

2025-2026

Diplôme d'Etat de sage-femme

Université d'Angers

VECU ET REPRESENTATIONS DES FEMMES CONCERNANT LEUR MENARCHE

*Etude qualitative par entretiens individuels
semi-structurés*

AMANDINE ARTIGUES

Sous la direction d'Anne-Laurence PENCHAUD

Membres du jury

Mylène TATEOSSIAN : présidente

Isaline SIMMET-PROST : membre

Charline PLACAIS : membre

Sylvie BOUDIER : membre

Soutenu publiquement le 29 avril 2026



AVERTISSEMENT

L'université n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les travaux des étudiant·es : ces opinions doivent être considérées comme propres à leurs auteurs.

ENGAGEMENT DE NON-PLAGIAT

Je, soussignée Amandine ARTIGUES,

Déclare être pleinement consciente que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publiée sur toutes formes de support, numérique ou papier, constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée. En conséquence, je m'engage à citer toutes les sources que j'ai utilisées pour écrire ce mémoire.

Signé par l'étudiante le 25/02/2026

REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier Madame Anne-Laurence Penchaud, directrice de ce mémoire, pour son accompagnement, sa disponibilité et ses conseils tout au long de ce travail. Son regard bienveillant et ses remarques constructives ont grandement contribué à l'élaboration de cette recherche.

Je remercie également les membres du jury pour l'intérêt qu'ils porteront à ce travail.

Je souhaite adresser une gratitude particulière aux participantes de cette étude, qui ont accepté de partager leur vécu et leurs expériences avec sincérité. Sans leur confiance et leur parole, ce mémoire n'aurait pas pu voir le jour.

Je remercie également les professionnels qui m'ont orientée et soutenue dans la réalisation de cette recherche.

Je souhaite adresser une pensée particulière à ma promotion, avec laquelle j'ai partagé ces années d'études intenses. La cohésion, l'entraide et la solidarité qui nous ont unies ont été une véritable force tout au long de ce parcours.

Je remercie plus particulièrement mon groupe d'amies sages-femmes. Au-delà du travail et des révisions partagées, ces années ont été marquées par de belles rencontres, des moments de doute surmontés ensemble, et des souvenirs précieux qui resteront bien au-delà de la formation. Leur présence, leur écoute et leur soutien ont été essentiels dans l'aboutissement de ce mémoire.

Enfin, je souhaite remercier tout particulièrement ma famille (mention spéciale à Léa), et mon copain dont le soutien constant m'a permis d'avancer et d'arriver jusqu'à l'aboutissement de ce mémoire et de ces études. Leur confiance, leurs encouragements et leur présence ont été une force essentielle tout au long de ces années d'études.

LISTE DES ABREVIATIONS

Inded : Institut National d'études démographiques

CNGOF : Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français

CE : Comité d'Ethique

CNIL : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

RGPD : Règlement Général sur la Protection des Données

SOMMAIRE

Avertissement	2
Engagement de non-plagiat	3
Remerciements	4
Liste des abréviations.....	5
Sommaire	6
Introduction	7
Matériel et méthode	9
Population.....	9
Schéma d'étude.....	9
Mode de recrutement	9
Recueil et analyse de données.....	9
Aspects éthiques et réglementaires	10
Résultats	11
Caractéristiques de l'échantillon.....	11
Le souvenir de la ménarche : une expérience marquante.....	12
Le rôle de la préparation et de l'information	14
Le vécu de la ménarche : réactions émotionnelles.....	15
La ménarche : une expérience à la fois intime et sociale.....	16
Une expérience variant selon les générations et le contexte familial	18
Discussion	20
Rappel des principaux résultats	20
Forces et faiblesses de l'étude	20
Analyse des principaux résultats	22
Perspectives.....	25
Conclusion	27
Annexes	28
Annexe 1 [guide d'entretien].....	28
Annexe 2 [retranscription de l'entretien n°6].....	31
Annexe 3[lettre d'information remise aux participantes]	38
Bibliographie.....	41
Table des tableaux.....	43
Table des matières.....	44
Résumé.....	45
Abstract.....	46

INTRODUCTION

La ménarche correspond à la période où apparaissent les premières règles. D'après les dernières données disponibles en France, produites par l'Ined et par le CNGOF, pour 90% des jeunes femmes cette période apparaît entre 11 et 13 ans. (1), (2).

Les menstruations constituent un sujet qui doit faire l'objet d'une attention particulière puisqu'il est relatif aux droits des femmes et comprend différents enjeux : sociétal en termes d'égalité, d'informations, ou encore d'économie. Un rapport d'information de l'Assemblée nationale sur les menstruations (3), recommande notamment de diffuser une campagne d'information sur les menstruations afin de déconstruire plus rapidement les tabous et préjugés associés.

Bien que l'apparition des premières règles soit considérée comme un événement marquant dans la vie d'une femme, elles « demeurent un phénomène tabou, invisibilisé, voire pathologisé » (4). L'article "Honte et dégoût dans la fabrication du féminin" de Aurélia Mardo qui s'appuie sur des entretiens avec des mères et leurs filles concernant leurs premières menstruations, démontre que le sang menstruel est en partie abordé défavorablement dans les pratiques éducatives contemporaines, ce qui agit sur l'expérience ménarchale des filles et la manière dont elles se représentent leur statut de femme. Il les pousse non seulement à associer cet événement à la honte et au dégoût mais également à considérer le statut de femme comme une contrainte (5).

On constate également qu'il existe une multitude d'appellations employées pour ne pas parler directement des menstrues ; Elise Thiebaut et Malle Mirion énumèrent notamment dans leur livre, « Les règles... quelle aventure ! », « les 1001 façons de dire qu'on a ses règles » (6), ce qui nous amène à se demander si ce phénomène ne constitue pas une façon de dissimuler le sujet ou au contraire de leur donner un aspect plus positif.

Certaines recherches à l'étranger se sont penchées sur l'expérience de la ménarche, en abordant notamment la préparation à cet événement, les réactions

des proches, le vécu psychologique et physique associé, ainsi que les aspects socio-culturels (7), (8), (9).

Lors de la constitution des dossiers médicaux, les questions des professionnels de santé se limitent généralement aux données comme l'âge des premières règles ou la régularité des cycles, sans aborder le vécu ou les ressentis des patientes (10).

Les menstruations jouent un rôle central dans la vie des femmes en raison de leur fréquence et des conséquences qu'elles impliquent. Elles sont devenues un sujet d'étude particulièrement intéressant. Aujourd'hui, dans la profession de sage-femme, avec l'élargissement de nos compétences, nous accompagnons les femmes tout au long de leur vie reproductive, depuis l'adolescence jusqu'à la ménopause (11), (12).

Il est donc pertinent de se demander quel est le vécu et quelles sont les représentations des femmes concernant leur ménarche et dans quelle mesure elles sont influencées par leur environnement social, familial et culturel.

L'objectif de cette étude qualitative par entretiens individuels semi-dirigés était d'analyser les expériences des femmes liées à leurs premières règles et comprendre les perceptions émotionnelles et physiques qu'elles ont vécues à ce moment-là.

MATERIEL ET METHODE

POPULATION

Les personnes interviewées étaient des femmes majeures, francophones et volontaires. Elles devaient avoir vécu le moment d'avoir leurs premières règles. Le nombre de participantes à recruter au départ a été déterminé aux alentours de dix.

SCHEMA D'ETUDE

Il s'agissait d'une étude qualitative, descriptive, rétrospective s'appuyant sur des entretiens semi-directifs.

MODE DE RECRUTEMENT

Les participantes ont été recrutées à partir du 27 septembre 2025 en s'appuyant sur la méthode dite « boule de neige » grâce à un texte diffusé à des connaissances personnelles. Ce texte indiquait notamment le titre, l'objectif de l'étude ainsi que les critères d'inclusions de l'étude et les coordonnées de l'enquêtrice.

Les femmes potentiellement intéressées pour participer aux entretiens ont reçu par mail, une lettre d'information concernant le cadre réglementaire et l'étude afin qu'elles puissent exprimer leur souhait ou non de passer l'entretien. En cas de retour positif, un rendez-vous par message était fixé pour réaliser l'entretien que ce soit en présentiel, par appel téléphonique ou appel vidéo, à la convenance de la future interviewée.

RECUEIL ET ANALYSE DE DONNEES

Pour réaliser les entretiens, un guide d'entretien a été réalisé en amont et notamment soumis et validé par le CE du CHU d'Angers.

Il a pu être modifié lorsque d'autres questions ou thèmes ont émergées au fil des entretiens. Les principaux thèmes abordés étaient les suivants : le souvenir de la ménarche, le contexte personnel et familial, les connaissances et état d'esprit avant la ménarche, le vécu émotionnel ou encore l'impact de cette expérience.

Un premier entretien préliminaire a été réalisé dans le but de tester si les thèmes et questions abordés convenaient à l'étude et étaient adaptés aux participantes. Il a aussi permis d'estimer la durée nécessaire pour chaque entretien.

Parmi les 10 entretiens et selon le souhait des interviewées, 4 se sont déroulés en présentiel, 1 par appel téléphonique et 5 par appel vidéo.

Au début de chaque entretien, le sujet de l'étude était rappelé aux participantes, tout comme le fait que l'anonymat serait respecté ainsi que la possibilité de stopper l'entretien à n'importe quel moment. Les entretiens étaient enregistrés via l'outil transcription de Word.

Les entretiens étaient principalement composés de questions ouvertes, formulées de manière à ne pas orienter les réponses, afin de permettre aux participantes de s'exprimer librement. L'ordre des questions s'adaptait au déroulement de chaque entretien et pouvait ainsi varier. Certaines questions n'étaient pas abordées lorsque les participantes y répondaient spontanément au cours de l'échange. Chaque entretien a ensuite été retranscrit intégralement, mot à mot, sur le logiciel Microsoft Word. L'analyse thématique des verbatim a été menée dans un premier temps pour chaque entretien individuellement, puis de manière transversale sous forme de tableau.

ASPECTS ETHIQUES ET REGLEMENTAIRES

L'étude a fait l'objet d'une déclaration auprès du comité d'éthique du CHU d'Angers, qui a donné un avis favorable pour ce projet le 16 septembre 2025. Un enregistrement conforme aux exigences de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL), a été réalisé afin de répondre aux obligations du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

Les entretiens ont été anonymisés afin de garantir l'impossibilité d'identifier les participantes. Une liste de correspondance a été constituée et conservée dans un espace sécurisé, avec attribution d'un numéro IWS.

RESULTATS

CARACTERISTIQUES DE L'ECHANTILLON

Les entretiens ont été réalisés entre le 27 septembre 2025 et le 21 janvier 2026. Au total, 10 entretiens ont été menés. Les entretiens ont duré en moyenne 21 minutes. Aucune des participantes n'a souhaité interrompre ou abandonner sa participation à l'étude. Les femmes rencontrées étaient âgées de 22 à 88 ans au moment des entretiens.

Le tableau ci-dessous présente les principales caractéristiques socio-démographiques des participantes.

Tableau I : Caractéristiques socio-démographiques des participantes de l'étude

Entretien	Age actuel	Activité professionnelle	Age ménarche	Situation lors de la ménarche
1	22 ans	Etudiante Master 2	16 ans	Lycéenne
2	23 ans	Etudiante Master 2	11 ans	Collégienne
3	23 ans	Etudiante M2	14 ans	Collégienne
4	83 ans	Retraitée	14 ans	Centre d'apprentissage
5	53 ans	Infirmière en EHPAD	12 ans	Collégienne
6	25 ans	Kinésithérapeute	14 ans	Collégienne
7	27 ans	Aide comptable	12 ans	CM2
8	88 ans	Retraitée	11-12 ans	CM2
9	47 ans	Commerciale	13 ans	Collégienne
10	53 ans	Secrétaire comptable	14 ans	Collégienne

CM2 : Cours Moyen 2^{ème} année

LE SOUVENIR DE LA MENARCHE : UNE EXPERIENCE MARQUANTE

A. Souvenir souvent précis et durable

La ménarche n'apparaît pas comme un événement anodin. Elle représente un souvenir très précis et durable pour la majorité d'entre elles. En effet, sur 10 femmes interrogées, seulement 2 n'ont pas de souvenir précis. La plupart ont d'ailleurs été en mesure de me donner le lieu où elles ont eu leurs règles pour la première fois, que ce soit « *au collège* », « *chez une amie en soirée* », ou encore « *en vacances au Portugal* ». Elles étaient capables de me citer aussi, la personne qui les accompagnait ce jour-là et qui était pour la grande majorité leur « *mère* » et en second lieu leur « *sœur* » ou une camarade quel que soit l'âge des participantes. Les femmes interrogées ont également décrit leurs réactions comme majoritairement rassurantes lors de l'apparition de la ménarche. L'une d'entre elles était « *seule* » et une autre accompagnée de son « *père* ». L'aspect de ces premiers saignements était plus ou moins ancré dans leur souvenir et décrit comme : « *du sang au fond de ma culotte, très marron* » ou au contraire comme « *un truc bizarre* ». Hormis une participante, les autres ont su se remémorer ce qu'elles ont ressenti ce jour-là de manière divergente selon les générations, que ce soit de la « *panique* », être « *au bout de sa vie* », un choc voire de « *l'angoisse* » ou au contraire du « *soulagement* » ou bien de « *la fierté* ». Notons qu'une d'entre elle dans « *l'incompréhension* » a cru « mourir ».

B. Une expérience vécue comme une continuité

La ménarche s'inscrit dans une continuité et constitue le début d'un enchaînement de cycles. Les émotions qu'ont pu ressentir plusieurs femmes interrogées se sont prolongées dans le temps, notamment en attendant le prochain cycle : « *peur que ça recommence* », de la douleur ou même de l'abondance des règles. En revanche, les participantes qui étaient bien accompagnées lors de cette première expérience ont maintenu une certaine « *sérénité* » quitte à banaliser celle-ci au fil du temps. La majorité des récits décrivaient toutefois une certaine ambivalence persistante entre le côté « *contraignant* » d'avoir ses règles et le fait que cela reste « *normal* ».

de les avoir, notamment compte tenu du caractère répétitif des cycles et de leur impact sur le quotidien dans un cadre scolaire ou social.

La plupart des participantes évoquaient également leur continuelle adaptation à l'approche des règles qui se traduisait par l'anticipation de ces dernières. Cela impliquait par exemple, d'avoir « *toujours des protections dans mon sac au cas où* » ou encore la vigilance face au risque de « *fuites* » car c'était la « *honte* ». A plusieurs reprises, les femmes ont expliqué qu'elles prenaient certaines mesures de précautions comme le fait d'éviter de porter des vêtements clairs lorsque qu'elles avaient leur menstruation afin d'éviter certaines situations « *inconfortables* » et au dépend « *du regard des autres* », notamment « *des garçons* » pour 2 d'entre elles. « *On ne met pas de vêtements clairs, on fait attention tout le temps* ».

Les règles ont influencé la participation à certaines activités, notamment sportives. Certaines participantes rapportaient un évitement temporaire des cours de sport comme « *Quand j'avais mes règles, je n'allais pas à la piscine* », en lien avec la peur des fuites, des douleurs ou du regard des autres. Ces adaptations, variables selon les participantes, témoignait d'un impact concret et durable de la ménarche sur le quotidien que l'une d'entre elle a qualifié comme « *perte de liberté* ».

C. Ménarche et rapport au corps

La ménarche est apparu comme un événement qui modifiait le rapport au corps. Certaines on décrit une vigilance accrue envers leur corps, notamment en lien avec la survenue imprévisible des règles et la crainte des manifestations visibles telles que les fuites ou les odeurs. « *On ne se sent pas propre, on fait attention à tout, aux vêtements, à comment on s'assoit* ».

Le vécu de la ménarche a été également associé à une prise de conscience des changements corporels liés à la puberté. Pour certaines femmes interrogées, ces transformations étaient vécues comme difficiles, avec un rapport au corps décrit comme contraignant ou négatif. « *J'avais l'impression que mon corps devenait mon ennemi* ».

La dimension symbolique de la ménarche était beaucoup évoquée à travers l'idée de « *devenir une femme* ». D'ailleurs, cette représentation n'a pas fait

l'unanimité auprès de chaque participante. *« On te dit que tu deviens une femme, mais moi je ne me sentais pas vraiment différente ».*

LE ROLE DE LA PREPARATION ET DE L'INFORMATION

A. Une préparation initiale associée à une meilleure expérience émotionnelle

Lors de cette première expérience, le fait d'y avoir été préparé en amont semblait associé à un vécu émotionnel plus serein. Les femmes ayant reçu des informations avant, dépeignaient un sentiment de normalité et ont su rapidement reconnaître ce qui leur arrivait ce jour-là. Les participantes préparées ont d'ailleurs décrit que cela avait limité la panique même si leurs représentations des règles différaient quelque peu de la réalité : *« Je savais ce que c'était, donc même si ça m'a surprise, je n'ai pas paniqué ».*

Dans cette préparation, on a pu mettre en valeur le rôle central de la transmission provenant globalement de la figure maternelle ou de la sœur et qui permettait aux femmes, de se projeter au mieux pour la ménarche qui devenait un événement attendu lors de la puberté : *« Ma sœur m'avait expliqué, donc quand c'est arrivé, je savais à quoi m'attendre ».*

B. Absence de préparation initiale source d'une insécurité émotionnelle

A l'inverse, le fait de ne pas y être ou peu préparé semblait associé à un vécu émotionnel insécurisant et angoissant. Les participantes concernées ont d'ailleurs décrit une incompréhension instantanée de ce qui se passait, voire de la panique : *« Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait, j'ai vraiment eu peur ».*

Ce sentiment d'insécurité était accentué par le manque d'explications surtout lorsqu'aucune information n'a été transmise et qu'aucune anticipation n'a été possible, contribuant à une certaine perte de contrôle : *« Je ne savais pas comment gérer, ni combien de temps ça allait durer ».*

Au fil du temps, cette expérience non préparée a influencé les représentations associées aux menstruations qui étaient beaucoup plus décrites comme négatives ou contraignantes : *« Pour moi, ça a toujours été une contrainte, dès le début ».*

C. Les sources d'information

Avant la ménarche, les participantes ont reçu plus ou moins diverses informations provenant de différentes sources. Comme énoncé auparavant, la mère est apparue comme la principale source à la fois d'informations et de soutien émotionnel bien que la qualité de cette transmission soit restée variable d'une femme à l'autre. « *C'est surtout ma mère qui m'en a parlé* ». Quand elle était présente, la sœur est aussi apparue comme une ressource, en apportant une information plus concrète et basée sur l'expérience en tant que telle de la ménarche. Inversement, l'absence de sœur demeurait pour certaines à un manque d'information et un certain isolement : « *J'étais la seule fille, donc je n'avais personne pour m'expliquer* ».

Quant aux sources telles que l'école ou les professionnels de santé, elles n'apparaissaient que peu dans les entretiens. Les cours scolaires ont souvent été jugés trop tardifs ou pas assez corrects au niveau de leur contenu : « *Les cours de SVT, c'était trop tard et trop théorique* ».

Après coup, plusieurs femmes interviewées ont exprimé la nécessité d'une information plus précoce et adaptée ainsi qu'une meilleure identification du rôle de la sage-femme, en particulier en tant que professionnelle ressource avant l'apparition des premières règles : « *Si j'avais su qu'une sage-femme pouvait en parler avant, ça m'aurait rassurée* ».

LE VECU DE LA MENARCHE : REACTIONS EMOTIONNELLES

A. Des émotions négatives souvent rapportées

Lors des entretiens les émotions négatives prédominaient lors de la survenue des règles. La peur apparaissait en tant qu'émotion la plus fréquemment ressentie surtout face à l'incompréhension des premiers saignements et la crainte que ce soit pathologique : « *J'ai cru que j'avais un problème, j'ai vraiment paniqué* ».

Cette peur pouvait s'accompagner de panique, notamment pour les participantes qui ne s'attendaient pas à l'arrivée de la ménarche ou qui étaient insuffisamment préparées en amont : « *Je ne savais pas quoi faire, je voulais juste que ça s'arrête* ».

Dans plusieurs récits il était aussi question de honte en particulier quand la ménarche s'inscrivait dans un milieu scolaire ou en présence de personnes dans

les mêmes âges. S'ajoutait, la crainte du regard des autres et du jugement ce qui rendait l'événement plus inconfortable : « *J'avais peur que quelqu'un le voie, c'était gênant* ».

De plus, certaines participantes évoquaient un sentiment de dégoût ou d'inconfort vis-à-vis du sang et des sensations corporelles associées : « *Ça me dégoûtait un peu, je ne m'attendais pas à ça* ».

B. Emotions positives plus ponctuelles mais présentes

Même si elles étaient moins décrites, des émotions positives ont été mises en avant à l'arrivée des premières règles. En effet, certaines femmes interrogées ont associé la ménarche à un sentiment de fierté ou d'aboutissement dans le sens où elles passaient un cap dans leur développement : « *Je me suis sentie grande d'un coup* ». Certaines parlaient même d'un sentiment de « *soulagement* » à l'arrivée des règles.

La ménarche était parfois perçue comme un passage symbolique vers l'adolescence ou vers le fait de « *devenir une femme* ». Cette représentation a pu être valorisante, surtout quand l'entourage adoptait une attitude positive. « *Ma mère m'a dit que c'était normal, que ça voulait dire que je devenais une femme* ».

Pour d'autres, l'apparition des menstruations a rapidement été intégrée en tant que phénomène naturel sans crainte particulière mais plutôt comme une expérience banale : « *Ce n'était pas agréable, mais c'était normal* ».

Ainsi, même si les émotions négatives dominaient les discours, des vécus plus positifs ou ambivalents étaient également décrits, mettant en évidence la diversité des expériences émotionnelles associées à la ménarche.

LA MENARCHE : UNE EXPERIENCE A LA FOIS INTIME ET SOCIALE

A. Une représentation autour du "devenir une femme" toute génération confondue

Dans les entretiens est souvent revenue l'idée que la ménarche était associée au fait de « devenir une femme » et transmise au sein des familles, toutes générations confondues. Cette représentation se manifestait comme un symbole utilisé par les mères ou l'entourage afin de qualifier cet événement. Certaines participantes ont d'ailleurs rapporté avoir entendu mot pour mot cette affirmation à la survenue des menstruations : « *Ma mère m'a dit que ça y est, je devenais une femme* ».

Quant à d'autres, cette représentation, plus implicite, était perçue comme une étape marquant le passage de l'enfant vers l'adolescente : « *Je me suis dit que je n'étais plus vraiment une petite fille* ».

Néanmoins, cette association n'a pas été intégrée de la même manière pour toutes les femmes interrogées puisque certaines y ont exprimés une certaine distance : « *On me disait que je devenais une femme, mais moi je ne me sentais pas différente* ».

B. Les réactions de l'entourage

Les réactions de l'entourage semblaient jouer un rôle majeur dans le vécu de la ménarche. La principale figure de soutien identifiée était la mère pour son aide à la fois émotionnelle et logistique : « *Elle m'a rassurée, elle m'a expliqué quoi faire* ». Dans plusieurs entretiens, la réaction maternelle a été rassurante et bienveillante ce qui a pu apaiser les inquiétudes du départ.

Cependant, certaines participantes ont rapporté des réactions plus discrètes qui se limitaient à l'aspect pratique sans échange émotionnel particulier : « *Elle m'a donné une protection, mais on n'en a pas vraiment parlé* ».

En dehors du contexte familial, les camarades de classe par exemple pour deux d'entre elles, ont joué un rôle de soutien important ce jour-là : « *C'est une copine qui m'a aidée la première fois* ».

Finalement, d'autres participantes ont pu évoquer une certaine gêne de l'entourage faisant écho au caractère encore tabou des règles dans certains contextes scolaires ou familiaux.

C. Les traditions et rituels

Selon les familles, plusieurs femmes ont raconté la présence de rituels et de pratiques à l'arrivée des règles. Certaines ont par exemple reçu des cadeaux pour commémorer ce jour : « *Ma mère m'a offert un petit bracelet pour marquer le coup* ».

D'autres rapportaient davantage des paroles ou des conseils transmis à cette occasion, comme une forme de rituel de passage : « *Elle m'a dit que c'était une étape importante* ».

Par ailleurs, pour plusieurs femmes, la ménarche a été abordée comme un événement intime et privé et elles indiquaient l'absence totale de tradition ou de mise en scène particulière : « *On n'a rien fait de spécial, c'était juste normal* ».

UNE EXPERIENCE VARIANT SELON LES GENERATIONS ET LE CONTEXTE FAMILIAL

A. Place du silence et du tabou

La manière dont les menstruations étaient évoquées au sein des familles était variable en fonction des générations. Concernant la génération maternelle ou grand-maternelle, les récits ont mis en évidence un contexte davantage marqué par une certaine pudeur au sujet des règles, un sujet dont on parlait peu : « *Chez ma grand-mère, c'était un sujet qu'on ne devait pas aborder* ».

Plusieurs femmes interrogées avaient du mal à utiliser les mots « *règles* » ou « *menstruations* » et préféraient les remplacer par des expressions : « *On disait qu'on avait "nos trucs", on ne disait jamais vraiment le mot* ».

Parmi les participantes, certaines ont décrit une transmission marquée par la discrétion, voire par un tabou autour du sang menstruel et de la féminité : « *C'était un peu un sujet gênant à la maison* ».

En revanche, d'autres témoignages, notamment dans les générations les plus récentes, ont révélé une discussion plus ouverte, où les règles étaient plus nommées et expliquées de manière directe : « *Chez nous, on en parlait normalement* ».

B. Le rôle central - ou l'absence - de la mère

Dans la majorité des entretiens, la mère est apparue comme déterminante dans l'accompagnement de la ménarche. Elle représentait une ressource tant sur le plan émotionnel que pratique et informationnel : « *C'est ma mère qui m'a tout expliqué* ».

Dans ces situations, la présence de la mère était dépeinte comme rassurante et une aide à l'organisation, facilitant la compréhension et la gestion de l'événement : « *Elle m'a rassurée, ça m'a tout de suite calmée* ».

Cependant, quelques entretiens ont mis en évidence une certaine distance relationnelle ou une absence de dialogue autour des premières règles, où la mère intervenait surtout sur le plan pratique, sans échange approfondi : « *Elle m'a donné une serviette, mais on n'a pas vraiment discuté* ».

Plus rarement, des femmes interrogées racontaient qu'il n'y a pas eu de soutien maternel au moment de la ménarche, qu'elle soit liée à son absence physique ou à une difficulté de communication : « *Je ne me sentais pas à l'aise pour lui en parler* ».

Néanmoins, quelques fois, d'autres figures féminines : sœur, amie ou autre membre de l'entourage ont pu prendre le relais.

DISCUSSION

RAPPEL DES PRINCIPAUX RESULTATS

L'analyse des résultats a révélé que les expériences liées à la ménarche étaient multiples et a confirmé le rôle central de la préparation, du cadre familial et des dynamiques générationnelles dans son vécu. Les menstruations étaient représentées de façon ambivalente, à la fois comme un marqueur d'entrée dans la féminité et comme une contrainte. Enfin, la sage-femme apparaît comme un acteur légitime de l'éducation à la santé menstruelle, en accompagnant les jeunes filles et leurs familles vers une meilleure information et en contribuant à la levée des tabous entourant les menstruations.

FORCES ET FAIBLESSES DE L'ETUDE

A. Forces de l'étude

De ce mémoire, ont émergé plusieurs forces méthodologiques. Les entretiens semi-dirigés ont permis d'explorer en profondeur le vécu de chaque femme, ce qui n'aurait pas pu être le cas avec l'utilisation d'une méthode quantitative. La richesse des verbatim recueillis et la récurrence de certaines thématiques ont pu souligner l'atteinte d'une saturation de données. La diversité des profils interrogés a apporté un contenu dense du fait des écarts de générations et du contexte de la ménarche. L'attitude empathique adoptée a facilité l'échange avec les participantes. En effet, le climat de confiance sur lequel étaient basés les entretiens a pu être propice au récit de leurs expériences intimes.

De plus, dans le cadre de la profession de sage-femme, il semblait intéressant de souligner les facteurs facilitateurs d'un bon vécu ou au contraire ceux altérant l'expérience des premières règles. La mise en évidence de ces éléments pourrait ouvrir une modification des pratiques notamment en termes d'information dans le but d'améliorer les représentations et le vécu des femmes lors de la ménarche.

B. Faiblesses de l'étude

Lors de cette étude des biais étaient présents. Tout d'abord, un biais de mémoire lors des entretiens rétrospectifs sur les premières règles. En effet, les participantes ont pu reconstruire leurs souvenirs en fonction de leur expérience actuelle, de leur maturité affective et de leurs connaissances acquises. Ce processus de rappel a pu aboutir à une distorsion entre le vécu réel des premières règles et le récit d'entretien, affecté par l'oubli, l'amplification ou la transformation des émotions au fil du temps.

Ensuite, un biais lié à l'animation et à la formulation des entretiens a pu être identifié car la conduite d'entretiens semi-directifs constituait une première expérience. Malgré une vigilance particulière en utilisant des questions ouvertes, non directives et formulées de la manière la plus neutre possible, il a parfois été difficile, notamment lors des premiers entretiens, de limiter les interventions trop fréquentes.

Le recrutement des participantes présentait une limite due à l'homogénéité culturelle, car l'échantillon se composait uniquement de femmes d'un contexte culturel européen. Cette uniformité a restreint la portabilité des résultats à d'autres contextes socioculturels où les perceptions des menstruations varient. Les normes sociales et religieuses influencent le vécu des premières règles, et l'absence de diversité culturelle ont pu empêcher une exploration complète des représentations, engendrant un biais de sélection. De plus, le mode de recrutement par volontariat pourrait avoir introduit un biais d'auto-sélection, affectant la représentativité des expériences partagées par les participantes.

En outre, il convient également de réfléchir à un biais de désirabilité sociale. En effet, la dimension intime, et parfois taboue, liée aux menstruations a pu amener certaines participantes à adapter leur discours en fonction des normes sociales de ce qu'elles pensaient être attendu de leur propre discours, par l'enquêtrice.

Enfin, comme dans toute recherche et travail interprétatif, un biais d'enquêtrice reste envisageable. Mener des entretiens et analyser des données contiennent une part de subjectivité, du fait du positionnement et de la sensibilité professionnelle, en dépit d'une posture réflexive.

ANALYSE DES PRINCIPAUX RESULTATS

A. Une ménarche ancrée dans un environnement biologique et social

Les premières règles, leur moment d'apparition et l'entrée dans l'âge adulte influencent la manière dont elles sont perçues. En France, l'âge moyen d'arrivée dans le cycle menstruel est de 12,6 ans (1), ce qui situe la ménarche dans une période de vulnérabilité développementale, entre corps qui se transforme et une identité à construire ou reconstruire.

Les témoignages recueillis dans le cadre des entretiens menés auprès des participantes évoquaient des émotions variées et parfois contradictoires : fierté d'avoir mené le corps jusqu'à ce moment, sentiment de « devenir femme », surprise ou parfois même inquiétude. Cette ambivalence trouve écho dans le rapport d'information de l'Assemblée nationale sur les menstruations (3) qui rappelle que la ménarche reste encore aujourd'hui un moment déterminant, fréquemment sous-estimé ou insuffisamment préparé et que l'impact de l'environnement social sur le vécu féminin est déterminant : « *les règles ne peuvent plus rester un sujet tabou, abordé du bout des lèvres, conduisant à laisser de nombreuses femmes dans l'ignorance* » (3, p.21) et « *les menstruations doivent être expliquées dès le plus jeune âge, sans tabou* »(3, p.31) .

La diversité des vécus observée dans les entretiens correspond à ce que souhaitait retranscrire la réalisatrice du documentaire *Nouvelles lunes* (13), qui met en lumière des expériences variées des premières règles, entre fierté, gêne ou solitude. Ce film souligne que la ménarche constitue à la fois un événement biologique et une étape de transition identitaire inscrite dans un contexte social.

Ce documentaire participe à la visibilité progressive des règles dans les médias : Ces dernières années, de nombreuses initiatives comme des documentaires, livres, campagnes de sensibilisation, prises de parole sur les réseaux sociaux ou encore développement de produits et supports éducatifs autour de la santé menstruelle

contribuent à afficher les menstruations dans le débat public et à questionner les normes sociales qui les entourent. Cette évolution témoigne d'une volonté croissante de déstigmatiser les menstruations et de favoriser une parole plus libre à ce sujet.

Toutefois, malgré une visibilité plus présente dans les médias, les récits ont montré que des mécanismes d'auto-surveillance et de discrétion persistent comme le fait de ne pas porter de blanc lors des règles ou bien surveiller qu'on n'a pas de taches de sang visibles. Ceci, témoignant d'un décalage entre le discours public et le vécu individuel.

B. Information préalable et rôle central de la transmission maternelle

L'un des résultats majeurs de l'étude concerne l'impact du niveau d'information préalable. Les participantes ayant bénéficié d'explications en amont décrivaient un vécu plus apaisé, tandis que l'absence d'anticipation était associée à la peur ou à l'incompréhension.

Ces résultats sont cohérents avec l'étude menée par Santé Publique France auprès des jeunes filles de 11 à 18 ans (2), qui montre que le manque d'information demeure fréquent et que la première source d'apprentissage reste la mère. Le mémoire d'Aubourg (12) souligne également que les représentations menstruelles se transmettent de mère en fille, parfois avec des tabous implicites ou avec des émotions négatives.

La littérature internationale confirme cette place centrale maternelle. Crichton et al. (8) montrent que la qualité de la communication mère-fille influence fortement la compréhension des changements à la puberté. Cependant, cette transmission n'est pas identique pour chacune d'entre elle, ce que confirmaient les entretiens : certaines participantes décrivaient un dialogue ouvert, d'autres un silence gêné.

Ces éléments suggèrent que l'expérience des premières règles est étroitement liée au cadre relationnel dans lequel elle apparaît.

C. Honte, dégoût et fabrication du féminin

L'inconfort exprimé par plusieurs participantes concernant : la peur des fuites, la vigilance constante ou encore l'évitement des vêtements s'inscrit dans une construction sociale plus large du corps féminin.

Mardon (5) analyse l'apparition des règles comme un moment clé dans la « fabrication du féminin », marqué par l'intériorisation de normes de discrétion et de maîtrise corporelle. Les émotions de honte ou de dégoût ne seraient pas spontanées, mais socialement construites.

Les travaux de Sommer et al. (7) définissent la gestion et la logistique autour des menstruations comme un enjeu de santé publique incluant la dimension de dignité et l'absence de honte. Cette perspective est particulièrement éclairante au regard des résultats : les stratégies de dissimulation décrites par les participantes montrent que le regard social autour des menstruations a été intériorisé.

L'étude récente de Sánchez López et al. (14) confirme que le tabou menstruel persiste en Europe, malgré une visibilité médiatique accrue. Les jeunes femmes développent des stratégies pour éviter toute visibilité du sang, rejoignant les mécanismes observés dans nos entretiens.

D. Représentations culturelles et absence de visibilité

La persistance du tabou s'explique également par les représentations collectives du sang menstruel. Coville, Morel et Tabois (4) montrent que les menstruations restent associées à des idées reçues autour de l'impureté et de la malpropreté, même dans les sociétés occidentales contemporaines.

Depuis leur existence, les publicités de protections hygiéniques ont remplacé le sang rouge par un liquide bleu ou violet. Cette substitution symbolique participe à une invisibilisation normative. Johnston-Robledo et Chrisler (15) décrivent la menstruation comme une « marque » devant être neutralisée pour préserver la respectabilité sociale.

À l'inverse, certaines œuvres artistiques ont cherché à rompre avec cette invisibilisation. L'œuvre *Red Flag* de Judy Chicago (16) constitue un exemple

marquant de représentation explicite du sang menstruel. Cette démarche rejoint la dynamique observée dans le documentaire *Nouvelles lunes*, où la parole et l'image participent à une tentative de banalisation.

Cependant, les propos recueillis montrent que cette normalisation reste partielle puisque la vigilance corporelle demeure omniprésente.

E. Le langage : entre banalisation affichée et évitement lexical

Les entretiens ont révélé l'usage fréquent d'euphémismes pour désigner les règles. Ce contournement lexical confirme l'existence d'un inconfort autour de ce qu'elles représentent.

Élise Thiébaut, dans *Les règles... quelle aventure !* (6), recense la multiplicité des expressions utilisées pour éviter le terme « règles ». Cette diversité lexicale témoigne d'une difficulté persistante à nommer explicitement le phénomène.

Allen et al. (9) montrent que même les garçons et jeunes hommes apprennent les menstruations à travers des discours partagés ou humoristiques, contribuant au maintien d'une certaine distance symbolique. Cette dimension relationnelle correspond avec le poids du regard des autres évoqué par certaines participantes.

Ainsi, malgré un discours de normalisation, le langage employé révèle la persistance d'un tabou plus ou moins intériorisé.

F. Place de la sage-femme

La faible identification spontanée de la sage-femme en tant qu'interlocutrice lors des premières règles est un résultat notable de l'étude. Les femmes interrogées citaient principalement la mère ou les amies.

Pourtant, le référentiel professionnel des sages-femmes (11) rappelle leur rôle en matière de prévention, d'éducation à la sexualité et de promotion de la santé reproductive. La gestion autour des menstruations s'inscrit pleinement dans ces compétences.

Les travaux de Sommer et al. (7) soulignent que l'accompagnement professionnel peut contribuer à réduire la honte et améliorer la compréhension

physiologique. Les résultats de cette étude évoquent ainsi l'intervention professionnelle encore insuffisante, notamment en milieu scolaire.

PERSPECTIVES

Les résultats de cette étude mettent en évidence le rôle central de l'information anticipée et la nécessité d'interpeller les représentations négatives encore associées aux menstruations.

Dans cette perspective, il apparaît pertinent de renforcer les actions d'éducation à la santé menstruelle dès le plus jeune âge, notamment en milieu scolaire. Les séances d'éducation à la sexualité abordent encore majoritairement des thématiques telles que la contraception, les infections sexuellement transmissibles ou les relations affectives, laissant parfois une place plus limitée à la compréhension de la physiologie du cycle menstruel et aux changements corporels liés à la puberté. Or, une meilleure connaissance de ces processus pourrait contribuer à améliorer le vécu de la ménarche et à limiter certaines représentations négatives ou anxiogènes associées aux règles. Dans ce contexte, les sages-femmes pourraient jouer un rôle particulier grâce à leur expertise centrée sur la santé sexuelle et reproductive des femmes et leurs compétences en prévention et promotion de la santé (11). Leur intervention en amont de la ménarche pourrait ainsi participer à une meilleure compréhension du cycle menstruel et contribuer à la déconstruction des tabous encore présents autour des menstruations.

Enfin, des études longitudinales, suivant les adolescentes avant et après la survenue des premières règles ou encore des recherches évaluant l'impact d'interventions éducatives spécifiques, permettraient aussi de mesurer plus objectivement l'efficacité de programmes de prévention.

CONCLUSION

Cette étude avait pour objectif d'explorer le vécu et les représentations des premières règles chez des femmes adultes, afin de mieux comprendre les dimensions émotionnelles, symboliques et sociales associées à la ménarche. L'analyse des entretiens a mis en évidence une pluralité d'expériences, allant de la fierté à la gêne, confirmant que la ménarche ne constitue pas un événement uniforme, mais une étape influencée par le contexte familial, culturel et informationnel.

Les résultats soulignent l'importance déterminante de la préparation en amont. En effet, une information claire et anticipée favorise un vécu plus apaisé, tandis que son absence peut générer de la peur, de l'incompréhension ou encore de la honte. Au-delà du phénomène biologique, la ménarche apparaît comme un moment de transition identitaire. Malgré une ouverture médiatique grandissante autour des menstruations, les stratégies de dissimulation et l'auto-surveillance décrites par les participantes traduisent qu'il persiste une norme d'invisibilité encore largement intériorisée.

Ces constats confirment que la santé menstruelle ne relève pas uniquement de la physiologie, mais également d'enjeux de représentations, de dignité et de regard social. Dans ce contexte, la sage-femme a toute sa place dans l'éducation à la santé menstruelle, en accompagnant les jeunes filles et leurs familles vers un plus d'information et une certaine déstigmatisation autour des menstruations.

Enfin, si la ménarche marque l'entrée dans la vie reproductive, elle fait écho à une autre transition majeure du parcours féminin : la ménopause. Ces deux étapes sont à la fois biologiques et socialement construites. Etudier la ménarche appelle ainsi à repenser plus largement la façon dont la société encadre les grandes transitions du corps féminin.

ANNEXES

ANNEXE 1 [GUIDE D'ENTRETIEN]

Préambule à l'entretien :

-Pour rappel, mon sujet porte sur « l'expérience et le vécu des femmes concernant leur ménarche », c'est-à-dire, la première fois qu'on a ses règles.

- Les données recueillies sont pseudonymisées et anonymisées. Si vous êtes d'accord, j'enregistre notre entretien pour pouvoir le réécouter, le retranscrire afin de pouvoir analyser tout ce qui est dit. Est-ce que j'ai votre accord ?

-L'enregistrement audio sera supprimé après retranscription et je serai la seule personne à y avoir accès.

- Vous avez la possibilité d'arrêter l'entretien à tout moment sans que cela ait de conséquences pour vous puisqu'il s'appuie sur la base du volontariat. Je me permets donc de vous redemander si vous êtes toujours d'accord de participer à cet entretien ?

Déroulé de l'entretien en cas d'accord de la participante

Données socio-démographiques de l'interviewée

- Quel âge avez-vous ?
- Que faites-vous dans la vie actuellement ?

Thème : « Le souvenir de la ménarche »

Question ouverte : Racontez-moi le jour où vous avez eu vos règles pour la première fois

Relance :

- Où étiez-vous ?
- Comment avez-vous réagi ?
- Qu'avez-vous ressenti (émotions, sensations, pensées) ?
- Etiez-vous seule ou accompagnée ?
- En avez-vous parlé ? A qui ? Comment ?

-Quelle a été la réaction des personnes autour de vous ?

Thème : « Contexte personnel et familial »

Question ouverte : Pouvez-vous me parler du contexte dans lequel vous avez eu vos premières règles ?

Relance :

- À quel âge cela s'est-il produit ?
- Que se passait-il dans votre vie à ce moment-là (école, famille, etc.) ? Avec qui viviez-vous ? Avec qui aviez-vous le plus de relation ?
- Aviez-vous des sœurs ou des amies qui avaient déjà eu leurs règles ?

Thème : « Connaissance et état d'esprit avant la ménarche »

Question ouverte : Avant d'avoir vos premières règles, qu'est-ce que vous en saviez ?

Relance :

- Qui vous en avait parlé ?
- Comment vous les représentiez-vous ?
- Avez-vous eu des cours à l'école ou d'autres sources d'information ?
- Quelle était votre attitude à l'idée de les avoir un jour ?

Thème : « Réactions émotionnelles et symboliques »

Question ouverte : Qu'est-ce que ça a représenté pour vous d'avoir vos règles ?

Relance :

- Avez-vous eu l'impression que quelque chose changeait ?
- Vous sentiez-vous différente, "devenue femme" ?
- Vous souvenez-vous de ressentis comme la honte, le dégoût, la fierté, la peur, la joie... ?

Thème : « L'impact de cette expérience »

Question ouverte : Est-ce que cette première fois a entraîné des répercussions sur votre manière de vivre votre corps ou votre féminité ? Est-ce que vous auriez aimé être accompagnée différemment dans cette expérience ?

Relance :

- Et dans votre rapport aux autres, ou à votre intimité ?
- Avez-vous parlé de cette expérience par la suite, ou gardée pour vous ?
- Comment avez-vous vécu les premiers cycles menstruels qui ont suivi ?
- Est-ce que des professionnels (école, santé...) ont joué un rôle ? Ou est-ce qu'il aurait pu vous aider à ce moment-là ?
- Qu'est-ce qui vous aurait été utile, en termes d'écoute, d'informations, d'accompagnement ?
- Avez-vous des choses à rajouter ou des questions supplémentaires ?

ANNEXE 2 [RETRANSCRIPTION DE L'ENTRETIEN N°6]

Alors pour commencer j'ai deux petites questions, est-ce que tu peux me rappeler quel âge tu as ?

Ok bah j'ai 25 ans.

Ça marche et qu'est-ce que tu fais dans la vie ?

Je suis kiné !

Ok très bien. Donc pour la première question, est-ce que tu peux me raconter le jour où tu as eu tes premières règles pour la première fois ?

Ok je crois que je devais avoir 14 ans il me semble. J'étais en 5ème ou 4ème. J'avais passé la journée à faire les magasins avec mes parents. J'étais genre plus fatiguée que d'habitude alors que je trouve, les magasins c'est vraiment un truc que j'aimais bien. Et toute la journée j'ai eu un peu mal au ventre, un peu serrée mais je ne me suis pas posée plus de questions. Et c'est que quand je suis rentrée chez mes parents après le soir que j'ai vu que j'avais du sang. Et donc voilà, j'ai juste prévenu ma maman mais vu qu'elle m'en avait déjà parlé avant, bon bah ce n'était pas non plus la panique totale quoi.

Ok.

Voilà.

Donc parfait pour le cadre. Et est-ce que tu te souviens de comment tu as réagi ? Donc tu m'as dit pas trop de panique...

Ouais.

Bah en fait, je m'y étais préparée parce que ma maman elle m'avait acheté des livres pour m'expliquer un peu comment ça allait se passer. On en avait déjà parlé, elle m'avait déjà acheté ce qu'il fallait. Donc en soit j'étais préparée, donc ça ne m'a pas fait spécialement peur. Mais j'ai quand même été la voir pour me dire "ça y est maman, je fais quoi maintenant ?" Alors que je savais très bien quoi faire mais voilà.

Et tu te souviens un peu des livres que t'avais ou pas ?

Je sais plus. C'étaient des livres du genre trucs dessus, il y avait plein de trucs. Autant les règles que la puberté. Bon maintenant je pense que c'est un peu

dépassé quand tu relis les trucs. Mais voilà, c'est un livre un peu comme ça où il y avait un peu tout dedans.

Ok, parce que moi je sais que j'avais eu un livre qui est un peu quand on y repense. C'était le « dico des filles »

Bah moi ce n'était pas celui-là, ça ressemblait un peu. Mais c'est vrai que quand j'ai entendu parler de celui-là, c'était un peu bon... border

Ok, donc quand ça t'es arrivée, tu étais avec tes parents donc tu n'étais pas vraiment seule sur le moment. Est-ce que tu penses que ça t'a un peu rassurée ?

Parce que je pense que si c'était arrivé la première fois au collège ou en voyage scolaire, bah là pour le coup j'en ai eu un peu plus de peur. On en parlait beaucoup avec mes copines donc je pense que. On se serait enfin rassurés ensemble quoi. Mais c'est sûr que d'être avec tes parents, surtout ta maman, je pense que ça m'a beaucoup rassurée.

Parfait. Donc t'en avais déjà parlé avec des copines à toi. Et est-ce que tu te souviens aussi de la réaction des personnes autour de toi, donc notamment de ta maman qui était là ce jour-là ?

Je me souviens plus exactement mais bah pareil vu qu'on en avait déjà parlé, ça allait arriver à un moment donc voilà. Et puis bah c'est plus elle était rassurante en disant ça va, t'as pas mal au ventre ? Euh voilà, surtout ouais rassurante j'ai envie de dire.

Parfait.

Pour la deuxième question, est-ce que tu peux me parler un peu du contexte dans lequel tu as eu tes premières règles ? Donc en fait tu m'as déjà dit tout à l'heure que t'avais 14 ans à peu près.

Ouais.

Donc c'était au collège.

Ouais je crois que c'était, je sais plus si c'était en 5ème ou en 4ème. Peut-être en quatrième.

Et tu vivais avec tes parents, est-ce que tu avais des frères, des sœurs ?

Ouais, j'avais un grand frère.

Un grand frère, ok donc t'étais la seule à pouvoir avoir des règles à la maison, ok. Et donc tes amies avec qui tu en avais déjà parlé des règles, est-ce qu'elles avaient déjà eu leurs règles ?

Non. Et en fait j'étais la première de mon groupe, on était trois copines et j'étais la première et pour le coup euh, quand on en avait parlé de ce qu'on avait compris, c'était celle qui était le moins formée, qui les aurait en dernière. Et Ben celle qui était plus formée qu'elle les aurait en première. Sauf que ça a été complètement l'inverse de notre groupe de copines. Donc euh c'était un peu imprévu encore, parce que ce n'est pas sur quoi on avait misé de base, mais OK. Mais non, voilà.

C'était toi la première...

Voilà. Donc je leur ai un peu expliqué ce qui se passait. (rire)

Tu les as rassurés aussi.

Oui oui ! (rire)

Ok, d'accord.

Non bah non, rassurée parce qu'en vrai la première fois il ne s'est rien passé de fou mais. De toute façon elles aussi elles ont été préparées par leur maman aussi donc elles avaient pareil tout ce qu'il fallait donc, non, non ça a été !

Et tu penses que le fait d'avoir été préparé justement par ta maman à l'avance, est-ce que ça t'a vraiment aidée pour appréhender cette première fois ?

Ah bah oui carrément parce que je pense que quand t'es pas préparé, que ça t'arrive dans un contexte où ne t'es pas prêt, que t'as en plus des douleurs, là je pense que tu le vis horriblement mal et les fois d'après bah tu appréhendes. Alors que là, la fois d'après bon je me suis dit j'ai eu à peu près calculé, elle m'a dit que ça faisait à peu près un mois donc voilà donc je m'étais un peu préparée.

Ok, parfait. Tu partais déjà avec des bonnes bases. Et justement, avant d'avoir tes premières règles, qu'est-ce que tu en savais vraiment à propos de ces règles ?

Les trucs classiques qu'on apprend en SVT, qu'un cycle, ça fait 28 jours, qu'on a nos règles à peu près une semaine. Puis des fois ça peut être douloureux. Je crois que c'était surtout une notion comme ça qui m'inquiétait un petit peu en vrai. Et

voilà, qu'est-ce que j'en savais d'autre ? Bah les différentes protections hygiéniques qu'il y avait. Enfin surtout globalement c'était serviettes et tampons hein. Ce n'était pas beaucoup plus loin. Et puis je crois que c'est à peu près tout. Bah et si du coup bah ça voulait dire qu'on était, qu'on pouvait avoir des enfants globalement. C'est surtout cette notion-là aussi.

De reproduction

C'est ça.

Ça marche. Et est-ce que tu te les représentais d'une certaine manière, l'aspect, des règles ?

Physiquement ?

Ouais, physiquement.

Bah non pas vraiment, parce que je pensais du coup que ça allait être vraiment comme du sang qui coule quand on se coupe quoi, un truc bien liquide. Et pour le coup, non, la première fois je me suis dit "oh, je ne sais pas si c'est ça ou pas". C'est pour ça que du coup j'avais appelé ma maman. Pour savoir si c'était ça ou pas. Bon bah oui ce n'était pas ce que j'avais prévu de base. Mais surtout les premières je pense que ce n'est clairement pas liquide comme ce qu'on prévoit ça devrait être. Comme du sang. Voilà

Effectivement. Et donc tu avais eu les cours d'SVT, les livres que tu avais eus, ta maman, est-ce que tu as eu d'autres sources d'informations ?

Là comme ça je ne sais pas. Je dirais que ouais ça devrait être pas mal. (rire) Là comme ça ça ne me vient pas.

En parlant du cours d'SVT, est-ce que tu avais eu des cours d'éducation sexuelle par exemple ?

Alors ça on les a eus que tard, je crois qu'on les a eus en 3ème je crois. Justement j'avais trouvé ça hyper tard parce que justement ils nous reparlaient des règles et des trucs comme ça alors que techniquement presque tout le monde les avait et du coup j'avais trouvé ça un peu bizarre. Et puis franchement c'étaient des cours vraiment pas limite adaptée quoi. Ça ne nous a pas beaucoup aidés, bref autre sujet (rire).

C'étaient quelques infos déjà et qu'est-ce que ça a représenté justement le fait d'avoir tes règles pour toi, qu'est-ce que ça a représenté ?

Bah c'était vraiment quand on, fin je ne sais pas, comme quand on devient vraiment adolescente quoi d'être vraiment, faire limite partie des grands, enfin des grandes pour le coup et. Et ouais du coup on voyait ça un peu comme un « step » avec mes copines, c'était vraiment ça y est quand on marre nos règles en fait on devient des grandes, des adultes quoi et voilà. Mais sinon pas plus que ça. Je savais que ça allait arriver mais je n'étais pas non plus pressée de les avoir quoi. J'étais préparée mais pas pressée. Voilà la différence.

Voilà, justement quand tu disais c'est un « step » où on devient plus grande, tu associais ça plutôt à un côté positif en mode « fière » ou « ça y est... » ?

Bah ça y est c'est fait quoi, enfin pas non plus c'est un « accomplissement » en tant que tel mais. Ouais, un « step » quoi. Je ne sais pas si je réponds bien à ta question ?

Non c'est nickel.

Ok.

Donc oui j'allais te demander si tu t'es sentie différente, devenue femme mais c'est ce que tu viens de me dire en disant « devenue grande » tout ça. Et est-ce que tu as eu d'autres ressentis, par exemple de la honte ou du dégoût ou... Parce que tu m'as dit pas de panique, assez rassurée...

Bah sur la première fois je ne pense pas. Après pour celles d'après vu que c'était un peu plus conséquent que la première, peut-être un peu plus. J'étais là en mode ouh là c'est quand même un peu bizarre comme truc. Mais non pour la première fois non pas spécialement.

Ok donc du coup les cycles qui ont suivi, les deux trois qui ont suivi donc c'était un peu plus abondant mais ça s'est plutôt bien passé ?

Oui globalement oui enfin c'étaient des règles un peu longues donc je perdais un peu patience au bout mais non non les premières ça allait.

Et est-ce que tu trouves que ça à changer des choses dans ton rapport à ton intimité ou ton rapport même aux autres ?

J'avoue, je ne sais pas. Par rapport aux autres ? Non je ne sais pas, je ne pense pas. Juste le fait de se sentir plus adulte, alors peut-être que je ne sais pas, ça change quelque chose sur comment on se comporte, je ne sais pas, peut-être, sûrement. Je ne m'en suis pas spécialement rendue compte.

Ça marche. Et du coup cette expérience, on a parlé avec tes copines, tu ne l'as pas gardé pour toi. Est-ce que tu en as parlé d'autres personnes ?

Globalement c'étaient surtout mes copines et ma maman. Le médecin parce que du coup il y a aussi cet aspect médical où oui il veut savoir à peu près quand est-ce que la puberté elle est atteinte, tout ça. Mais sinon non. Non c'était surtout côté féminin plutôt. Parce que ce n'est pas qu'il y avait un tabou avec les hommes mais je ne sais pas ça se disait pas spécialement. Enfin voilà.

Donc pas forcément, allez vers eux plus facilement pour aller leur raconter ton expérience des premières règles ?

Non pas vraiment. (rire)

Et là avec du recul est-ce que tu le ferais des années plus tard d'en reparler avec le côté masculin ?

Je ne sais pas trop. Je pense que mon papa ça ne le choquerait pas mais je ne sais pas ce n'est pas le genre de sujet qu'on aborde. Mon frère probablement pas. Pareil. Pareil ce n'est pas le genre de truc qu'on aborde. Je pense qu'avec mon frère on est assez pudique sur ce genre de trucs comme ça donc on n'en parle pas trop. Et par contre je ne sais pas, j'avais des potes garçons mais pareil on n'en parlait pas trop. Ah avec un peut-être y en a un qui était un peu plus ouvert, qui parlait un peu plus de sujets de filles tout ça. Donc c'est possible qu'on en ait déjà parlé ouais par contre voilà.

C'est bien ! (Rires)

Et donc tu en as déjà parlé à ton médecin. Et est-ce que tu penses qu'à ce moment-là les professionnels de santé, que ce soit un médecin ou un autre professionnel de santé, auraient pu t'apporter un peu plus de choses, d'outils pour faire face à ces premières règles ?

Bah là pour le coup mon médecin c'était vraiment juste pour noter la date quoi. Il n'y avait pas d'autres questions à part "est-ce que t'as mal" ou voilà les trucs classiques. Est-ce que ça va quoi ? Mais à part ça, pas plus d'infos, pas plus de

prévention, de sensibilisation à quoi que ce soit. Pas que je me souviens donc voilà. Donc peut-être que ça aurait été différent par exemple avec une sage-femme ou une gynéco mais j'avoue que à 14 ans je ne pense pas que même ma maman se soit posé la question de m'emmener chez une gynéco ou une sage-femme ou peu importe.

C'est vrai qu'en général, à 14 ans, si tu consultes, peu importe, c'est soit parce que tu as des symptômes qui te dérangent ou alors souvent la première fois c'est la contraception.

Ouais c'est ça !

Mais tu ne savais pas forcément que ça existait le suivi par une sage-femme ?

Non !

Après c'est encore assez récent hein le suivi par une sage-femme mais ... !

Non, pas du tout, pas du tout. J'ai su que récemment je pense, bah quand j'ai commencé à voir un gynéco, qu'en fait on pouvait voir aussi des sages-femmes et je savais pas du tout. Et pour le coup c'est pas mal, ça fait plus de monde si jamais il y a besoin mais c'est un peu plus accessible.

Ok et est-ce que, dernière question, qu'est-ce qui aurait été utile en terme que ce soit d'écoute, d'information un peu plus précise ou même d'accompagnement global pour justement pouvoir faire face à ces premières règles, d'après toi ?

Bah peut-être qu'on en parle un peu plus à l'école en vrai, même si c'est en primaire ou au début du collège parce que y'en a beaucoup pour qui ça arrive au collège globalement, mais d'avoir des informations sur plus de choses, sur des trucs autant techniques que la partie SVT, que des trucs pratiques sur une serviette ce que c'est, un tampon ce que c'est, comment ça se met. Parce que parfois on n'a pas trop ce genre d'informations, on ne sait pas trop où chercher. Si par exemple on n'a pas ce genre de livre-là qui donne des infos en plus ou qu'on n'ose pas demander à sa maman ou je ne sais pas qui d'ailleurs, mais d'avoir ouais un truc qui peut nous aider à trouver des infos quoi. Parce que si on commence à chercher seul sur internet. (rire) Ne faut mieux pas !

Ça peut faire peur (rire)

Ce n'est pas assez sécurisé, je ne pense pas.

Et bien merci beaucoup. Est-ce que tu as d'autres choses à rajouter par rapport à cette expérience des premières règles ?

Je ne pense pas. Je pense qu'on a fait le tour.

Ouais, je pense aussi

Pas mal de questions complètes c'était très bien !

Bon Ben écoute merci à toi !

ANNEXE 3 [LETTRE D'INFORMATION REMISE AUX PARTICIPANTES]

Etude réalisée par Amandine Artigues, étudiante sage-femme à la faculté de santé, Université d'Angers et CHU d'Angers.

Madame,

Je vous sollicite pour participer à l'étude que je réalise dans le cadre de mon mémoire de 5^{ème} année en Maïeutique au sein de l'Université d'Angers.

Cette fiche d'informations décrit l'étude à laquelle je vous propose de participer et répond aux questions que vous êtes susceptibles de vous poser à partir des informations actuellement disponibles.

Avant de consentir ou non à y participer, il est important que vous preniez connaissance du but de cette étude et de ce qu'elle implique.

1. Pourquoi vous propose-t-on de participer à cette étude ?

Cette étude vous est proposée car vous êtes une femme majeure, qui a déjà eu ses règles pour la première fois.

2. Les objectifs et les bénéfices attendus de l'étude

L'objectif principal de cette étude est d'analyser votre expérience face à vos premières règles et comprendre ce que vous avez pu ressentir émotionnellement et physiquement à ce moment-là. L'étude est centrée sur votre vécu. Il s'agit aussi de comprendre les facteurs qui ont pu influencer votre expérience.

3. Risques potentiels de l'étude

Cette étude ne comporte aucun risque.

4. Déroulement de l'étude

Vous rencontrez la chercheuse principale Amandine Artigues lors d'un entretien individuel en face-à-face ou par téléphone. La rencontre se fait dans le lieu et au moment que vous aurez choisi. L'entretien dure environ 45 minutes. Vous êtes libre de répondre ou non aux questions ouvertes posées et vous pouvez mettre fin à l'entretien à n'importe quel moment sans avoir à vous justifier. Il vous sera proposé d'enregistrer l'entretien pour le retranscrire intégralement afin de faciliter l'analyse des données. Vous pouvez refuser cet enregistrement. Si vous acceptez, l'enregistrement est détruit dès que la retranscription est terminée. L'équipe de recherche est soumise au secret professionnel. Votre anonymat est absolu selon les modalités précisées ci-dessous.

5. Vos droits en tant que participante à la recherche

Vous êtes entièrement libre d'accepter ou de refuser de participer à cette étude sans avoir à vous justifier, et sans que cela n'entraîne de conséquences pour vous, ni pour votre prise en charge habituelle par des professionnels et des établissements de santé. Vous disposez du temps que vous estimez nécessaire pour prendre votre décision. En cas d'acceptation, vous pourrez à tout moment revenir sur votre décision, sans nous en préciser la raison, par simple courriel adressé à : amandine.artigues@etud.univ-angers.fr .

6. Traitement de vos données à caractère personnel

Votre participation implique un traitement de données à caractère personnel à partir des informations qui vous concernent et qui seront produites dans le cadre de cette étude. Ce traitement s'inscrit dans le but d'une recherche scientifique et a pour base légale l'exécution d'une mission d'intérêt public (art.6.1. e du Règlement Général de Protection des Données).

Le responsable de traitement est le DPO (délégué à la protection des données) de l'Université d'Angers que vous pouvez contacter à l'adresse suivante :

Université d'Angers,
Délégué à la protection des données
40 rue de Rennes – BP 73532
49035 ANGERS cedex 01

7. Vos droits à l'égard de vos données à caractère personnel

Vous pouvez accéder, rectifier, effacer et limiter le traitement de vos données. Vous pouvez aussi demander la portabilité des données vous concernant à tout moment sur simple demande auprès de l'investigateur de l'étude. Vous avez également le droit de faire une réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL), autorité de contrôle en charge du respect des obligations en matière de données à caractère personnel, si vous estimez que vos droits ne sont pas respectés.

8. Gestion de vos données personnelles

Dans le cadre de cette étude, les informations collectées et analysées sont des données concernant votre nom/ prénom, âge, profession/formation. Ces données seront pseudonymisées et leur identification anonymisées. Les données à caractère personnel seront définitivement supprimées après l'analyse des données (au maximum, la veille de la soutenance du mémoire en mai 2026).

Cette note d'information vous appartient et vous pouvez la communiquer.

Nous vous remercions de votre participation.

9. Personnes à contacter pour obtenir des renseignements complémentaires ou pour exercer vos droits

Vous pouvez vous adresser à Mme Amandine ARTIGUES, étudiante sage-femme en master 2 à l'école René Rouchy, CHU d'Angers à l'adresse suivante : amandine.artigues@etud.univ-angers.fr

Vous pouvez vous adresser à la directrice de mémoire, Anne-Laurence Penchaud, enseignante-chercheuse en sociologie à l'université d'Angers à l'adresse suivante : anne-laurence.penchaud@univ-angers.fr

Vous pouvez également vous adresser au délégué à la protection des données de l'université d'Angers dont l'adresse est indiquée ci-dessus.

Amandine Artigues
Etudiante en 5^{ème} année de maïeutique
Faculté de santé d'Angers

BIBLIOGRAPHIE

1. Institut national d'études démographiques. L'âge aux premières règles - Focus - *Les mémos de la démo* [En ligne]. [cité le 9 nov. 2024]. Disponible sur : <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/memos-demo/focus/l-age-aux-premieres-regles/>
2. Santé Publique France- Règles élémentaires - Etude auprès des filles âgées de 11-18 ans. [En ligne]. 2023 [Cité le 5 janv. 2025]. Disponible sur : <https://doccollectes.blob.core.windows.net/11-octobre/R%C3%A8gles%20%C3%A9l%C3%A9mentaires%20-%20Etude%20aupr%C3%A8s%20des%20filles%20%C3%A2g%C3%A9es%20de%2011-18%20ans.pptx.pdf>
3. Rapport d'information, n° 2691 sur les menstruations [En ligne] ; [cité le 1 déc. 2024]. Disponible sur : https://www.assembleenationale.fr/dyn/15/rapports/ega/l15b2691_rapport-information
4. Marion Coville, Héloïse Morel et Stéphanie Tabois. Idées reçues sur les menstruations Corps, sang, tabou [En ligne]. 2023.[Cité le 1 déc. 2024]. Disponible sur : <https://stm.cairn.info/idees-recues-sur-les-menstruations--9791031806341>
5. Mardon A. Honte et dégoût dans la fabrication du féminin : L'apparition des menstrues. *Ethnol Fr. Presses Universitaires de France* [En ligne]. 3 janv. 2011 [cité le 11 nov. 2024] ; 41(1) :33-40. Disponible sur : <https://shs.cairn.info/revue-ethnologie-francaise-2011-1-page-33>
6. Thiébaud É. *Les règles... quelle aventure!* (Nouvelle édition actualisée) : Nouvelle édition actualisée. Montreuil : La Ville Brûle ; 2024. 103 p.
7. Sommer M, Hirsch JS, Nathanson C, Parker RG. Comfortably, Safely, and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as a Public Health Issue. *Am J Public Health*. 2015 Jul; 105(7):1302-11.
8. Crichton J, Ibisomi L, Gyimah SO. Mother-daughter communication about sexual maturation, abstinence and unintended pregnancy: experiences from an informal settlement in Nairobi, Kenya. *J Adolesc*. 2012 Feb; 35(1):21-30.
9. Katherine R. Allen, Christine Elizabeth Kaestle, Abbie Goldberg. More Than Just a Punctuation Mark: How Boys and Young Men Learn About Menstruation. ResearchGate [En ligne]. 22 oct. 2024 [cité le 5 janv. 2025] ; Disponible sur : https://www.researchgate.net/publication/228377723_More_Than_Just_a_Punctuation_Mark_How_Boys_and_Young_Men_Learn_About_Menstruation
10. Palette M. La consultation de contraception avec les sages-femmes libérales : modalités de choix de la méthode contraceptive et ressenti des femmes majeures : évaluation des pratiques professionnelles, étude qualitative menée par entretiens semi-directifs auprès de dix patientes en Moselle. [Mémoire].2016.
11. Conseil National Professionnel de Maïeutique, CNP. Le référentiel professionnel, situations cliniques et compétences » des sages-femmes. [En ligne]. 2023. Disponible sur : <https://www.ordre-sages-femmes.fr/wp-content/uploads/2015/10/Referentiel.pdf>
12. Aubourg E. Les représentations des menstruations : de mère en fille. [Mémoire de sage-femme]. Lyon : Université Claude Bernard – Lyon 1, UFR de Médecine et Maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux ; 2022. Disponible sur : [file:///C:/Users/aarti/Downloads/Msfl_2022LYO1F701%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/aarti/Downloads/Msfl_2022LYO1F701%20(3).pdf)
13. Mélot M. *Nouvelles lunes*. France : [Baroudeuse Productions] ; 2025. Film documentaire.

14. Sánchez López S, Barrington DJ, Poveda Bautista R, Moll López S. Stigma and silence: the menstrual taboo in Spain. *Int J Equity Health*. 2025; 24(1):278.
15. Johnston-Robledo I, Chrisler JC. The menstrual mark: menstruation as social stigma. In: Bobel C, Winkler IT, Fahs B, Hasson KA, Kissling EA, Roberts TA, editors. *The Palgrave handbook of critical menstruation studies*. Singapore: Palgrave Macmillan; 2020.
16. Judy Chicago. *Red Flag*. Photolithograph. 1971
17. Thiébaud É. *Ceci est mon sang : petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font*. Paris: La Découverte; 2017.
18. Bobel C. *New blood: third-wave feminism and the politics of menstruation*. New Brunswick (NJ): Rutgers University Press; 2010.
19. Freidenfelds L. *The modern period: menstruation in twentieth-century America*. Baltimore: Johns Hopkins University Press; 2009.
20. Houppert K. *The curse: confronting the last unmentionable taboo: menstruation*. New York: Farrar, Straus and Giroux; 1999.
21. Tan DA, Haththotuwa R, Fraser IS. Cultural aspects and mythologies surrounding menstruation and abnormal uterine bleeding. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*. 2017; 40:121-133.
22. Åkerman E, Wängborg A, Persson M, Sörensdotter R, Klingberg-Allvin M. Navigating menstrual stigma and norms: a qualitative study on young people's menstrual experiences and strategies for improving menstrual health. *BMC Public Health*. 2024; 24:3401.
23. Graeve C, Stephenson V, Gao G. Using an interpretive phenomenological approach to understand the menstrual experience of young adults. *Nurs Rep*. 2025;15(2):65.

TABLE DES TABLEAUX

Tableau I : Caractéristiques socio-démographiques des participantes de l'étude 11

TABLE DES MATIERES

Avertissement.....	2
Engagement de non-plagiat	3
Remerciements	4
Liste des abréviations	5
Sommaire	6
Introduction.....	7
Matériel et Méthode.....	9
Population	9
Schéma d'étude	9
Mode de recrutement.....	9
Recueil et analyse de données.....	9
Aspects éthiques et règlementaires.....	10
Résultats.....	11
Caractéristiques de l'échantillon.....	11
Le souvenir de la ménarche : une expérience marquante.....	12
Le rôle de la préparation et de l'information.....	14
Le vécu de la ménarche :réactionsémotionnelles.....	15
A.Des émotions négatives souvent rapportées.....	15
La ménarche : une expérience à la fois intime et sociale.....	16
A.Une représentation autour du "devenir une femme" toute génération confondu.....	16
B.Les réactions de l'entourage.....	17
C.Les traditions et rituels.....	17
Une expérience variant selon les générations et le contexte familial.....	18
A.Place du silence et du tabou	18
B.Le rôle central - ou l'absence - de la mère	18
Discussion	20
Rappel des principaux résultats	20
Forces et faiblesses de l'étude.....	20
Analyse des principaux résultats	22
Perspectives	25
Conclusion	27

Annexes	28
Annexe 1 [Guide d'entretien].....	28
Annexe 2 [Retranscription de l'entretien n°6]	31
Annexe 3 [Lettre d'information remise aux participantes].....	38
Bibliographie	41
Table des tableaux.....	43
Table des matières.....	44
résumé.....	46
Abstract	47

RESUME

Introduction

La ménarche constitue une étape majeure du développement pubertaire et un moment marquant dans la construction du rapport au corps et à la féminité. Malgré une visibilité médiatique croissante des menstruations, les premières règles restent souvent entourées de représentations ambivalentes et de tabous persistants. L'objectif de cette étude était d'explorer le vécu et les représentations des premières règles chez de jeunes femmes, afin de mieux comprendre les facteurs informationnels, sociaux et culturels influençant l'expérience de la ménarche.

Matériel et Méthode

Dix entretiens semi-directifs ont été réalisés auprès de jeunes femmes volontaires sur leur expérience des premières règles, leur contexte ainsi que les émotions et représentations associées.

Résultats

Les participantes décrivent des expériences variées, oscillant entre fierté, indifférence, gêne ou inquiétude. Le niveau d'information préalable, dont la mère constitue la principale source, apparaît comme un facteur déterminant du vécu. Malgré une banalisation apparente des menstruations dans les discours contemporains, persistent des stratégies de discrétion et de dissimulation, révélant l'intériorisation de normes sociales associées au corps menstrué.

Discussion

L'expérience de la ménarche s'inscrit dans un contexte social et culturel qui influence les perceptions et les émotions associées, soulignant l'importance de renforcer l'éducation à la santé menstruelle afin de favoriser une expérience de la ménarche plus sereine et mieux comprise. Dans cette perspective, les sages-femmes peuvent jouer un rôle renforcé dans les actions de prévention et d'information auprès des jeunes.

Mots-clés Ménarche ; Menstruations ; Santé menstruelle ; Représentations sociales ; Adolescence ; Éducation à la santé

ABSTRACT

Introduction

Menarche represents a key milestone in pubertal development and a pivotal moment in the construction of body perception and feminine identity. Although menstruation has gained increasing visibility in public and media discourse in recent years, the onset of menstruation often remains surrounded by ambivalent representations and persistent social taboos. Understanding how young women experience menarche is essential for improving menstrual health education and support. This study aimed to explore the experiences and social representations associated with menarche among young women, with particular attention to the informational, social, and cultural factors shaping this experience.

Materials and Methods

A qualitative study was conducted using semi-structured interviews with ten volunteer young women. Interviews explored participants' recollections of their first menstruation, the context in which it occurred, the sources of information available beforehand, and the emotions and meanings associated with the event. The interviews were analyzed thematically to identify recurring patterns and key dimensions of the menarche experience.

Results

Participants reported diverse experiences of menarche, ranging from feelings of pride and maturity to indifference, embarrassment, or anxiety. The level and quality of prior information emerged as a central factor influencing how menarche was experienced. Mothers were most frequently identified as the primary source of information and support. Despite the apparent normalization of menstruation in contemporary discourse, participants described ongoing practices of discretion and concealment related to menstrual management. These behaviors suggest the persistence and internalization of social norms that frame menstruation as something that should remain private or hidden.

Discussion

The experience of menarche takes place within a social and cultural context that shapes the perceptions and emotions associated with it, highlighting the importance of strengthening menstrual health education in order to promote a more positive and better-understood experience of menarche. In this perspective, midwives could play an expanded role in prevention and educational initiatives targeting young people.

Keywords Menarche; Menstruation; Menstrual health; Social representations; Adolescence; Health education.