GYMNASE DE BEAULIEU
TRAVAIL DE MATURITE 2021

ROUGE DE HONTE

REALISATION D'UNE BANDE DESSINEE SUR LE THEME DES MENSTRATIONS

M. Eric LAVANCHY

Salomé GALLEGO

Lausanne, novembre 2021

REMERCIEMENTS

Mes sincères remerciements à M. Eric Lavanchy pour son aide, ses conseils et sa supervision durant tout mon travail.

Je remercie également Mme. Veillon pour sa contribution au cadrage de mes travaux et de sa contribution en tant qu’experte.

Ce travail est basé sur des histoires vécues par des personnes qui ont accepté de partager leur intimité avec moi. Sans elles il n’aurait pas été possible. Je leur en suis profondément reconnaissante.

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION 1

LA DEMARCHE 2

Le choix des thèmes 2
La maitrise du langage de la bande dessinée..... 3
Le choix de l'outil de dessin 3
Les étapes de réalisation d'une histoire 5
La gestion du temps 6

LES ENJEUX..... 7

La veracité et l'exhaustivité des thèmes 7
La mise en scène des témoignages 8
Le style 9
L'outil de dessin 9

EXPLOITATION DU LANGAGE DE LA BANDE DESSINEE 10

La forme du dessin 10
La couleur 10
L'organisation d'une grille 11

LA FORME FINALE 12

CONCLUSIONS..... 13

BIBLIOGRAPHIE..... 15

Livres.....15
Internet 16

INTRODUCTION

Les menstruations concernent la moitié de l'humanité et sont pourtant encore un sujet tabou dans notre société. On n'en parle pratiquement pas dans les conversations privées et que très peu dans les médias. Et surtout, on ne les montre pas. Il n'y a pas très longtemps encore, l'on versait un liquide de couleur bleue sur des serviettes hygiéniques dans les publicités à la télévision. Et pourtant les règles sont source de nombreux désagréments pour les femmes, voire d'inégalité, de discrimination et de détresse.

C'est pour informer et lever un peu le voile sur ce tabou, que j'ai décidé d'en faire mon sujet de travail de maturité que j'ai intitulé « Rouge de honte ».

J'ai fait le choix de traiter le sujet sous forme visuelle, en produisant une bande dessinée, car j'ai pensé que j'arrivais mieux à informer de la sorte, que sous une forme narrative. Les thèmes abordés sont multiples et vont des premières règles à la ménopause. Ils sont basés sur des témoignages que j'ai recueillis afin de leur donner véracité et partager au mieux avec le lecteur le ressenti des personnes concernées. Alors que l'on parle maintenant de plus en plus de précarité menstruelle, que le débat est même politique et que certaines autorités cantonales prennent des décisions pour la combattre, je n'ai pas trouvé de candidate prête à témoigner sur ce sujet. Peut-être s'agit-il d'un thème encore trop tabou ? L'histoire qui illustre cette tragédie est donc le fruit de mes réflexions et de mes recherches et non pas l'illustration d'une tranche de vie vécue par une femme en situation de précarité.

LA DEMARCHE

LE CHOIX DES THEMES

Le travail a commencé par une phase de documentation visant à disposer d'une vue le plus large possible des situations difficiles vécues par les femmes durant leurs règles. Mon intention à ce stade était de sélectionner un certain nombre de thèmes, puis de les illustrer en créant de toute pièces une tranche de vie fictive. Ainsi la bande dessinée serait une collection de tranches de vie illustrant les difficultés les plus fréquentes que vivent les femmes durant leurs règles.

Après un temps de recherche assez conséquent et des tentatives de mise en scène des thèmes que je souhaitais traiter, je me suis rendue compte que cette approche risquait de manquer de réalisme et que l'objectif didactique du travail allait être impacté. J'ai donc décidé de modifier l'approche pour basculer vers la capture de témoignages qui allaient apporter à mon travail le réalisme que je souhaitais, plus d'information, plus de détails, plus de sentiments, plusieurs points de vue. J'ai choisi d'utiliser les réseaux sociaux pour cet appel à témoignages, dont l'effet de levier ou la dimension « virale » pouvait m'être utile et me permettre de gagner du temps en comparaison à une recherche de témoins classique (amis, famille, camarades de classe, autres gymnasiens, etc).

En résumé, la démarche finalement suivie pour la sélection des thèmes a été la suivante :

- *La production d'une « accroche » facile à comprendre et à partager à travers les réseaux sociaux, expliquant mon projet.*
- *Un appel aux témoignages sur les réseaux sociaux. J'ai fait résonner mon appel auprès de tous mes contacts, auprès des comptes féministes, des associations et des profils connus.*

- *Un tri des témoignages, en privilégiant ceux qui concernant les thèmes prédéfinis et ceux qui étaient particulièrement représentatifs et disposaient du plus grand potentiel d'illustration.*
- *La collecte du témoignage à proprement parler sous forme d'interview téléphonique.*

La 2e histoire qui parle de la maladie de l'endométriose illustre très bien le gain obtenu par le changement d'approche. M'étant documenté sur le sujet mais n'ayant pas vécu la maladie, sans témoignage je n'aurai pu traiter le sujet que du point de vue médical, ce que je ne souhaitais justement pas faire. Les discussions échangées avec le témoin m'ont permis d'adopter une autre vision, de comprendre ses ressentis, les émotions, les conséquences sur son état, etc. Je le trouve bien plus intéressante et didactique.

LA MAITRISE DU LANGAGE DE LA BANDE DESSINEE

N'ayant jamais produit une bande dessinée avec ce travail de maturité, l'une des étapes de la phase de préparation a été de me documenter sur cette forme d'expression. Cette étape m'a permis de comprendre en quoi elle se différencie d'un roman graphique, quels sont les éléments qui la constituent, à travers quelles étapes d'écriture il faut passer, quelles sont les techniques de dessin et quels effets peuvent être utilisés. J'ai également relu plusieurs bande dessinées (CF bibliographie) ce qui, en complément du travail documentation, m'a permis de faire un certain nombre de choix stylistiques que je présenterai ultérieurement dans la section prévue à cet effet.

LE CHOIX DE L'OUTIL DE DESSIN

Au début du travail mon choix s'était porté sur le dessin au moyen d'outils digitaux. La motivation principale étant un gain de temps en comparaison d'une technique de dessin manuelle : sur papier la moindre erreur peut s'avérer fatale alors qu'elle peut facilement être corrigée en dessinant à l'ordinateur. De plus le dessin à l'ordinateur permet de bénéficier de toute une panoplie d'outils qui permettent d'accélérer la production de contenu, par exemple la coloration et l'utilisation de trames. Ainsi dans la phase de préparation je me suis

aussi documentée sur les types d'outils informatiques existant sur le marché.

Il est pratiquement impossible de dessiner à l'ordinateur avec une souris. Cette dernière ne permet pas de contrôler le mouvement aussi bien qu'au moyen d'un stylet. La première option pour dessiner à l'ordinateur est donc de disposer d'un périphérique dédié, à savoir une combinaison tablette-stylet qui remplace la souris. Avec cette configuration, la tablette est connectée à l'ordinateur et le dessin s'effectue au moyen du stylet sur la tablette. Le logiciel de dessin fonctionne sur l'ordinateur et le rendu est visible sur l'écran de ce dernier. Les différences de pression exercée sur la tablette avec le stylet permettent de gérer le trait, ce qui est l'un des avantages principaux de ce dispositif. Cette solution a l'avantage d'être bon marché. L'inconvénient principal réside dans le fait que l'on ne regarde pas là où l'on dessine (la tablette) mais l'écran de l'ordinateur. Ce problème peut être résolu par l'acquisition d'une tablette spécialement prévue pour dessiner, c'est-à-dire qui embarque le logiciel de dessin (plus d'ordinateur nécessaire). Par contre le coût de cette solution est bien plus conséquent.

Mon choix s'est porté sur une tablette et stylet de dessin « Wacom Intuos S BT » qui, pour un budget d'une centaine de francs, permet également de télécharger et utiliser un logiciel le logiciel de dessin « Clip Studio Paint Pro », comme illustré ci-dessous :

Si l'utilisation de la tablette et du stylet est assez simple, l'apprentissage du fonctionnement et des possibilités du logiciel de dessin est très complexe car les fonctionnalités sont très avancées. J'ai donc consacré un temps important au visionnement de vidéos de didacticiels ainsi qu'à effectuer des essais de dessin pour apprivoiser l'outil que j'avais sélectionné. Cette tâche a été bien plus chronophage que je l'avais imaginée (j'y reviendrai plus tard dans de document) et j'ai finalement constaté que le dessin digital me prenait plus de temps que le dessin à la main. J'ai donc adopté une méthode hybride pour dessiner : j'ai dessiné à la main, puis scanné et effectué des corrections à l'ordinateur. Cette méthode m'a aussi permis d'avancer dans la production de mes planches, sans avoir constamment besoin de la tablette et de l'ordinateur.

LES ETAPES DE REALISATION D'UNE HISTOIRE

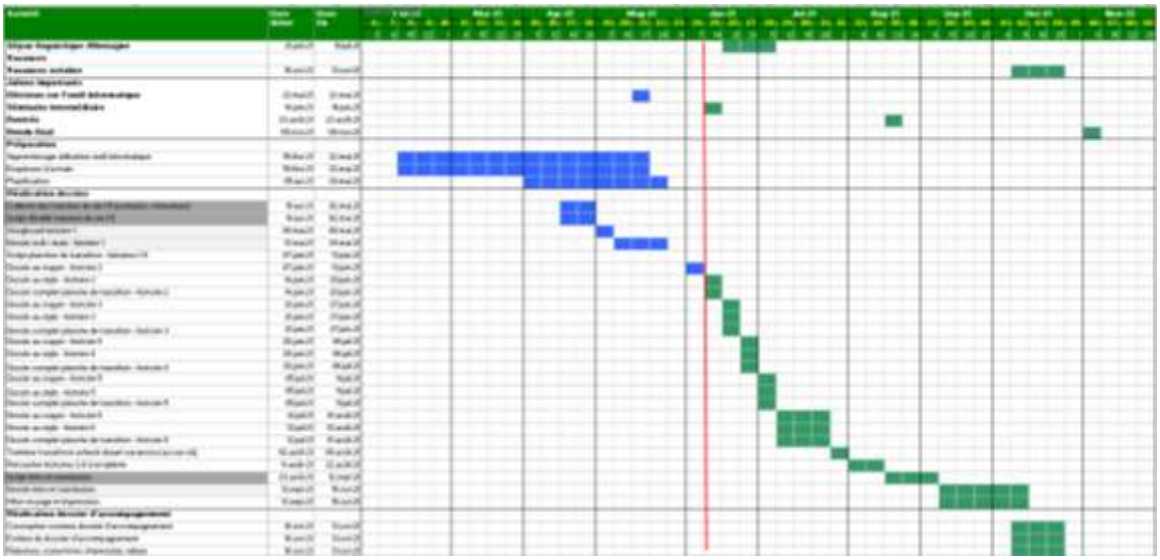
Comme expliqué précédemment, un certain nombre de prérequis ont dû être mis en place avant de pouvoir concrètement commencer à produire la bande dessinée. En résumé, les étapes par lesquelles je suis passée pour produire chaque histoire ont été les suivantes :

- *La récolte du témoignage, comme détaillé précédemment*
- *L'écriture du script pour chaque planche, basé sur le témoignage recueilli*
- *La production d'un « storyboard » au crayon gris et à la main sur une grille créée sur le logiciel de dessin et pré-imprimée.*
- *Une revue du storyboard par les témoins, pour validation*
- *Les modifications sur la base des retours des témoins*
- *Le « line-art » au stylo et à la main*
- *Le scan et l'importation sur ordinateur afin de permettre les modifications*
- *Les retouches et corrections au moyen de la tablette-stylet et logiciel de dessin*

- *L'envoi pour revue par l'enseignant supervisant le travail de maturité*
- *Les corrections finales à l'ordinateur et l'impression*

LA GESTION DU TEMPS

Nous avons vu précédemment que les travaux préparatoires ont été nombreux et chronophages. La collecte de témoignages n'était également pas prévue initialement et ce changement de stratégie était lourd en conséquences : en l'absence d'un retour (dans les temps impartis) des témoins, je risquais de manquer de contenu ce qui bloquait la production de dessins. Au moment où le constat a été établi que le temps pouvait manquer j'ai décidé de mettre en place un plan de projet pour le reste des activités à effectuer et de m'y tenir. Ce plan a couvert le solde des activités de la phase de préparation, toutes les activités de collecte de témoignages et de création de la bande dessinée, ainsi que les activités de finalisation du travail, inclus l'écriture du dossier d'accompagnement, soit une plage temporelle allant de la mi-avril à la mi-novembre 2021, comme nous pouvons le voir ci-dessous :



Les témoins ont pris du temps à se manifester et l'organisation des interviews a été sujette à de nombreux changement de dates et aléas. La collecte du témoignage étant un prérequis à la production des planches qui devaient l'illustrer, il était donc important de définir un plan qui tenait compte de cette réalité. Ainsi dans la phase de création,

j’ai fait le choix de démarrer tous les travaux en parallèle, pour toutes les histoires que je souhaitais illustrer, plutôt que de séquencer les travaux en une phase de collecte des témoignages suivie d’une phase de dessin. Cela m’a permis de démarrer le dessin dès que le premier témoignage était disponible. Les travaux de dessin ont été interrompus au fur et à mesure que les témoignages arrivaient et que les témoins étaient disponibles pour les interviews. Cette manière de procéder m’a permis d’éviter les temps morts et de compenser les délais accumulés dans les travaux préparatoires qui ont été beaucoup plus importants que prévu.

LES ENJEUX

La section précédente dans laquelle j’ai présenté la démarche suivie a laissé percevoir les enjeux principaux et les difficultés auxquelles j’ai dû faire face. Cette section revient sur les points les plus importants.

LA VERACITE ET L’EXHAUSTIVITE DES THEMES

L’un des objectifs principaux de cette bande dessinée est de lever certains tabous relatifs aux menstruations féminines. J’ai pris le parti de le faire de façon réaliste et didactique. De ce fait il ne s’agit pas d’une création purement artistique et la véracité du contenu est un élément essentiel. Cette prise de conscience après le commencement des travaux a impliqué un changement radical sur la démarche, comme nous l’avons vu. Avec ce changement, les tranches de vie fictives et issues de mon imaginaire illustrant les thèmes que je voulais aborder devenaient des transcriptions de moments et situations réellement vécus par les témoins.

En général l’étape d’obtention des témoignages a été relativement complexe et pleine d’incertitudes. Tout d’abord sur les thèmes que j’allais finalement pouvoir aborder : il était en effet possible que j’obtienne trop ou pas assez de témoignages sur les sujets qu’il me tenait à cœur d’aborder. En définitive, mes sollicitations ont généré

une récolte d'un total de 10 témoignages. Ces retours m'ont permis de traiter de 6 sujets :

- *Les premières règles vécues dans un foyer où on ne parlait jamais du sujet des menstruations*
- *L'endométriose vécue par une étudiante*
- *Le point de vue hindouiste sur les règles*
- *Vivre sa transidentité malgré ses menstruations*
- *Une réflexion personnelle sur le sujet de la précarité menstruelle*
- *La ménopause précoce et ses conséquences*

Les sujets sélectionnés sont très peu abordés dans les médias ou au quotidien. Leur originalité permet de mettre en évidence des difficultés très particulières vécues par les témoins. Seul le cinquième sujet traite d'une thématique actuelle et populaire. Le thème de la précarité menstruelle a été particulièrement difficile à traiter. Ce thème qui est tellement d'actualité était un sujet incontournable pour moi. Or je n'ai obtenu aucun témoignage. Je n'ai malheureusement pas eu plus de succès après avoir contacté deux associations féminines liées à la précarité menstruelle, une conseillère en santé sexuelle, des membres du planning familial, deux députés de parlements cantonaux militants sur le sujet et même une cheffe du département de la santé.

LA MISE EN SCENE DES TEMOIGNAGES

Nous avons déjà vu que l'intention initiale était d'illustrer sous forme de tranches de vie certaines difficultés que les femmes vivent avec leurs menstruations. L'une des conséquences de passer de la création d'une histoire fictive à la collecte de témoignages en vue de l'illustrer a été simplement que le témoignage ne se prêtait pas nécessairement à l'illustration d'une tranche de vie. Il a été parfois difficile de rédiger un script qui étoffait suffisamment le sujet sans s'éloigner du témoignage et qui remplissait le but didactique. Lorsque cela s'est produit, comme par exemple sur le thème de l'endométriose, le choix a été fait d'ajouter une troisième planche, dans laquelle le contenu est surtout du texte. La planche ne possède pas de grille, de cases ou de

caniveaux. Il s’agit d’une page simple, sur laquelle je suis illustrée et accompagnée d’un objet en rapport avec le témoignage. Cette planche permet une discussion avec le lecteur et souligne les points que je souhaiterais que l’on retienne du thème. Afin d’apporter une cohérence à l’entier de la bande dessinée, cette planche de conclusion a été ajoutée à la fin de chaque histoire, y compris celles pour lesquelles le témoignage était suffisamment parlant. Pour des raisons déjà évoquées, le sujet de la précarité menstruelle a été traité autrement.

LE STYLE

Mon style de dessin naturel est plutôt précis et détaillé. C’est un style adapté à l’illustration graphique, mais qui ne convient pas au format de la bande dessinée dans les contraintes de temps du travail de maturité. J’ai donc dû simplifier mon style naturel pour privilégier l’objectif didactique au détriment de l’esthétique du dessin. J’aborde ce sujet plus en détails dans une section ultérieure.

L’OUTIL DE DESSIN

L’apprentissage de l’utilisation du logiciel de dessin « Clip Studio Paint Pro » a été une difficulté importante. Cet outil dispose de nombreuses fonctionnalités avancées adaptés à la création de mangas, d’illustrations artistiques en général, et d’animations. Mais sa richesse va de pair avec une courbe d’apprentissage longue. Au-delà de l’apprentissage des fonctionnalités il y a aussi tout simplement la vitesse de dessin à la tablette et au stylet en comparaison du temps requis pour dessiner une case à la main sur papier. Après avoir consacré un temps important au visionnement de vidéos d’apprentissage et à de nombreux essais de dessins sur ordinateur, j’en suis venue à comparer le temps de production d’une même quantité de travail à la main et à l’aide de la tablette et le logiciel de dessin. Constatant que le dessin numérique allait me retarder et au vu des autres enjeux et difficultés dans le projet, j’en suis arrivé à choisir une méthode de travail hybride : le dessin serait fait à la main, puis scanné et importé sur ordinateur pour y effectuer les corrections seulement.

EXPLOITATION DU LANGAGE DE LA BANDE DESSINEE

LA FORME DU DESSIN

L'exploitation d'un certain style de dessin, peut amener un tout autre dynamisme au rendu final. C'est pourquoi, le style final des dessins était une décision importante à prendre.

Après avoir testé plusieurs façons de représenter l'anatomie et les visages des personnages, j'ai fait les choix suivants :

- *Concernant la représentation des visages, j'ai opté pour un style de dessin relativement simple, et « cartoonesque », me permettant un dessin rapide, sans pour autant qu'il soit bâclé.*
- *Les corps des personnages sont représentés de façon plus réaliste. Non seulement cela apporte un contraste avec le style des visages, mais de plus, cela permet de refléter la diversité des anatomies et des imperfections des corps. Il m'aurait paru absurde d'utiliser des corps « parfaits », souvent utilisés pour représenter des femmes (mode, publicité, etc), pour traiter de ce sujet.*

Grâce aux nombreuses différences de traits physiques qu'ont les protagonistes de chaque témoignage, l'on comprend mieux qu'il s'agit d'histoires réellement vécues par de vraies personnes.

LA COULEUR

La couleur joue un rôle très important quant à la forme générale souhaitée. Dans un premier temps, j'ai fait le choix d'illustrer en noir et blanc les personnages et d'uniquement représenter les ombres avec un gris foncé. La seule couleur vive qui soit présente au fil des pages serait le rouge, qui n'allait être utilisée que pour la représentation de

sang. De la sorte, le point principal amenant un tabou au sujet des menstruations allait pouvoir être mis en valeur plus que n'importe quel autre élément présent dans une grille.

Cette méthode de coloriage a engendré des grilles manquant de richesse, de diversité et risquant d'ennuyer les lecteurs. C'est pourquoi, j'ai ajouté des nuances de gris, utilisées dans les couleurs de cheveux de certains personnages, et dans les ombres des décors. La couleur étant un outil apportant du dynamisme aux cases, elle a permis un remplissage des zones vide, et l'apport de vie aux dessins. Elle a également permis d'apporter de la perspective et de simplifier la disposition des éléments dans les cases. On ne peut pas différencier deux éléments noirs superposés.

Je me suis rendue compte que malgré les vingt pages traitant du sujet des menstruations, uniquement très peu de sang apparaissait dans mes planches. J'ai donc remis en question l'utilisation du rouge : tout élément de couleur naturellement rouge, allait être colorié en rouge. La couleur rouge peut donc être retrouvée sur des objets faisant référence à trois thématiques différentes :

- *A la féminité*
- *A la notion de tabou*
- *Aux menstruations*

La dernière modification apportée au rendu esthétique final de la bande dessinée, fût l'ajout d'un code couleur aux cases. Les cases illustrant les souvenirs du personnage principal de l'histoire sont couvertes d'un bleu pâle. L'outil informatique a été très utile pour créer cet effet car les fonctionnalités de réglage du calque permettent de superposer le rouge et le bleu et de différencier les couleurs de façon claire, avec un rendu propre et une grande rapidité de traitement.

L'ORGANISATION D'UNE GRILLE

La réflexion quant à l'organisation et à la forme d'une grille, est l'un des points les plus importants lors de la réalisation d'une bande dessinée. En effet, les plans choisis vont apporter la mise en valeur de certaines notions, ainsi qu'un dynamisme particulier.

Toutes les histoires ont été mises en scène de la même manière : un échange sous forme d'interview entre le témoin et moi. Dans le cadre de l'illustration d'une discussion, et de nombreux souvenirs, j'ai choisi d'utiliser quelques enchaînements particuliers :

- *« De sujet à sujet » : le changement de focalisation entre deux cases.*
- *« D'action à action » : le déroulement d'une action sur plusieurs cases.*

Ces enchaînements permettent des transitions directes, et l'instauration d'un rythme relativement rapide, me permettant d'illustrer un témoignage en 24 cases.

Ce format basé sur l'échange, a également permis l'illustration d'un langage corporel. En effet les réactions et façons de s'exprimer différaient beaucoup d'un témoin à l'autre. On remarquait de la timidité, une aisance sur le sujet, des tics de langage, etc. Ce langage corporel a été représenté à l'aide d'icônes, outil connu en bande dessinée, permettant de communiquer au lecteur un état d'esprit, ou une sensation. Par exemple, une goutte de sueur sur le front lorsque le personnage est stressé ou embarrassé, des frissons représentants la douleur ou la peur etc.

LA FORME FINALE

J'ai choisi comme forme finale de ma bande dessinée, le format d'un travail de maturité classique. Soit, un format A4 de pages reliées par des anneaux. Le format A4 se prête bien au contenu. Chaque histoire est illustrée sur deux planches et 24 cases. La taille des personnages et de l'écriture sont bien proportionnés et l'objectif didactique atteint. Encore une fois, le style de dessin a été sélectionné pour atteindre cet objectif. Concernant l'impression et la reliure j'ai choisi une forme simple à cause du budget et des contraintes de temps.

Ayant déjà dépensé une centaine de francs suite à l'acquisition d'une tablette graphique, j'ai souhaité ne pas investir dans une impression et reliure haut de gamme.

Réussir à imprimer trois versions, en format bande dessinée classique avant le 12 novembre, était selon moi, trop risqué. Les délais d'attente afin de procéder à une telle mise en forme finale s'avèrent trop longs. C'est pourquoi, j'ai opté pour un rendu final classique.

CONCLUSIONS

L'écriture de cette bande dessinée a été extrêmement enrichissante. Autant sur le sujet traité que sur la technique de production d'une bande dessinée que sur la gestion d'un projet d'une certaine envergure et durée.

Sur le sujet traité, le contact avec les témoins a été très enrichissant. La lecture d'articles sur les menstruations est certes intéressante mais la discussion avec des personnes directement touchées par les différents thèmes abordés a été très touchante. J'ai été très émue par certains témoignages et cela m'a permis de réaliser encore plus que le tabou sur le sujet empêche les personnes qui sont parfois en détresse d'exprimer leur douleur. Cela ne me laisse pas indifférente. Je suis particulièrement heureuse d'avoir changé d'approche et choisi de faire appel à des témoins pour illustrer leur vécu, car je pense avoir réussi à retranscrire un peu leur réalité, ce que je n'aurais pas réussi à faire transpirer en créant des histoires fictives.

Même si j'aime le dessin, je ne m'étais jamais imposé le défi de créer une bande dessinée sur ordinateur. Cela a été une expérience difficile et laborieuse mais aussi riche en expériences. De la documentation sur cette forme d'expression aux détails de mise en scène en passant par les choix de style de dessin, le traitement de la couleur et le dessin à l'ordinateur, tout a été nouveau et apprentissage pour moi.

Finalement, l’un des défis importants et pas des moindres a été de gérer ce travail comme un projet avec ses contraintes de temps. Les travaux préparatoires ont été très importants car je ne connaissais pas le langage de la bande dessinée, ne maitrisais pas le dessin à l’ordinateur et disposait d’une connaissance limitée du sujet que je souhaitais traiter. Après avoir investi beaucoup de temps sur cette phase, il a fallu faire preuve de réalisme et de trouver les bons compromis qui permettaient de finir le projet dans les délais impartis. C’est à ce moment notamment que des choix structurants ont été faits, comme le fait de ne pas dessiner entièrement à l’ordinateur et de trouver le style de dessin juste, adapté à l’objectif que je souhaitais atteindre et permettant de réaliser la bande dessinée dans le temps qu’il me restait.

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES

NEAUD Fabrice, Journal (1). France : Ego comme x, 1994, 112 p.

MCCLOUD Scott, L'Art invisible. Etats-Unis : Vertige Graphic, 1999, 215 p.

NEEL Julien, Lou ! Tome 1. France : Glénat, 2004, 48 p.

NEEL Julien, Lou ! Tome 2. France : Glénat, 2005, 48 p.

NEEL Julien, Lou ! Tome 3. France : Glénat, 2006, 48 p.

DUBUC Maryse, DELAFONTAINE Marc, Les Nombrils, Tome 1. Canada : Dupuis, 2006, 46 p.

DUBUC Maryse, DELAFONTAINE Marc, Les Nombrils, Tome 1. Canada : Dupuis, 2007, 48 p.

DUBUC Maryse, DELAFONTAINE Marc, Les Nombrils, Tome 1. Canada : Dupuis, 2008, 46 p.

MATHIEU Thomas, Les Crocodiles. France : Lombard, 2014, 164 p.

SATTOUF Riad, Les Cahiers d'Esther, Tome 1. France : Allary Editions, 2016, 72 p.

KOYAMA Ken, Ragnagna & Moi, Tome 1. Japon : Ki-oon, 2017, 218 p.

PARKER Jack, Le grand mystère des règles. France : Flammarion, 2017, 256 p.

THIEBAUT Elise, Ceci est mon sang. France : La Découverte, 2017, 248 p.

TOULME Fabien, Ce n'est pas toi que j'attendais. France : Delcourt, 2018, 256 p.

WINCKLER Martin, C'est mon corps. France : Iconoclaste, 2020, 408 p.

INTERNET

https://www.passeportsante.net/portail/menstruations «Tout savoir sur les troubles menstruels». (2016)

https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2018/02/WSSCC_FGM-GHM-Senegal-FR_2018.pdf. DESYG Seke, TIEMBOU NOUMENI Maxime, TAMEKEM Moïse, MIMCHE Honoré, AIDARA Rockaya, GASSAMA MBAYE Mbarou. « Gestion de l'hygiène menstruelle et mutilations génitales féminines études de cas réalisées au Sénégal ». (2018)

www.miu-cup.com. «Les différentes sortes de protections hygiéniques». (2018)

https://ge.ch/grandconseil/data/texte/M02582.pdf. VERISSIMO DE FREITAS Helena, ESTEBAN Diego, STRASSER Léna, MOYARD Salima, DE SAINTE MARIE Romain, THEVOZ Sylvain, CARASSO Grégoire, MARTI Caroline, WENGER Thomas, BAYENET Pierre, BURGERMEISTER Jean, BAUD Olivier, MUSSA Youniss. «Proposition de motion : Protections hygiéniques gratuites et en libre accès au sein du grand Etat». (26 août 2019)

www.reglo.org. BELEK Rachel. «Les dangers d'une mauvaise hygiène menstruelle». (20 juillet 2020)

www.rts.ch. LEVITE Blandine, HUSSAIN Mouna. «Avoir ses règles sans serviettes, une précarité qui pénalise les femmes». (02 décembre 2020)

www.sante-sexuelle.ch. Communiqué de presse. «L'Etat doit fournir gratuitement les produits menstruels». (16 décembre 2020)

www.frapp.ch. ROBERT Maëlle. «Vers un accès gratuit aux protections hygiéniques ?». (17 décembre 2020)

www.24heures.ch. «L'idée de protections hygiéniques gratuites fait son chemin». (25 avril 2021)

www.jespersunivers.com. ADMIN2020. «6 risques pour la santé d'une mauvaise hygiène menstruelle». (27 mai 2021)

www.letemps.ch. POLICE Marion. «La précarité menstruelle, une réalité en Suisse aussi». (10 juin 2021)

www.rts.ch. Avoir ses règles sans serviettes, une précarité qui pénalise les femmes, 02 décembre 2020, (8')

www.rts.ch. Avoir ses règles sans serviettes, une précarité qui pénalise les femmes, 02 décembre 2020, (14')

www.rts.ch. PAMBIANCO CARELLA Fabienne, Protections hygiéniques gratuites dans les écoles jurassiennes, 31 mars 2021, (1')

www.rts.ch. FONTANNAZ Céline, Des protections hygiéniques gratuites dans les écoles, ça n'est pas un luxe, 31 mars 2021, (1')

www.rts.ch. NOTTER Felicie, LEFORT Patrick, Des protections hygiéniques en libre-service dans plusieurs écoles vaudoises. Un projet-pilote est lancé, 02 juin 2021, (2')

www.rts.ch. La jeunesse de gauche s'attaque à la précarité menstruelle à Neuchâtel, 05 août 2021, (1')

www.rts.ch. Des jeunesses de gauche neuchâteloises s'attaquent à la précarité menstruelle, 05 août 2021, (1')

www.rts.ch. RONCORONI Juliane, Pourquoi les règles sont aussi taboues, 23 août 2021, (8')