

## Saison 01 - Épisode 19 : Journée mondiale de l'hygiène menstruelle

### Intro

Vous avez des oreilles ? Nous avons des podcasts ! Bonjour à toutes et à tous. Je suis Stéphane, de la médiathèque de Rumilly, et vous écoutez *Choyez vos oreilles*, qui vous fait explorer l'univers toujours plus vaste du podcast. Chaque semaine, je fouille nos rayons virtuels pour vous conseiller trois podcasts sur un thème original.

Si vous avez écouté le dernier épisode jusqu'au bout, peut-être avez-vous reconnu l'indice que je vous avais donné. Il s'agissait d'un extrait du dernier film de Pixar, *Alerte Rouge*. Il met en scène Mei, une jeune fille qui, à l'approche de l'adolescence, découvre qu'elle se transforme en panda roux géant à chaque émotion trop forte. Un peu comme Hulk, mais en plus mignon et sans les rayons gamma. Il sera donc question, dans *Alerte Rouge*, de changement, de puberté, et des premières règles. Et on a là notre sujet du jour, puisque c'est le 28 mai que se tient lieu la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle. Initiée en 2014 par une ONG allemande, elle a lieu tous les ans, avec plusieurs objectifs. Notamment, celui de mettre en avant les difficultés rencontrées par les personnes menstruées lors de leur cycle. En ligne de mire, il y a aussi la volonté de favoriser l'alphabétisation, l'autonomie du corps, ainsi que l'égalité des sexes. Pour aborder ce sujet ici, je vais vous proposer trois podcasts qui parlent des règles. Le premier balaie tout ce qu'il y a autour du sujet, le second nous explique une maladie inconnue et le troisième s'intéresse à ce qui se passe quand elles ont disparu.

Mais avant de démarrer, j'aimerais remercier toutes les personnes qui relaient notre podcast, sur les réseaux sociaux et autour d'eux. Vos retours sur Twitter sont nombreux et nous avons même reçu un beau commentaire sur Podcast Addict. Ça nous fait énormément plaisir et nous motive à continuer. Alors merci, encore et encore.

### La Menstruelle

Le premier podcast du jour, et le plus ancien, c'est *La Menstruelle*. Il fait partie du label Podcut, tout comme *Doctor What*, dont je vous avais parlé dans le 1<sup>er</sup> épisode. Depuis 2018, à l'origine à chaque pleine lune, ses présentatrices, aujourd'hui Lisa, Karen, Fanny et Perpi, proposent des épisodes thématiques sur des sujets aussi variés que les culottes de règles, la précarité menstruelle ou le sexe pendant les règles. Vous l'aurez compris, leur activisme menstruel est là pour briser les tabous sur un phénomène naturel qui touche la moitié de la population. L'épisode commence

toujours par un tour de table où chaque participante fait le point sur son propre cycle. Ces premiers échanges permettent un partage de ressentis et conseils, avant d'entrer dans le thème du jour. Les questions soulevées sont toujours traitées avec sérieux sur le fond, mais avec la volonté d'être comprises par le plus grand nombre. Elles s'adressent aux personnes menstruées en 1<sup>er</sup> lieu, mais les hommes auront tout intérêt à y prêter au moins une oreille attentive. Ça leur permettra déjà de mieux comprendre les personnes concernées de leur entourage. Mais aussi, à l'heure où on s'interroge sur la composition des protections périodiques, à l'heure où des entreprises commencent à accepter des congés menstruels, ils pourront mieux appréhender un sujet de société qui prend, à juste titre, de plus en plus de place. Et l'équipe de *La Menstruelle* n'hésite pas non plus à ouvrir son micro à des invitées expertes, militantes ou professionnelles. On y a entendu par exemple Marie-Rose Galès qui est intervenue sur l'endométriose et dont je vais vous parler juste après la virgule.

### **Endométriose mon amour**

Aux manettes d'*Endométriose mon amour*, Marie-Rose Galès est ce qu'on appelle une patiente experte. Atteinte d'endométriose, elle a déjà dû se battre pour obtenir un diagnostic. Parce qu'en France, actuellement, il faut en moyenne sept ans pour faire diagnostiquer cette maladie. Sept années d'errance, pour des personnes qui souffrent, chaque mois, et encaissent des douleurs dont l'intensité est semblable à celle d'un accouchement. Et une fois la maladie nommée, il faut encore se battre pour la faire comprendre par l'entourage. En couple ou en solo, les réactions de la famille, des proches ou du monde du travail sont rarement une expression de soutien. Quant aux professionnel-le-s de santé, iels ne sont pas systématiquement formé-e-s à cette maladie. Tout ça, Marie-Rose Galès le vit au quotidien. Pour aider les personnes qui sont dans son cas, elle avait écrit deux livres avant le démarrage de son podcast en 2020, intitulés *Endométriose : Ce que les autres pays ont à nous apprendre* et *Endo & sexo : Avoir une sexualité épanouie avec une endométriose*. Depuis, elle en a sorti un troisième, *EndométriOSE poser tes questions* qui s'adresse plutôt aux ados. Les épisodes d'*Endométriose mon amour* abordent différents aspects de la maladie, et Marie-Rose Galès nous en parle avec un humour qui fracasse sans vergogne toute velléité d'apitoiement. Bah oui, elle a un message à faire passer et n'a pas de temps à perdre. Elle donne aussi la parole à ses auditrices, en répondant et réagissant à leurs question et remarques. Parmi les épisodes récents, je vous invite à écouter le 11<sup>ème</sup>, *Endo & ado*, sorti suite à la parution de son dernier livre. Il s'adresse directement aux adolescentes avec, en tête, la volonté de leur expliquer à quoi s'attendre si elles se retrouvent diagnostiquées d'une endométriose. Quand on sait que 10 à 20 % des femmes en âge de procréer en souffrent, ce podcast est d'utilité publique. Tout comme *La menstruelle*, s'il s'adresse en

premier lieu aux personnes concernées, leur entourage ne devrait pas perdre une bonne occasion de s'éduquer.

### No pause

Nous terminerons avec *No pause*, un podcast qui aborde les questions liées à la disparition des règles, à savoir la ménopause. Lancé par *Madame Figaro* et les laboratoires Vichy en 2020, il est présenté par Géraldine Dormoy. Je vous en conseille surtout la 1<sup>ère</sup> saison, la deuxième reprenant les thèmes de la première dans des épisodes bien plus courts. C'est-à-dire que vous n'y apprendrez pas grand-chose de plus, et le côté pub déguisée se voit un peu trop. Mais cette première saison, bien qu'elle ne comporte que cinq épisodes, aborde déjà plusieurs aspects qui touchent à la ménopause. Le plus intéressant, c'est quand Géraldine Dormoy et ses invitées en redéfinissent les contours, tout en s'attachant à libérer la parole sur un sujet qui, souvent, se transmet peu de mère en fille. Et ces invitées, parce qu'elles ont des spécialités différentes, et parfois très éloignées, apportent chacune un éclairage unique sur la ménopause. L'idée, c'est autant de la dédramatiser que de la faire apparaître plus sereinement dans les discussions. Encore une fois, pas nécessaire d'être concerné·e pour y trouver un intérêt. Au contraire, comme pour les précédents podcasts, *No pause* s'adresse à toutes les oreilles. Et c'est tant mieux, c'est ce qui nous plaît dans le podcast : toutes ces voix, tous ces sujets qui ont généralement peu de visibilité, peuvent ici trouver de la place et des oreilles attentives. Donc écoutez *No pause* et faites-le connaître autour de vous.

### Outro

Voilà, ce sera tout pour aujourd'hui. Merci beaucoup de nous avoir suivie. Vous trouverez sur notre site une sélection de documents qui reprennent les sujets du jour. Pour ne pas manquer nos prochains épisodes, abonnez-vous dès maintenant dans votre application de podcasts préférée. Il vous suffit de copier l'adresse du flux RSS que vous trouverez sur podCloud, où vous pouvez déjà nous écouter. Vous pouvez aussi nous regardécouter sur YouTube, nous retrouver sur le site de la médiathèque et discuter avec nous sur Twitter. N'hésitez pas à nous dire ce que vous avez pensé de cet épisode et des podcasts de la semaine. Vous trouverez tous les liens et toutes les références dans les notes de l'épisode. *Choyez vos oreilles* est un podcast de la médiathèque du Quai des Arts à Rumilly, proposé et réalisé par Stéphane, de l'espace Images & Sons. À la semaine prochaine pour continuer à choyez vos oreilles !

Voici l'indice pour deviner le thème du prochain épisode...