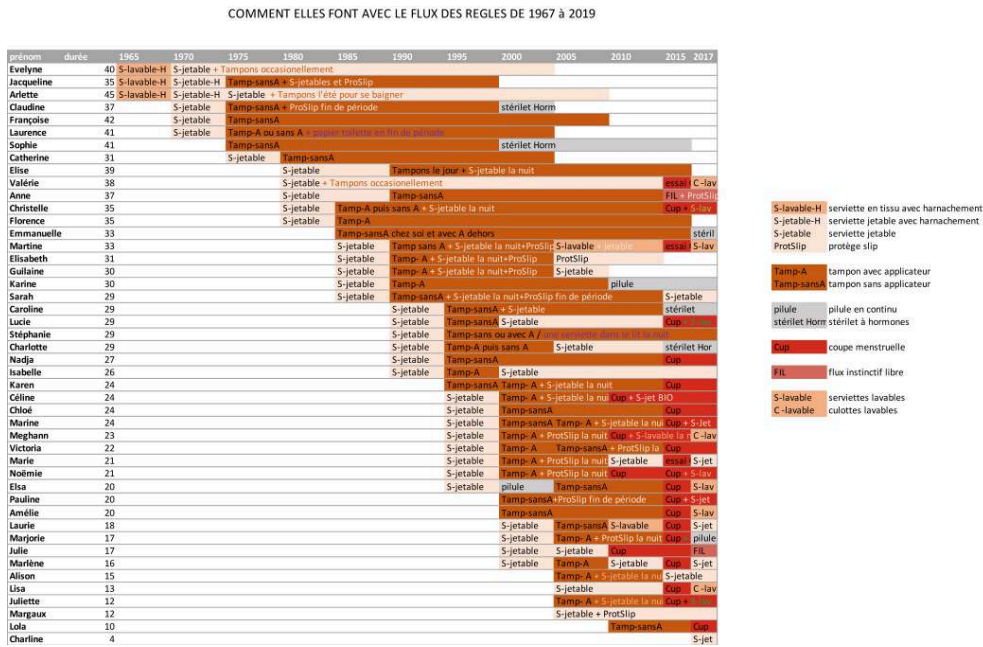
Pour mener cette enquête sur les techniques pour faire avec le flux des règles, j'ai lancé un appel à témoignages pendant trois mois, via la plateforme numérique LimeSurvey. Il a été diffusé à partir de mes réseaux amicaux, familiaux et associatifs alors que je résidais dans la ville de Toulouse. Près de cent cinquante personnes s'y sont connectées de juin à septembre 2019, quarante-sept d'entre elles y ont répondu, d'âges très différents, comme le montre le tableau synoptique. Mais, à part l'âge, je n'ai pas demandé aux témoins d'assigner leur identité à des sociotypes préétablis (classe socio-économique notamment) car, en tant qu'enquête exploratoire, ma démarche visait avant tout à éclairer la dimension technique de la gestion du flux des règles. Cherchant à éclairer les techniques du corps en jeu, il m'intéressait de comprendre comment elles s'incorporent et comment elles s'inscrivent dans des réseaux sociaux et techniques. J'ai donc étudié quels peuvent en être les effets sur les sujets et sur leurs milieux. Ainsi, lorsqu'il est question de mondes dans cet article, il s'agit de ceux qui sont générés par les techniques, davantage que ceux qui sont assignés aux sujets indépendamment de leurs relations aux objets.

- 12 Pour cette enquête de proximité, située dans le temps et l'espace, l'appel à témoignages a touché des femmes qui me ressemblent pour partie, à savoir suffisamment francophones pour déployer des réponses à l'écrit, suffisamment aisées pour avoir une connexion internet privée, nécessaire ici vue la teneur du sujet traité, suffisamment disponibles pour passer du temps à revenir sur une expérience peu socialisée et vivant dans le premier quart du XXI^e siècle. Ces données sont suffisantes pour situer les témoins, ainsi que l'auteure de cet article, et ne sauraient rendre compte d'un quelconque universel féminin aux prises avec la gestion du flux des règles.
- 13 Cet appel a consisté à demander aux témoins de raconter le plus librement possible leur expérience des règles, puis d'établir une chronologie des techniques utilisées et d'expliquer ce qui les avait fait changer de technique. Un item ultérieur demandait de dire quelle était à ce jour la technique préférée, d'expliquer cette préférence et de décrire l'usage de ladite technique à quelqu'une qui devrait l'utiliser et qui ne la connaîtrait pas. Un dernier espace d'écriture permettait de produire un commentaire libre qui a souvent donné lieu à des prises de position plus affirmées sur des considérations de genre. La variété de ces discours m'a semblé importante pour recueillir des témoignages qui ne soient pas seulement réflexifs et militants, mais aussi sensibles et factuels – non pas que les premiers soient moins importants, mais la diversité de « ce qu'est une femme » (Mol ce numéro [2015]) aurait ainsi des chances d'être rendue plus perceptible. Cette multiplicité des espaces d'écriture a surtout servi, au cours du témoignage, à préciser et à compléter le récit d'expérience sollicité en premier :

Pour commencer, merci de raconter librement, si possible de façon détaillée et sans limitation de taille, votre expérience personnelle de la gestion de votre flux menstruel : ce que vous avez appris depuis vos premières règles, ce que vous avez vécu, des expériences et des anecdotes particulières, ce que vous avez été amenée à penser des différents produits et techniques, si votre sensibilité aux enjeux d'hygiène, de santé et d'environnement associés à ces produits a évolué, etc. Plus votre propos sera nourri plus il sera éclairant !

- 14 Ce recueil de données ne repose donc que sur des déclarations, au même titre que l'auraient fait les questionnaires ou les entretiens semi-directifs. Toutefois et comme l'indiquent Franck Cochoy *et al.* dans leur manuel (à paraître 2022), cette méthode est particulièrement adaptée au recueil de récits intimes. Elle l'était ici pour deux raisons, la première étant qu'il n'est pas possible d'accéder à un autre type de source que déclarative pour la gestion du flux des règles, tant cette pratique est intime. La seconde est qu'en s'affranchissant du face-à-face avec l'enquêtrice, la parole sollicitée n'en est pas moins adressée comme point de vue singulier sur une expérience partagée. L'appel à témoignages a l'avantage de faire des règles un événement signifiant : celles qui prennent la parole attestent que cette expérience mérite qu'on y passe du temps, sans être prises dans les jeux de faces afférents à un entretien. N'étant pas pris dans un jeu de questions-réponses plus formaté, le témoignage donne l'occasion de réinterpréter et de requalifier les faits à l'aune d'un parcours de vie singulier. Reconnaître la valeur du témoignage en sciences sociales, comme a pu le faire Jean-Claude Kaufmann dans *L'Invention de soi* (2005), revient ainsi à reconnaître à la fois l'authenticité d'une expérience et du partage de cette expérience.
- 15 L'avantage que j'ai trouvé à cette méthode du recueil de témoignages réside aussi dans le déplacement qu'elle m'a fait faire dans l'approche de mon sujet. Car la mise à plat des parcours racontés dans un tableau synoptique a fait apparaître le temps long que couvraient les témoignages recueillis, s'étendant sur plus d'un demi-siècle. Cette profondeur historique, liée aux parcours de vie et à la répétition des cycles, a fait apparaître une relative homogénéité dans la mise en œuvre de ces pratiques intimes. À lui seul, ce tableau indique que dans la gestion du flux des règles chez les répondantes, il y a partage d'expériences dans la majorité des cas. Ces échanges autorisent l'articulation des trois régimes temporels vécus par les femmes réglées. Le premier régime est celui du temps historique, le deuxième celui de la carrière de vie des femmes, qui actualisent ce temps historique dans un parcours ponctué d'événements typiquement féminins, qu'ils soient nécessaires (l'arrivée des règles et la ménopause) ou éventuels (la pénétration sexuelle, la grossesse, l'allaitement, la contraception). Le troisième régime temporel est la répétition du cycle périodique lui-même, qui constitue une occasion d'ajustements, sinon d'apprentissage solitaire, comme l'a montré le cas d'Évelyne ci-dessus. Entre ces trois régimes temporels, la question est de savoir comment s'écrit l'histoire des techniques de gestion du flux des règles aux prises avec ces temporalités diverses et ce qu'elle raconte de la fabrique du genre des femmes, en France, à la fin du xx^e et au début du xxi^e siècle.

Tableau synoptique des parcours de vie réglés constitué à partir des témoignages recueillis à l'été 2019



© Claire Dutrait

L'appel du siècle : que faire après le « progrès » ?

Les Trente Glorieuses du tampon

Le tableau synoptique des parcours de vie réglée fait clairement apparaître la prédominance de l'usage du tampon de 1975 à 2005, qui ne se diffuse en France que quarante ans après sa commercialisation aux États-Unis, comme cela a été le cas aussi en Argentine (Tarzibachi 2020). Cette chercheuse montre comment l'offensive publicitaire a engagé les femmes à une adoption rapide de cette nouvelle technique dans ce pays. Pour ce qui est de la France, il n'existe pas, à ma connaissance, d'étude sur ce point précis. On peut supposer que les campagnes publicitaires ont aidé à formaliser les discours sur les tampons, de même que la création des plannings familiaux en 1967 et l'adoption de la loi Veil sur l'interruption volontaire de grossesse en 1974 ont dû contribuer à émanciper le corps des femmes. Les tampons viennent se substituer au harnachement de la serviette lavable, à la panoplie de laquelle il faut ajouter le seau dont parlait Évelyne ci-dessus :

Finies ces serviettes entre les jambes, qu'il fallait suspendre à une ceinture de coton autour de la taille, via un filet de coton, par-devant et par-derrière. Finis les risques de débordement. Finie la gêne pour marcher, courir, s'asseoir, sauter... lors des cours de sport au lycée... C'est peut-être pour cela que je n'ai jamais été une grande sportive : sujet à réfléchir. L'arrivée des tampons a été une révolution copernicienne pour les femmes de ma génération et celles plus âgées. C'est certainement ce qui m'a permis de mieux supporter les règles chaque mois alors qu'elles étaient sources de mal-être physiologique tous les mois. Ce confort matériel a fait beaucoup de bien. D'ailleurs j'ai en mémoire que cela – ces tampons, ces petites boîtes en carton qui traînaient toujours dans nos sacs – a facilité la parole entre nanas. Parler de ses règles parfois surgies 24 heures plus tôt que prévu

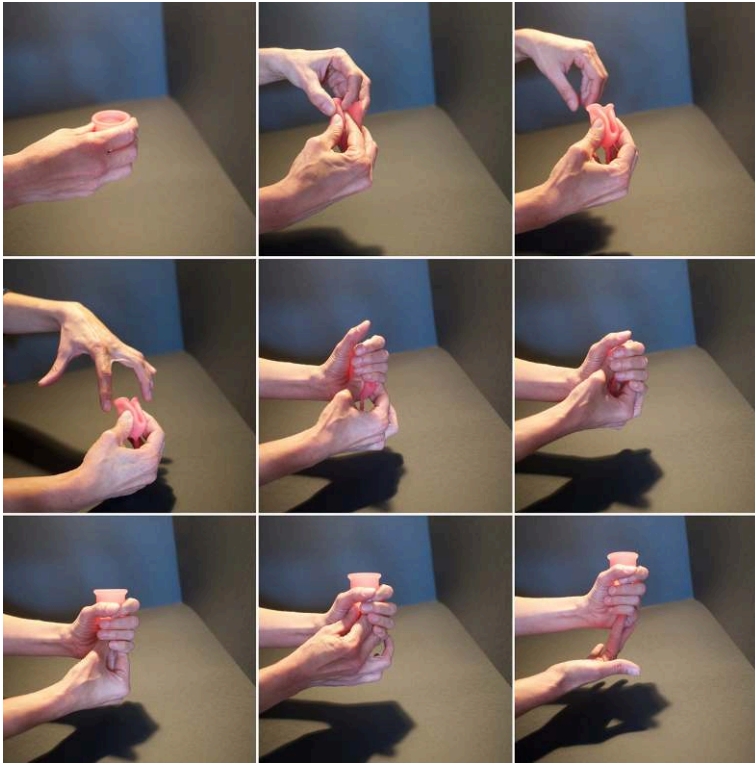
revenait à demander un tampon à une copine comme on lui aurait demandé une clope. (Jacqueline, 63 ans, 35 années de règles)

16 Pour Évelyne, Jacqueline et les nombreuses autres répondantes qui passent de la serviette au tampon, celui-ci constitue un progrès indéniable : par le confort d'invisibilisation qu'il permet, le tampon rend le corps disponible aux activités sociales. Avec le recul réflexif, ce confort devient psychologique et aide à supporter les règles d'autant mieux que la taille et la banalité de l'objet permettent d'en faire une expérience partagée entre copines.

17 Le corps réglé est invisibilisé par intériorisation du dispositif technique. La question du sale est escamotée, grâce à l'absorption de la matière menstruelle, puis grâce au jet de l'objet souillé dans les toilettes. Avec l'applicateur, le déchet est plus volumineux, mais la main reste propre. L'accord entre efficacité, statut social et image de soi a ainsi conduit la plupart des témoins, sur cette période, à ne plus changer de technique pendant tout leur parcours de vie réglée, comme le montre le tableau synoptique. Le scandale qui met fin à la prédominance du tampon est le risque du choc toxique, mentionné de nombreuses fois :

Avec les années j'ai essayé le tampon mais la sensation sur les muqueuses m'a toujours dérangée. Je n'ai pas vraiment eu vent des autres méthodes jusqu'à il y a environ 2012, au début de mes années fac. Et les serviettes alliées aux protège-slips selon le flux me convenaient parfaitement. J'ai aussi entendu parler du syndrome du choc toxique qui m'a définitivement détournée des tampons, surtout industriels. (Margaux, 25 ans, 12 années de règles)

18 En France, le tampon apparaît comme une « boîte noire » (Latour 2012), dont il est difficile de connaître la composition et les risques sanitaires, tout comme aux États-Unis (Reame 2020). À cela s'ajoute, dans les années 2010, la montée de préoccupations écologiques portée par les mouvements du Zéro déchet ou de l'écoféminisme, par exemple, mentionnés dans plusieurs témoignages. Boîte noire dispendieuse et escamotant le propre du féminin, le tampon fait aujourd'hui figure de technique assujettissant les femmes à la raison moderne, en reléguant la question du sale à d'autres sphères techniques, en leur autorisant l'accès au monde social au prix d'une dénégaration de la matérialité, que ce soit celle du corps dans sa féminité et des objets en tant que déchets. L'accord physiologique, psychologique et social ne tient plus, au point qu'au moment de l'enquête, seule une témoin sur les trente-quatre encore réglées utilisait encore la technique du tampon.



« Pour mettre une cup, tu la plies, tu écarter tes lèvres, tu l'insères à trois doigts, plutôt profondément, tu vérifies qu'elle adhère en en faisant le tour. La tige ne doit pas dépasser. »

© Muriel Dutrait et Claire Dutrait

Multiplication des alternatives

À partir des années 2000, la recherche d'alternatives au tampon industriel va en s'intensifiant : retour aux serviettes jetables, réactualisation des serviettes lavables, achat de tampons « bio », alternance jour/nuit avec des serviettes pour en limiter l'usage. Dans ces années, le marché semble en retard sur les préoccupations sanitaires. Au moment où j'ai mené cette enquête, la coupe menstruelle se positionne clairement comme une alternative au tampon, alors qu'une enquête encore plus récente montrerait vraisemblablement une adoption plus large des culottes absorbantes, qui étaient encore rares et surtout coûteuses, en 2019. Les premières coupes menstruelles arrivent en France dans les années 2010 et la technique qu'elles impliquent amène à reconsidérer singulièrement le rapport aux règles, au sale, au corps féminin, aux espaces sociaux et jusqu'aux cycles terrestres interspécifiques :

J'étais gênée par les produits contenus dans les serviettes et les tampons blanchis au chlore, j'étais inquiète par la quantité de déchets que ça provoquait... Vers 24 ans j'ai rencontré la copine de mon frère, québécoise, engagée dans l'écologie. Elle m'a parlé de la *Mooncup*. J'en ai tout de suite commandé une sur un site québécois (j'ai fait tous les magasins bio d'Avignon, ça n'était pas encore arrivé en France ou en tout cas dans ce coin de la France). J'ai tout de suite adoré. Non seulement ça ne fait aucun mal, la matière première est inoffensive et en plus c'est réutilisable. Le plus fantastique a été la découverte de ce que je perdais : la consistance, la quantité, la couleur... Je me suis vraiment ouverte à une part de moi que je ne connaissais pas et sur laquelle je n'avais pas échangé, avec qui que ce soit. Je sais que dans les premières 24 heures, je dois la vider toutes les 2 heures, sinon elle est pleine et ça fuit. Après ça va dégressivement, à la fin je la garde parfois 24 heures... ce n'est pas gênant, ça ne sent pas. C'est vrai que c'est parfois compliqué d'être dans un lieu où

pouvoir se laver les mains, je ne suis pas toujours bien organisée et je n'ai pas toujours de bouteille d'eau, mais globalement j'ai pris le coup d'œil pour savoir où et comment la vider sans être embêtée par mes doigts tout pleins de sang... Le gros inconvéient ce sont les fuites. Depuis que j'ai eu mon deuxième enfant, j'ai presque chaque mois une grosse fuite pendant la première nuit. Ça m'embête vraiment, surtout que je travaille en internat, ça me renvoie à mes craintes d'ado d'être captée avec une tache au cul ! Maintenant on est plusieurs copines à avoir des *cups*, on discute avec plaisir de détails de ce qui se passe dans notre corps et je suis fière de pouvoir le partager sans honte. Je jette le sang dans les toilettes et la douche, mais je suis en train de me dire que ce sang est tellement riche que j'ai envie de l'offrir aux plantes que je fais pousser. (Noémie, 35 ans, 21 années de règles)

- 19 La coupe menstruelle, pour celles qui parviennent à s'en servir, constitue un levier puissant de transformation de soi, du point de vue physiologique, psychologique et social, ce qui rejoint les conclusions de Jacqueline Gaybor (2019). La difficulté d'utilisation de la coupe menstruelle réside dans l'apprentissage de la technique à adopter :

Je pense qu'il ne faut pas avoir peur de mettre ses doigts dans son sexe, d'avoir à tâtonner afin de trouver l'emplacement judicieux. Il faut aussi essayer diverses positions pour la mettre. Personnellement, j'enlève complètement mon pantalon pour pouvoir me mettre accroupie, cela nécessite d'avoir le vagin plus ouvert que pour introduire un tampon. J'évite aussi d'avoir les ongles longs, c'est presque rédhibitoire, à chaque fois qu'ils le sont un peu je me griffe ou me pince les lèvres ou l'entrée du vagin, ce qui est assez désagréable. Il faut plier la *cup* sur elle-même de manière à l'introduire et écarter ses lèvres. Parfois après je tire un peu sur la tige pour tester l'hermétisme, le côté ventouse. Au début, il m'arrivait de devoir la ressortir complètement, ce jusqu'à trois fois environ, parce que j'avais l'impression qu'elle était mal positionnée, ne se déployait pas, etc. Maintenant plus jamais, j'arrive à la faire tourner sur elle-même un petit peu dans mon vagin, bref, faut pas être flippée avec son sang. (Chloé, 37 ans, 24 années de règles)

- 20 La difficulté de l'acquisition de la technique est ici rétribuée par un dépassement des craintes habituelles liées aux menstruations : la « tache au cul » reste un sujet de préoccupation, mais peut accéder au comique scatologique, le sang ne faisant plus peur. On lit aussi la fierté du savoir-faire acquis (« j'arrive même à... »). La pose et la dépose de la coupe menstruelle, technique complexe, semble décomplexer les corps et les discours sur la gestion du flux des règles. On peut attribuer cet état de fait à l'incorporation d'un savoir-faire et à la prise de conscience connexe que ni le flux ni le sexe ne sont sales.

- 21 Dans les témoignages, les serviettes et culottes lavables sont, quant à elles, légitimées aujourd'hui par une série de préoccupations qui relèvent du discours de la décroissance : refus d'un objet dont on ne connaît pas la composition, prise en compte de l'impact laissé par les déchets, préférence pour le bio et le local, possibilité du *do-it-yourself* :

Quant aux serviettes lavables, j'ai vu un jour près de ma table de couture une vieille serviette de toilette, un vieil imperméable et un vieux tee-shirt : les trois épaisseurs cousues ensemble sont devenues de jolis petits protège-slips, à ma taille, et parfaitement suffisants pour les fuites nocturnes. (Céline, 38 ans, 24 années de règles)

- 22 Il est frappant qu'aucune des femmes témoignant de l'usage des serviettes et culottes lavables ne mentionne ce qui justifiait pour beaucoup l'abandon de la serviette jetable au profit du tampon : « la couche qui pue entre les jambes » (Karine, 44 ans, 20 ans de règles) ou la sensation « un peu crado quand même » (Catherine, 60 ans, 31 ans de

règles). Les capacités d'absorption des tissus employés dans les culottes lavables peuvent expliquer cela, mais les serviettes lavables achetées en magasin bio ou faites à la maison ne bénéficient pas des avancées industrielles sur ce point. La véritable révolution des techniques menstruelles se joue peut-être dans ce retour aux objets d'antan, qui s'avèrent débarrassés du poids de la honte et du silence grâce au choix assumé de cette technique – qu'on se souvienne, par contraste, du témoignage d'Évelyne, qui ne parlait pas de « ça », pas même avec sa mère. Comme pour toutes les autres techniques corporelles, l'efficacité de celles qui s'attachent aux produits menstruels est évaluée non pas selon un simple ajustement physiologique mais bien aussi à l'aune d'une possible adéquation qui engage un statut social et un accord psychologique renouvelés :

Il faut être OK avec son flux, son sang, le temps que l'on a le droit de s'accorder même si dehors tout le monde attend, être en relative paix avec sa féminité, ne pas penser que c'est sale, aimer la belle couleur rouge qui inonde l'évier et avoir un bon savon de Marseille. Je me nettoie en somme. Je prends le temps de me nettoyer intérieurement symboliquement en lavant mes serviettes lavables. (Amélie, 32 ans, 20 années de règles)

- 23 Il est encore une technique dont il est fait mention par les répondantes, le flux instinctif libre, dont nous avons vu qu'il relève d'un apprentissage au long cours, qui s'avère risqué quant aux fuites, difficile à mettre en œuvre sur le temps du cycle et peu connu, ce qui explique sa rareté, comme le montre le tableau synoptique :

J'ai découvert après avoir adopté la *cup*, la technique de propreté sans protection qui consiste à apprendre à muscler son périnée pour retenir le flux en attendant la prochaine pause pipi. Je pense que ça peut marcher si on s'y prend tôt. Perso, j'y arrive un peu, mais je me fais toujours avoir par une contraction d'abdos surprise... J'utilise cette technique en tout début de règles quand je n'ai pas ma *cup* sous la main mais après je continue avec ma *cup* grâce à laquelle je suis en confiance. (Julie, 32 ans, 17 années de règles)

- 24 Comme pour les serviettes lavables, le flux instinctif libre aujourd'hui s'avère être une réactivation de techniques traditionnelles, que Cathy McLive (2015) a documentées par exemple à partir de journaux menstruels du XVII^e siècle en France.
- 25 Ce parcours diachronique des techniques de gestion du flux des règles sur ces cinquante dernières années indique que les préoccupations attachées aux produits menstruels évoluent avec celles du marché et de la société dans laquelle ils s'inscrivent. Cependant, ce qui détermine invariablement ce que l'on pourrait appeler l'efficacité technique de la gestion du flux des règles, c'est de savoir faire avec l'invisibilisation du flux. Celle-ci, cependant, se traduit différemment selon les techniques. La serviette jetable et le tampon tentent un escamotage du flux en faisant de l'objet sali un déchet et non un objet à nettoyer. Soustrayant à la vue tout signe extérieur des règles jusque sur les corps en maillot de bain, le tampon assigne le corps réglé à un corps indisposé aux activités sociales, dans une stratégie du *passing* telle que l'a repérée Vostral (2008). Les techniques alternatives au contraire, si elles continuent bien d'éviter la tache en public et la visibilité des objets comme appartenant au registre de l'intimité, engagent les femmes à devenir actives et en adéquation avec le temps de leurs règles sans que leur préoccupation première soit de s'en cacher. Avec chacune de ces techniques alternatives se réélabore en partie la compréhension du genre féminin comme agissant, que ce soit physiologiquement ou socialement. Ce qui a des effets psychologiques sur celles qui, engageant ces techniques, se trouvent en mesure d'agir en tant que femmes.

Parcours de vies réglées : les aléas des expériences partagées

Des occasions d'apprentissage non instituées

La technique initiale de gestion du flux des règles étant très majoritairement celle des serviettes jetables, comme l'indique le tableau synoptique, chacune des témoins a pu s'essayer à une technique nouvelle en plus de la technique initiale. Il est à remarquer que la serviette jetable fait figure de technique la plus commune et la plus facile pour commencer : il s'agit d'apprendre à la coller à l'intérieur de la culotte, puis à l'enlever, à l'envelopper dans l'emballage et à la jeter dans une poubelle. Les cercles les plus proches, mères et éventuellement sœurs aînées, ne s'embarrassent pas de transmission plus complexe et ce sont clairement les cercles amicaux qui permettent des expériences d'apprentissage partagées : intrusion d'un tampon « guidée à la voix dans les toilettes du collègue », affirme l'une des répondantes (Karine, 44 ans, 30 années de règles), geste indispensable, « appris dans les vestiaires », d'escamotage de la ficelle qui dépasse du tampon pour la danseuse qu'est Laurence (55 ans, 41 années de règles). Lorsque ces apprentissages se jouent dans le cercle familial, il est remarquable qu'ils se transmettent, depuis une petite décennie, à rebours des âges : ce sont souvent les plus jeunes qui initient leurs aînées aux nouvelles techniques.

Puis ma petite-cousine m'avait épaté avec sa *cup* dégueu qu'elle vidait dans la douche de notre colocation, décomplexée elle disait qu'elle n'avait plus aucun souci de fuite, qu'elle n'achetait plus de protections, bref, ça donnait envie, alors je me suis faite à l'idée. (Juliette, 25 ans, 12 années de règles)

- 26 Si le recours aux médias (revues, magazines, sites Internet et réseaux sociaux) peut être déterminant dans un parcours singulier, force est de constater qu'aucune répondante ne mentionne les sites, blogs et les tutoriels qui prolifèrent pourtant sur Internet, ni les cercles de militantes qui font l'objet de l'article de Gaybor en Argentine. Ce constat indique la fragilité de la transmission des techniques de gestion du flux des règles en France, alors que les témoignages cités jusqu'ici marquent l'importance du partage d'expériences pour adopter une technique nouvelle et reconfigurer le monde à sa mesure. Chacune semble ne dépendre que des cercles proches, sans le relais potentiel des cercles plus institués que sont ceux de la médecine, de l'école et des associations, qui ne proposent pas de partage d'expérience, comme en témoigne notamment Martine, qui relate un parcours solitaire et douloureux :

Je hurle de rage depuis le jour, assez récent, où j'ai appris que la pilule pouvait provoquer un état dépressif. Le jour, bien avant, où j'ai associé la prise de la pilule à mon état dépressif et que j'ai eu le malheur d'en parler à ma gynécologue, la réponse a été : « c'est dans votre tête, allez voir un psy ! » En fait, dans tout ça, fondamentalement, malgré les lectures, les cours de biologie du collègue, les pages des magazines féminins, j'ignore encore tout des mécanismes du flux menstruel et du cycle féminin. Je n'imprime pas. Retour à la première ligne : pourquoi suis-je femme ? (Martine, 45 ans, 33 ans de règles).

L'expérience paradoxale de la chimie hormonale

Parmi les événements qui ponctuent typiquement la vie d'une femme, très peu influent sur le changement de technique de gestion du flux des règles aujourd'hui. Si le premier rapport sexuel avec un homme pouvait marquer le début de l'utilisation du tampon

jusque dans les années 1990, les répondantes les plus jeunes ne mentionnent pas cette condition et l'on peut voir dans le tableau synoptique que les plus jeunes peuvent commencer leur carrière de vie réglée par le tampon. La disponibilité sur le marché de tampons de taille très réduite participe de cette évolution. Quant à la coupe, une seule répondante déclare avoir attendu son premier accouchement pour l'utiliser, les autres ne mentionnant pas cette condition à son utilisation. Mais plusieurs précisent que la connaissance du vagin comme muscle facilite le retrait de la coupe menstruelle, ce que les femmes ayant accouché savent par apprentissages en cours prénataux, par expérience de l'accouchement et par rééducation postnatale.

- 27 La recherche de la maîtrise de la fécondité constitue, en revanche, bien souvent un contexte de changement de technique de gestion du flux des règles et pour cause : avec les traitements hormonaux, le cycle se régularise, le flux lui-même se réduit et les douleurs qui accompagnent les règles aussi :

La décision la plus notable a été la pose du stérilet *Mirena* et la quasi-disparition de mes règles avec une plus faible quantité d'hormones, par rapport à une pilule contraceptive... une liberté d'esprit recouvrée. (Caroline, 40 ans, 29 années de règles)

- 28 Dans le cas de la pilule en continu et du stérilet à diffusion d'hormones, la forte réduction, voire la suppression des règles elles-mêmes modifient évidemment les usages :

Là, j'ai décidé de parler avec ma gynécologue de mon souhait d'arrêter la pilule. Elle m'a prescrit un traitement de préménopause qui agissait aussi comme contraceptif. Mais un des effets de ce traitement était la disparition des règles. La gynécologue m'a demandé mon avis car beaucoup de femmes, me dit-elle, ne supportent pas de ne pas avoir leurs règles car elles ont l'impression de perdre leur féminité. En ce qui me concerne, tout au contraire, j'étais ravie de ne plus avoir de règles. (Catherine, 60 ans, 31 années de règles)

- 29 Comme suggéré dans ce dernier témoignage, les modifications médicales du cycle sont vécues très diversement par les répondantes : certaines disent avoir le sentiment que ces traitements leur ont été imposés davantage que proposés, quand d'autres évoquent la libération de sortir des lois du cycle féminin :

L'emploi d'un stérilet m'a permis de tester la suppression des règles... Le gynéco ne m'avait pas prévenue... Et quand je me suis retrouvée sans mes règles, j'ai eu le sentiment d'être ménopausée, à 40 ans. Je l'ai très mal vécu... J'ai changé de stérilet... et de gynéco, qui ne comprenait pas ma réaction : les autres femmes réagissant autrement étaient ravies de ne plus rien avoir... Je ne suis pas les autres ! J'étais furieuse. (Évelyne, 64 ans, 40 années de règles)

- 30 On peut supposer que cette diversité des *resubjectivations* psychologiques et sociales à partir d'une modification physiologique notable est l'une des conséquences des errements du discours médical, d'une part sur ce que veulent les femmes, comme en témoignent les gynécologues mises en cause par Catherine et Évelyne, d'autre part quant à la qualification des saignements restants avec les traitements hormonaux, qui ne sont pas, biologiquement parlant, des menstrues, mais en présentent toutes les apparences (Hasson 2020). La pause des règles que provoquent les traitements hormonaux rencontre alors les représentations de la ménopause elle-même, si peu verbalisée encore dans la sphère sociale et dont la prise en charge est depuis longtemps similaire à celui d'une maladie à traiter, du moins dans le monde occidental (Oudshoorn 1998, Charlap 2019). La pause des règles est d'ailleurs vécue très différemment selon les périodes de la vie et les époques : elle s'accompagne aujourd'hui d'un soulagement

pendant la grossesse et l'allaitement, selon la plupart des témoignages. Pour les plus anciennes, qui n'ont pas connu la contraception hormonale, cette pause était redoutée, car elle signifiait que les coïts, mal interrompus, se solderaient par des conséquences à vie.

- 31 Lorsqu'ils font cesser le flux, la pilule en continu et le stérilet à hormones constituent donc des marqueurs bien plus forts, dans la gestion du flux des règles aujourd'hui, que le premier rapport sexuel, les rapports sexuels eux-mêmes – une bonne partie des répondantes affirment que le temps des règles n'est pas une période incompatible avec la sexualité – et la naissance d'un enfant. Car ces traitements, qui permettent d'un côté que nombre de grossesses soient aujourd'hui désirées opèrent de l'autre un découplage des règles et de la procréation dans l'imaginaire féminin. Les règles peuvent ainsi apparaître, pour celles qui utilisent ces techniques hormonales, comme un arbitraire de la nature dont on peut se passer pour être femme : « une liberté d'esprit recouvrée ». D'autres cessent ces traitements pour aller vers une restauration de soi plus « naturelle » :

Au départ, j'ai utilisé des serviettes hygiéniques. Puis rapidement des tampons puis la prise de la pilule et d'un traitement contre l'acné ont fait quasiment disparaître les écoulements menstruels, les protège-slips suffisaient. J'ai été plus ou moins bien « réglée » par la suite avec une absence de règles pendant plusieurs mois après l'arrêt de la pilule. Tout est revenu dans l'ordre grâce à une longue pause de contraceptif hormonal et au choix du stérilet au cuivre. J'ai maintenant des règles plus conséquentes et parfois plus douloureuses mais au moins c'est naturel. Plus sensibilisée au souci environnemental et pour ma santé, j'utilise maintenant une *cup* et des serviettes hygiéniques en tissu et donc réutilisables. J'ai toujours quelques serviettes hygiéniques et protège-slips jetables en stock pour dépanner et pour plus de confort et de simplicité nécessaire dans certains cas. (Elsa, 32 ans, 20 ans de règles)

- 32 Pour les témoins de cette enquête, composer avec la chimie ne donne pas lieu à un discours stabilisé ni à des récits d'expériences partagées, alors que cette technique de gestion du flux des règles engage la partition corps/esprit, nature/culture, la relation entre singularité et identité de genre ou encore la valeur accordée aux âges de la vie chez les femmes. Ces traitements constituent plutôt une rupture dans un parcours de recherche technique :

Jusqu'il y a trois ans je ne me souciais pas tellement de la dangerosité (santé + environnement) des protections hygiéniques. C'était comme ça et je n'avais pas tellement connaissance des alternatives. Puis j'ai entendu parler des *cups* mais je n'étais pas prête à essayer. Il y a deux ans, j'ai essayé et adopté définitivement la *cup*. D'autant plus qu'à la fin j'éprouvais des douleurs à l'insertion des tampons. Je me disais que ma peau était devenue sensible. Quelques mois plus tard j'ai entendu parler de serviettes lavables et j'ai remplacé les protège-slips jetables que j'utilisais en parallèle des tampons puis de la *cup*. Quand je suis passée à la *cup*, c'était pour la praticité, pour diminuer mes déchets et les brûlures, brûlures qui je pense maintenant ne sont pas dues aux tampons. C'est toujours mieux s'il y a un lavabo dans les w.-c. pour la nettoyer. Je l'ébouillantis en début et fin de règles aussi. C'est toujours rigolo quand tu fais bouillir une casserole d'eau avec ta *cup* dedans et que quelqu'un vient voir ce que tu cuisines. Quand c'est ton conjoint ça va mais sinon c'est un peu gênant. La dernière que j'ai achetée est accompagnée d'un récipient pour la stériliser au micro-ondes. C'est un progrès je trouve. Et les serviettes lavables, c'est quand j'ai entamé une démarche zéro déchet. Ça allait avec. Depuis un an j'ai changé de pilule et mes règles ont disparu. La *cup*, c'était top ! (Marjorie, 29 ans, 17 années de règles).

- 33 Dans le cadre de cette enquête qui cherche à montrer le foisonnement des mondes embarqués dans les plis de la technique de gestion du flux des règles, les traitements hormonaux font figure de *tabula rasa* inquiétante pour les reconfigurations potentielles entre femmes et objets. Ces traitements peuvent être caractérisés comme visant la définition de la santé selon l'OMS, à savoir « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consist[ant] pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». L'inhibition proposée par ces techniques invisibilise le sang, débarrasse des gestes et de la recherche des adaptations aux situations. Dans l'acception de la santé selon Georges Canguilhem (2013), cette configuration désigne les règles comme une maladie à faire taire, le corps sain apparaissant comme corps non réglé. Cette *resubjectivation* restrictive entre corps sain et corps malade a été repérée par Sarah Vostral (2008) dans son histoire des techniques menstruelles et par Katie Ann Hasson (2020) dans son analyse des discours médicaux relatifs aux traitements hormonaux. On la voit actualisée ici dans l'expérience vécue, comme le prix à payer de la maîtrise de la procréation sur laquelle repose l'émancipation des femmes dans les sociétés occidentales.

Cycles après cycles : intensification et extension des savoir-faire

Pour celles qui ne sont pas sous pilule en continu ou stérilet à hormones, les techniques utilisées pour la gestion du flux ne donnent pas seulement lieu à des savoir-faire tout au long de la vie, mais dans le temps du cycle aussi : début, milieu ou fin, jour ou nuit, activités corporelles engagées, espaces fréquentés, réseaux techniques à disposition sont autant de paramètres qui font adopter une technique plutôt qu'une autre ou une technique en plus d'une autre. Comme pour le port des chaussures (stiletto ou Pataugas, par exemple), on n'imaginerait pas s'imposer l'usage unique de l'une ou l'autre paire dans toutes les situations de la vie, mais on comprend bien que porter tel ou tel type de chaussures ne configure pas de la même façon celui ou celle qui les porte en fonction de la situation vécue. Il en va de même pour les techniques de gestion du flux des règles, du moins pour les témoins les plus jeunes qui, comme l'indique le tableau synoptique, changent de technique, comme on change de vêtement, comme si précisément elles prenaient acte du fait que les techniques de gestion du flux des règles sont une nécessité qui n'interdit pas le jeu des adaptations et des ajustements. Ce savoir-faire mondain des plus jeunes, dans le sens où il s'ajuste aux milieux fréquentés pour mieux y évoluer et les faire évoluer, facilite clairement l'appréhension des règles, qui ne suscitent pas chez elles les mêmes désajustements entre besoins corporels, image de soi et statut social recherché que ceux qu'éprouvaient leurs aînées.

- 34 Associer tampon et serviette jetable, coupe menstruelle et serviette lavable, n'adopter que les serviettes la nuit, préférer le tampon en voyage ou au lycée parce qu'on ne sait pas comment on va pouvoir laver la coupe sur le moment, ne pas recourir aux serviettes lavables sans machine à laver à disposition, ne prendre que des tampons avec applicateur quand on sait qu'on ne trouvera pas de quoi se laver les mains dans les toilettes de l'université : ces ajustements de grande précision viennent intensifier l'expérience des règles.

J'ai vite compris les *timings* selon le jour de règle. Jours 1 et 2 : changer à chaque récré. Environ 4 tampons par jour. Je bénissais la récré de 10 heures Tampon même

la nuit pour ne pas avoir de dégâts collatéraux : un drap ça va, mais dur dur de laver un matelas. Jours 3 et 4 : changer sur le temps de midi, environ 2 tampons par jour / nuit. Jour 3 : un tampon de taille normale, plus besoin d'un très absorbant, et nuits 4 et 5 plus qu'une petite serviette « au cas où », mais en position horizontale les écoulements deviennent plus rares... (Juliette, 25 ans, 12 années de règles).

- 35 Les contraintes techniques sont aujourd'hui principalement dues à l'absence de *continuum* dans les espaces de vie. Car si l'on trouve des poubelles dans la plupart des toilettes publiques pour femmes, le savon et les lavabos sont rares à l'intérieur de la cabine, ce qui empêche l'usage de la coupe menstruelle et limite celui du tampon sans applicateur. Comme ont pu le montrer les *infrastructure studies* (Bowker *et al.* 2009), l'efficacité d'une technique est dépendante de nombreuses ressources qui doivent être omniprésentes et habilitantes. En leur absence, celles qui savent ajuster leurs techniques aux situations ressentent d'autant plus fortement l'inadéquation des infrastructures à leurs besoins :

Retrait un peu salissant nécessitant un point d'eau à proximité, dans les toilettes publiques ; il est quand même délicat de sortir avec sa *cup* à la main en ayant l'obligation de surcroît d'avoir remonté son pantalon, etc., et du coup d'être sans protection à ce moment-là pour aller la rincer dans le lavabo au milieu d'autres personnes... La plupart du temps je l'essuie simplement avec du PQ. (Chloé, 37 ans, 24 années de règles)

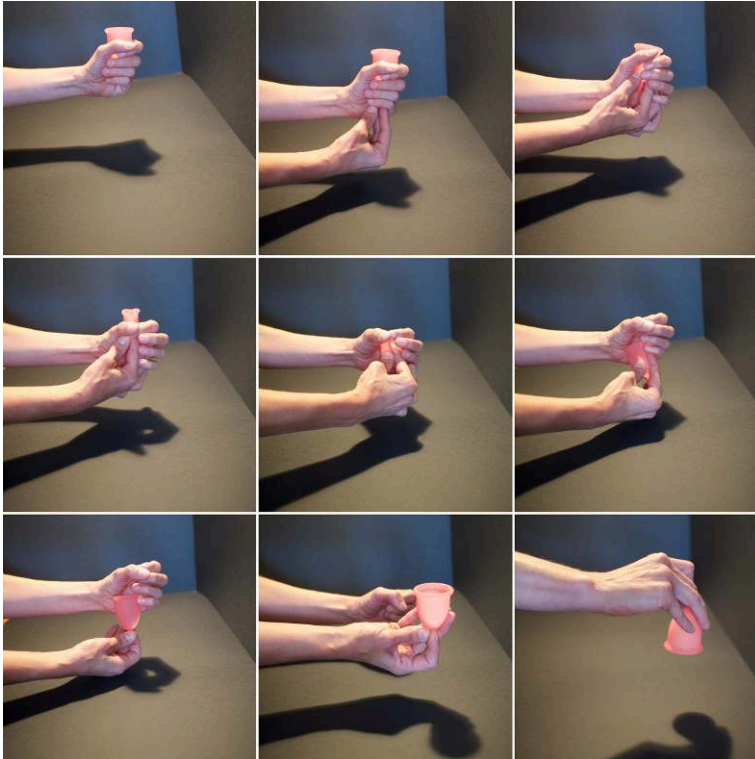
- 36 Les utilisatrices de la coupe vont jusqu'à aménager chez elles ce *continuum* technique, comme on a pu le lire dans les témoignages de Marjorie et d'Amélie en étendant le domaine technique de la gestion du flux des règles à l'espace de la cuisine pour stériliser leur coupe menstruelle, éventuellement à la connaissance de leur compagnon et de leurs enfants. De même, celles qui utilisent les serviettes lavables n'ont pas nécessairement une gestion du linge entièrement différenciée entre le linge domestique et celui, plus intime, dévolu aux règles. Chambre, toilettes, salle de bains, cuisine : l'espace domestique, chez certaines, prend la mesure de ce qui les préoccupe pendant le temps des règles en étant institué comme un espace d'habilitation (Callon 2008) du corps réglé, dans la continuité des prothèses adoptées et appropriées pour faire de cet état de corps, non plus une déficience à cacher, mais un mode de vie particulier :

Je rêve du jour où en arrivant au travail, quand on me dira « Tu as l'air fatiguée », je répondrai simplement « mes règles arrivent demain, oui, là, c'est très dur ». (Céline, 38 ans, 24 années de règles).

Reconnaître les techniques du temps des règles

L'enquête que j'ai menée s'est limitée à trois mois d'appel à témoignages et au recueil de quarante-sept récits d'expérience de femmes francophones vivant en France. Elles ont été suffisamment intéressées par le sujet des règles pour passer du temps à relater leur parcours, à l'explicitier et à le justifier, n'ont que très peu mentionné les obstacles économiques pour le choix d'une technique, sinon pour les culottes menstruelles. Dans la mesure où mon analyse du matériau recueilli s'inspire de la théorie de l'acteur-réseau (Mallard & Cochoy 2015), j'ai tenté de dépasser l'opposition sujet/objet ou produits/consommatrices pour repérer les reconfigurations impliquées dans l'écheveau de leurs relations. L'entrée par le regard technique, en ce qu'elle croise ces différents types de préoccupations permet de repérer les jeux de continuités et de discontinuités qui se jouent entre les actrices, les valeurs, les plateformes techniques et

les espaces de vie. Cette étude a pu caractériser les subjectivations embarquées à l'occasion du déploiement technique de tel ou tel objet menstruel qui répartissent de manière particulière le propre et le sale, l'intime et le domestique, l'identité personnelle et l'identité sociale, la nature et la culture, la santé et la maladie, l'efficacité et le bien-être, la honte, la fierté ou l'indifférence au fait d'être une femme. Ce parcours a permis de repérer que les techniques ne se valent pas : il en est qui ouvrent sur des implications fortes des femmes concernées quand d'autres exigent une délégation complète de leur pouvoir d'agir. Ainsi s'opposent la serviette lavable et les traitements hormonaux. La première, qu'une analyse centrée sur le *design* nous avait fait ranger du côté des objets infantiles et séniles dans sa version jetable, s'est avérée être un objet d'*empowerment* dans sa version lavable, dans la mesure où il peut être fabriqué par soi-même de diverses façons et où il ouvre sur des espaces-temps domestiques réaménagés sans honte. Les seconds exigent une délégation technique telle que les femmes sous traitements hormonaux se trouvent dépossédées des savoir-faire techniques de la gestion du flux des règles, ce que certaines recherchent explicitement pour se trouver en adéquation avec des espaces sociaux où ces considérations n'ont pas leur place.



Gestes du vagin et de la main pour le retrait d'une coupe menstruelle

© Muriel Dutrait et Claire Dutrait

- 37 L'analyse a aussi permis d'éclairer l'exigence d'invisibilisation qui s'attache aux techniques du temps des règles. Toutes cherchent à camoufler la tache de sang en public, mais cela n'est plus toujours synonyme d'une stigmatisation – ce qui témoigne d'une évolution de l'état de fait repéré par Sarah Vostral en 2008. Au même titre que les autres excréments corporelles, le sang menstruel n'a pas à s'étaler en public, d'autant plus qu'il est difficile à nettoyer, mais sa gestion technique peut-être plus ou moins visible : dans les sacs avec les tampons, dans les toilettes avec les poubelles – dont on devine l'usage mais dont on ne voit pas nécessairement le contenu –, dans les salles de bains avec le lavage des serviettes, dans les cuisines pour la stérilisation des coupes

menstruelles. Là aussi, des techniques sont plus stigmatisantes que d'autres dans la mesure où elles font disparaître le flux pour l'actrice elle-même (traitements hormonaux), comme s'il était abject au point d'éviter son existence même, ou traitent le flux comme un déchet (tampons et serviettes jetables) quand la coupe menstruelle laisse percevoir le flux comme une substance à part entière. L'inhibition peut aussi concerner le corps de la femme réglée, la laissant soit passive ou quasi passive dans la gestion du flux, avec des apprentissages corporels minimaux, quand la coupe menstruelle ou le flux instinctif libre – la technique mal nommée – engagent les actrices à une prise de conscience de l'activité musculaire du corps lui-même ayant des effets puissants sur la requalification de l'identité d'actrice active, comme l'a aussi repéré Jacqueline Gaybor (2019).

- 38 La diversité des techniques disponibles, parmi lesquelles savent évoluer les plus jeunes femmes, est très récente. Pour elles, les techniques de gestion du flux des règles semblent constituer des possibles à actualiser selon les situations. Comme pour les pratiques culturelles des Français selon Bernard Lahire (2006), il n'y en a pas de plus ou moins légitimes, la bonne technique étant de savoir passer de l'une à l'autre avec aisance. Mon enquête a pu saisir certaines reconfigurations pour les actrices qui les mettent en œuvre à un point de bascule historique où la coupe menstruelle semble remplacer le tampon. Cependant l'appropriation de la culotte absorbante n'a pas pu ici être documentée, alors que l'on peut supposer que les vagues publicitaires depuis la fin de l'appel à témoignages ont dû accentuer sa diffusion.
- 39 Avec les techniques nouvelles se développent des postures renouvelées, qui remodelent des mondes domestiques et sociaux. Ainsi reconfigurées par leur implication à trouver des savoir-faire ajustés entre elles-mêmes et leurs milieux, les femmes qui gèrent activement le flux de leurs règles apparaissent-elles comme des « femmes cyborgs », pour reprendre l'image créée par Donna Haraway pour désigner ce avec quoi les corps féminins sont en prise dans l'ère moderne (2007). En tant qu'elles réaménagent les espaces subjectifs, domestiques et sociaux elles se font aussi « mutantes et créatrices de mondes » – pour continuer à penser avec les outils de la philosophe américaine. Plusieurs témoignages laissent entrevoir que des hommes savent accueillir ces reconfigurations et y trouver place dans des configurations particulièrement accordées. Ainsi cette enquête permet-elle de considérer la gestion du flux des règles non plus comme un phénomène naturel qui s'impose fatalement aux femmes, mais comme un savoir-faire à transmettre, potentiellement capable d'ouvrir des mondes.
- 40 À l'issue de cette enquête, il est cependant frappant de constater le retard du marché français quant aux produits menstruels, avec l'arrivée des tampons, très tardive au regard de sa diffusion aux États-Unis, et la diffusion de la coupe menstruelle se faisant près de quinze ans après les premières recherches d'alternatives au tampon. De même, les occasions d'expériences partagées semblent principalement cantonnées au milieu familial et surtout amical et donc exposées aux plus grandes inégalités sociales. Les réseaux militants ou les sites Internet de tutoriels, qui sont pourtant actifs en France, ne sont pas mentionnés ; l'école et les médias ne jouent que comme des sources d'information et non pas comme des laboratoires de reconfigurations et les cabinets de gynécologie ne semblent pas être le lieu où parler de la gestion du flux des règles, sinon pour les traitements hormonaux.
- 41 Dans la mouvance de l'activisme mondial à propos des règles, qui est vif au Nord comme au Sud, comme en témoigne la somme déjà citée d'articles édités en 2020 par

Chris Bobel *et al.*, certaines femmes en France requalifient leur identité de genre de façon très incarnée et très matérielle grâce aux techniques de gestion de flux des règles. Les plus âgées elles aussi sont visiblement attentives à ces configurations renouvelées et cherchent à ne pas reproduire avec leurs filles ce qu'elles ont connu avec leur mère. L'entrée par les techniques de la gestion du flux des règles sous l'angle de l'acteur-réseau nous semble, à l'issue de cette enquête, un point d'observation pertinent pour décrire la fabrique du genre des femmes, ses attermoissements, ses affirmations et surtout, son inscription située, dans des objets, des corps, des milieux et des mondes.

BIBLIOGRAPHIE

- Aidara, R. & M. Gassama Mbaye 2020 « Practice note. Menstrual hygiene management—Breaking taboos and supporting policy change in West and Central Africa » in C. Bobel *et al.* dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 529-537. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_40.
- Bobel, C. & B. Fahs 2020 « The messy politics of menstrual activism » in C. Bobel *et al.* dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 1001-1018. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_71.
- Bowker, G. C., Baker, K., Millerand, F. & D. Ribes 2009 « Toward information infrastructure studies. Ways of knowing in a networked environment » in J. Hunsinger, L. Kjastrup & M. Allen dir. *International Handbook of Internet Research*, Dordrecht : Springer Netherlands : 97-117. doi : 10.1007/978-1-4020-9789-8_5.
- Callon, M. 2008 « Economic markets and the rise of interactive agencements. From prosthetic agencies to “habilitated” agencies » in Trevor Pinch & Richard Swedberg dir. *Living in a Material World. Economic Sociology Meets Science and Technology Studies*. Cambridge : MIT Press : 29-56.
- Canguilhem, G. 2013 *Le normal et le pathologique*. Paris : Puf (« Quadrige »).
- Charlap, C. 2019 *La fabrique de la ménopause*. Paris : CNRS Éditions (« Collection “Corps” »).
- Cochoy, F. 2021 « Patents as vehicles of social and moral concerns. The case of Johnson & Johnson disposable feminine hygiene products (1925-2012) », *Science, Technology, & Human Values* : 016224392199286. doi : 10.1177/0162243921992861.
- Cochoy, F., C. Calvignac & G. Gaglio 2022 *L'appel à témoignages. Une méthode pour les sciences humaines et sociales*. Rennes : PUR.
- Fahs, B. & M. B. Perianes 2020 « Transnational engagement. Designing an ideal menstrual health (MH) curriculum—Stories from the field » in C. Bobel *et al.* dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 449-465. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_35.
- Gaybor, J. 2019 « Empowerment, destigmatization and sustainability. The co-construction of reusable menstrual technologies in the context of menstrual activism in Argentina », *Gender, Technology and Development* 23 (2) : 111-129. doi : 10.1080/09718524.2019.1643522.

- Gottlieb, A. 2020 « Menstrual taboos. Moving beyond the curse » in C. Bobel *et al.* dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 143-162. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_14.
- Haraway, D. J., Allard, L., Gardey, D. & N. Magnan 2007 *Manifeste cyborg et autres essais. Sciences, fictions, féminismes*. Paris : Exils (« Essais »).
- Hasson, K. A. 2020 « Not a “real” period? Social and material constructions of menstruation » in C. Bobel *et al.* dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 763-785. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_56.
- Kaufmann, J.-C. 2005 *L'invention de soi. Une théorie de l'identité*. Paris : Hachette littératures (« Pluriel »).
- Lahire, B. 2006 *La culture des individus. Dissonances culturelles et distinction de soi*. Paris : La Découverte. doi : 10.3917/dec.lahir.2006.02.
- Latour, B. 2012 *Enquête sur les modes d'existence. Une anthropologie des modernes*. Paris : La Découverte.
- Le Naour, J.-Y. & C. Valenti 2001 « Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque », *Clio* 14 : 207-229. doi : 10.4000/clio.114.
- Mallard, A. & F. Cochoy 2015 « “Quand le consommateur regarde les choses du marché...” ». Contributions de Michel Callon, de Bruno Latour et de leurs collègues à l'étude de la consommation », *Regards croisés sur la consommation. Tome 2 - Des structures au retour de l'acteur*. Cormelles le Royal : Éric Rémy & Philippe Robert-Demontrond (« Versus ») : 239-262.
- Mac Live, C. 2015 *Menstruation and Procreation in Early Modern France*. Farnham : Ashgate.
- Manorama, S. & R. Desai 2020 « Menstrual justice. A missing element in India's health policies » in C. Bobel *et al.* dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 511-527. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_39.
- Mardon, A. 2011 « Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues », *Ethnologie française* 41 (1) : 33. doi : 10.3917/ethn.111.0033.
- Mauss, M. 1934 « Les techniques du corps », Conférence du 17 mai 1934 devant la Société de Psychologie, première publication dans *Journal de Psychologie normale et pathologique*, vol. XXXII, n° 3-4, 15 mars-15 avril 1936, publiée aujourd'hui in 2012 *Techniques, technologie et civilisation*. Édition et présentation de N. Schlanger. Paris : PUF (« Quadrige Série Mauss » 8).
- Mol, A. 2015 « Who knows what a woman is... », *Medicine Anthropology Theory* 2 (1). doi : 10.17157/mat.2.1.215.
- Oudshoorn, N. 1998 « Hormones, technique et corps. L'archéologie des hormones sexuelles (1923-1940) », *Annales. Histoire, Sciences Sociales. 53^e année* 4-5 : 775-793.
- Punzi, M. C. & M. Werner 2020 « Challenging the menstruation taboo one sale at a time. The role of social entrepreneurs in the period revolution » in C. Bobel *et al.* dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 833-851. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_60.
- Reame, N. K. 2020 « Toxic shock syndrome and tampons. The birth of a movement and a research 'vagenda' » in C. Bobel *et al.* dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 687-703. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_51.
- Rémy, E. & P. Robert-Demontrond dir. 2015 « Des structures au retour de l'acteur », *Regards croisés sur la consommation*. Cormelles-le-Royal : EMS Éditions.

Roberts, T.-A. 2020 « Bleeding in jail. Objectification, self-objectification and menstrual injustice » in C. Bobel et al. dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 53-68. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_6.

Sigaut, F. 2009 « Techniques, technologies, apprentissage et plaisir au travail... », *Techniques & Culture* 52-53 : 40-49. doi : 10.4000/tc.4770.

Steele, L. & B. Goldblatt 2020 « The human rights of women and girls with disabilities. Sterilization and other coercive responses to menstruation » in C. Bobel et al. dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 77-91. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_8.

Tarzibachi, E. 2020 « The modern way to menstruate in Latin America. Consolidation and fractures in the twenty-first century » in C. Bobel et al. dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 813-831. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_59.

Vora, S. 2020 « The realities of period poverty. How homelessness shapes women's lived experiences of menstruation » in C. Bobel et al. dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 31-47. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_4.

Vostral, S. L. 2008 *Under Wraps. A History of Menstrual Hygiene Technology*. Lanham : Lexington Books.

Wood, J. M. 2020 « (In)visible bleeding. The menstrual concealment imperative » in C. Bobel et al. dir. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore : Springer Singapore : 319-336. doi : 10.1007/978-981-15-0614-7_25.

NOTES

1. Tous les témoignages ayant été recueillis de manière anonyme, les prénoms des répondantes sont des pseudonymes.

RÉSUMÉS

Cet article traite des techniques de gestion du flux des règles pratiquées en France dans des milieux relativement favorisés. Par un appel à témoignages, nous avons obtenu un matériau couvrant la période de 1960 à nos jours. Les récits et les descriptions des témoins permettent de saisir l'évolution, dans ce dernier demi-siècle, des pratiques menstruelles, des préoccupations associées, et de ce qui régit les carrières de vie réglées. L'analyse révèle la finesse des gestes effectués pendant le temps du cycle, et fait apparaître, d'une part, les jeux de configurations et de reconfigurations entre les objets menstruels et les sujets qui les utilisent et, d'autre part, la multiplicité des mondes reliés à ces techniques du corps intime.

This article deals with menstrual flow management techniques that are implemented in France in relatively privileged milieus. Based on a call for testimonials, we gathered materials covering the period from 1960 to the present day. The witnesses' narratives and descriptions offer a way

to capture the evolution of menstrual practices, of the preoccupations attached to them over the last half-century, and of what governs the course of menstruated lives. The analysis reveals the finesse of the gestures performed during menstrual times, and uncovers the configurations and reconfigurations that are played out between menstrual objects and the subjects who use them, as well as the multiplicity of worlds which are attached to these techniques of the intimate body.

INDEX

Keywords : menstruations, body techniques, actor network, matter of concern, testimonies

Mots-clés : menstruations, techniques du corps, acteur réseau, matter of concern, témoignages

AUTEUR

CLAIRE DUTRAIT

Claire Dutrait est auteure, cofondatrice du collectif Urbain, trop urbain et doctorante en Pratique et théorie de la création littéraire et artistique (Centre interdisciplinaire d'étude des littératures d'Aix-Marseille, ED354). Ses recherches et pratiques d'écriture portent sur les territoires pollués et les récits qui peuvent les parcourir. Elle a publié *Aujourd'hui Eurydice* (publie.net) et *Périphérique intérieur* (Wildproject).