

SANG HONTE



ZOURLI Bettina, RIVIÈRE Laurie
(illustrations)

« Sang honte – Le guide qui
propose de nouvelles
règles ! »

Éditions Kiwi

Paru en 2021

Tarif : 17 €

Résumé :

Bien que les langues se délient, parler de règles reste tabou. Nous n'avons pas eu d'éducation scolaire à ce sujet et il peut parfois être difficile et intimidant d'aborder la question, si tant est qu'on trouve d'abord le·la bon·ne interlocuteur·rice pour échanger. Dans ce guide coup de poing, Bettina et Laurie se sont lancé un défi : réunir, dans un ouvrage accessible à tous·tes, les informations auxquelles elles auraient aimé avoir accès, tout en proposant de nouvelles règles du jeu. Elles ouvrent un espace bienveillant, rassurant et déculpabilisant, dans lequel chacun·e peut se plonger, aussi bien les personnes menstruées que leurs proches. Sang honte donne toutes les clefs didactiques, scientifiques et psychologiques pour comprendre les règles et les vivre sereinement, avec le concours d'une sexologue et d'une sage-femme. Y est abordée la large variété de protections périodiques disponibles de nos jours, ainsi que leurs avantages et inconvénients. Les autrices évoquent les incontournables dangers sanitaires, dénonçant notamment les composants des tampons et serviettes classiques qui accroissent le risque de syndrome du choc toxique. Sang honte brise le tabou en mettant des mots – et des images – sur les règles, et montre à tous·tes que ce phénomène est tout ce qu'il y a de plus naturel et de plus sain.

Mon avis :

Je lis de plus en plus de livres dont j'aurais bien eu besoin quand j'étais ado, « Sang Honte » en fait partie. Tout d'abord, j'ai adoré le ton utilisé par Bettina Zourli (dont j'admire le travail sur son compte Instagram qui parle du non-désir d'enfant). En quelques lignes, elle réussit à instaurer un climat de confiance sans non plus être trop familière, ce qui aurait pu décrédibiliser son sujet et la priver d'un public adulte (car il n'y a pas d'âge pour découvrir son cycle). J'ai souvent eu l'impression en lisant

d'avoir 13 ans à nouveau et d'écouter une grande sœur bienveillante.

« Sang Honte » est un guide très pratique qui reprend les bases du cycle menstruel et l'histoire de la perception du sang menstruel, évoque la ménopause et la précarité menstruelle qui touche une personne sur dix. Le livre donne surtout beaucoup de pistes pour mieux vivre cette période, que ça soit pour suivre son cycle, choisir la protection qui nous convient le mieux et éviter le dropshipping, etc. Les méthodes naturelles sont au cœur du livre mais c'est surtout la notion de CHOIX qui prévaut.

Moderne, inclusif, bienveillant, engagé... « Sang Honte » est un guide à mettre entre toutes les mains ! Je donne la parole à l'autrice pour le mot de la fin : « Mettre fin au tabou des règles, c'est offrir un peu plus d'estime de soi à toutes les personnes réglées qui ont un jour pensé qu'elles étaient impures. Vous êtes normal•e. Soyons en sororité. Prenons le pouvoir sur notre corps.

Les points forts du livre :

- Guide pédagogique et bienveillant
- Privilégie les méthodes naturelles mais respecte le choix des lectrices

À propos de l'autrice :

Bettina Zourli est une autrice et créatrice de contenus spécialisée sur les questions de société sous un angle féministe. Elle est journaliste et diplômée en études de genre. Elle participe régulièrement à des conférences et tables rondes et intervient également dans des podcasts sur les stéréotypes de genre et le sexisme.

On en parle ici :

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/nouvelle-aquitaine/charente/angouleme/sang-honte-tout-ce-que-vous-avez-peut-etre-toujours-voulu-savoir-sur-les-regles-sans-jamais-oser-le-demander-2098210.html>

Réseaux sociaux de Bettina Zourli

Instagram : <https://www.instagram.com/jeneveuxpasdenfant/>

Blog : <https://www.bettinazourli.fr/>

Une « fiche-lecture » réalisée par Hanae Roquet, créatrice du compte @soeurcierelitteraire