

Zeitschrift:	L'Émilie : magazine socio-culturelles
Herausgeber:	Association Femmes en Suisse et le Mouvement féministe
Band:	[91] (2003)
Heft:	1471
Artikel:	Petit guide de gynécologie féministe : "C'est toujours chaud dans les culottes des filles"
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-282536

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Petit guide de gynécologie féministe

«C'est toujours chaud dans les culottes des filles»

Pour aider les femmes à mieux naviguer à travers le patriarcat, le collectif montréalais Les culottes a édité il y a quelques années un petit guide féministe de gynécologie maison intitulé *C'est toujours chaud dans les culottes des filles*. Cet outil a été réimprimé par l'Infokiosk de Lausanne. Simple et pratique, sans prétendre se substituer à une bonne thérapeute, le guide donne des pistes sur comment se débarrasser de l'emprise tentaculaire des docteur-e-s sur les organes génitaux féminins. Ce livret se veut un pas en avant vers la réappropriation de son corps ; de l'auto-examen à l'auto-guérison en passant par la phytothérapie et les massages, on y trouvera plusieurs trucs et recettes faciles contre les champignons, les maladies sexuellement transmissibles, les troubles hormonaux, les retards menstruels... Un éventail de plantes médicinales et de ressources alimentaires est présenté pour en finir avec la médicalisation abusive. Pour le plaisir, un volet sur les plantes aphrodisiaques a été ajouté. Nous publions quelques extraits du guide¹.

Le Guide de gynécologie féministe a puisé plusieurs informations dans le livre publié par la Suisse Rina Nissim Mamamelis, édité aux éditions Mamamelis, 3^e éd., 1997.

Bonne idée pour remplacer les tampons

Au lieu des tampons, on peut utiliser des éponges de mer (petit format disponible dans les magasins d'aliments naturels ou dans les pharmacies). Il faut simplement insérer avec ses doigts l'éponge dans le vagin et la retirer lorsqu'elle est pleine de sang. N'ayez pas peur de la disposer assez loin ; même s'il n'y a pas de cordelette, vous ne risquez pas de la « perdre ». On peut la laisser dans le vagin environ deux heures selon la quantité de sang. Lorsque l'éponge est pleine, laver à grande eau, essorer et replacer. Il s'agit d'une solution économique, écologique et pratique. Surtout ne pas utiliser d'éponges synthétiques ! Une éponge dure environ six mois si vous l'entrez bien. Pour nettoyer les éponges avant et/ou après la période menstruelle, laisser tremper l'éponge toute une nuit dans un bol d'eau contenant deux à trois cuillères à table de vinaigre blanc. Rangez dans un morceau de coton ou un sac en papier. Jetez l'éponge si vous avez eu une grave infection vaginale durant les menstruations. On trouve aussi sur le marché de très jolies serviettes sanitaires 100% coton, lavables et réutilisables. Les apprenties couturières peuvent s'en fabriquer.

Douleurs aux ovaires

Lors de l'ovulation, beaucoup de femmes ressentent des douleurs qui surviennent entre le dixième et le quinzième jour du cycle (à partir du début des menstruations). Il s'agit d'une douleur perçante d'un côté du bas-ventre, parfois des deux, parfois dans le bas du dos. La raison est que l'ovule n'est pas relâché facilement. Cela peut même causer des saignements. Il peut y avoir de l'inflammation, mais c'est surtout la tension qui cause la douleur.

Que faire ? Appliquer une bouteille d'eau chaude sur le bas-ventre. Prendre une infusion de gingembre ou de feuilles de framboisier ou de graines de céleri ou de valériane au besoin. Faire de l'exercice.

Kystes aux ovaires

La médecine a tendance à dramatiser et recommande trop souvent l'opération. Les kystes sont très courants et on peut presque dire qu'ils sont normaux. Ils sont tout petits, grossissent durant le cycle et rediminuent ensuite. Les signes les plus fréquents sont des douleurs sévères, une rétention urinaire, une gêne à l'anus et de la difficulté à aller à la selle.

Que faire ? Un régime alimentaire à base de crudités et de l'exercice sont très efficaces. Les tisanes à feuilles de framboisier prises pendant trois à six mois améliorent la qualité du travail ovarien et diminuent l'inflammation des kystes (les feuilles de framboisier sont faciles à prendre sur de longues périodes puisqu'elles ont bon goût). Si les kystes sont très dérangeants, prendre parallèlement trois capsules de poivre de cayenne par jour et des décoctions de mille-feuille pendant six semaines (en plus des infusions de framboisier). Recommencer le traitement au besoin. Vérifiez la qualité de votre digestion : les problèmes intestinaux sont souvent confondus avec les douleurs des kystes. Contre les douleurs : valériane en tincture au besoin. Si les douleurs persistent, consultez une thérapeute.

Traiter les maladies sexuellement transmissibles

L'herpès

On dit qu'il n'atteint que les régions génitales, mais il peut se développer sur n'importe quelle partie du corps. Le plus souvent transmis lors d'un contact de sexe à sexe, il peut aussi être transmis lors d'un contact génito-buccal ou par les mains. Les lésions apparaissent entre deux et dix jours après l'exposition, avec un peu de fièvre et des symptômes de grippe. L'herpès réapparaît dans bien des cas après une première attaque (réécurrence). Certaines personnes font une crise d'herpès à la place d'une grippe, avant ou après les menstruations, ou dans une situation de stress. Sécurisé obligatoire.

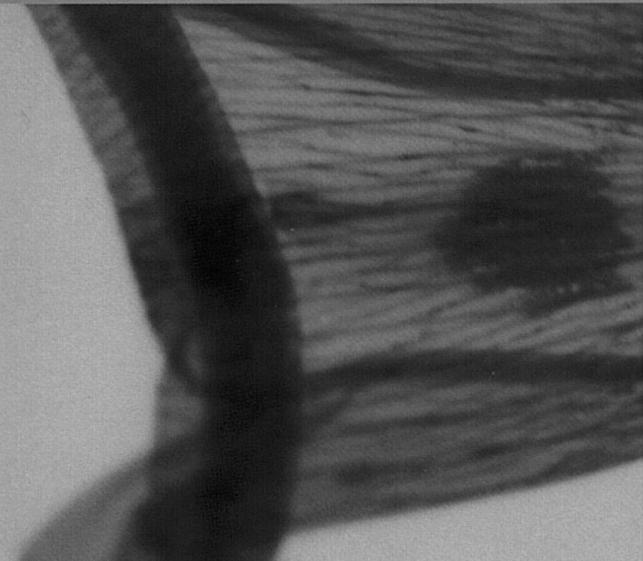
Que faire ?

Réécurrence peu fréquente : prendre des capsules d'hydrastre dès le début de la crise et pendant deux semaines. Recommencer si l'herpès réapparaît. Réécurrence très fréquente : le système immunitaire doit être traité très longtemps (ça peut aller jusqu'à un an). Prendre de la rudbeckie jusqu'à la disparition du problème. On peut la prendre en teinture pour en faciliter l'absorption. Pendant la crise : prendre des bains, laisser les fesses à l'air pour faire sécher la plaie, l'argile appliquée sur la plaie (plusieurs fois par jours) aide à guérir et soulage. Repos. Alimentations : raisins, levure de bière, vitamines C, E, et A. Eviter le chocolat, le café, les noix, les sucres et l'alcool.

Chlamydia

Souvent asymptomatique chez les femmes, sa présence se traduit par un col infecté et jaunâtre (voir au spéculum), par une sensation de brûlure en urinant et par des pertes vaginales. La chlamydia s'attrape aussi dans la gorge lors de rapports génito-buccaux.

Que faire ? Décoctions de rudbeckie accompagnées de douches vaginales de la décoction (deux par semaines pendant trois semaines). Durée du traitement : un ou deux mois. On peut prendre la rudbeckie en teinture pour faciliter l'absorption. Manger chaque jour de l'ail cru. Après le traitement, il faudra refaire des tests de dépistage pour s'assurer que tout est bien fini.



Morpions

Tout le monde, même les petits enfants, peut attraper des morpions. Ils font leur nid dans les vêtements, canapés, lits et tapis. Les morpions ne survivent que 24 ou 48 heures sans manger de sang. Il est important aussi de détruire les œufs. Symptômes : ça pique ! Les démangeaisons sont localisées dans la région génitale et autres régions poilues du corps (même les sourcils). Ils sont petits, les œufs ressemblent à un minuscule point brun à la racine des poils.

Que faire ? Les vêtements, les serviettes, les draps doivent être lavés à l'eau chaude et séchés à la machine (air chaud). Les meubles et les tapis devraient être isolés de sept à dix jours (selon la gravité de la situation). Diluer l'huile essentielle de thym rouge ou de lavande dans de l'huile d'olive (une à deux cuillères à thé d'huile essentielle dans 142 ml d'huile d'olive). Frotter les régions atteintes (peau ou parties poilues), laisser toute la nuit. Laver au savon. Répéter au besoin. Si la crise est vraiment grave, appliquer trois fois par jour ou plus. Boire parallèlement des infusions de thym.

Recettes aphrodisiaques

La plupart des plantes aphrodisiaques sont des épices. Elles agissent en tant que révulsifs sur les centres érogènes, c'est-à-dire qu'elles portent un intense afflux aux organes périphériques, ce qui entraîne une stimulation sexuelle. De plus, l'apport énergétique et l'arôme aigu des épices favorisent et exaltent les perceptions sexuelles.

Cannelle (en poudre ou en bâton)

Faire macérer 20 grammes de cannelle avec quelques clous de girofle dans un litre de vin pendant dix jours. Filtrer et en boire deux petits verres par jours. Ou encore, faire bouillir 20 grammes de cannelle avec quelques clous de girofle pendant 15 à 20 minutes dans du bon vin rouge, sucrer avec du miel et boire un verre avant de se coucher.

Gingembre

Râper une bonne quantité de racine fraîche, ajouter de l'eau bouillante et infuser 20 minutes avec couvercle. Boire une petite tasse après le repas.

Clou de girofle

Une demi-cuillérée à thé de poudre mélangée à du miel. Consommer comme de la confiture. Ou encore, mettre deux ou trois clous dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 20 minutes. En prendre une ou deux tasses par jour.