

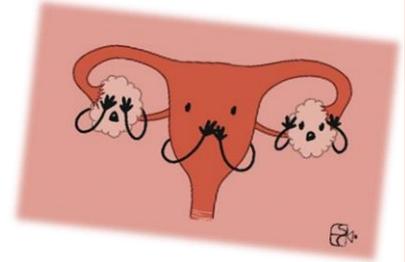




## LA SANTE MENSTRUELLE : UN ENJEU DE SANTE PUBLIQUE

### Les menstruations : un sujet encore trop souvent tabou

Alors que l'âge d'apparition des menstruations tend à être de plus en plus précoce, la question des règles reste un sujet tabou dans de nombreuses familles en lien avec la méconnaissance des mécanismes physiologiques des règles, la persistance de préjugés, de croyances et d'interdits culturels ou religieux.



### Cette méconnaissance et ces tabous se traduisent par :

- des difficultés pour les jeunes filles à évoquer cette question,
- un sentiment de honte, de gêne, de peur à l'arrivée des premières règles,
- des inégalités de prise en charge de la santé menstruelle et gynécologique,
- une méconnaissance de la physiologie qui entraîne des risques sanitaires (choc toxique) liés au mauvais usage des protections périodiques,
- une difficulté pour certains parents à exercer leur parentalité pour aborder la question des menstruations et plus généralement le sujet de l'éducation à la vie affective et sexuelle,
- des situations pouvant amener du harcèlement scolaire entre élèves (des jeunes filles subissant des moqueries lors de leurs règles).

### Des pathologies liées aux menstruations méconnues et mal prises en compte

Aujourd'hui, parce que dans l'inconscient collectif il est normal que les femmes souffrent pendant leurs règles, des pathologies liées aux menstruations sont sous-estimées et minimisées. Les médecins spécialistes de l'**endométriose** s'accordent pour dire que la maladie toucherait **1 personne menstruée sur 10**. Pourtant l'endométriose est très souvent diagnostiquée tardivement. **On estime à 7 ans le retard moyen dans les diagnostics**, années durant lesquelles la maladie peut causer des dommages notables à différents organes et des douleurs non prises en charge. Il en est de même pour le Syndrome des Oaires Polykystiques, les dysménorrhées dont les prises en charge s'avèrent souvent tardives.



### Et les adolescentes ?

« La douleur des très jeunes femmes est plus rarement prise en compte, on considère que seules les femmes adultes sont concernées par l'endométriose. Pourtant, plusieurs études ont mis en évidence une fréquence élevée de l'endométriose (jusqu'à 50 %), lors de cœlioscopies réalisées chez des adolescentes pour des douleurs sévères » <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Extrait de « l'endométriose ne touche que les femmes adultes », Pr Michel Canis, CHU de Clermont-Ferrand, Les idées reçues sur l'endométriose – Février 2020 – Editions Cavalier b

**LA LUTTE CONTRE LA PRECARITE MENSTRUELLE :  
UN ENJEU D'EGALITE ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES**

**Les règles : parlons en !**

**54 %** des filles  
**73 %** des garçons  
considèrent les règles comme un  
**sujet tabou**



**4 millions**  
de femmes victimes  
de précarité menstruelle  
en France\*

**50%**  
des femmes de 18-25 ans touchées  
par la précarité menstruelle

\*Source : Sondage Opinion Way pour Règles élémentaires

**Précarité menstruelle : de quoi parlons-nous ?**

La précarité menstruelle désigne les difficultés pour de nombreuses filles et femmes à se procurer des protections menstruelles pour des raisons budgétaires. Cette situation accroît la vulnérabilité économique des filles et des femmes car le coût financier inclut non seulement les produits périodiques menstruels mais aussi celui des antidouleurs.

Par extension, on désigne sous le terme précarité menstruelle, toute situation où les tabous liés aux règles et le manque d'information ne permettent pas de bien vivre ses règles dans la société (famille, école, travail, activités sportives).

**Le coût des protections périodiques progresse...**

**...la précarité menstruelle aussi**

selon les études réalisées, on estime entre **1500 et 7500 euros** le coût des menstruations dans la vie des femmes sans compter les frais annexes (médicaments anti-douleurs entre autres).

Une enquête sur la précarité menstruelle menée par Opinion Way en 2023 fait état de **4 millions de personnes en situation de précarité menstruelle en France, soit deux fois plus qu'en 2021**. Cette étude montre également que la précarité menstruelle (à savoir la difficulté d'accès à des protections périodiques) touche **1 femme sur 2 chez les 18-25 ans**.

Dans un contexte d'inflation durable, de plus en plus de femmes et de jeunes filles déclarent avoir renoncé à l'achat de protections périodiques, avoir utilisé des moyens alternatifs non adaptés, ou avoir réduit leur utilisation de protections mettant en danger leur santé physique (choc toxique, infections) comme psychologique (sentiment de honte, mal être, harcèlement scolaire)

**Le département de l'Allier, marqué par des taux de pauvreté et de familles monoparentales supérieurs à la moyenne nationale et régionale (37,2% des femmes en situation de monoparentalité avec enfants sont sous le seuil de pauvreté contre 30% au niveau régional) est donc un terrain tout indiqué pour mener des actions en faveur de la lutte contre la précarité menstruelle.**

**LUTTER CONTRE LA PRECARITE MENSTRUELLE :  
UN OBJECTIF DE LA POLITIQUE PUBLIQUE DEPUIS 2020**

Face à ce constat, L'Etat a engagé dès 2020 des actions pour aider les personnes en situation de grande précarité (sans abris, incarcérées, étudiantes) afin de favoriser l'accès à des produits périodiques.

En parallèle, des expérimentations ont été lancées dans les collèges de l'académie de Lille, puis dans les départements des Landes, des Alpes Maritimes, des Ardennes, de la Réunion et de la Seine Saint Denis.

**Ces expérimentations avaient pour but de :**

- Déconstruire les préjugés et lutter contre les tabous des règles,
- Favoriser une éducation à la santé menstruelle et aborder les questions afférentes à la vie affective et sexuelle,
- Mettre à disposition des protections périodiques,
- Favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes.

**La lutte contre la précarité menstruelle : une priorité inscrite dans le Plan interministériel Toutes et tous égaux 2023-2027**



La priorité donnée à la lutte contre la précarité menstruelle a été réaffirmée dans le **Plan interministériel pour l'égalité entre les femmes et les hommes 2023-2027 Toutes et tous égaux** porté par le Ministère chargé de l'Egalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations.

**Les actions visent à accompagner la mise en œuvre d'un remboursement total ou partiel par la sécurité sociale des protections périodiques réutilisables pour les jeunes jusqu'à 26 ans à compter de 2024, à amplifier les actions de sensibilisation sur l'hygiène corporelle et menstruelle et à installer des distributeurs de produits périodiques dans les établissements du secondaire.**

## PRESENTATION DE L'EXPERIMENTATION

### Agir pour la santé menstruelle

### Pour en finir avec le tabou des règles et lutter contre la précarité menstruelle

#### Des initiatives déjà engagées sur le département pour lutter contre la précarité menstruelle

Face au constat d'une précarité menstruelle dans le département, des associations se sont déjà mobilisées en installant des distributeurs de protections périodiques ou en organisant des collectes de protections périodiques.



#### Une expérimentation co-construite par la délégation aux droits des femmes et à l'égalité, l'Education nationale et le CIDFF de l'Allier :

#### Quelles nouveautés ?

Les expériences passées ont démontré que l'installation de distributeurs de protections périodiques, si elle n'est pas accompagnée d'une action de sensibilisation sur les menstruations peut se solder par une sous-utilisation ou un mauvais usage des distributeurs.

Dans ce contexte, **le CIDFF03 et la délégation aux droits des femmes et à l'égalité de l'Allier ont proposé au Ministère chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations une expérimentation sur la santé menstruelle, la levée des tabous autour des règles et la lutte contre la précarité menstruelle dans l'Allier.**

#### Quels objectifs ?

#### Lever les tabous des règles

Animé par le CIDFF, l'expérimentation se déclinera en plusieurs temps d'ateliers et de réflexions (en mixité) auprès des élèves de 6<sup>ème</sup>.

Il s'agit avant tout de donner **un espace de parole aux élèves** afin de leur permettre d'exprimer leurs représentations, leurs questionnements sur la question des règles pour pouvoir **déconstruire les préjugés et les tabous, donner les informations nécessaires à la compréhension des changements liés à la puberté.**

A partir de ces premiers échanges, les **besoins et les attentes des élèves et des personnels éducatifs pourront être identifiés** pour assurer un mieux-être menstruel.



## Mieux vivre ses règles : place à l'imagination et à la créativité

**A cette étape, des solutions pour « mieux vivre ses règles » pourront être proposées, inventées, discutées par les participants**

- Affiches, slogans, concours photos, chansons, jeux, expositions, podcasts, saynètes pour mieux informer,
- Réflexions sur les règles d'utilisation de chaque type de protection périodique, sur l'aménagement et l'usage des toilettes pour favoriser l'hygiène menstruelle,
- Réflexions sur l'impact environnemental des différents types de protections périodiques (jetables, réutilisables) pour mieux appréhender les conséquences des choix individuels sur la planète,
- Installation de distributeurs de protections périodiques jetables, sensibilisation à l'impact écologique des protections périodiques, présentation et usage de protections réutilisables, collectes solidaires de protections périodiques, ateliers de création de protections périodiques réutilisables pour lutter contre la précarité menstruelle selon les souhaits et les projets co-construits avec les établissements scolaires pour lutter contre la précarité menstruelle... A chaque collège, sa solution !



**L'expérimentation doit permettre de co-construire ensemble avec imagination et créativité des solutions concrètes et adaptées aux besoins de chaque collège selon son contexte et ses problématiques identifiées.**

Dans un dernier temps, chaque collège pourra imaginer de valoriser sa participation à l'expérimentation autour d'un événement : événement festif, présentation lors des Portes ouvertes, ateliers à destination des parents ou des autres élèves du collège

**La démarche se veut à la fois informative et ludique afin que tous les participants puissent s'approprier le projet pour que les règles ne soient plus une « histoire de filles »**

Au-delà des questions des menstruations, les ateliers permettront de répondre aux questions des élèves sur l'éducation affective et sexuelle, la santé gynécologique, de réfléchir aux questions d'égalité fille/garçon, de respect entre élèves, de prévention des violences sexistes et sexuelles, d'usage des espaces de vie au collège.

## **8 collèges, 1000 élèves concernés par l'expérimentation sur le territoire bourbonnais**

Cette expérimentation de lutte contre la précarité menstruelle va être menée auprès des élèves de 6<sup>ème</sup> de 8 collèges du territoire bourbonnais sélectionnés par la direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale en lien avec la délégation aux droits des femmes et à l'égalité de l'Allier et le CIDFF 03 sur des critères à la fois sociaux et territoriaux.

- Collège Jules Verne de Montluçon
- Collège Emile Guillaumin de Moulins
- Collège Jules Ferry de Vichy
- Collège André Boutry de Lurcy Levy
- Collège Maurice Constantin Weyer de Cusset
- Collège Antoine de Saint Exupery de Varennes sur Allier
- Collège Jeanne Cluzel de Montmarault
- Collège Jean de la Fontaine de Saint Germain des Fossés

Urbains en zone d'éducation prioritaire mais aussi ruraux, avec ou sans expérience en matière de lutte contre la précarité menstruelle, les collèges engagés dans l'expérimentation vont pouvoir partager leurs constats, leurs interrogations, et construire ensemble, accompagnés par le CIDFF03, des outils, des solutions pour sensibiliser et informer, rendre plus accessible les protections périodiques et lutter ainsi contre la précarité menstruelle.

---

### **Crédits image / Sources**

Page 1 : <https://www.lespetitspoings.fr/2022/03/06/le-tabou-des-regles/>

Page 4 : Sources Sondage Opinion Way pour Règles élémentaires :  
[https://www.regleselementaires.com/actualites/2023-03-06\\_le-nombre-de-femmes-en-situation-de-pr%C3%A9carit%C3%A9-menstruelle-a-doubl%C3%A9/](https://www.regleselementaires.com/actualites/2023-03-06_le-nombre-de-femmes-en-situation-de-pr%C3%A9carit%C3%A9-menstruelle-a-doubl%C3%A9/)

<https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/enqu%C3%AAte%20pr%C3%A9carit%C3%A9%20menstruelle%202023.pdf>

Page 6 : Article « Le premier distributeur de serviettes périodiques de Vichy (Allier) a été installé au pôle universitaire », La Montagne, 19/09/2020 @Photo Dominique Parat,

Affiche réalisée par le Centre social La Farandole, Le Donjon

## Présentation des partenaires



**PRÉFÈTE  
DE L'ALLIER**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

### Délégation aux droits des femmes et à l'égalité de l'Allier

La déléguée aux droits des femmes et à l'égalité pilote et anime les actions départementales relatives aux droits des femmes et à l'égalité entre les femmes et les hommes, assure le suivi du Plan interministériel pour l'égalité entre les femmes et les hommes 2023-2027

En collaboration avec les services départementaux de l'Etat, les associations et les partenaires économiques, elle met en œuvre les mesures contribuant à :

- La **prévention et la lutte contre toutes les formes de violences faites aux femmes**, la prise en charge et l'accompagnement des femmes victimes de violences, et la responsabilisation des auteurs de violences ;
- L'**accès effectif des femmes à leurs droits**, dans le champ politique et le champ social, à la prévention et au traitement des situations de précarité, de pauvreté et d'exclusion,
- La **garantie du droit des femmes à disposer librement de leur corps**, l'accès aux soins, la prise en compte des spécificités liées à la santé des femmes et aux pathologies féminine,
- L'**insertion et l'autonomie économiques des femmes**, l'accélération de l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes, le développement de la mixité des emplois et l'articulation des temps de vie,
- La **transmission d'une culture de l'égalité dès le plus jeune âge** et à toutes les étapes de la vie, la lutte contre les stéréotypes dans toutes les sphères de la société.



### Centre d'informations sur les droits des femmes et des familles

Créé en 1992, le CIDFF de l'Allier est un acteur de la politique publique d'informations sur les droits des femmes, sur la lutte contre les violences faites aux femmes et sur l'égalité entre les femmes et les hommes.

A ce titre le CIDFF intervient dans divers domaines :

- **Information juridique et accès aux droits** des femmes et des familles,
- **Lutter contre les violences sexistes et sexuelles**, les violences conjugales.
- **Emploi et création d'activités** : élaboration du projet professionnel, aide à la recherche d'emploi, accompagnement individualisé vers l'emploi, la formation, accompagnement à la confiance en soi.
- **Vie familiale et parentalité** : promotion de l'égalité des rôles parentaux au sein des familles.
- **Santé** : actions centrées sur la prévention, la santé des femmes, l'accès à l'activité sportive ou physique,
- **Education, citoyenneté, sexualité et vie affective** : information et intervention dans les établissements scolaires du département sur les stéréotypes de genre, sensibilisation à la sexualité et à la vie affective pour favoriser l'égalité entre les filles et les garçons, permettre des orientations professionnelles diversifiées, et prévenir les violences sexistes et sexuelles.

### Service de promotion de la santé en faveur des élèves



**ACADÉMIE  
DE CLERMONT-FERRAND**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de l'Allier

La mission de promotion de la santé en faveur des élèves a pour **objectifs de veiller à leur bien-être, de contribuer à leur réussite et de les accompagner dans la construction de leur personnalité. Elle se structure selon trois axes : l'éducation, la prévention et la protection.**

Le médecin de l'Education nationale est chargé des actions de prévention individuelle et collective et de promotion de la santé, auprès de l'ensemble des enfants scolarisés. L'infirmier de l'Education nationale participe au suivi de l'état de santé des élèves, à la surveillance des jeunes exposés à des nuisances spécifiques, à la surveillance sanitaire de l'hygiène générale en milieu scolaire, à l'éducation à la santé et à la sécurité. La réussite de cette mission repose sur un travail en collaboration avec les parents.

## CONTACTS PRESSE



### **Nadège Varin**

Déléguée départementales aux droits des femmes et à l'égalité

[nadege.varin@allier.gouv.fr](mailto:nadege.varin@allier.gouv.fr)



### **Marie Julien**

Directrice du CIDFF03

[direction@egalite-allier.fr](mailto:direction@egalite-allier.fr)



Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de l'Allier

### **Céline Bonnet,**

Cheffe de cabinet de l'IA-DASEN

[ce.dsden@ac-clermont.fr](mailto:ce.dsden@ac-clermont.fr)