

# CHANGER LES RÈGLES



Claire Lecœuvre et Victoria Roussel

« Changer les règles »

Éditions Acte Sud Jeunesse

Paru en 2022

Tarif : 15,50 €

## – Résumé :

« Ça sert à quoi les règles ? Est-ce grave si on ne les a pas très tôt ? Pourquoi dit-on « règles » alors que bien peu de personnes ont des menstruations très réglées ? Est-ce normal d'avoir mal ? Pourquoi certains mois on ne saigne pas ?

Dans ce livre, tu trouveras ce qu'il faut savoir sur les règles pour ne pas en avoir peur, ni honte. Car ce n'est ni sale, ni tabou. Ensemble, changeons les règles ! »

## – Mon avis :

« Changer les règles » est un livre accessible et facile à lire, qui peut accompagner les jeunes adolescent.e.s dans la découverte des menstruations.

Le sommaire, riche et varié, propose différentes thématiques, toutes abordées avec des messages à la fois simples et clairs. Pas de chichis ici, tout est expliqué sans tabou, avec une grande liberté. J'aime particulièrement le fait que les nombreuses problématiques permettent un vrai tour d'horizon des menstruations : troubles menstruels, non-dits, mythes et croyances, patriarcat, douleur, protections périodiques, art menstruel, etc.

Certains mots tels que « ménarche », « vulve », « ovocytes », etc, sont surlignés en gras et sont définis dans le lexique de fin d'ouvrage. Les explications qui sont données permettent ainsi aux plus jeunes de lire le livre seul.e.

L'alternance texte/image est plaisante et donne vie et couleurs à la lecture, qui est donc à la fois ludique et pédagogique.

L'ouvrage questionne : comment faire pour permettre aux jeunes filles de se réapproprier leurs règles et amener les garçons à mieux comprendre de quoi il s'agit ?

Coup de cœur personnel pour les chapitres « Souffrir pour être une femme ? » et « Toutes les femmes sont hystériques ?! ».

– **Les points forts du livre :**

Ce livre s'adresse aussi bien aux jeunes filles qu'aux jeunes garçons, afin de sensibiliser aux règles. L'ouvrage aborde les règles de différents points de vue : scientifique, médical, social, historique ou encore religieux. Cette diversité est la bienvenue pour sensibiliser aux différents aspects des menstrues.

L'autrice aborde aussi la question des protections périodiques : entre protections classiques et protections écologiques, faire son choix en conscience.

L'art menstruel est également traité : c'est un art féministe qui émerge en 1960 et qui consiste à mettre en scène le sang menstruel pour dénoncer les tabous qui y sont associés.

En fin d'ouvrage, de nombreuses références et ressources sont proposées pour permettre d'approfondir le sujet : documentaires et courts métrages, podcasts, réseaux-sociaux, applications, sites internet, associations et oeuvres incontournables de l'art menstruel.

Point fort supplémentaire, le livre est imprimé en France et certifié PEFC (produit issu des forêts gérées durablement et de sources contrôlées).

– **À propos des autrices :**

Claire Lecoivre, ancienne botaniste, est journaliste depuis fin 2011. C'est en 2016 qu'elle se lance dans la littérature jeunesse. Aujourd'hui, elle écrit aussi pour la presse. Elle travaille, entre autre, pour National Geographic France, Géo, Environnement Magazine, Wakou, Wapiti et Plantes & santé.

Elle a notamment écrit « La vie, c'est mortel ! », « Où va le climat ? » ou encore « Les poulpes, futurs maîtres du monde ».

Victoria Roussel : « C'est une illustratrice française fascinée par l'exploration d'une nature rêvée. Son travail retranscrit avec poésie cette fascination où se mêlent paysages oniriques, personnages de passage et animaux curieux. Le tracé de ses dessins instille une atmosphère douce par leur rondeurs, renforcée par des palettes de couleurs qui font cohabiter des tonalités pastels avec des touches de couleurs plus profondes. »

(Sources : <https://quai36.com/artiste/victoria-roussel/> ).

– **Instagram :**

Claire Lecoivre : néant

Victoria Roussel : <https://www.instagram.com/victoriadessine/?hl=fr>

– **Pour aller plus loin :**

Découvrir l'univers de Claire Lecoivre : <https://clairelecoivre.com/>

Découvrir certaines illustrations de « Changer les règles! » :

<https://www.behance.net/gallery/162178187/Change-The-Rules>