Suivant l'exemple de la Corée du Sud, de la Zambie ou de l'Indonésie, **l'Italie envisage d'accorder trois jours de congés payés par mois aux femmes victimes de règles douloureuses.** En France, la mesure divise.

Faut-il proposer aux femmes un congé menstruel ?

oui

Elise Thiébaut, journaliste, auteure de *Ceci est mon sang* (La Découverte).

"A cause de la douleur, certaines femmes ne peuvent pas sortir de chez elles"

« Certaines femmes ont des règles extrêmement douloureuses, notamment celles qui souffrent d'endométriose, soit entre 10 % et 15 % des Françaises en âge de procréer. Les douleurs de ces femmes pendant leurs cycles sont si intenses qu'elles ne peuvent pas sortir de chez elles. Les répercussions sur leur vie quotidienne sont largement sous-estimées : les traitements existants ne soulagent pas efficacement la souffrance et l'inconfort provoqués par cette maladie. Des jours de congé ou un aménagement de leur temps de travail sont alors hautement justifiés. Plus généralement, il faudrait que les femmes puissent dire ouvertement sur leur lieu de travail qu'elles ne sont pas dans leur assiette parce qu'elles ont leurs règles. Les entreprises œuvrent pour le bien-être de leurs salariés, pourquoi ne font-elles pas davantage preuve de solidarité et de bienveillance dans ces moments-là ? Les règles sont encore un tabou dans notre société alors qu'il s'agit d'un phénomène naturel et qui revient tous les mois. Il faut oser en parler davantage, pour qu'elles soient normalisées et sortent du registre de la honte, du sale. Il serait temps que des distributeurs de protections périodiques soient par exemple installés dans les lieux publics et les entreprises. »

par **Clémence Levasseur**
photos **Vincent Couderc** et **Sarah Alcalay**

non

Brigitte Letombe, gynécologue et praticienne hospitalière à Lille.

"C'est laisser penser qu'il est naturel de souffrir pendant ses règles"

« Les femmes ne doivent pas rester chez elles en cas de règles insupportables à chaque cycle. Elles doivent aller consulter ! Contrairement à une croyance populaire, il n'est pas normal d'avoir mal pendant cette période. Cela peut cacher une pathologie plus grave, comme l'endométriose. Selon l'Inserm, 40 % des femmes qui souffrent de douleurs chroniques pelviennes intenses, notamment au moment des règles, en sont atteintes. Cette maladie encore peu connue met en moyenne sept ans à être découverte car le diagnostic est difficile et que les patientes n'en parlent pas toujours à leur médecin. Elles pensent que leur souffrance est dans l'ordre des choses. Or, plus le diagnostic survient tard, plus les conséquences sont dramatiques, notamment sur la fertilité. Après un examen clinique et un bilan gynécologique, un médecin déterminera pourquoi une telle souffrance intervient lors des menstruations. Une fois la pathologie identifiée, des solutions seront proposées à la patiente pour la prendre en charge : soulager la douleur, réduire l'abondance des règles… Proposer aux femmes qui souffrent de rester chez elles, c'est envoyer un mauvais signal et laisser penser qu'il est naturel de souffrir pendant ses règles. Il n'y a aucune raison d'arriver au congé menstruel : des solutions existent ! »