

# *La lutte contre la précarité menstruelle, enjeu d'égalité et de santé publique*



**L'écoulement cyclique chez les femmes d'un composé de sang, de sécrétions vaginales et de cellules utérines constitue sans doute l'un des tabous les mieux ancrés dans les sociétés humaines. Souvent tues, les règles représentent un coût financier pourtant non-négligeable pour accéder à des biens d'hygiène intime. Ces dépenses ne sont toutefois pas à la portée de toutes. L'association Règles Élémentaires revient dans cet article sur la précarité menstruelle et les conséquences délétères tant sur le plan de la santé physiologique que psychologiques qui en résultent. Un meilleur accès à la gratuité aux protections périodiques et la transmission scolaire d'une information spécifique sur les règles permettraient de réduire ce qui relève des inégalités sociales de santé.**

## ***La lutte contre la précarité menstruelle: un enjeu d'égalité et de santé publique***

En 1972, à l'occasion d'un débat autour de l'éducation sexuelle sur la deuxième chaîne, l'actrice et réalisatrice Delphine Seyrig s'étonnait que « l'éducation sexuelle se résume à l'information sur la transmission de la vie »<sup>[1]</sup>. De la circulaire Fontanet du 23 juillet 1973, qui insère des connaissances anatomiques et physiologiques générales sur la sexualité dans les programmes scolaires à l'obligation des trois séances annuelles d'éducation à la sexualité au collège et au lycée en 2001, l'éducation sexuelle a été intégrée aux politiques de santé publique. L'information autour de la santé sexuelle<sup>[2]</sup> reste néanmoins souvent généraliste, lacunaire et inégalement répartie sur le territoire (comme en témoigne le rapport du HCE de 2016<sup>[3]</sup>).

La création en 2015 par Tara Heuzé-Sarmini de l'association [Règles Élémentaires](#), une association de lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles apparaît de ce point de vue novatrice. C'est la première initiative du genre en France. Comme si les règles, sujet d'éducation sexuelle qui devrait sembler éminemment important quand on sait qu'elles concernent la moitié de la population, avaient dû attendre 50 ans de plus pour ne plus être secrètes, privées, taboues. Entre 2015 et 2021, l'association a collecté et redistribué des millions de produits, et sensibilisé tout autant de personnes aux enjeux de la précarité menstruelle et des tabous autour des règles. Au-delà de changer les règles, l'action de l'association a permis de changer les lois. En 2020, un budget national de 5 000 000 d'euros pour lutter contre la précarité menstruelle a été voté, la gratuité des protections périodiques dans les prisons et les universités actée, ainsi que la nécessaire sensibilisation auprès de tous les publics. Le 4 décembre 2020, pour la première fois, le Président de la République française parle du sujet publiquement et en direct devant des millions de personnes !

Si le chemin parcouru est impressionnant, il reste encore beaucoup à faire pour durablement éradiquer la précarité menstruelle et penser une santé sexuelle globale, égalitaire et inclusive.

## ***La précarité menstruelle comme inégalité sociale de santé***

Au sens large, la précarité menstruelle désigne les difficultés ou l'impossibilité à se procurer des produits d'hygiène intime de premières nécessités et de vivre dignement ses règles. En 2021, on estime que 20 % des Françaises ont déjà été concernées par la précarité menstruelle<sup>[4]</sup>. Parmi elles, certaines ne peuvent pas acheter de protections périodiques, ou choisir parfois entre un paquet de serviettes et de quoi se nourrir. La précarité menstruelle se manifeste de façon différente pour chacune, de la fabrication artisanale de serviettes de fortune à base de papier toilette, d'essuie-tout ou de chaussettes, à l'absentéisme scolaire ou professionnel par manque de ressources. Les protections créées en système D, avec les moyens du bord et les matériaux disponibles, peuvent être dangereuses car elles ne respectent pas les normes d'hygiène nécessaires au maintien d'une bonne santé vaginale. En contact direct avec les muqueuses, elles peuvent provoquer des démangeaisons, des infections ou le syndrome du choc toxique dans le cas où les protections utilisées sont gardées trop longtemps.

Parallèlement aux effets désastreux sur la santé physique, la précarité menstruelle a des conséquences sur la santé psychologique des personnes qui en souffrent. Perte de confiance en soi, baisse de l'estime, difficulté de réinsertion sont autant de conséquences. Aujourd'hui encore, pour beaucoup, parler des règles est source de gêne, d'inconfort ou de honte, d'autant plus lorsqu'il s'agit de demander un accompagnement ou de l'aide. Les chiffres récents montrent ainsi que 57% de personnes estiment que les règles sont un sujet tabou dans la société<sup>[5]</sup> et dans le cadre scolaire « 7 personnes sur 10 ne sont pas suffisamment à l'aise avec le personnel encadrant et éducatif pour demander de l'aide en cas d'oubli ou de pénurie de protection »<sup>[6]</sup>.

À l'école, à l'université, au travail ou dans la rue, à 12 ans ou à 40 ans : la précarité menstruelle touche partout et à différents âges. Un invariant pourtant : elle touche des personnes qui évoluent déjà dans des contextes socio-économiques fragiles. La difficulté ou l'impossibilité d'accéder à des protections périodiques constitue dès lors une inégalité supplémentaire et un frein majeur au maintien de leur bonne santé globale, définie par l'OMS comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». Si on veut réduire les inégalités en matière de santé et, spécifiquement, de santé sexuelle, mettre fin à la précarité menstruelle apparaît donc comme un enjeu urgent et nécessaire.

## ***Assurer la gratuité des protections périodiques pour toutes les personnes dans le besoin***

86% des français-es sont "favorables" à la mise à disposition de protections d'hygiène intime gratuites pour toutes les personnes dans le besoin, et près de la moitié s'y déclarent "très favorables"<sup>[7]</sup>. Or on l'a vu, la précarité menstruelle recouvre des réalités diverses. S'atteler à la mise en place d'un dispositif qui permettrait à toutes les personnes qui en ont besoin de bénéficier de protections gratuites nécessite d'analyser l'ensemble des besoins en fonction de toutes les échelles territoriales, avant d'y répondre. Ainsi, à l'image de l'enquête réalisée par la FAGE, l'ANESF et l'AFEP<sup>[8]</sup>, soutenue par [Règles Élémentaires](#), chaque acteur.ice au plus près du terrain doit pouvoir faire un état des lieux de la précarité menstruelle dans son environnement proche afin de mettre en place des actions concrètes le plus effectivement possible. Depuis 2015, de nombreuses actions ont ainsi pu être mises en place. Par une action coordonnée sur l'ensemble du territoire français, et grâce à l'engagement citoyen et à de nombreux partenaires, [Règles Élémentaires](#) a pu par exemple redistribuer près de 10 000 000 de protections périodiques partout en France.

À la rentrée 2021, la totalité des universités françaises et l'ensemble des lycées franciliens bénéficient de distributeurs de protections périodiques gratuites. Dans les Hauts de France ou l'Orne, des initiatives similaires ont vu le jour et Élisabeth Moreno, ministre déléguée auprès du Premier ministre, chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes, de la Diversité et de l'Égalité des chances, a annoncé qu'elles seraient aussi mises en place dans les établissements de l'enseignement secondaire sur cinq nouveaux territoires<sup>[9]</sup>. En PACA, 400 000 bénéficiaires de moins de 30 ans de la région, auront accès à un remboursement des protections hygiéniques de tous types en pharmacie grâce à leur [Pass Santé](#)<sup>[10]</sup>.

De nombreux territoires restent néanmoins privés de telles ressources et seules les actions ponctuelles de collectifs, associations et acteurs locaux permettent de réduire les inégalités. Par ailleurs l'ensemble des actions menées n'intègre pas les personnes précaires hors du système de santé. À l'instar de la politique menée par la mairie de Montreuil depuis mars 2021, la seule solution pour permettre à toute personne qui en a besoin d'avoir accès à des protections périodiques serait d'installer des distributeurs de protections périodiques gratuites partout dans l'espace public<sup>[11]</sup>. Comme la mission d'élaboration de la stratégie nationale contre l'endométriose lancée à la même époque par le ministère de la Santé<sup>[12]</sup>, il faut une stratégie nationale en plus des stratégies locales pour mettre fin à la précarité menstruelle en ne laissant personne de côté.

En plus de l'accès gratuit et systématique à des protections périodiques à toute personne qui en a besoin, et pour que les générations actuelles et futures ne se sentent pas, comme 68 % des filles interrogées aujourd'hui, « mal à l'aise à l'idée d'utiliser les sanitaires de leur école au moment de leurs règles »<sup>[13]</sup>, il faut aussi mettre fin au tabou des règles.

## ***La lutte contre les tabous liés aux règles: un***

## enjeu éducatif

Comme le démontre Élise Thiébaud, les règles commencent à ne plus être taboues et font l'objet de revendications féministes depuis seulement quelques années[14]. De fait, dans l'Histoire, les règles apparaissent peu, voire pas du tout. On en trouve quelques références antiques dans les textes politiques et religieux, chez Aristote et Plin l'Ancien, notamment. Dans l'*Histoire universelle* de ce dernier, on apprend par exemple qu'« une femme qui a ses règles fait aigrir le vin doux par son approche, en les touchant frappe de stérilité les céréales, de mort les greffes, brûle les plants des jardins ; les fruits de l'arbre contre lequel elle s'est assise tombent ; son regard ternit le poli des miroirs, attaque l'acier et l'éclat de l'ivoire ; les abeilles meurent dans leurs ruches »[15].

Quant aux médecins, ceux-ci ne se sont penchés sur l'aspect scientifique des règles que récemment. Jean-Yves Le Naour et Catherine Valenti notent ainsi que de 160 avec Galien, et jusqu'en 1926 avec le docteur Georges Houlnick, les règles sont perçues comme "morbides", "impures", "toxiques"[16]. Tantôt "écoulement nécessaire qui permet de purger l'organisme de toutes ses impuretés", tantôt "état maladif", elles demeurent toujours un sujet de préjugés et de croyances. On parlait des règles en chuchotant, loin des hommes, et à la maison. Domestiques et secrètes, les règles ont dû attendre successivement la découverte du processus d'ovulation au XIX<sup>e</sup> siècle, les recherches scientifiques des années 1950 et les combats féministes des années 1970 pour commencer à sortir timidement du domaine privé.

Aujourd'hui, on en parle. La pop culture le montre bien : on est passé de dix saisons de *Friends* sans parler de règles à *Sex Education*, une série qui aborde l'éducation sexuelle par tous les biais. De l'*Équipe*, qui consacrait un numéro spécial au tabou des règles dans le sport en 2016, aux séries *Bon Sang* et *Des filles et des règles*, diffusées sur TV5Monde et France TV, les médias abordent cet enjeu. Sur la scène politique également, les règles, l'endométriose et la précarité menstruelle sont discutées.

Comment se fait-il alors, qu'aujourd'hui encore, 57% de personnes déclarent ne pas avoir eu d'éducation formelle sur les règles avant la puberté ?

Là, où Plin l'Ancien, au premier siècle après J.-C., écrivait des volumes de savoirs non vérifiés sur la santé des femmes, il nous faudrait une Histoire des règles, des cours sur les règles, de la recherche sur les règles, de quoi outiller les générations futures et actuelles à comprendre leur corps, à en prendre soin et à ne pas en avoir peur[17].

Il semble nécessaire, aujourd'hui, que des informations accessibles, actualisées et vérifiées soient à disposition de tou-te-s les élèves et ce, dès le plus jeune âge. En effet, jusqu'à présent, les actions autour de la santé sexuelle s'organisent principalement avec les classes de 4e. Pourtant les premières règles peuvent intervenir dès 8 ans. Un "environnement favorable" ne peut donc exister que s'il prend en compte l'ensemble des expériences des premières règles et intervient en amont de celles-ci.

De la même façon, "l'acquisition d'aptitudes individuelles" ne peut avoir lieu que grâce à une éducation sexuelle débarrassée de ses tabous. Aujourd'hui, si la question des règles est abordée à l'école (elle est obligatoire en SVT et dans les interventions généralistes d'éducation sexuelle quand elles ont lieu), elle est peu détaillée et ne fait l'objet d'aucun temps propre. Jusque dans les programmes de médecine générale, il n'y a pas, systématiquement, de cours proprement consacrés aux règles, mais des cours généraux sur "le cycle menstruel". Selon Carole Maître, gynécologue à l'INSEP, il n'y a que deux heures facultatives consacrées à "la femme sportive" en médecine du sport. Des informations incomplètes ne peuvent permettre aux jeunes de connaître leur corps et de pouvoir maîtriser leur état de santé. De la même façon, tant que la création du savoir scientifique ignorera la santé menstruelle, il semble difficile d'envisager la fin du tabou des règles.

Ainsi, si on veut véritablement penser des politiques de santé qui luttent durablement contre la précarité menstruelle, il faut non seulement un système d'accès libre à des protections périodiques à toute personne qui en aurait besoin mais aussi un processus d'information et de sensibilisation, dès le plus jeune âge, à la santé menstruelle. Oui, on parle de précarité menstruelle en France en 2021 ! On commence à parler de santé menstruelle, d'une éducation sexuelle informative, extensive et bienveillante. Il est temps de s'en donner les moyens, collectivement, pour permettre à chaque jeune de grandir dans une société plus égalitaire.

## Notes de bas de page :

<sup>[1]</sup> Anita Rind, « La solitude de la femme ». *Le Monde*, octobre 1972.

<sup>[2]</sup> En 1975, l'OMS définit ainsi la santé sexuelle : « *La santé sexuelle est l'intégration des aspects somatiques, affectifs, intellectuels et sociaux l'être sexué, réalisée selon des modalités épanouissantes qui valorisent la personnalité, la communication et l'amour* ».

<sup>[3]</sup> Haut conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes, [Rapport relatif à l'éducation à la sexualité. : Répondre aux attentes des jeunes, construire une société d'égalité femmes-hommes](#), 2016.

<sup>[4]</sup> Règles Élémentaires et Opinion Way, [Baromètre exclusif : les Françaises et la précarité menstruelle](#), 2021.

<sup>[5]</sup> *ibid.*

<sup>[6]</sup> Sondage réalisé par *Les Glorieuses*, rapporté par Ouafia Kheniche, « [Sondage : en 2019, les règles sont encore une source de honte pour une majorité d'adolescentes](#) », site *France Inter*, mars 2019.

<sup>[7]</sup> Baromètre exclusif, *op.cit.*

<sup>[8]</sup> FAGE ,ANESF et l'AFEP, [La précarité menstruelle chez les étudiant-e-s en France](#), 2021.

<sup>[9]</sup> [Communiqué de Presse](#) du ministère chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes, de la Diversité et de l'Égalité des chances, 27 Mai 2021.

<sup>[10]</sup> « [Les mêmes règles pour toutes](#) », *maregionsud.fr*, 8 mars 2021.

<sup>[11]</sup> Naïm Sakhi, « [Une première en Île-de-France : des distributeurs pour contrer la précarité menstruelle](#) », *L'Humanité*, mars 2021.

<sup>[12]</sup> [Communiqué de Presse](#) du ministère des solidarités et de la Santé, 12 Mars 2021.

<sup>[13]</sup> Rapport Essity, [Règles à l'école : la double peine pour les filles](#) », 2021.

<sup>[14]</sup> Elise Thiébaud, [Ceci est mon sang : Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font](#), La Découverte, 2017.

<sup>[15]</sup> Pline l'Ancien, [Histoire naturelle](#), Firmin-Didot et Cie, 1877, vol. 1, p. 259.

<sup>[16]</sup> Jean-Yves Le Naour, Catherine Valenti, « [Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Epoque](#) », *Clio. Femmes, Genre, Histoire*, 2001, numéro, pp.207-229.

<sup>[17]</sup> « La mise en œuvre d'actions en promotion de la santé consiste à rendre les individus aptes à mieux contrôler leur propre état de santé en leur donnant les moyens de l'améliorer. L'Organisation mondiale de la santé (OMS, 1986) identifie une variété importante de stratégies favorisant la mise en œuvre de ces actions, soit : (a) l'élaboration de politiques en faveur de la santé ; (b) la création d'environnements favorables ; (c) le renforcement de l'action communautaire ; (d) la réorientation des services de santé et (e) l'acquisition d'aptitudes individuelles. » relèvent Sylvain Turcotte, Louise Gaudreau et Joanne Otis dans « Démarche de modélisation de l'intervention en éducation à la santé incluse en éducation physique », *Revue Staps*, n°77, *De Boeck Supérieur*, 2007.

## Pour citer cet article :

Association Règles élémentaires, "La lutte contre la précarité menstruelle, enjeu d'égalité et de santé publique", *Silomag*, n°13, septembre 2021. URL:

<https://silogora.org/la-lutte-contre-la-precarite-menstruelle-enjeu-degalite-et-de-sante-publique>