

Cru'Elle ?!

Femmes libres et sans couches !

Le free-flow instinct

Je voudrais parler d'un sujet tabou, qui s'expose pourtant tous les jours dans les journaux, à la télé et dans les supermarchés. Un bien de consommation destiné aux femmes, sous plusieurs gammes, couleurs, formes et techniques, mais dont on ne proposerait jamais de se passer !

Je pense bien-sûr aux protège-slips, tampons et mooncup, et j'aimerais parler de leur alternative gratuite et autonome : la connaissance de son corps (écoute, maîtrise, muscle du périnée).

Culturellement, le sang des règles était considéré comme une maladie par les médecins¹ et comme un signe d'impureté par l'Eglise. Aujourd'hui, toujours tabou ou anti-sexy, les menstruations doivent être cachées : avec l'industrialisation et l'apparition des sous-vêtements et vêtements courts, les tampons et serviettes jetables apparaissent dès 1930 et 1960. Pourtant, au Moyen-Âge, les femmes portaient de longues jupes, en général sans sous-vêtements ni protection intime pour les règles².

Le prix du sang...

Aujourd'hui, dans nos vies de femmes, « pour nous servir », un marché de plusieurs milliards (359 millions d'euros en 2003 en France) nous propose des produits qu'on ne peut pas fabriquer nous-mêmes et dont nous tendons à être dépendantes. Ces produits industriels contiennent souvent des substances chimiques et nous sommes tenues de les garder en contact avec nos muqueuses pourtant très perméables, qui sont une porte ouverte dans notre corps. En moyenne, ce sont 10 000 à 15 000 protections jetables dans une vie. Résultat, des tonnes d'eau et de pesticides pour la production du coton, puis des tonnes de déchets.

Ainsi, en plus de nous coûter de l'argent, de la pollution et du stress (quel drame de n'avoir pas de protection quand les règles commencent !),

nous risquons également des allergies, irritations, ou encore le fameux « choc toxique » expliqué dans la notice des tampons « hygiéniques » et qui a tué de nombreuses femmes. Tant de réjouissances dont on se passerait bien si on avait le choix.

Vers l'autonomie

Et bien ce choix, permettez-moi de vous l'annoncer, nous l'avons !

Ce ne sont pas les « spécialistes » des couches et tampons pour femmes qui vont nous le dire, ni même les écoles, pourtant, à la base, avoir ses règles, c'est gratuit.

Certaines femmes ont décidé de se passer de tout cet arsenal et ont alors développé leurs propres capacités. Devenir autonome, c'est une expérience commune dans notre société, on peut soit dépendre d'un bien de consommation, être assisté, soit augmenter ses propres facultés. En ce qui concerne les menstruations, bonne nouvelle, on peut toutes apprendre à maîtriser l'écoulement des règles. Aux Etats-Unis, il existe un mouvement appelé « *free flow instinct* », le flux libre instinctif. C'est ce que je souhaite partager avec vous ici, d'après ma propre expérience fortuite.

J'ai commencé à me passer d'arsenal anti-règles sans savoir que c'était possible, c'était le simple hasard de vacances sans « équipement ». Sans protection ou assistance,

mon corps a pris le relais ; et là où je m'attendais à une énorme catastrophe rouge, il n'y avait qu'une petite tache. Dès lors, il suffisait d'aller aux toilettes dès que je le sentais nécessaire. Maintenant, au fil du temps, ma maîtrise s'affine, je peux dormir sans aucune « protection » ni soucis (parfois en me levant tout de même une fois dans la nuit, les deux premiers jours). Si j'écris cet article c'est pour partager mon plaisir de sentir et de développer une faculté personnelle et naturelle ! On a également une grande satisfaction à prendre le contrôle tout en apprenant à écouter son corps ! Enfin quelle liberté de n'avoir plus à se soucier d'acheter des produits, à les utiliser, à les avoir sur soi quand il faut...

Une société sans couches ?

Imaginez une société où les parents n'apprendraient pas à leurs enfants à se passer des couches, on devrait en porter toute notre vie ! Dans ce sens, les femmes sont restées un peu des enfants, dépendantes un quart de leur temps d'une industrie qui leur « facilite » la vie et leur enlève toute idée d'autonomie.

Ironie du sort, la faible musculature du périnée (notre pauvre muscle délaissé toute une vie) est lié à l'incontinence, un problème qui touche principalement les femmes ! Ainsi, après la ménopause, les protège-slips sont parfois remplacés par des couches pour pertes urinaires ! Les vendeurs de couches se frottent les mains.

Il y a peut-être encore d'autres raisons (pratiques, philosophiques, politiques, écologiques, hygiéniques, économiques, sanitaires) d'apprendre à maîtriser ses règles mais je ne vais pas écrire une thèse, à chacune d'expérimenter elle-même, si elle en a l'envie ou la curiosité !

Cru et menstrues

D'autre part, je dois relever ici que des femmes se sont libérées des règles autrement : en pratiquant l'alimentation crue ou instinctive.

Pour elles, les règles et les douleurs ont diminué fortement ou ont disparu, ce qui n'empêche pas d'ovuler ni de tomber enceinte. Pour la majorité des gynécologues occidentaux, il s'agit d'un problème qu'il faut combattre à coup d'hormones. Mais la tradition chrétienne et médicale occidentale, bien que misogyne, ne voyait-elle pas les règles comme un dérèglement, une maladie ? Pour les crudivores, ces saignements abondants, ainsi que les douleurs, sont le signe d'une alimentation inadaptée. Pour ma part, je trouve logique que les animaux ne saignent pas abondamment et ce devrait être de même pour l'homme si l'on considère que tous les animaux, humains y compris, sont des proies dans la nature. Espérons qu'un jour quelqu'un finance une étude sur cette question.

Comment passer à l'action ?

La méthode est simple : le mois prochain, si vous êtes chez vous ou dans un endroit tranquille équipé de toilettes, ou dans la nature sauvage, ne mettez simplement pas de protection valable (sous-vêtements noirs, un peu de papier toilette ou un tissu à laver à la rigueur). L'idée est que vous soyez conscients de n'avoir pas de protection habituelle valable, pour que votre corps prenne le relais. Les muscles finissent par se contracter inconsciemment (sans exagérer, c'est pas du fitness). Ce muscle à contracter, c'est le périnée, c'est le même que vous pouvez contracter dans le vagin lorsque vous faites l'amour. Au bout d'une heure ou de plusieurs heures, vous sentirez qu'il y a du sang à évacuer, de même que vous le sentez lorsque vous voulez faire pipi. A ce moment, allez aux toilettes et délasser-vous. La nuit, le flux se met au repos et le vagin se contracte naturellement, de même que vous ne faites pas pipi au lit. Vous pouvez avoir envie de mettre un linge sur votre lit au cas où. La capacité des muscles, lorsqu'on les utilise, est impressionnante : par exemple, en dormant je n'ai jamais eu de tâches au-delà de la culotte,

alors qu'avec les serviettes, oui ! En moyenne, je dirais qu'il faut aller 4-5 fois aux toilettes le premier et deuxième jour et, les jours suivants, ce sera surtout le matin au lever.

Vous pouvez vous demander si c'est dangereux : j'ai posé la question à ma gynéco, elle a dit que je musclais mon périnée, ce qui est une très bonne chose. Pour ma part, je considère que retenir son sang quelques heures, n'est pas plus grave que de retenir son pipi. L'idéal restant tout de même de pouvoir se soulager (que ce soit de son urine ou de son sang) dès que l'envie de manifester. Si nous vivions dans la nature, nous n'aurions rien à retenir. Dans les tampons et les coupes menstruelles, le sang reste également dans le corps et beaucoup plus longtemps. D'autre part, si les muscles le permettent, de manière naturelle et sans efforts (si ce n'est un effort idéologique), alors je ne vois pas de danger, et même au contraire, nos capacités sont là pour être utilisées ! D'ailleurs, pour moi cela se passe à merveille.

Libérez-vous des assistances ! Vous verrez qu'en testant vos capacités, vous les développerez. Vous affinerez vos sens et votre perception, ainsi que la connaissance et la maîtrise de votre corps. C'est aussi un peu d'amour que vous donnez à votre corps : les femmes ont leur règles et ce n'est pas une maladie ni une faiblesse.

Ne laissons plus les industriels gérer notre corps, reprenons le contrôle !

Léna Abi Chaker

1 - *Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque*, J-Y Le Naour et C Valenti.

2 - *History of underwear*, Mike Repplier.

Témoignage

Carine raconte : « *Il y a quelques années, j'ai lu le témoignage d'une femme qui disait qu'elle pouvait retenir son flux menstruel et ainsi se passer de protections féminines. Elle disait également qu'elle mangeait cru et pratiquait les bains dérivatifs, ce qui l'avait beaucoup aidé dans sa démarche. La pratique des bains dérivatifs consiste à se refroidir le périnée, soit avec de l'eau, soit avec des poches de gel. Cela permet également de stopper de nombreux symptômes. Je ne mangeais pas encore cru à l'époque, mais ce témoignage m'a donné envie d'essayer de porter plus d'attention à mon flux. Et je me suis rendu compte que c'était relativement facile à maîtriser, et très pratique. A l'époque, j'allaitais et il me semble que cela m'a aidé à être plus consciente de tout ce qui se passait dans mon corps.* »