



**HAL**  
open science

## ”Les technologies numériques vont révolutionner le suivi des menstruations.”

Marion Coville

### ► To cite this version:

Marion Coville. ”Les technologies numériques vont révolutionner le suivi des menstruations.”. Marion Coville; Héloïse Morel; Stéphanie Tabois. Idées reçues sur les menstruations: corps, sang, tabou, Le Cavalier Bleu, pp.107-113, 2023, 979-10-318-0634-1. 10.3917/lcb.covil.2023.01.0107 . hal-04602989

**HAL Id: hal-04602989**

**<https://hal.science/hal-04602989v1>**

Submitted on 6 Jun 2024

**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.



Distributed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Coville, Marion. « Les technologies numériques vont révolutionner le suivi des menstruations » dans Marion Coville, Héloïse Morel et Stéphanie Tabois (dir.), *Idées reçues sur les menstruations. Corps, sang, tabou*. Le Cavalier Bleu, 2023, pp. 107-113.

### Manuscrit Auteur Accepté

## Les technologies numériques vont révolutionner le suivi des menstruations

« Découvrez une contraception sans hormones et sans effets secondaires »  
« Aussi efficace que la pilule, mais n'utilisant que les mathématiques »

Citations extraites des supports de communication de l'application *Natural Cycles*

D'après leurs concepteur-rices, les applications de suivi des cycles menstruels seraient une révolution. Les discours les plus optimistes indiquent qu'elles permettraient de mieux comprendre son corps, d'augmenter ses chances de concevoir un enfant, de bénéficier d'une contraception sans pilule... En bref, elles constitueraient un nouvel allié de la santé sexuelle et reproductive des femmes, qui favoriserait la connaissance de soi et l'autonomie. Bien que ces innovations favorisent de nouvelles pratiques, leur émergence et leurs usages ne constituent ni une révolution, ni une rupture franche dans les pratiques de gestion des cycles menstruels.

Il existe de nombreuses applications dédiées au suivi des règles, telles que Clue, Flo, Glow ou Mon Calendrier. Elles permettent de noter la date des règles et d'obtenir des notifications pour les prochaines menstruations et les périodes de fertilité. Leur interface s'organise autour d'une représentation cyclique, qui indique les événements clés à venir, tels que les règles, l'ovulation et le syndrome prémenstruel. Cette pratique n'est pas nouvelle et fait par exemple écho aux calendriers et agendas marqués d'une croix rouge pour les jours de règles, afin de les calculer de mois en mois. Ces applications entendent faciliter le suivi en envoyant des rappels et en automatisant ce calcul.

Pour comprendre la popularité de ces applications, il faut s'intéresser à leur contexte d'émergence. Tout d'abord, elles s'inscrivent dans le mouvement du *quantified self* qui consiste à mesurer et enregistrer divers aspects de son activité quotidienne grâce aux smartphones et aux objets connectés, comme le nombre de pas, le rythme cardiaque ou les calories consommées. Longtemps ignorées par les concepteurs de ces objets, les menstruations ont désormais leurs applications dédiées. De plus, l'usage de ces applications s'inscrit dans une controverse sur les risques associés aux pilules de 3 et 4 génération. En 2012-2013 le recours à la pilule passe de 50 % à 41 % et s'accompagne d'une augmentation du recours au stérilet, aux préservatifs et à d'autres méthodes de contraception comme celle du retrait ou de la surveillance de l'ovulation (Bajos et al., 2014). Alors que la pilule produit des cycles souvent définis comme artificiels et contrôlés, son arrêt peut s'accompagner d'un retour des règles irrégulières, de douleurs, d'acné ou d'autres symptômes liés à l'activité hormonale. La perte de confiance dans la pilule et l'imprévisibilité du corps semblent motiver les femmes à utiliser ces applications pour mieux comprendre - et contrôler - leur corps (Algera 2022 ; Thomé, 2022).

C'est donc dans ce contexte particulier qu'émergent les applications de suivi des cycles menstruels. Le *pink design*, évoquant le journal intime et les univers féminins, est vite délaissé par les entreprises produisant les applications les plus téléchargées, qui mobilisent au contraire les codes de la scientificité pour gagner la confiance des utilisatrices. Leur communication visuelle présente des équipes en blouse blanche, les données sont commentées sur la base de publications scientifiques, des encyclopédies sont disponibles dans les applis et les entreprises font appel à des professionnels

de santé pour rédiger des articles de vulgarisation scientifique. Enfin, certaines applications, comme *Clue*, affirment ne partager les données des utilisatrices qu'à des fins de recherche scientifique.

Mais ces applications vont-elles pour autant révolutionner le suivi des règles ? Pour aborder cette question avec nuance, il est nécessaire de se pencher sur leur fonctionnement. Leur fonctionnalité phare est le calcul de la prochaine période de règles ou d'ovulation. Outre le suivi menstruel, elles peuvent être utilisées comme contraceptif. La fiabilité de ces dispositifs est débattue, comme en témoigne le procès suédois intenté à *Natural Cycles* en 2018, après 37 grossesses non désirées. La fiabilité des méthodes de contraception n'est pas un sujet nouveau, mais cette fois, l'estimation des périodes de fécondité est délégué à l'application, dont les méthodes de calcul demeurent opaques et présentées sous le terme générique d'algorithme. Le rôle des utilisateur-rices dans la production de savoir sur leur propre corps est donc un enjeu majeur (Lomborg et al., 2020).

Si la pratique de suivi des règles et de la fertilité n'est pas nouvelle, l'émergence des applications vient donc en modifier les pratiques. Outre l'automatisation des calculs et des prévisions, il faut également souligner l'hétérogénéité des données qu'il est possible de mesurer. Dates des règles, durée, importance du flux, symptômes douloureux comme les crampes ou les migraines... Mais aussi données physiologiques (température du corps, aspect des glaires cervicales, de la peau, des cheveux), psychologiques (état du moral), sexuelles (fréquence des rapports, désir) ainsi que des données plus générales (alimentation, sommeil, activité physique, consommation d'alcool). Par ailleurs, ces données ne sont plus conservées par les utilisateur-rices (comme c'est le cas pour un agenda papier), mais hébergées sur des serveurs informatiques distants. Enfin, ces applications sont conçues par des entreprises, dont le modèle économique repose largement sur l'exploitation des données. Ces trois spécificités (hétérogénéité, hébergement distant et exploitation marchande) soulèvent d'importants enjeux de protection des données (Amelang, 2022 ; Healy, 2021). Aux États-Unis, elles sont revendues à des annonceurs publicitaires, des compagnies d'assurance et des employeurs. Cela suscite d'autant plus l'inquiétude depuis l'abrogation du droit à l'avortement. En France, bien que les législations diffèrent, les informations basiques d'usage peuvent être partagées avec de grands acteurs du marketing numérique (Google, Facebook). De plus, l'usage des données à des fins de recherche scientifique interroge à la fois sur les potentiels biais méthodologiques, ainsi que sur les frontières de « la science ». Dans le cadre de partenariats scientifiques, certaines applications ont par exemple conclu des marchés avec les départements R&D de multinationales du secteur pharmaceutique ou cosmétique. Ainsi, la sécurité et l'exploitation des données des utilisatrices, tout comme le recueil de leur consentement éclairé demeurent des sujets centraux.

Enfin, il existe plus généralement un risque de renforcement des stéréotypes et des discours normatifs concernant les corps, le genre et les sexualités (Della Bianca, 2022 ; Pandelakis, 2018 ; Lavoie Moore 2017). D'une part, bon nombre d'applications s'adressent explicitement et exclusivement aux femmes cisgenres, hétérosexuelles, en couple monogame. D'autre part, le fonctionnement même des applications suppose que le corps de celui ou celle qui l'utilise dispose d'un fonctionnement « standard ». Dès lors que l'utilisateur-e fait l'expérience de cycles menstruels peu standards ou de douleurs spécifiques, l'usage de l'application devient laborieux. En d'autres termes : plus le corps s'éloigne d'une norme, moins l'usage de l'application est possible (Coville, 2023).

Alors, qu'en est-il des usages effectifs de ces applications, notamment en France ? En effet, une fois les enjeux sociaux, politiques et économiques posés, reste à savoir comment sont vraiment utilisées ces applications. Une enquête préliminaire par entretien auprès de femmes de 18 à 25 ans nous a permis pour le moment d'identifier deux logiques d'usages différentes : stratégique et exploratoire.

La logique d'usage stratégique se concentre sur des objectifs précis tels que la notification des prochaines règles ou de l'ovulation. Les motivations d'usage les plus courantes sont le passage du

calendrier papier à une application smartphone pour des raisons de praticité et d'attention, ainsi que la gestion de la fécondité en utilisant l'application comme seul moyen de contraception ou pour planifier l'utilisation ou non du préservatif. Ces utilisatrices ont tendance à entrer un minimum de données, principalement la date des règles, et à utiliser les fonctionnalités prédictives de l'application pour anticiper les événements corporels à venir.

On observe également une logique exploratoire, qui concerne des personnes cherchant à mieux se connaître ou à comprendre des symptômes. Leurs motivations sont souvent liées à des symptômes douloureux ou des maladies telles que l'endométriose. Leur parcours est marqué par l'errance médicale et le manque d'écoute ou de reconnaissance de leurs douleurs par les professionnel·les de santé. Elles collectent souvent le plus de données possibles dans l'espoir de trouver des corrélations et doivent donc investir davantage de temps dans l'usage de l'application. Elles l'utilisent davantage comme un outil de collecte, de stockage et de visualisation des données, et moins pour ses fonctionnalités prédictives. Plus chronophages, ces usages sont souvent plus courts et s'étendent sur une période de quelques mois. En effet, l'évolution des usages dans le temps montre que les utilisatrices peuvent abandonner une application une fois qu'elles ont obtenu les réponses à leurs questions ou si l'application ne répond pas à leurs besoins, qu'elle demande trop de temps, ou en cas de changement de situation personnelle.

A l'heure actuelle, ces logiques ne peuvent bien évidemment pas être généralisées, et plusieurs enquêtes approfondies sont en cours. Néanmoins, ces premiers éléments soulignent l'importance d'articuler l'analyse critique des applications et de leur fonctionnement à une prise en compte attentive et compréhensive des usages concrets et de l'expérience de celles et ceux qui y ont recours.

Algera, E. (2022). Knowing (with) the body: Sensory knowing in contraceptive self-tracking. *Sociology of Health & Illness*.

Amelang, K. (2022). (Not) Safe to Use: Insecurities in Everyday Data Practices with Period-Tracking Apps. In *New Perspectives in Critical Data Studies* (pp. 297-321). Palgrave Macmillan.

Bajos, N. et al. (2014). La crise de la pilule en France: vers un nouveau modèle contraceptif?. INED.

Coville M. (2023). L'endométriose, une fabrique genrée de l'ignorance. Expérience corporelle, technologies médicales et savoirs expérientiels. *Communication & Langages*.

Della Bianca L. (2022). « In/fertility by design », *Techniques & Culture*, Suppléments.

Healy R.L. (2021). Zuckerberg, get out of my uterus! An examination of fertility apps, data-sharing and remaking the female body as a digitalized reproductive subject, *Journal of Gender Studies*, 30:4, 406-416

Lavoie-Moore, M. (2017). « Trying to avoid », « trying to conceive » : (re)produire une féminité contradictoire par la quantification. *Genre, sexualité & société*, (17).

Lomborg, S., Langstrup, H., & Andersen, T. O. (2020). Interpretation as luxury: Heart patients living with data doubt, hope, and anxiety. *Big Data & Society*, 7(1).

Pandelakis, S. (2018). « 28 jours plus tard : Expérience-analyse des applications de gestion des règles », *Réel/Virtuel*, n°6.

Thomé, C. (2022). Les « méthodes naturelles » de contraception: La construction d'une pratique entre normes de classe et reproduction de genre. *Cahiers du Genre*, 72, 143-174.