



Willi Wong

## Mort de Floyd

« La mobilisation a un impact sur l'opinion », observe l'enseignant-chercheur Omar Wasow P.8



Fans de livres, rejoignez notre communauté de lecteurs

Inscrivez-vous sur [contributeur.20minutes.fr](https://contributeur.20minutes.fr)

Vendredi 5 juin 2020

<https://www.20minutes.fr>

N° 3531



J.-P. Thomas / Sipa (archives)

## Initiative

Une « Star Ac' » du foot, le nouveau but de Tony Vairelles P.9

## Pollution

La délicate gestion des déchets liés au coronavirus P.7



L. Venance / AFP

## Marc Lavoine

« J'ai rencontré des personnages forts dans "The Voice" » P.11

## Reprise de la L1

La dernière carte abattue par l'OL, Amiens et le TFC P.14

# Le défi de vivre sans règles

Les femmes pourraient se passer des règles grâce à la contraception hormonale, mais pour nombre d'entre elles l'idée paraît encore inconcevable. P.4

LightFieldStudios / Getty Images

Imprimé sur papier recyclé, ne jetez pas ce journal sur la voie publique : donnez-le ou recyclez-le. Merci !



CARRIÈRES DE LUMIÈRES  
LES BAUX-DE-PROVENCE

# DALÍ L'ÉNIGME SANS FIN

6 MARS 2020 - 3 JANVIER 2021

UNE CRÉATION GIANFRANCO IANNUZZI - RENATO GATTO - MASSIMILIANO SICCARDI AVEC LA COLLABORATION MUSICALE DE LUCA LONGOBARDI

La Provence | Art4Kevolution | Match | le Bonsoir | OUL | 20 minutes | 3 jours de programmation | cultureespaces | CULTURESPACES DIGITAL



PUBLICITÉ

# La vie sans règles peine à se concevoir

**Enquête** Sous pilule, les règles ne sont pas utiles. Pourtant, de nombreuses femmes tiennent à saigner

Ne plus avoir ses règles, c'est possible. Il n'y a même aucune contre-indication médicale à les supprimer par une contraception en continu, d'autant que les règles sous pilule sont généralement inutiles (*lire ci-dessous et ci-contre*). Alors pourquoi les femmes sous pilule acceptent-elles encore de saigner tous les mois ?

Et ce n'est pas comme si elles n'en souffraient pas. Selon un sondage YouGov\* pour *20 Minutes*, 33% des femmes non ménopausées ont des menstruations assez douloureuses, voire très douloureuses (12%).



Les «règles» qui se produisent quand on prend la pilule n'en sont pas réellement. Elles peuvent être supprimées.

## Seulement 30% des femmes ont déjà supprimé ou décalé leurs écoulements mensuels.

Pour Julie Ancian, sociologue à l'EHESS qui a mené cette enquête en partenariat avec *20 Minutes*, l'analyse de 350 témoignages adressés à notre publication et d'entretiens approfondis avec des femmes ayant supprimé leurs règles complète ces résultats : « Ces femmes désignent sans équivoque leurs règles comme un fardeau, voire un enfer. » Et pourtant, seules 35% des femmes non ménopausées aimeraient ne plus avoir de règles. Et seulement 30% des femmes, ménopausées ou non, ont déjà volontairement supprimé ou décalé leurs écoulements mensuels.

Les règles, c'est gênant, mais c'est inévitable, pensent beaucoup de femmes : 42% de celles que nous avons sondées jugent plutôt inconcevable ou tout à fait inconcevable de les supprimer grâce à la contraception hormonale.

Pour être en bonne santé, il faudrait même saigner. « Le corps ne se "nettoie" pas », s'inquiète Marie, dans l'appel à témoignages lancé par *20 Minutes*. « L'idée que le sang puisse s'accumuler de manière pathologique appartient à une antique représentation du corps, la conception humorale, qui a toujours cours », explique l'anthropologue Emilia Sanabria.

Avoir ses règles est aussi associé à une certaine image de la féminité. « A la suite de la pose d'un implant contraceptif, je n'ai plus eu de règles pendant cinq ans. J'ai fini par

ne plus me sentir "normale", », rapporte Manon. « L'idée que c'est normal d'avoir mal pendant ses règles est très prégnante dans la société », observe la sociologue Julie Ancian.

D'autant qu'à peine 15% des femmes interrogées se sont vu proposer par un médecin généraliste ou un gynécologue la possibilité de supprimer leurs règles. « Pour mon gynéco, une femme DOIT avoir ses règles pour être en bonne santé », témoigne Camille. « C'est lié au type de formation, estime le médecin et essayiste Martin Winckler. Pour renouveler un mode de pensée, cela demande beaucoup de temps. »

**Aude Lorriaux**

\* Etude YouGov RealTime réalisée du 30 septembre au 9 octobre 2019 auprès d'un échantillon représentatif de 2 104 adultes françaises, selon la méthode des quotas.

## Illusion volontaire

Les saignements sous pilule ne sont pas de vraies règles, en ceci qu'elles ne sont pas liées à une ovulation. Pourquoi alors avoir créé ces fausses règles ? Pour le comprendre, il faut revenir aux années 1960 et s'imaginer une société où l'idée d'offrir la possibilité aux femmes de contrôler leur sexualité n'était pas bien vue de tout le monde.

Fervent catholique, John Rock, cocréateur de la pilule avec Gregory Pincus, avait ainsi à cœur de convaincre les autorités religieuses d'autoriser la pilule. Parmi les raisons qu'il invoque, dans un livre publié en 1963, pour justifier la pilule auprès de l'Eglise, il y a celle-ci : la pilule ne change pas le cycle « naturel » des femmes.

Mais, rectifie l'historienne Margaret Marsh, biographe de John Rock, il s'agit d'une réécriture de l'histoire. « Quand Rock a accepté l'idée de Pincus d'essayer de simuler le cycle mensuel, l'Eglise catholique n'avait rien à faire là-dedans », affirme-t-elle. D'autres raisons expliquent ce choix initial, comme le fait que les doses d'hormones étaient à l'époque beaucoup plus élevées, ce qui n'était pas sans conséquence sur les utilisatrices, qui se plaignaient de divers symptômes proches de l'état de grossesse. Provoquer ces fausses règles était donc une façon pour les concepteurs de la pilule de limiter la prise d'hormones et les symptômes associés. Et surtout de rassurer les utilisatrices inquiètes d'être enceintes. Cet argument semble obsolète, le dosage étant aujourd'hui 100 à 1000 fois moins important qu'avant. **A.L.**

## « Il n'y a pas d'impact sur la santé ou sur la fertilité »

Une contraception en continu est-elle plus risquée qu'une pilule classique, avec un arrêt de sept jours par mois ? Il n'existe pas, aujourd'hui, d'étude de très grande ampleur sur la question. Il est par ailleurs très difficile de porter un jugement global sur le sujet, car différents types de pilule peuvent être pris en continu. Ce que l'on peut affirmer, c'est que les études disponibles sur les patientes qui ont supprimé leurs règles pendant plusieurs mois n'ont pas fait ressortir de risques particuliers pour la santé, par rapport à une prise classique.

« Il n'y a pas d'impact sur la santé à ne pas avoir ses règles, et pas d'impact

sur la fertilité », affirme à *20 Minutes* Isabelle Yoldjian, cheffe du pôle endocrinologie à l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. De plus, « quand on prend une contraception en continu, on a beaucoup moins de risques [de tomber enceinte] », ajoute Brigitte Letombe, professeure au CHU de Lille et membre de la commission orthogénie du Conseil national des gynécologues.

### Pas sans inconvénients

La contraception hormonale en continu a un autre avantage certain, et là aussi bien documenté : elle réduit les symptômes associés aux règles (migraines,

douleurs, kystes ovariens, démangeaisons génitales...).

Ce qui ne veut pas dire que la contraception hormonale en continu est sans inconvénients. Certaines femmes rapportent des ballonnements, ou une tension plus grande des seins. Une légère prise de poids peut être notée chez une part infime de femmes. Il est également possible que certaines femmes qui ont une contraception hormonale en continu aient ce qu'on appelle des « spotting », soit des petites taches de sang qui se déclarent de manière impromptue. Mais ces taches tendent à disparaître, pour celles qui prolongent l'expérience. **A.L.**