



Les règles à l'école : étude auprès des filles âgées de 11 à 18 ans

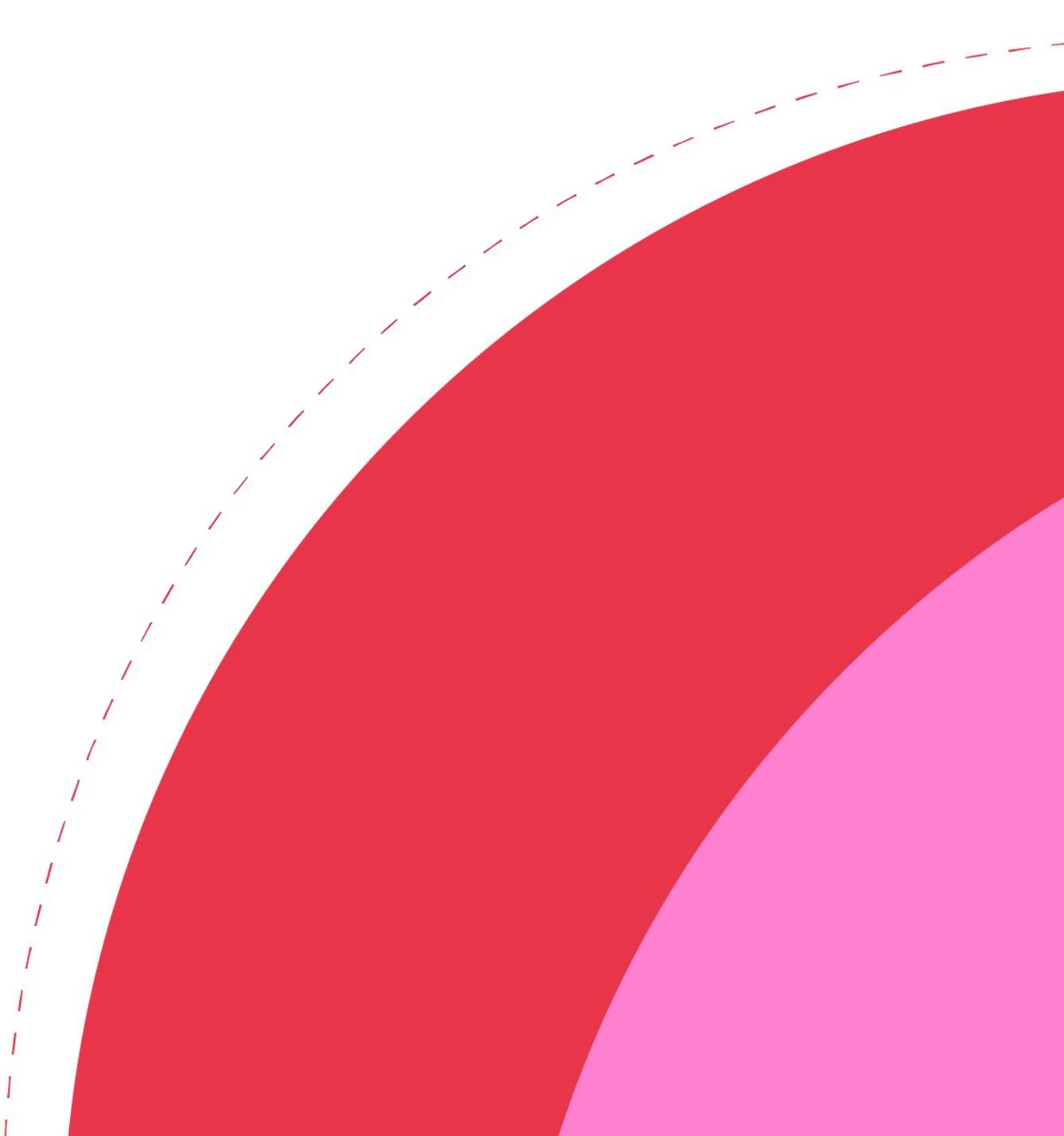
Rapport d'étude – 21 Avril 2023



ESOMAR²²
Corporate



Les objectifs





Règles Élémentaires, association française de lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles (créée en 2015) réalise avec l'institut d'études OpinionWay plusieurs études annuelles au cours desquelles sont interrogé·es des Français·e·s sur les menstruations.

Soucieux·ses de comprendre le plus fidèlement possible ce que vivent les femmes et les filles dans leur vie quotidienne, Règles Élémentaires a souhaité, pour cette étude, se pencher sur les règles à l'école dans une étude réalisée auprès des filles menstruées âgées de 11 à 18 ans.





La méthodologie



La méthodologie



Échantillon de **1001 filles menstruées âgées de 11 à 18 ans représentatif des filles âgées de 11 à 18 ans.**

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères d'âge et de la région de résidence.



Questionnaire



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 27 mars au 4 avril 2023.**

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.

*Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :
« Sondage OpinionWay pour Règles élémentaires »
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.*





Le profil des répondantes





Le profil de l'échantillon

Âge moyen : 14 ans



11-12 ans	26%
13-14 ans	26%
15-16 ans	26%
17-18 ans	22%



Ensemble des filles âgées de 11 à 18 ans
N = 1001

Région d'habitation

Île-de-France	20%
Centre-Val de Loire	4%
Bourgogne-Franche-Comté	4%
Normandie	5%
Haut-de-France	10%
Grand-Est	8%
Pays de la Loire	6%
Bretagne	5%
Nouvelle-Aquitaine	9%
Occitanie	9%
Auvergne-Rhône-Alpes	12%
Provence-Alpes-Côte d'Azur + Corse	8%



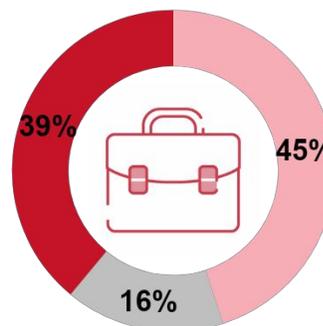
Niveau scolaire



En CM1	
En CM2	2%
En 6ème	14%
En 5ème	18%
En 4ème	13%
En 3ème	13%
En 2nde	11%
En 1ère	11%
En terminale	9%
En étude post-bac	6%
CAP/BEP/CAPA	1%
Autre	2%

Catégorie socioprofessionnelle

critères présentés sur la base des parents qui ont répondu



- CSP+ ●
- CSP- ●
- Inactifs ●

Niveau de revenus du foyer

critères présentés sur la base des parents qui ont répondu

Moins de 9 500 Euros par an	2%
De 9 500 à 11 999 Euros par an	3%
De 12 000 à 14 499 Euros par an	2%
De 14 500 à 24 999 Euros par an	14%
De 25 000 à 35 999 Euros par an	22%
De 36 000 à 47 999 Euros par an	25%
De 48 000 à 71 999 Euros par an	21%
72 000 Euros et plus par an	6%
Ne souhaite pas répondre	5%

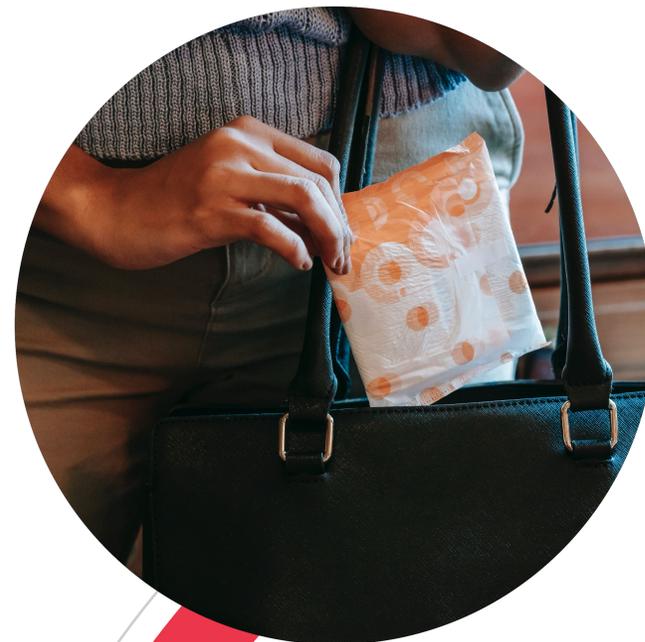


01



Les premières règles

Si une grande majorité des jeunes filles se déclarent informées sur le sujet, les 1ères règles restent un moment délicat, source d'appréhension et qui intervient généralement au collège.





Près de 3 filles sur 5 déclarent avoir eu leurs règles entre 11 et 13 ans avec une moyenne de 12 ans et 2 mois.

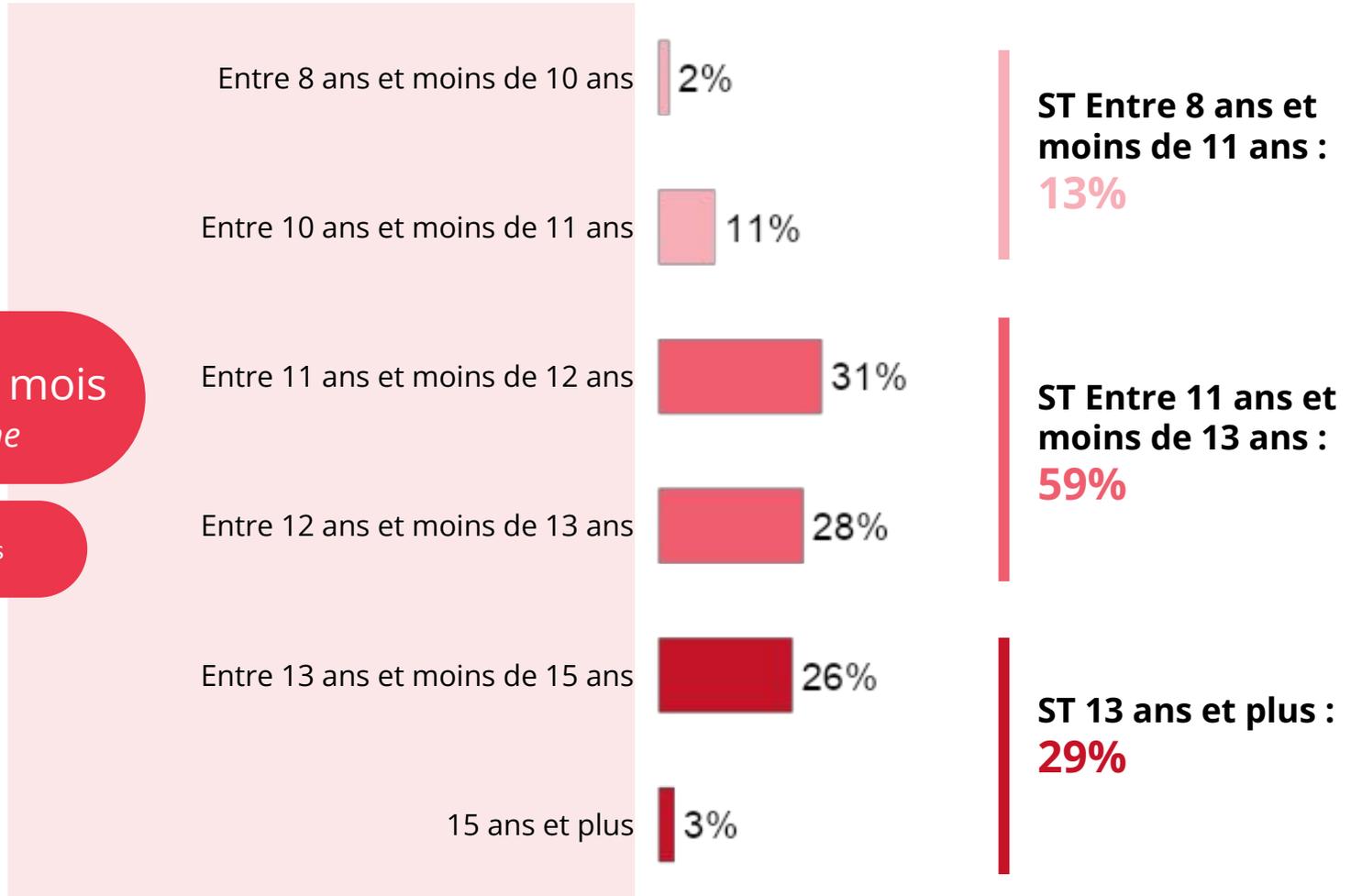


A1. Pour commencer, à quel âge as-tu eu tes 1ères règles ?



12 ans et 2 mois
en moyenne

soit 12,18 ans

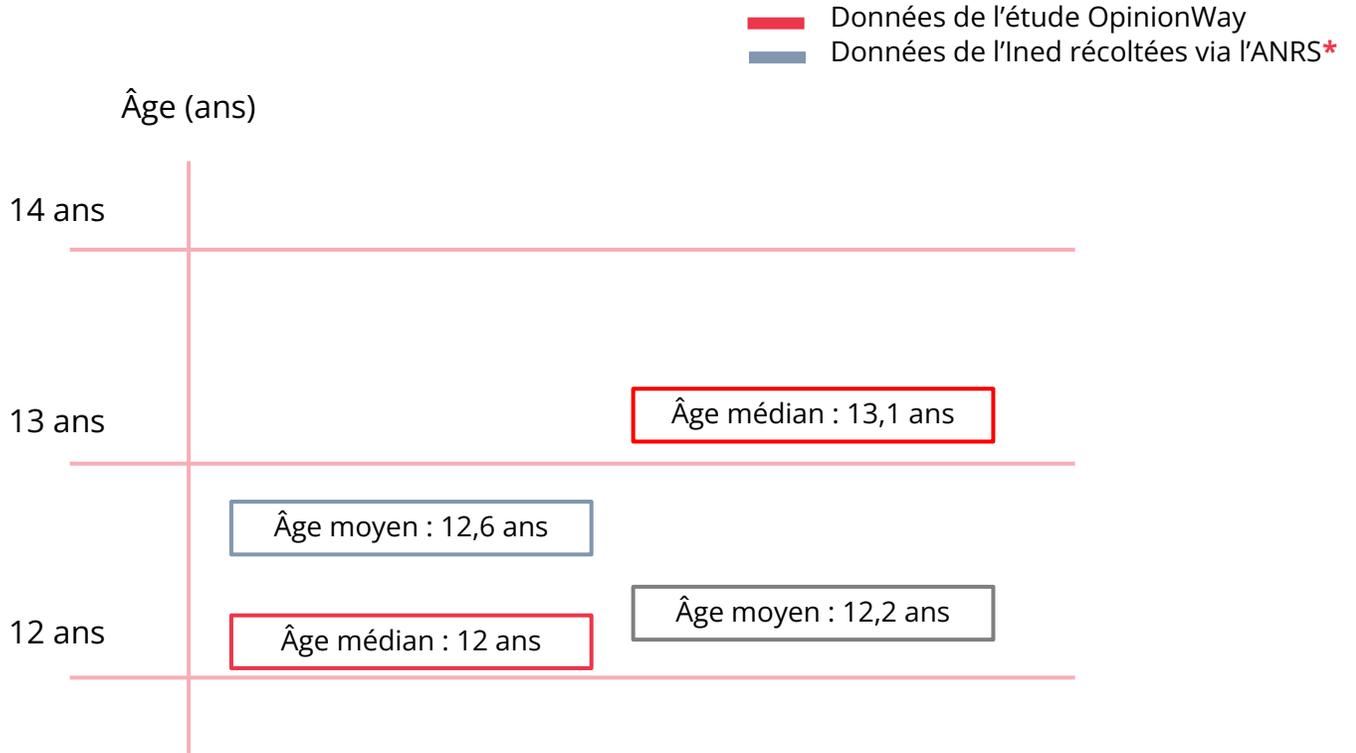




Un âge moyen des premières règles qui semble avoir légèrement évolué à la baisse passant de 12,6 ans en 1994 à 12,2 ans en 2023.



A1. Pour commencer, à quel âge as-tu eu tes 1ères règles ?





Un âge moyen similaire entre les différentes régions de France, exception faite des habitantes de la région des Hauts de France.

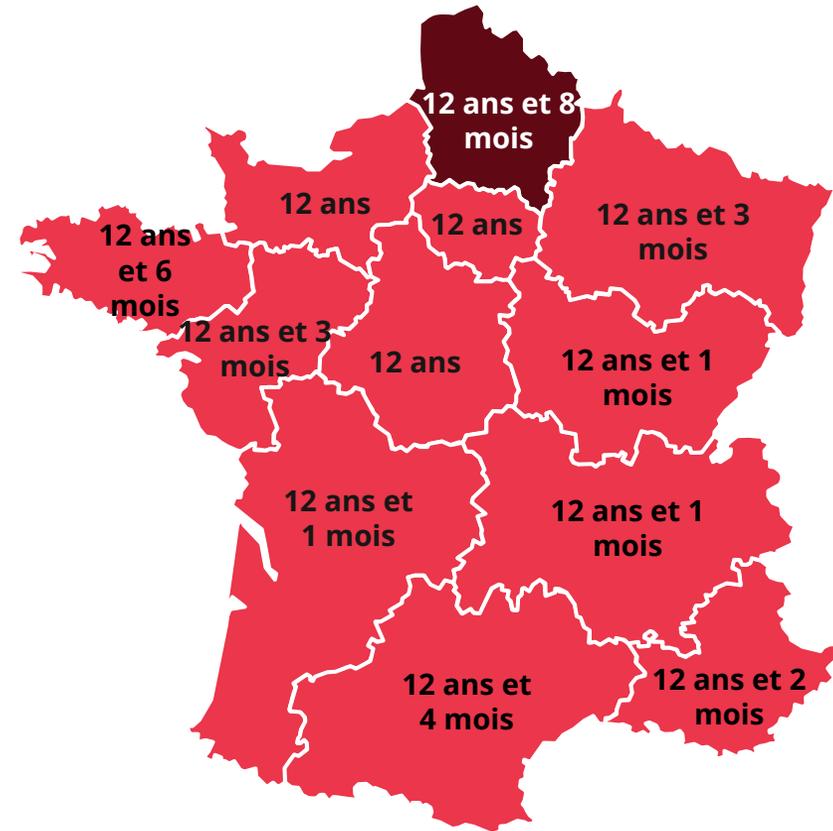


A1. Pour commencer, à quel âge as-tu eu tes 1ères règles ?



12 ans et 2 mois
en moyenne

Avec peu de disparités selon les régions d'habitation



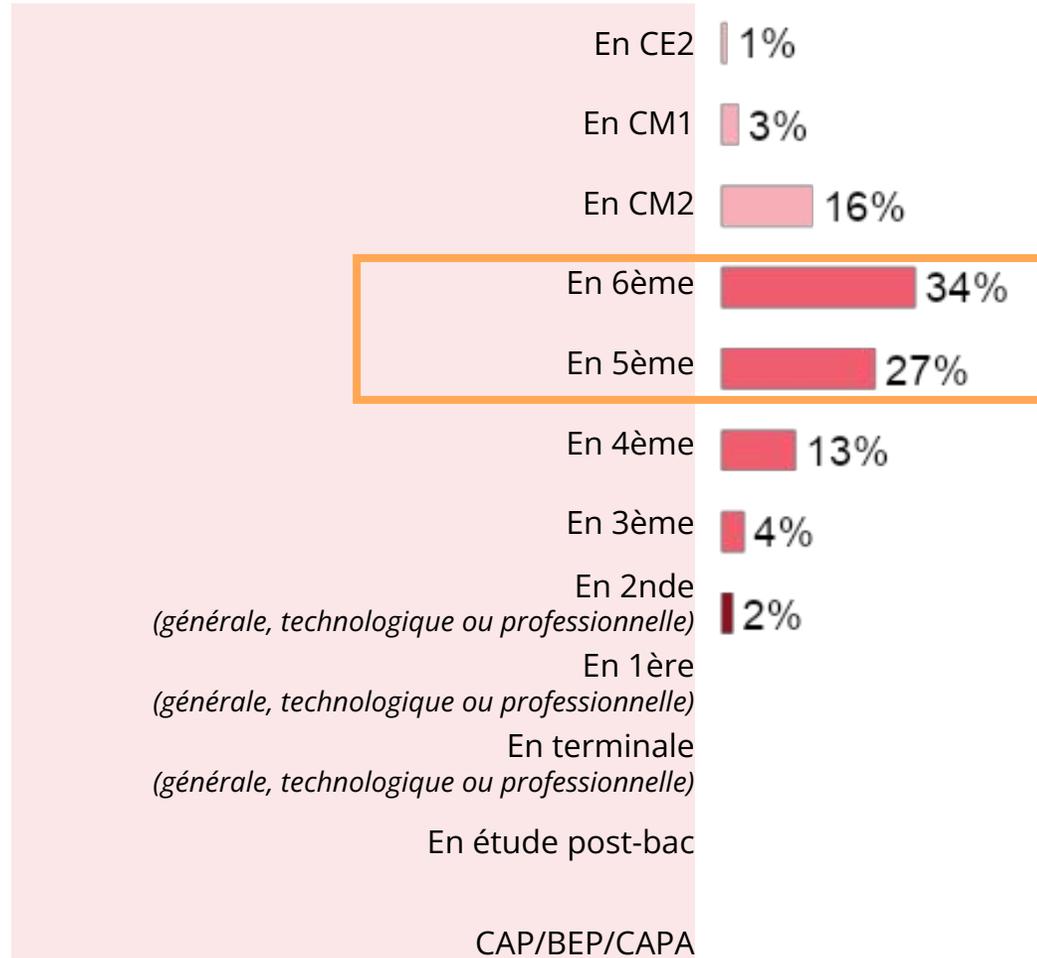
- Différences significatives positives par rapport à la moyenne
- Aucune différence significatives par rapport à la moyenne
- Différences significatives négatives par rapport à la moyenne



Avec un âge moyen de 12 ans et 2 mois, les premières règles interviennent majoritairement au collège entre la 6^e et la 5^e.



A2. Et en quelle classe étais-tu ?



ST En primaire : 20%

Région Ile de France : **26%**
Région Centre-Val de Loire : **28%**
Région Normandie : **33%**

ST Au collège : 78%

Région Grand Est : **88%**
Région Pays de la Loire : **87%**

ST Au lycée : 2%

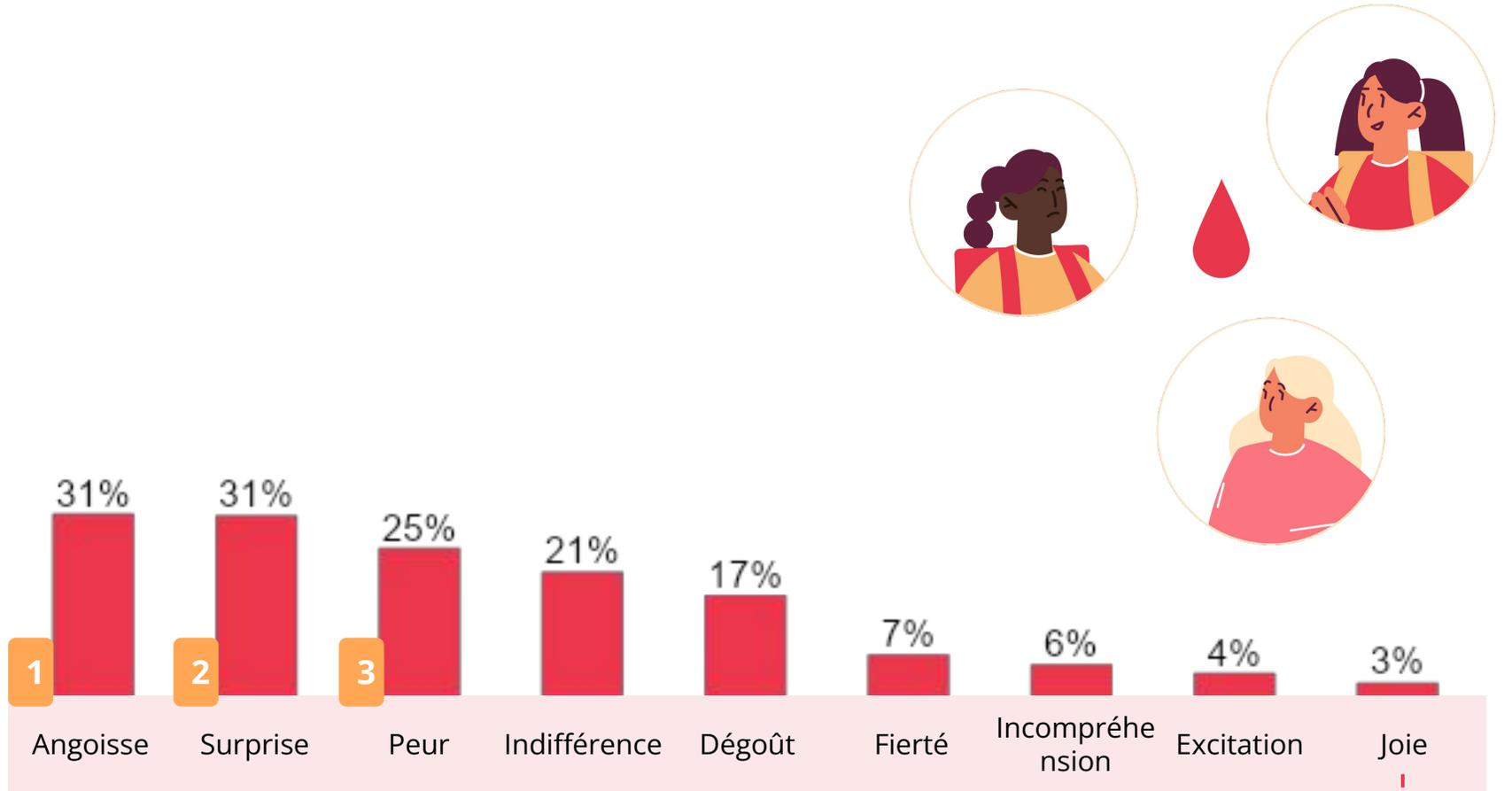
Région Bourgogne-Franche-Comté : **6%**



Lors de leurs premières règles, les filles indiquent avoir ressenti principalement des émotions négatives : angoisse et peur et également de la surprise.



A3. Quelle(s) émotion(s) as-tu ressentie(s) lors de tes 1ères règles ?



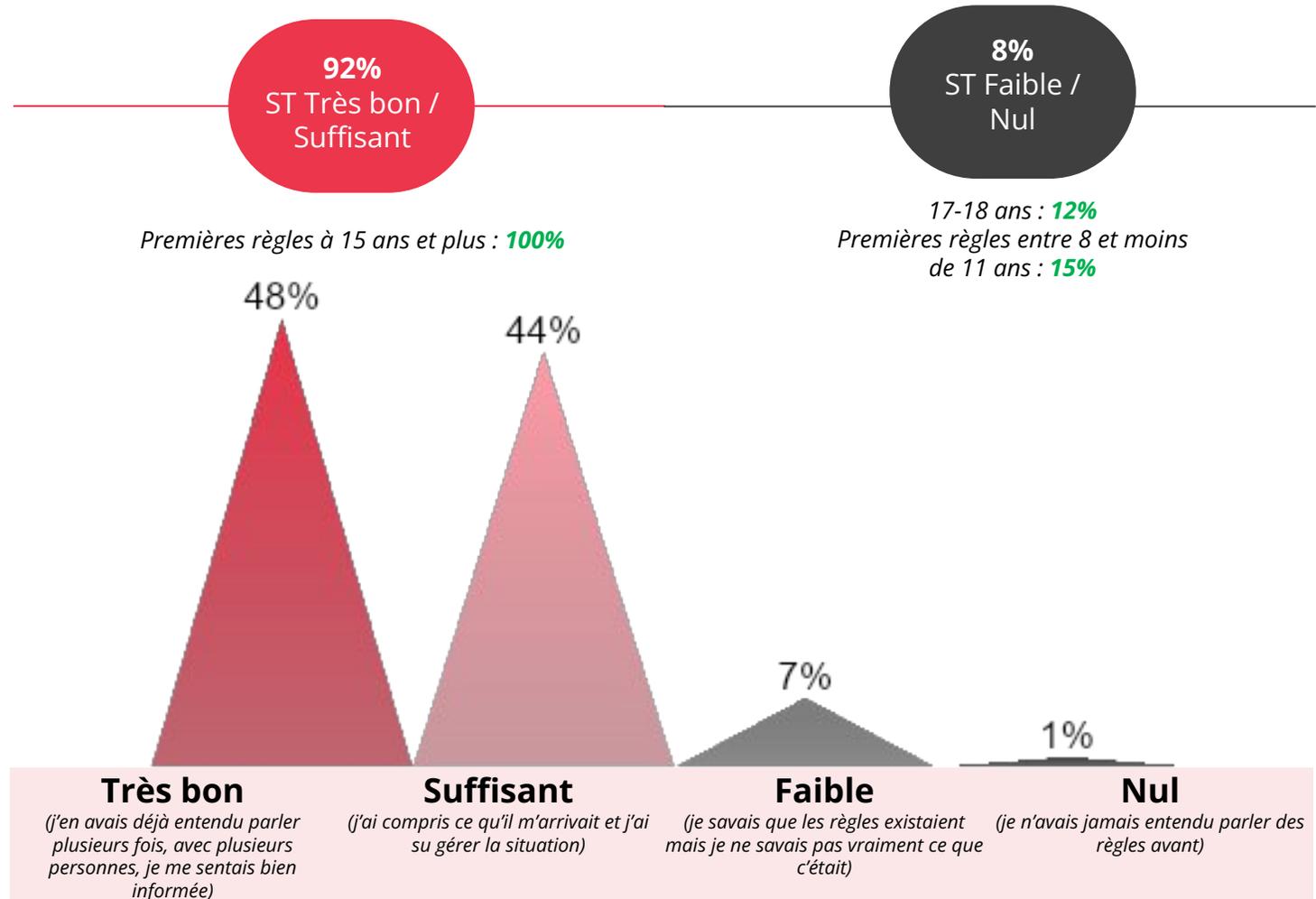
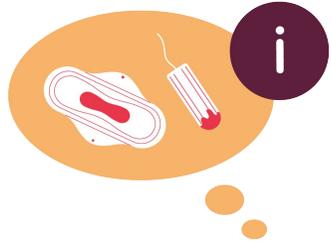
Premières règles entre 8 et moins de 11 ans : **12%**
 Premières règles à 15 ans et plus : **9%**

©Picrogramme on Flaticon



Plus de 9 filles sur 10 déclarent avoir reçu des informations sur le sujet des règles avec 48% qui jugent ce niveau comme très bon.

A4. Quel niveau d'information avais-tu eu sur le sujet avant d'avoir tes 1ères règles ?

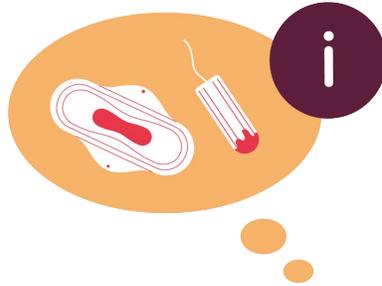




Dans le détail, des disparités apparaissent selon la région d'habitation : les filles venant des régions de Bretagne et Bourgogne Franche-Comté estiment davantage que la moyenne avoir reçu un très bon niveau d'information... Contrairement aux filles habitant les régions de Normandie ou d'Île-de-France.



A4. Quel niveau d'information avais-tu eu sur le sujet avant d'avoir tes 1ères règles ?

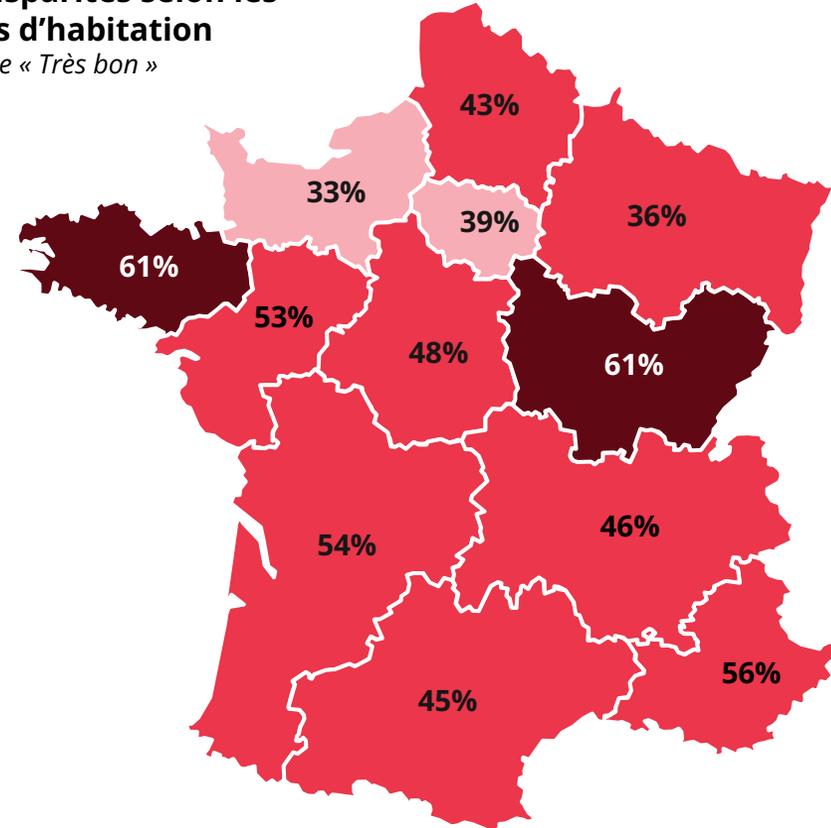


48%

des filles déclarent avoir reçu un niveau d'information qu'elles jugent comme « Très bon ».

Sont actuellement en Seconde : 60%

Avec des disparités selon les régions d'habitation sur le « Très bon »



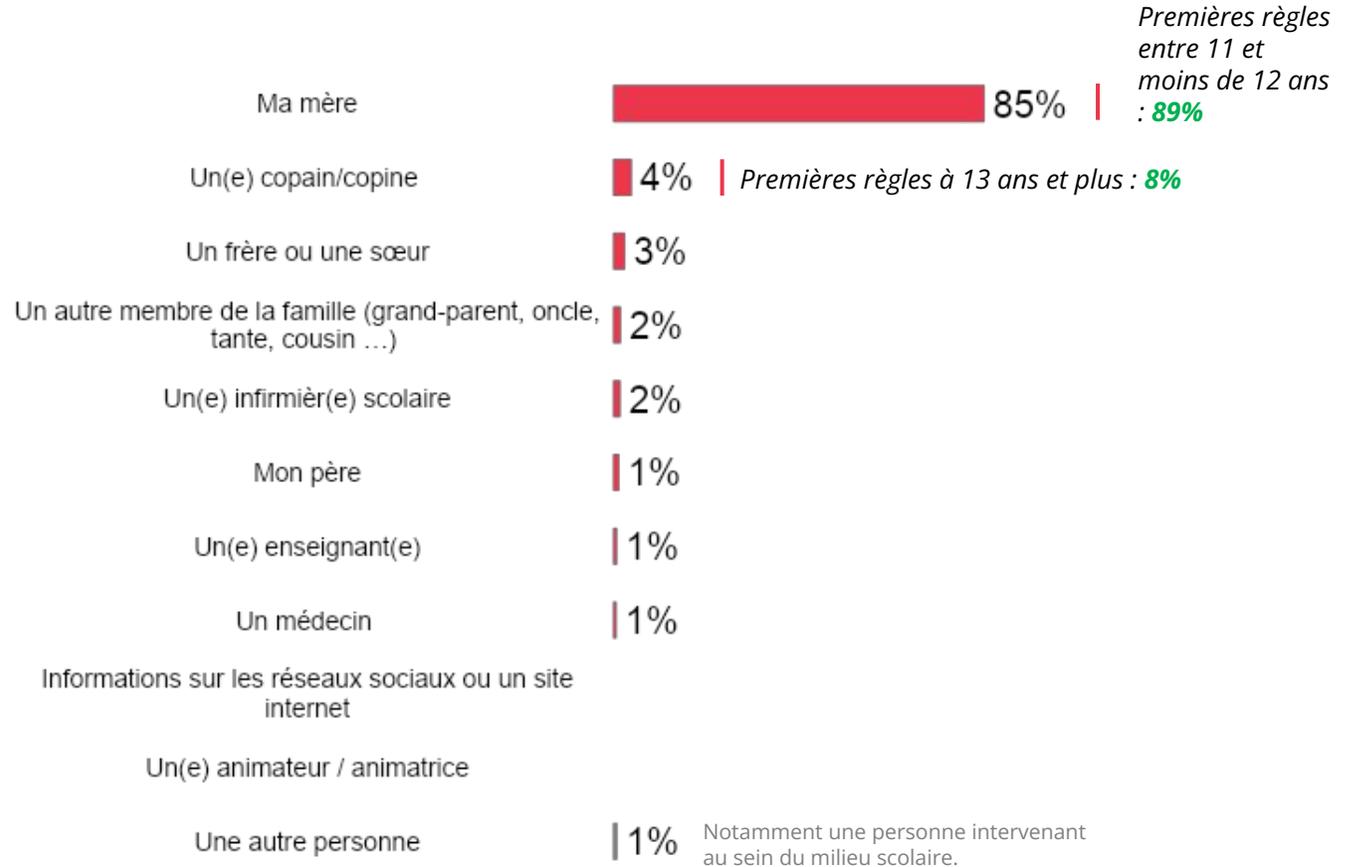
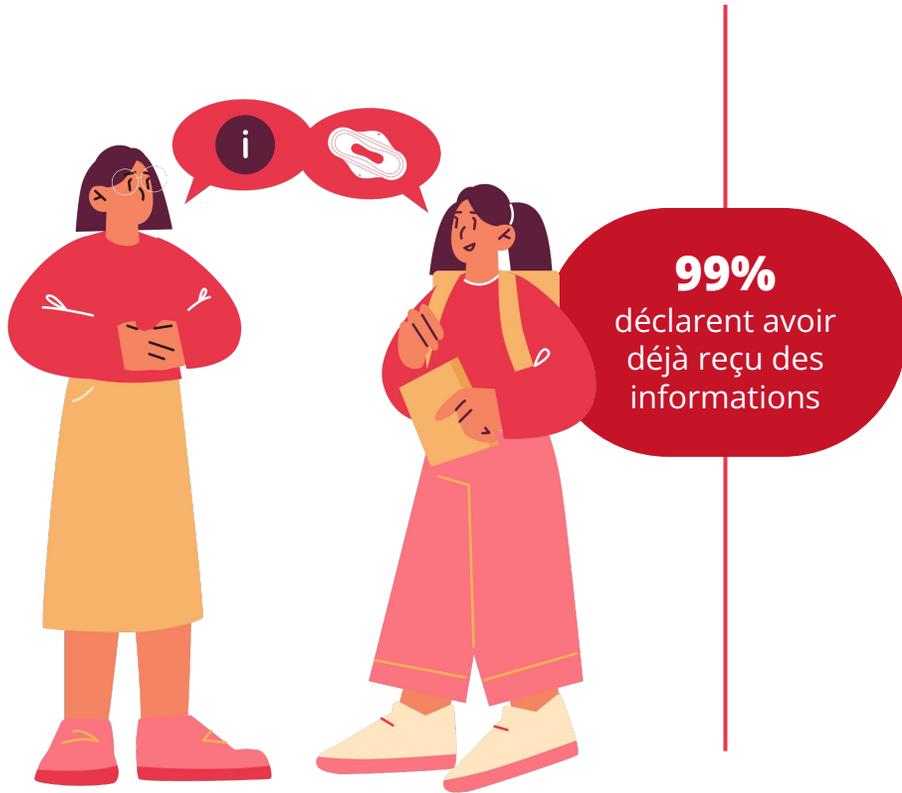
- Différences significatives positives par rapport à la moyenne
- Aucune différence significatives par rapport à la moyenne
- Différences significatives négatives par rapport à la moyenne



Des informations reçues principalement par la mère, loin devant les autres sources.

A4a. Et qui t'avait parlé en 1^{er} des règles ?

Base : ont déjà reçu des informations sur le sujet avant d'avoir leurs premières règles

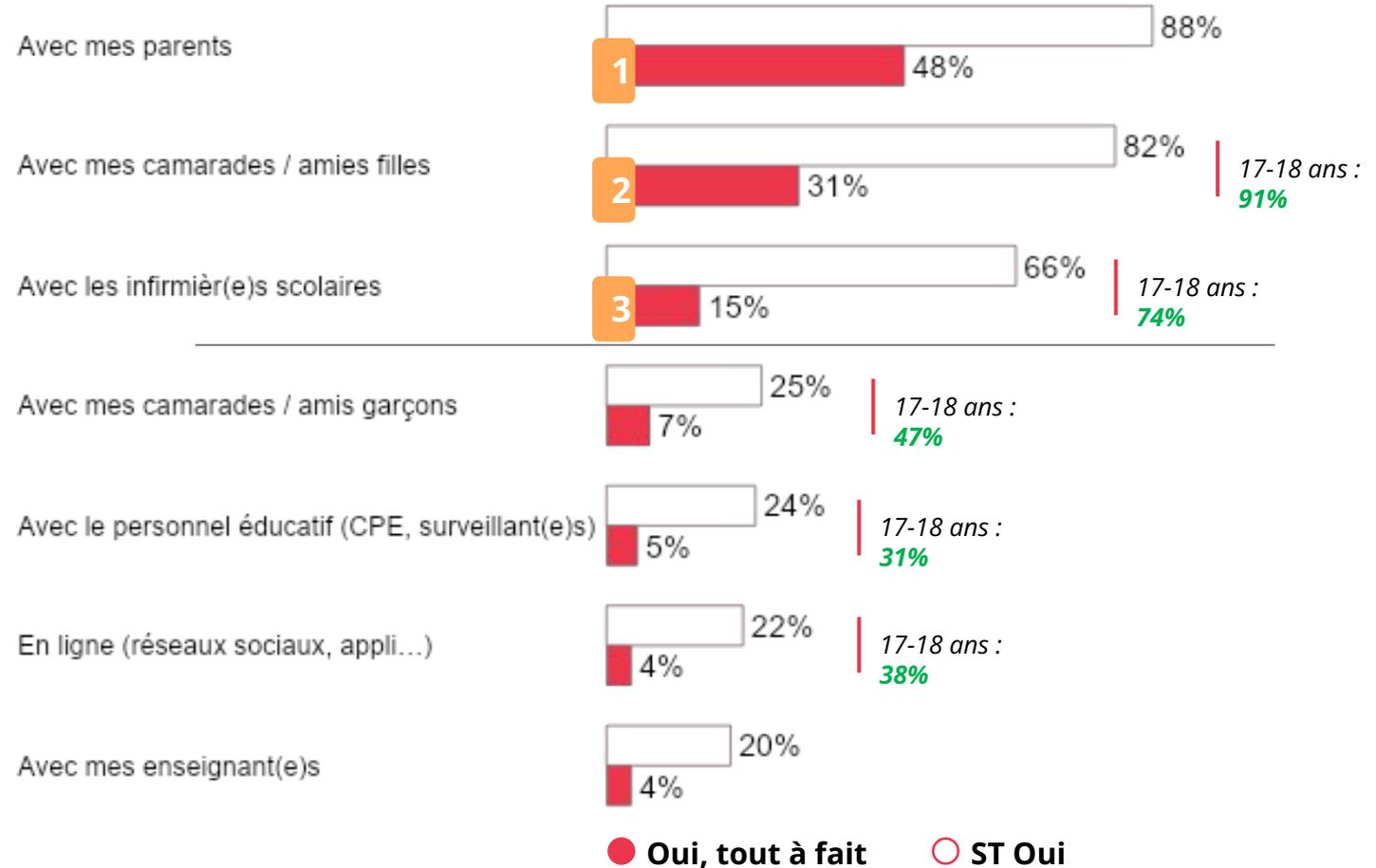




Les parents, les camarades et amies filles ainsi que les infirmier(e)s scolaires constituent les trois personnes avec lesquelles les filles déclarent le plus se sentir à l'aise pour évoquer le sujet des règles.



B9. D'une manière générale, te sens-tu à l'aise pour parler des règles :





Récapitulatif.

Les premières règles interviennent en moyenne à l'âge de 12 ans ; c'est une période au cours de laquelle les filles ressentent des émotions négatives mais aussi de la surprise, alors qu'elles déclarent avoir reçu un niveau d'information suffisant pour une majorité d'entre elles.



Âge moyen des premières règles
(en moyenne)

12 ans et 2 mois

Niveau d'informations sur le sujet des premières règles
(ST Très bon / Suffisant)

92%

... dont **48%** de « Très bon »

Émotions ressenties lors des premières règles
(Top 5)



Les **mères** constituent la **1^{ère}** personne à avoir évoqué le sujet des premières règles avec leurs filles

(auprès de celles qui ont reçu des informations sur le sujet)

02



Les règles à l'école

sont un facteur de stress au quotidien et de ralentissement de la progression scolaire : il est donc nécessaire d'intensifier le rôle des établissements scolaires pour s'en prémunir



A



Les règles à l'école

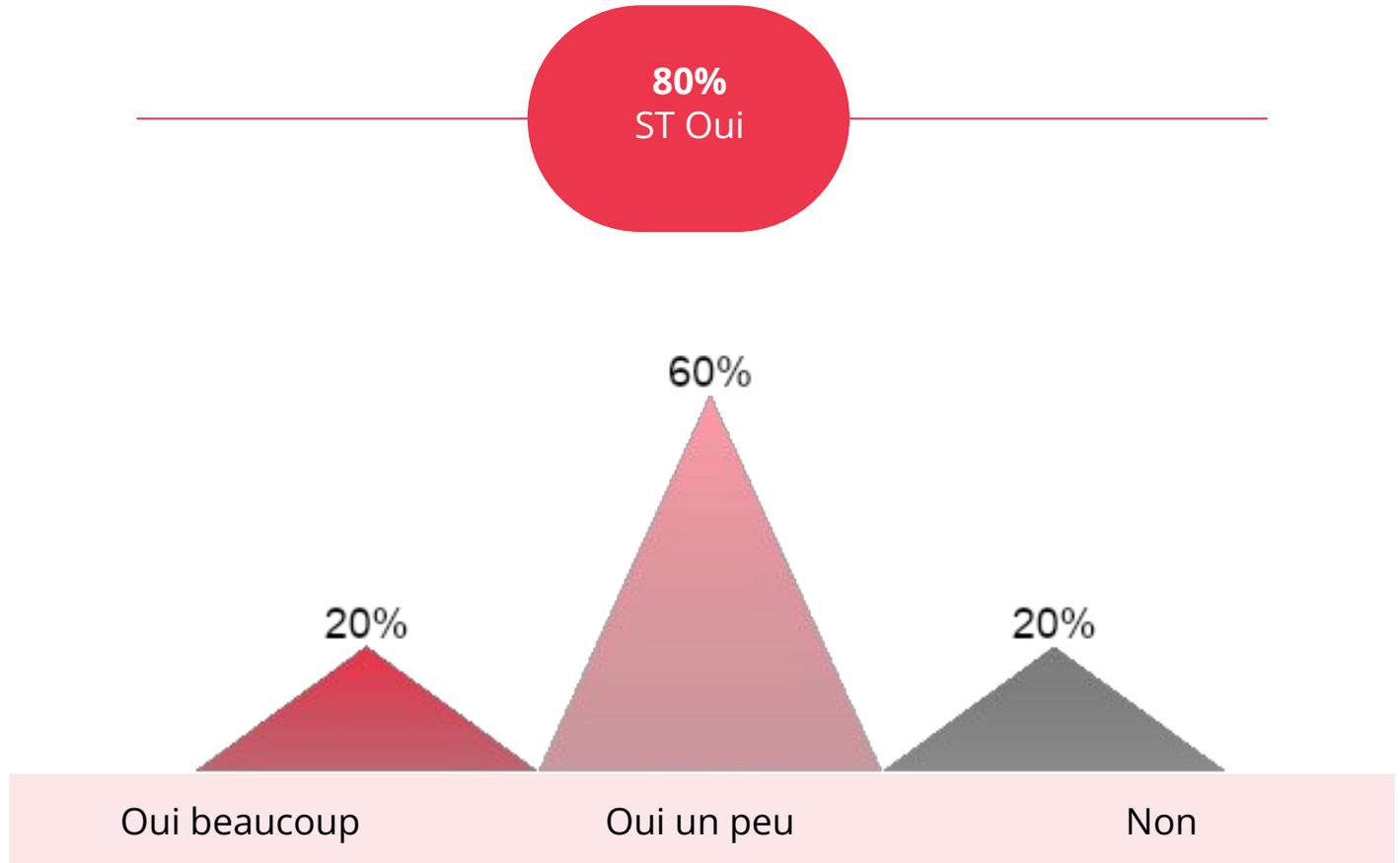
Une source de stress au quotidien et un ralentissement de la progression scolaire sur le long terme pour certaines





4 filles sur 5 déclarent qu'avoir ses règles à l'école / en cours est stressant pour elles.

B7. Quand tu es à l'école / en cours et que tu as tes règles, est-ce que cela est stressant pour toi ?





Un tiers des filles déclarent avoir déjà été absentes de leur établissement scolaire à cause de leurs règles, principalement les filles les plus âgées (17-18 ans).



B3. As-tu déjà été absente de l'école /de cours à cause de tes règles ?



36%

des filles déclarent avoir déjà été absentes de l'école / des cours à cause de leurs règles

17-18 ans : **51%**

Premières règles entre 8 et moins de 11 ans : **47%**

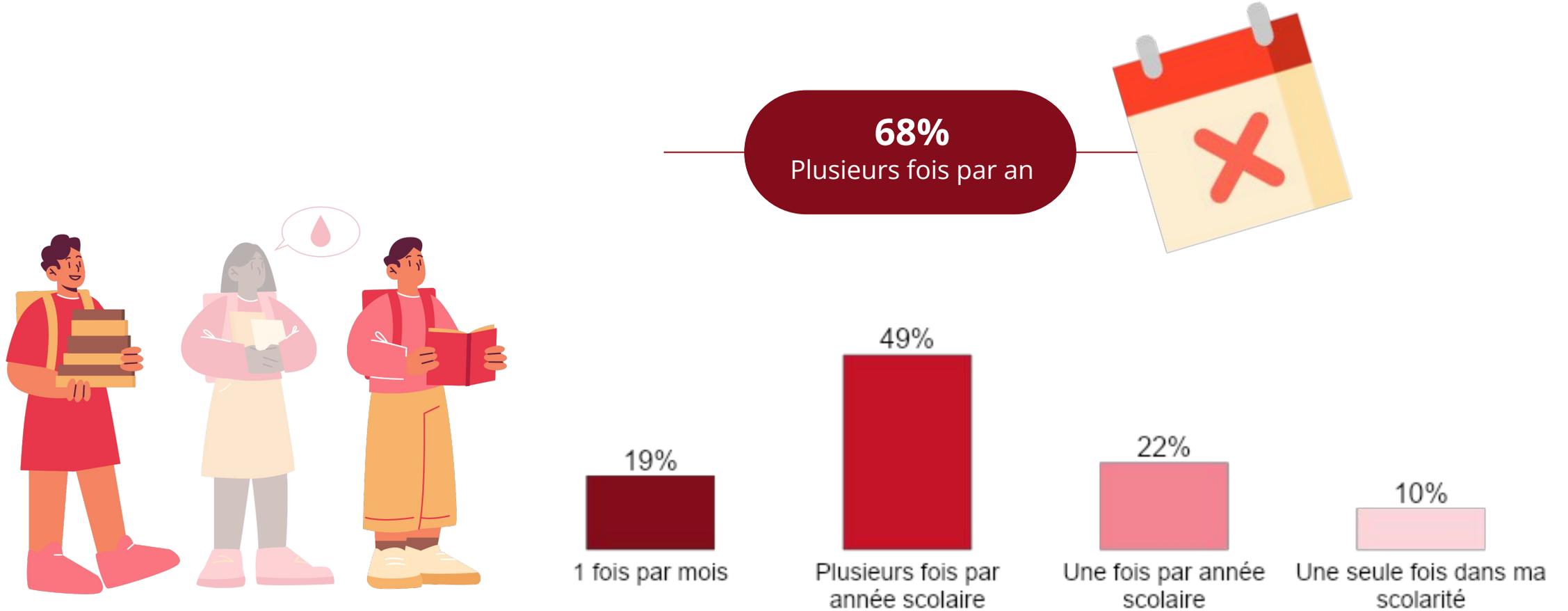


Plus des deux tiers de celles qui ont déjà été absentes à cause de leurs règles estiment cette fréquence à plusieurs fois par an.



B4. Approximativement à quelle fréquence as-tu été absente ?

Base : ont déjà été absentes de l'école / des cours à cause de leurs règles



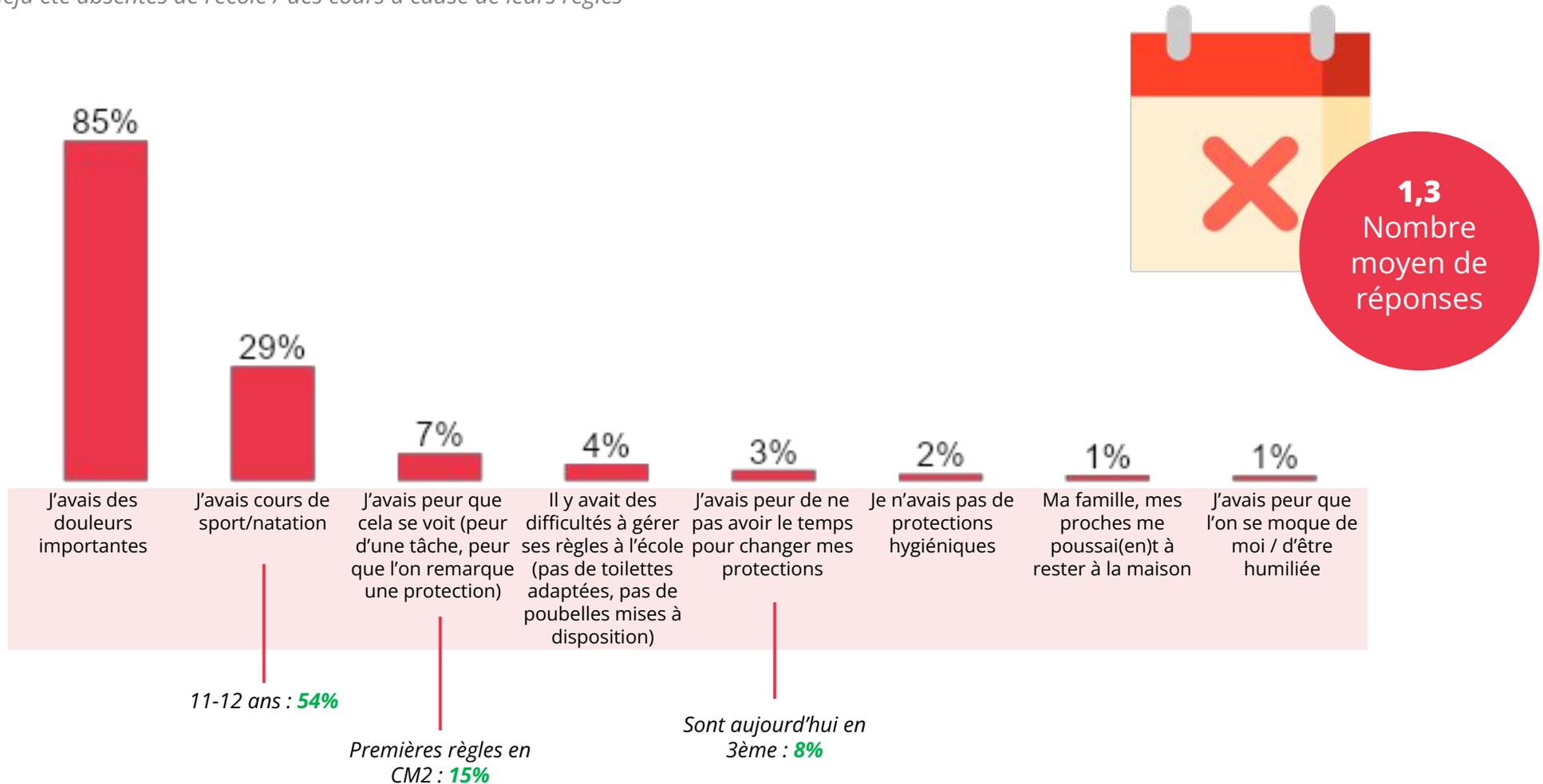


Avec comme principale raison les douleurs associées à cette période, loin devant les cours de sport/natation.



B5. Quelles sont les principales raisons qui t'ont empêché d'aller à l'école / en cours ?

Base : ont déjà été absentes de l'école / des cours à cause de leurs règles



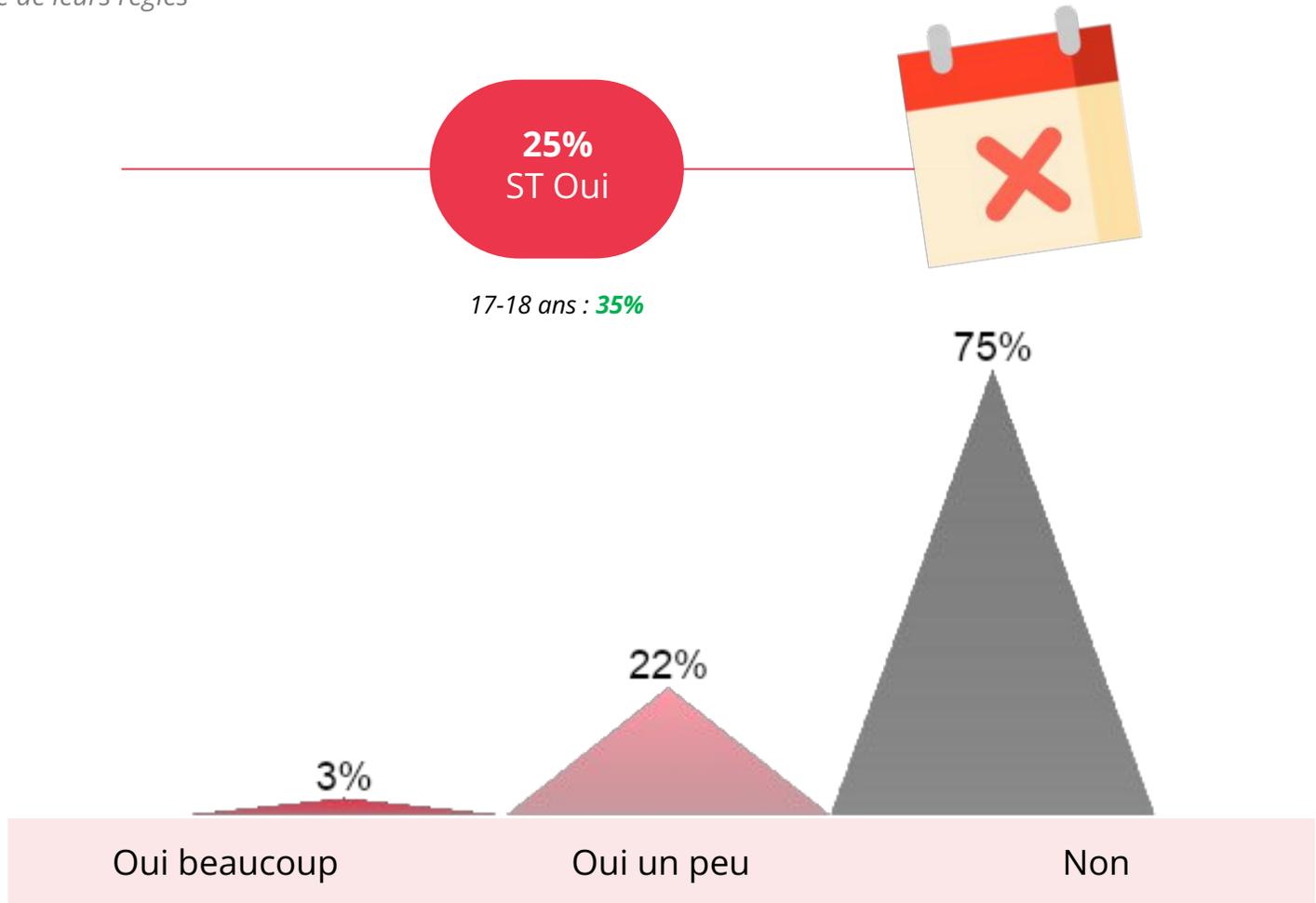


Un quart d'entre elles ont le sentiment que ces différentes absences ont ralenti leur progression scolaire.



B6. Est-ce que selon toi, le fait d'avoir tes règles a ralenti ta progression scolaire ?

Base : ont déjà été absentes de l'école / des cours à cause de leurs règles





Récapitulatif.

Plus d'un tiers des filles déclarent avoir déjà raté l'école et cela plusieurs fois par an ; principalement à cause des douleurs lors de cette période. Notons que ces absences ralentissent leur progression scolaire pour un quart d'entre elles.



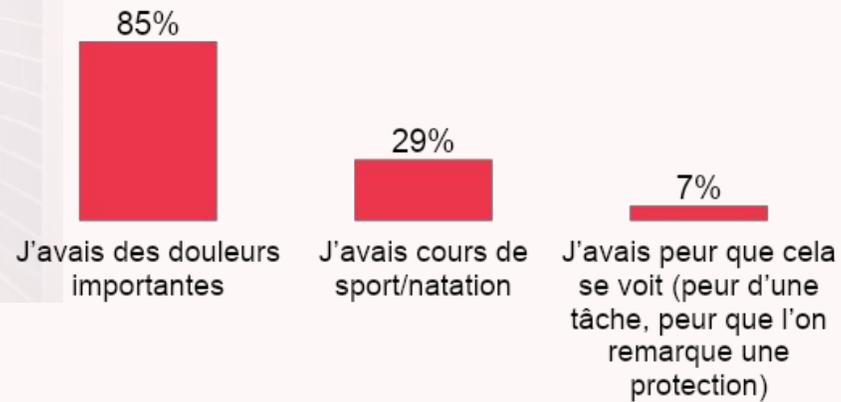
© Pictogramme on Flaticon
© Image de la Bibliothèque d'images Microsoft

36%

des filles déclarent avoir déjà été absentes de l'école / des cours à cause de leurs règles, **plusieurs fois par an (68%)**



Principales raisons évoquées (Top 3)



25% estiment que ces différentes absences ont **ralenti leur progression scolaire**

B



Les règles à l'école

Les établissements scolaires peuvent devenir de véritables acteurs – pédagogues





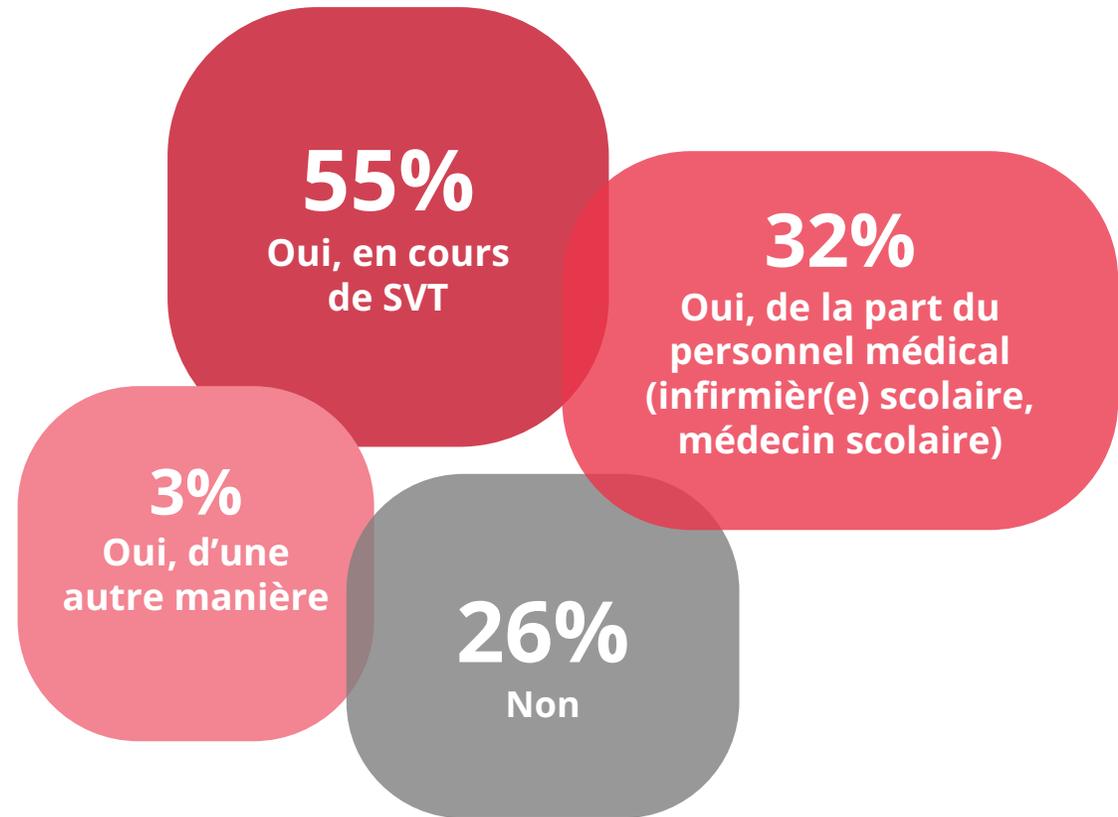
Près de $\frac{3}{4}$ des filles déclarent avoir reçu des informations sur les règles durant leur scolarité, principalement en cours de SVT.

B1. Durant ta scolarité, au sein de tes établissements scolaires, as-tu eu des informations sur les règles ?

74%



des filles déclarent avoir reçu des informations sur les règles durant leur scolarité



11-12 ans : **48%**

Premières règles entre 8 et moins de 11 ans : **44%**



Notons que les filles âgées de 13 ans et plus et celles qui habitent dans les régions de Bretagne estiment davantage que les autres avoir reçu des informations sur les règles.

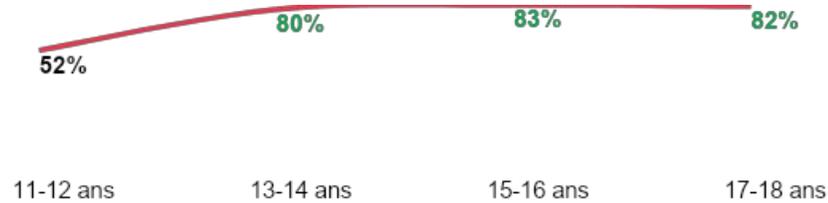


B1. Durant ta scolarité, au sein de tes établissements scolaires, as-tu eu des informations sur les règles ?

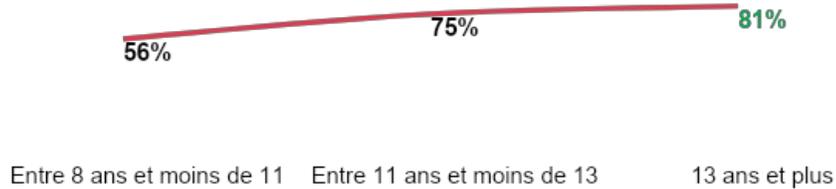
74%

des filles déclarent avoir reçu des informations sur les règles durant leur scolarité, avec des disparités ...

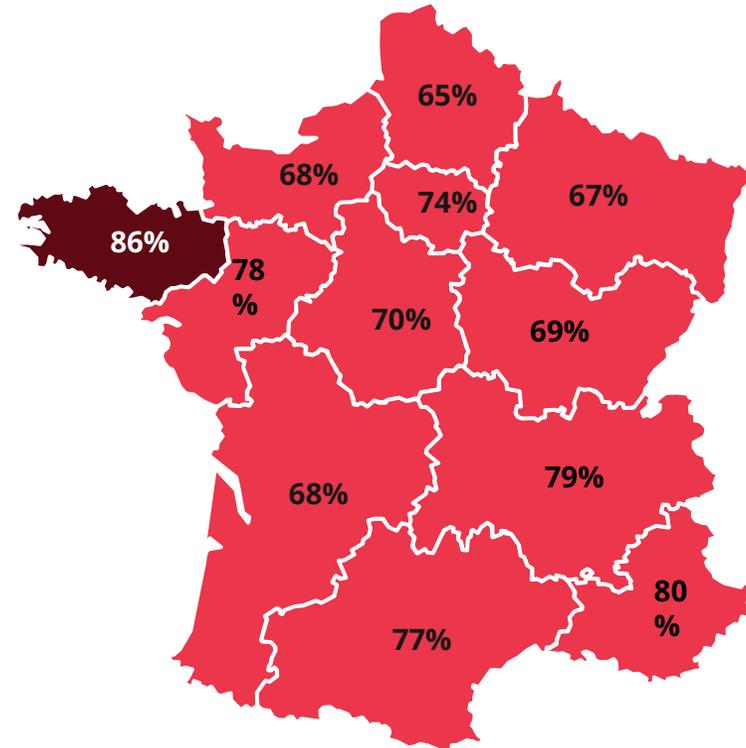
... selon l'âge des filles :



... selon l'âge des premières règles :



... et selon les régions d'habitation :



- Différences significatives positives par rapport à la moyenne
- Aucune différence significative par rapport à la moyenne
- Différences significatives négatives par rapport à la moyenne



Des informations qui les ont aidées avant tout à mieux comprendre leur corps et son fonctionnement, avant de mieux vivre leurs périodes de règles.

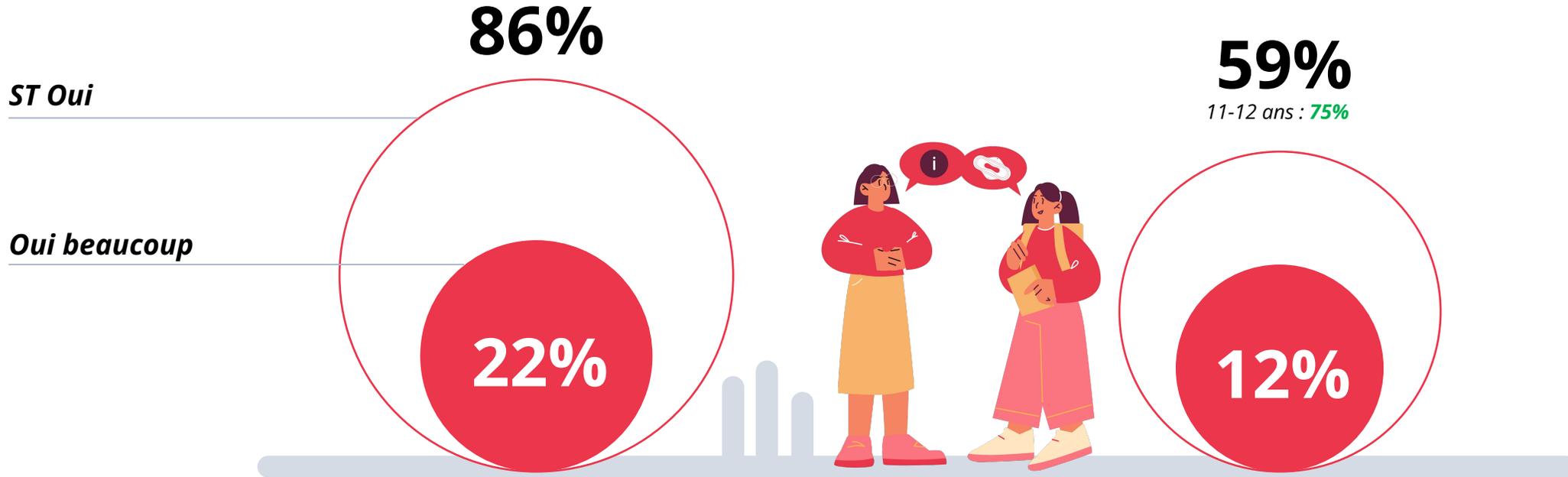


B2. Ces informations que tu as reçues durant ta scolarité, t'ont-elles aidées à ...

Base : ont reçu des informations sur les règles à l'école

... mieux comprendre ton corps et son fonctionnement

... mieux vivre tes périodes de règles

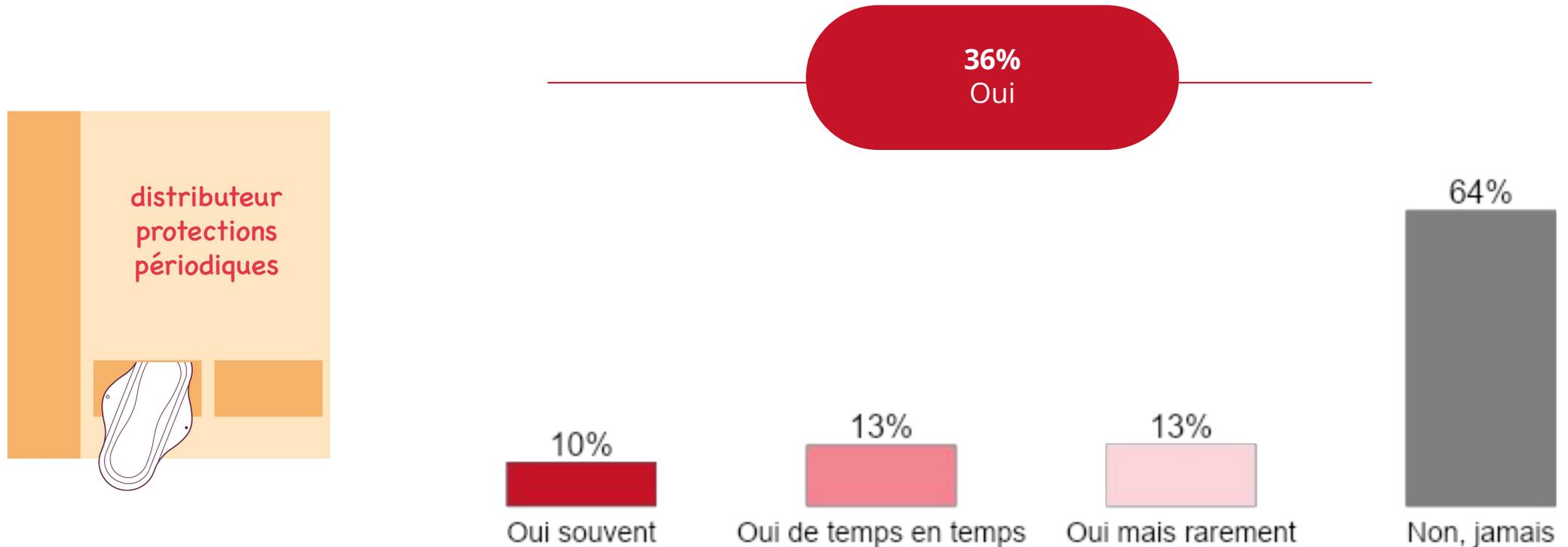




Seulement 36% des filles déclarent avoir accès à des protections périodiques gratuites au sein de leur établissement scolaire, dont seules 10% souvent.



B8. As-tu accès à des protections périodiques gratuites au sein de ton établissement scolaire ?





Notons que les filles qui sont aujourd’hui au lycée ou en études post-bac et celles qui habitent dans les régions de Bretagne et du Grand Est, estiment davantage que les autres avoir accès à des protections périodiques gratuites.



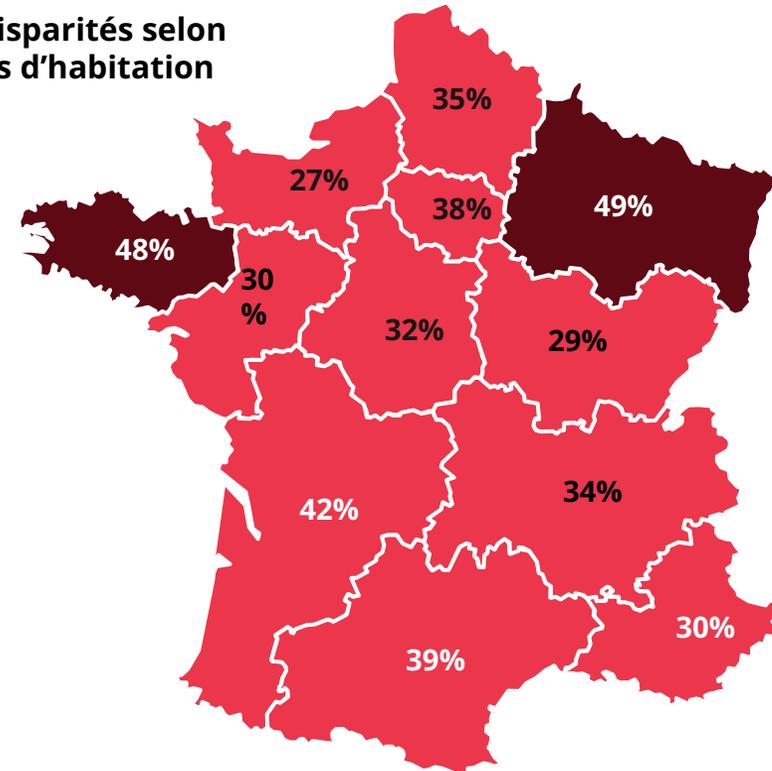
B8. As-tu accès à des protections périodiques gratuites au sein de ton établissement scolaire ?

36%

des filles déclarent avoir accès à des protections périodiques gratuites au sein de leur établissement scolaire.

17-18 ans : **47%**
 Sont aujourd’hui au lycée : **41%**
 Sont en études post-bac : **56%**
 Premières règles entre 13 et moins de 15 ans : **42%**

Avec des disparités selon les régions d’habitation



- Différences significatives positives par rapport à la moyenne
- Aucune différence significatives par rapport à la moyenne
- Différences significatives négatives par rapport à la moyenne

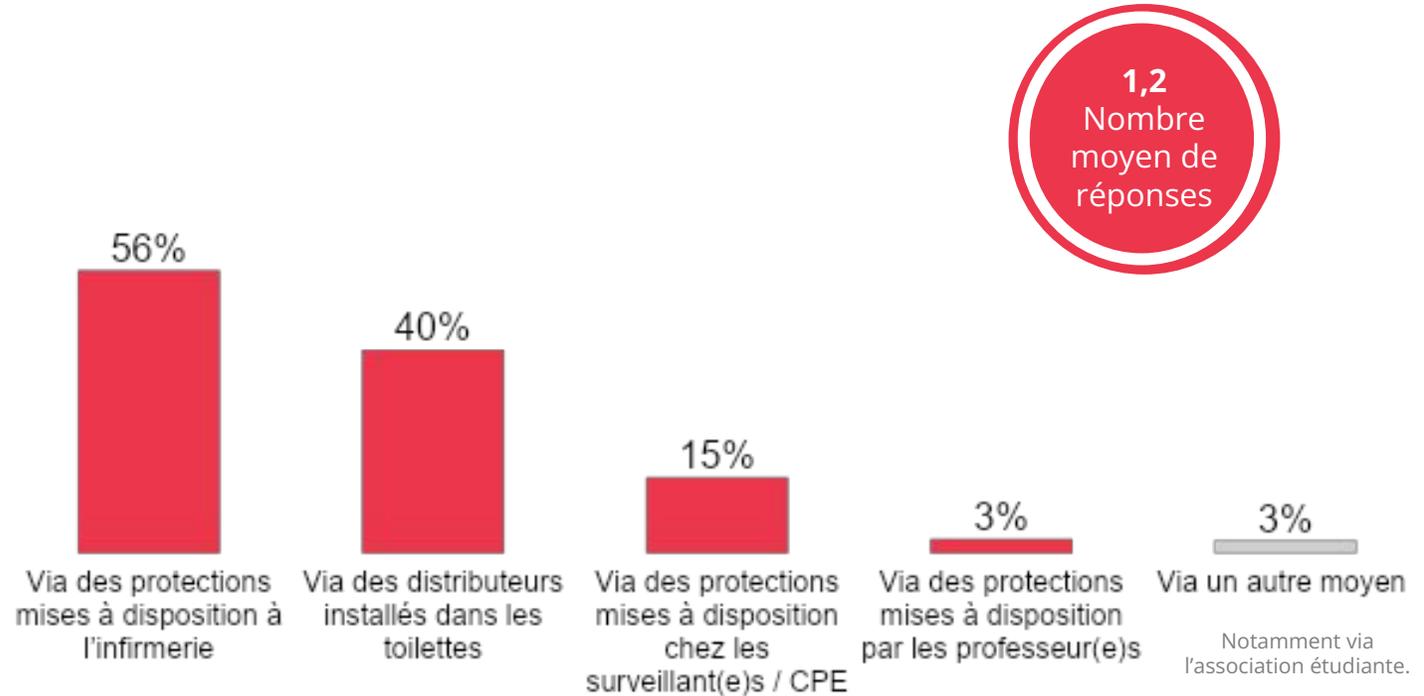


Des protections périodiques principalement disponibles à l'infirmerie ou via des distributeurs installés dans les toilettes.



B8a. Comment ces protections sont-elles disponibles ?

Base : déclarent avoir accès à des protections périodiques gratuites au sein de leur établissement scolaire



1,2
Nombre moyen de réponses

17-18 ans : **58%**
Sont aujourd'hui au lycée : **49%**
Sont en études post-bac : **78%**



Enfin, plus de 4 filles sur 5 aimeraient que le sujet des règles soit abordé à l'école en séances éducatives.

B10. Souhaiterais-tu que le sujet des règles soit abordé à l'école et que tous les élèves (filles et garçons) bénéficient de séances éducatives sur le sujet ?

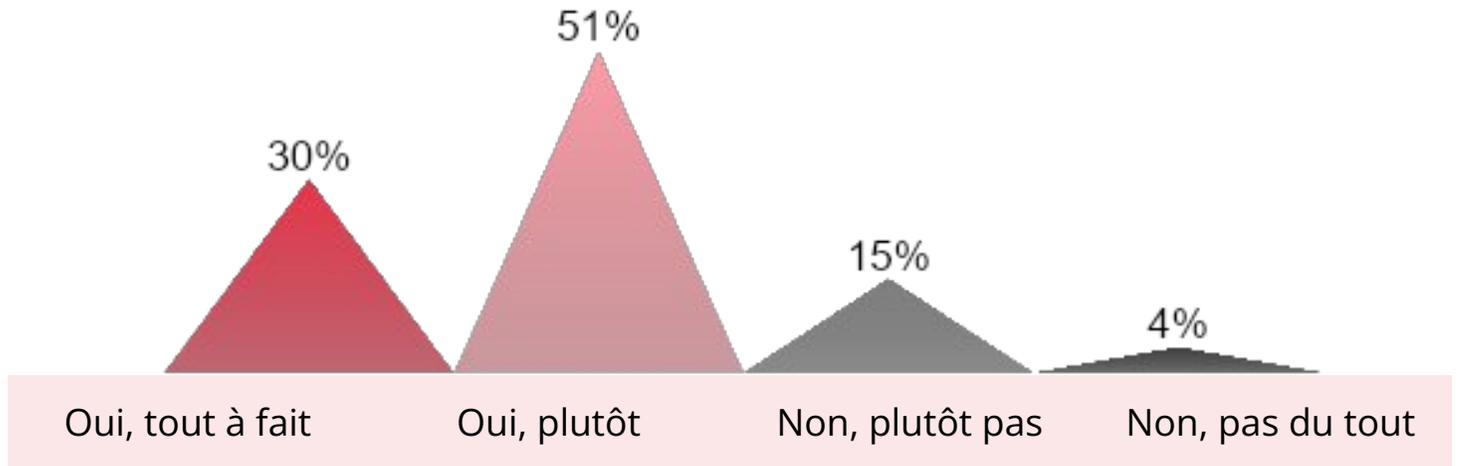


81%
ST Oui

19%
ST Non

17-18 ans : **88%**
Sont en études post-bac : **94%**

Sont en 5ème : **28%**





Récapitulatif.

Si près de $\frac{3}{4}$ des filles déclarent avoir reçu des informations sur les règles durant leur scolarité, ces informations les ont plutôt aidées à comprendre leur corps dans sa globalité. Ainsi, aujourd'hui plus de 4 filles sur 5 souhaiteraient que ce sujet soit abordé à l'école.



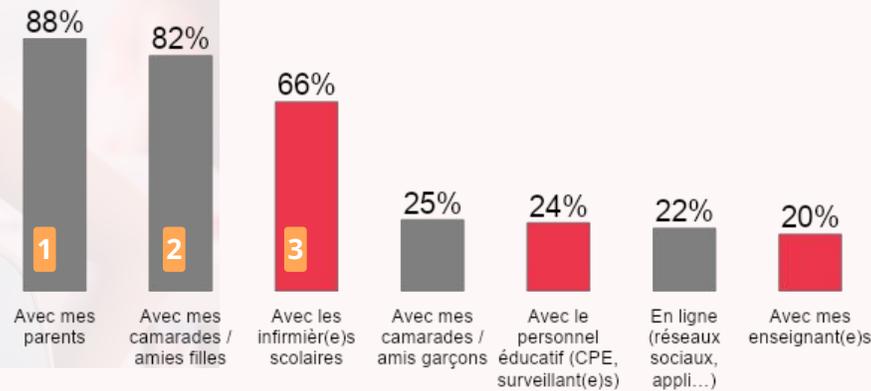
©Pictogramme on FlatIcon
©Image de la Bibliothèque d'images Microsoft



74%

des filles déclarent avoir reçu des informations sur les règles durant leur scolarité ; des informations qui les ont d'abord aidées à mieux comprendre leur corps et son fonctionnement (86%) avant de les aider à mieux vivre les périodes liées aux règles (59%).

Mais n'évoquent pas les intervenants dans les milieux scolaires comme ceux avec lesquels elles se sentent à l'aise pour parler des règles (exception faite de l'infirmièr(e)) :
(ST Oui)



81%

des filles aimeraient que le sujet des règles soit abordé à l'école (avec 30% de « oui, tout à fait »)



La synthèse





Les premières règles constituent une période stressante malgré les informations reçues (par les mères principalement). Et par la suite, les règles à l'école restent un sujet inquiétant sur lequel les établissements ont clairement un rôle à jouer.



Les premières règles : une période stressante.

Des premières règles qui apparaissent principalement durant les premières années du collège, qui sont accompagnées de plusieurs émotions, plutôt négatives. Notons qu'une grande majorité des filles déclarent avoir reçu un niveau suffisant d'informations sur le sujet.



Les règles à l'école : une source de stress au quotidien.

36% des filles déclarent avoir déjà été absentes de leur établissement scolaire à cause de leurs règles et évoquent comme principale raison les douleurs associées à cette période loin devant les autres difficultés proposées.
En finalité, 25% ont le sentiment que ces différentes absences ont ralenti leur progression scolaire.



Les règles à l'école : des informations délivrées par les établissements scolaires.

74% des filles déclarent avoir reçu des informations sur les règles durant leur scolarité ; en revanche, seulement 36% d'entre elles déclarent avoir accès à des protections périodiques gratuites. Plus de 4 filles sur 5 souhaiteraient que le sujet des règles soient abordé à l'école.



Les premières règles : une période stressante qui intervient de plus en plus tôt dans la vie des jeunes filles.



- Des premières règles qui **apparaissent entre 11 et 13 ans** avec un **âge moyen de 12 ans et 2 mois** – donc principalement durant les **premières années du collège**.
- Un **âge moyen** des premières règles qui semble avoir **légèrement évolué** en près de 20 ans (passant de 12,6 ans en 1994 à 12,2 ans en 2023).
- Des premières règles qui sont accompagnées de **plusieurs émotions**, plutôt négatives : angoisse, peur, dégoût ; ou neutres : surprise, indifférence.
- Pour lesquelles une **grande majorité des filles déclarent avoir reçu un niveau suffisant d'informations** sur le sujet (92% avec 48% de « très bon »), principalement par leur mère (85%).



Une nécessité de remettre à jour les données concernant l'âge des premières règles afin de pouvoir communiquer le plus finement possible auprès des jeunes filles durant cette période.



Les règles à l'école : une source de stress au quotidien que les établissements scolaires peuvent atténuer.



- Plus d'un **tiers des filles déclarent avoir déjà été absentes de leur établissement scolaire** à cause de leurs règles (36%) avec une fréquence majoritaire de **plusieurs fois par an**.
- Elles évoquent comme principale raison les **douleurs associées à cette période** (85%), loin devant les cours de sport / natation (29%) ou les difficultés qu'elles pourraient rencontrer (gérer ses règles, peur de ne pas avoir le temps de changer ces protections, etc.).
- Au final **un quart d'entre elles ont le sentiment que ces différentes absences ont ralenti leur progression scolaire**.



Au-delà des informations que les établissements scolaires peuvent délivrer, la prise en compte des absences et du retard scolaire doivent être pris en compte.

Pour pallier à ces difficultés, les établissements scolaires pourraient mettre à disposition des documents en ligne ou des cours afin de ne pas pénaliser les filles absentes à cause de leurs règles.



Les règles à l'école : les établissements scolaires peuvent devenir de véritables acteurs.

- **74% des filles déclarent avoir reçu des informations sur les règles durant leur scolarité** ; des informations qui les ont aidées avant tout à mieux **comprendre leur corps et son fonctionnement** (85%), **avant de mieux vivre leurs périodes de règles** (59%).
- En revanche, au-delà d'informations délivrées, **les établissements scolaires ne semblent pas accompagner suffisamment les filles durant cette période**, en effet, seulement 36% d'entre elles **déclarent avoir accès à des protections périodiques gratuites** mises à disposition dans deux lieux principaux : à l'infirmerie et dans les toilettes (via des distributeurs).
- Finalement, plus de **4 filles sur 5 souhaiteraient que le sujet des règles soit abordé à l'école**.



Les règles à l'école : les établissements scolaires peuvent devenir de véritables acteurs.



D'une façon générale, les établissements scolaires peuvent être un acteur notamment en termes :

1

D'éducation / pédagogie : donner accès ou délivrer des informations par le biais des cours, d'intervenants extérieurs mais aussi par les infirmier(e)s scolaires, etc. et donner accès à des enseignements pédagogiques. Si les établissements scolaires délivrent des informations sur les règles, ces dernières peuvent être améliorées sur deux points :

1. Sur les moments au cours desquels sont délivrées ces informations : avec l'avancement des premières règles, des enseignements pédagogique sur les règles peuvent être délivrés dès le primaire
2. Sur le type d'enseignement : orienter et centrer davantage sur les règles et sur ces périodes (et non sur le corps et son fonctionnement) afin de permettre à l'ensemble des filles de vivre le mieux possible ces périodes qui sont considérées comme stressantes pour une grande majorité d'entre elles.

2

De mise à disposition des protections hygiéniques en libre service à différents endroits et/ou auprès de plusieurs acteurs dans les établissements scolaires.





Les annexes

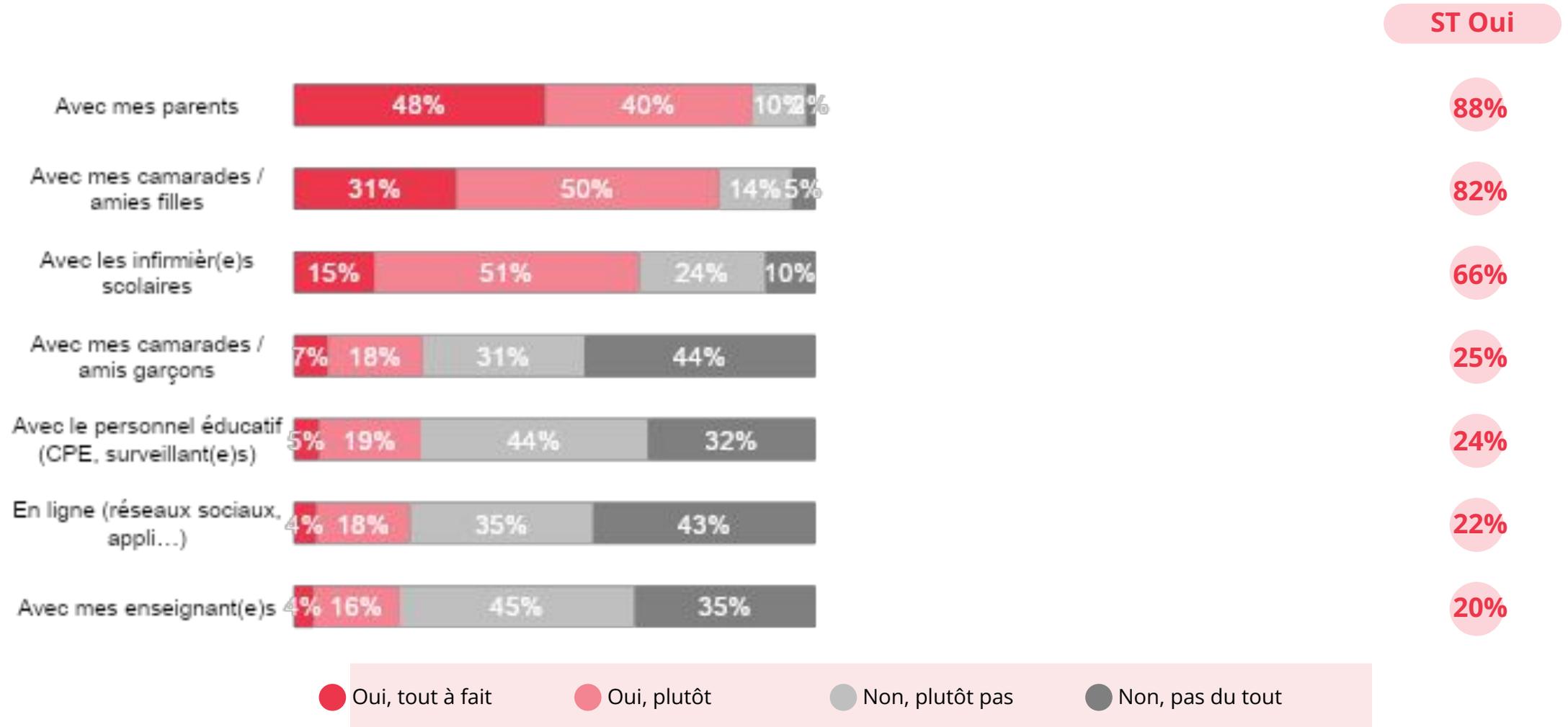




Les parents, les camarades et amies filles ainsi que les infirmière(s) scolaires constituent les trois personnes avec lesquelles les filles déclarent le plus se sentir à l'aise pour évoquer le sujet des règles.



B9. D'une manière générale, te sens-tu à l'aise pour parler des règles :



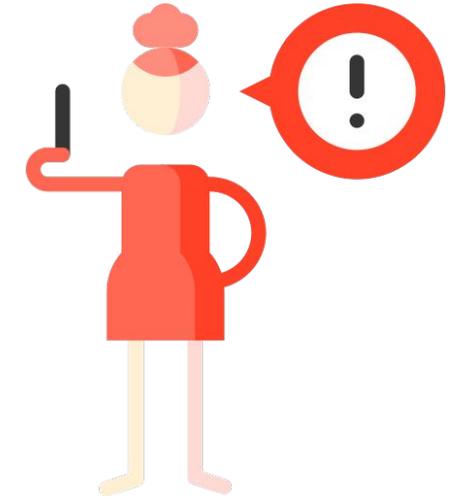
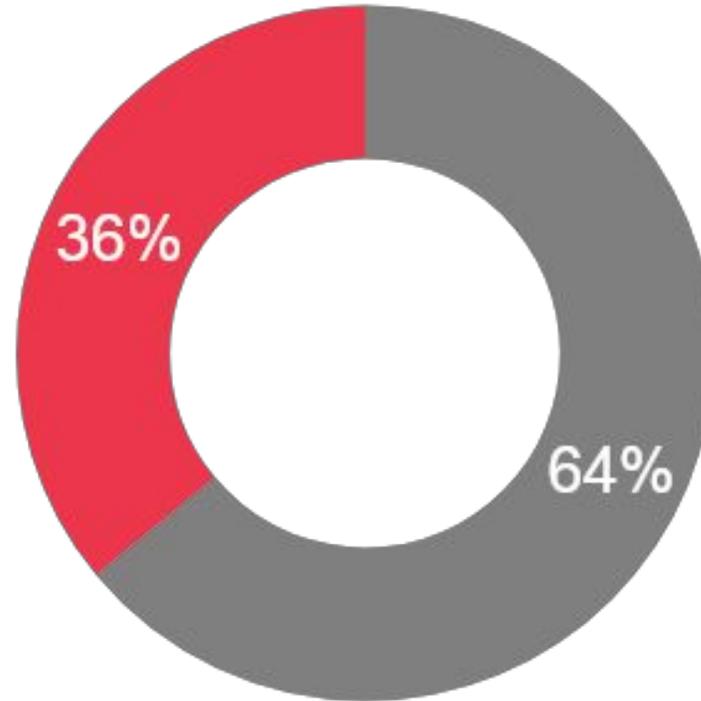


Un tiers des filles déclarent avoir déjà été absentes de leur établissement scolaire à cause de leurs règles, principalement les filles les plus âgées (17-18 ans).



B3. As-tu déjà été absente de l'école /de cours à cause de tes règles ?

Oui
17-18 ans : **51%**
Premières règles entre 8 et moins de 11 ans : **47%**



Non
11-12 ans : **78%**



Des informations qui les ont aidées avant tout à mieux comprendre leur corps et son fonctionnement, avant de mieux vivre leurs périodes de règles.



B2. Ces informations que tu as reçues durant ta scolarité, t'ont-elles aidées à ...

Base : ont reçu des informations sur les règles à l'école

ST Oui

... mieux comprendre ton corps et son fonctionnement



86%

... mieux vivre tes périodes de règles



59%



Oui beaucoup



Oui un peu



Non pas vraiment



Non pas du tout



RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

WE ARE DIGITAL !

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

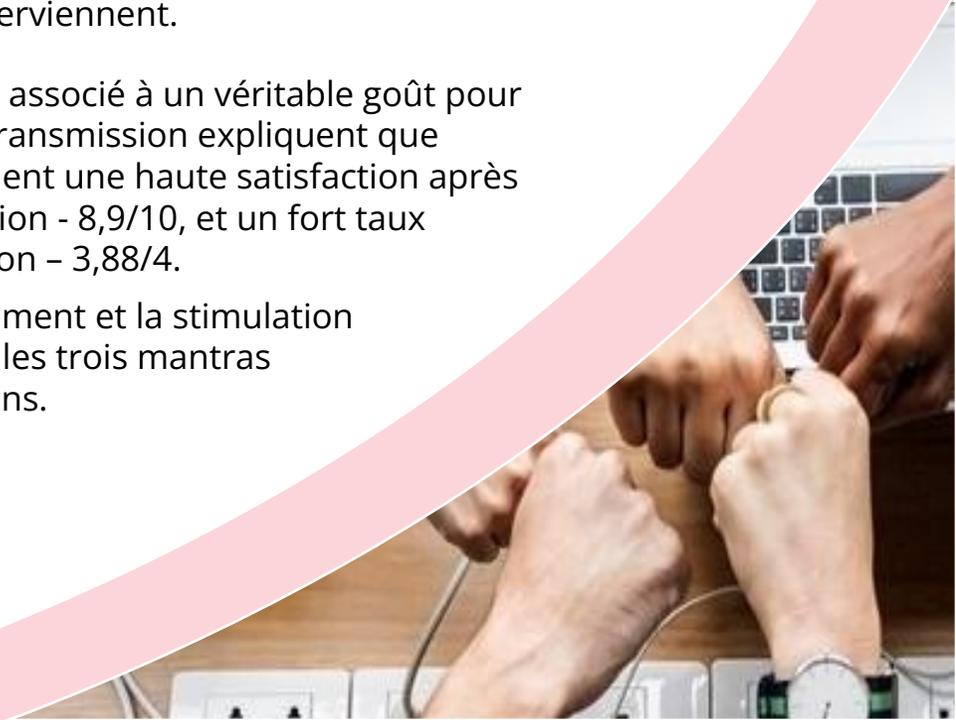
Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation - 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





RESTONS CONNECTÉS !

www.opinion-way.com



Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études
dans votre boîte mail
en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

“*opinionway*”

15 place de la République
75003 Paris

PARIS
CASABLANCA
ALGER
VARSOVIE
ABIDJAN

Nadia AUZANNEAU
Directrice Générale Adjointe

Eva BOUCHETEIL
Directrice Conseil

Anaïs PRUNIER
Chargée d'études