



La précarité *menstruelle*

en Fédération
Wallonie-Bruxelles

Rapport d'enquête

Juin - Décembre 2021

Réalisé par Synergie Wallonie
pour l'Égalité entre les
Femmes et les Hommes



📄 Pour télécharger le rapport, veuillez vous rendre à l'adresse suivante :
<https://www.securitemenstruelle.org>

Publié par **Synergie Wallonie pour l'égalité entre les femmes et les hommes asbl**
avec le soutien financier de la Wallonie

📍 1, rue Vankeerberghen — 4500 Huy
☎ +32 85 31 77 84 / +32 489 58 21 34
✉ info.synergiewallonie@gmail.com
✉ info@synergie-wallonie.org

<https://synergie-wallonie.org>
<https://www.securitemenstruelle.org>

Mai 2022



Rédaction :
Lynn Mullens

Relecture, corrections et conseils :
Reine Marcelis
Bruna Sassi
Delphine Rochus

Mise en page :
MOJO Agency
<https://mojo-agency.org>



Table des matières



Introduction	4
Contexte	5
Méthodologie d'enquête	6
I. Étude quantitative	6
II. Étude qualitative	7
III. Notre échantillon	8
La précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles	10
I. L'accès à des protections périodiques	11
II. L'accès à des soins.	16
III. L'accès à de l'information	18
IV. L'accès à des sanitaires adaptés	23
Conclusions et recommandations	24
Messages clés	26
Sources	29

Introduction

La précarité menstruelle, une problématique d'envergure

Les règles ont toujours généré de la gêne, de la honte et bien d'autres tabous à travers les pays et les cultures, alors même qu'environ la moitié de la population mondiale menstrue. Les nombreux stéréotypes qui gravitent autour des menstruations sont loin d'être anodins puisqu'ils renforcent de manière systémique la discrimination, l'exclusion et la stigmatisation des filles et des femmes au quotidien. **Parallèlement, force est de constater que les femmes sont davantage touchées par la précarité¹.** Intrinsèquement liée à la société patriarcale, cette réalité relève d'une accumulation de discriminations et de violences d'ordre économique, institutionnel, psychologique, physique, culturel et autres.



J'ai envie de revendiquer cette particularité, d'arrêter de l'invisibiliser, d'arrêter de faire comme si c'était sale ou inapproprié. J'ai envie d'en parler, de le montrer pour casser ce réflexe d'invisibilisation très présent dans nos sociétés, quels que soient les milieux, les générations.

Ce rapport pointe plus particulièrement une forme de précarité féminine : **la précarité menstruelle**. Souvent associée à son aspect économique, la précarité menstruelle s'étend également aux domaines de l'éducation, de la santé et des installations publiques. Le manque d'accès à des protections périodiques adaptées et en suffisance ; à de l'information complète et accessible sur les menstruations ; à des soins et diagnostics adaptés à chaque fille et femme ; et à des sanitaires conçus pour une utilisation sécurisée et hygiénique des protections périodiques ; sont inhérents à la précarité menstruelle.

Afin de mieux comprendre et cerner l'étendue de la problématique de la précarité menstruelle, il est essentiel d'en étudier les différents aspects, en vue de renforcer les droits des femmes et l'égalité des genres. C'est pourquoi, à la demande de Madame la Ministre Christie Morreale, l'ASBL Synergie Wallonie pour l'égalité entre les femmes et les hommes (Synergie Wallonie) a organisé la première enquête sur la précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Cette étude, réalisée en partenariat avec Conseil des Femmes Francophones de Belgique (CFFB) s'appuie à la fois sur une enquête quantitative et qualitative. De juin à décembre 2021, non moins de **4133 filles et femmes qui auront, ont, ou n'ont plus leurs menstruations et 51 organismes de terrain ont répondu au sondage**. D'autre part, **plus de cent témoignages**, sous forme d'entretiens individuels et de rencontres collectives, ont été recueillis auprès de personnes étant ou non en situation de précarité menstruelle.

¹ Iweps. (2019). *Egalité entre les femmes et les hommes en Wallonie - Revenus, pauvreté et dépendance financière des Wallonnes et des Wallons, Cahier 4*. <https://www.iweps.be/wp-content/uploads/2019/10/HF-Cahier4.pdf>



Complétée par une enquête similaire, conduite en Flandre par Caritas Vlaanderen, les conclusions de notre étude permettent, d'une part, de mieux identifier et quantifier les personnes touchées par la précarité menstruelle et d'autre part, de comprendre les besoins des filles et des femmes en situation de précarité menstruelle (ou non), en Belgique.

Après avoir contextualisé cette enquête, ce rapport expose la méthodologie adoptée

pour mener cette étude ainsi que l'échantillon étudié. Les résultats sont ensuite présentés en fonction des quatre axes de notre définition de la précarité menstruelle : l'accès à des protections périodiques, l'accès à des soins, l'accès à de l'information et enfin, l'accès à des sanitaires adaptés. Pour conclure ce rapport d'enquête, nous proposerons des recommandations en vue d'améliorer le quotidien des personnes menstruées et résumerons les messages clés du présent rapport.

Contexte

La question des menstruations en Belgique

Emprises de constructions socio-culturelles et d'un imaginaire collectif fort, les menstruations sont pourtant aussi naturelles que le phénomène de la digestion. Sources de désagréments, de stigmatisations, de discriminations, de problèmes de santé et de douleurs pour certaines, ou de soulagement et d'empouvoirement pour d'autres, les règles sont pourtant la réalité d'environ 3 millions de femmes en Belgique².

Depuis la critique du liquide bleu utilisé dans certaines publicités pour illustrer le sang des règles, jusqu'à la dénonciation de la taxe sur les produits périodiques, le sujet des menstruations est de plus en plus largement débattu en société. Grâce aux combats menés par différents acteurs de terrain, cette thématique s'inscrit dès lors davantage à l'agenda politique belge.

Malgré certaines victoires, comme la diminution de la « taxe tampon » en 2018³, force est de constater que toutes les femmes ne vivent pas leurs menstruations de la même manière. **En 2022, certaines sont encore moquées pour le simple fait d'avoir une tache de sang sur leur pantalon tandis que d'autres se voient contraintes d'utiliser des mouchoirs ou d'accepter de souffrir de douleurs extrêmes dans le silence et l'incompréhension.**

Ainsi, depuis quelques années, une attention grandissante est accordée à la précarité menstruelle. Citons la création, en 2016, de BruZelle, une ASBL de lutte contre la précarité menstruelle; l'étude menée par Caritas Vlaanderen sur la précarité menstruelle en 2019⁴; les différentes propositions de résolution introduites en 2020 et 2021 à la Chambre des Représentants, au Parlement

² Centre d'Action Laïque du Brabant Wallon. (2019). Précarité menstruelle : Ça coûte combien les règles dans la vie d'une femme ? Calepin. <https://calepin.be/precarite-menstruelle-ca-coute-combien-les-regles-dans-la-vie-dune-femme/>

³ En 2017, grâce aux revendications du collectif Belges & Culottées, le gouvernement Michel modifie un arrêté royal afin de diminuer la taxe sur les protections périodiques. En 2018, le projet de loi consacré à la diminution de cette taxe est approuvé à l'unanimité par la Chambre des Représentants. La taxe, autrefois à hauteur de 21% (comme les produits de luxe), est désormais fixée à 6%, au même titre que les biens de première nécessité

⁴ Caritas Vlaanderen. (2020). Dubbel Taboe, Menstruatie-armoede in Vlaanderen. www.caritasvlaanderen.be.

de la Communauté française, au Parlement de la Fédération Wallonie Bruxelles et au Parlement flamand concernant, respectivement, la gratuité des protections périodiques, la mise à disposition de protections dans l'enseignement obligatoire, pour la lutte contre la précarité menstruelle dans l'enseignement obligatoire et supérieur et pour la gratuité des protections périodiques dans les écoles⁵ ; le projet « Assurer la sécurité menstruelle » attribué au CFFB et au Vrouwenraad⁶, le projet de lutte contre la précarité menstruelle en Wallonie, débloquent des subsides pour la distribution de protections périodiques en 2022⁷ ; la mise en place du projet Sang Soucis par les FPS de Liège⁸ ; la création de plateformes de lutte contre la précarité menstruelle par le CFFB, en partenariat avec Synergie Wallonie, dans différentes villes wallonnes ; sans compter les nombreuses initiatives d'étudiantes, associations, établissements scolaires, échevin.e.s, bourgmestres et autres acteurs et actrices.

Souvent associée à son aspect financier, la définition de la précarité menstruelle varie en fonction des organismes qui s'emparent du sujet. Afin de cerner les multiples aspects de la précarité menstruelle, nous avons formulé, en collaboration avec le CFFB, une définition, issue de différents travaux académiques et féministes. Cette définition permet de rendre compte des nombreux aspects de la précarité menstruelle :

La précarité menstruelle, c'est :

- **la difficulté, voire impossibilité, rencontrée par les filles et femmes d'accéder, principalement pour des raisons financières, à des produits périodiques** adaptés, de leur choix, et en suffisance
- **le manque d'accès à :**
 - **des sanitaires** permettant l'utilisation sécurisée et hygiénique des produits périodiques
 - **des soins et diagnostics** adaptés aux douleurs et aux maladies liées au cycle menstruel
 - **de l'information** précise et accessible sur le cycle menstruel et les menstruations permettant à toutes de vivre leurs menstruations en toute sécurité et dignité



⁵ Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP). (2021). Précarité menstruelle Où en est la Belgique ? <http://www.cpcp.be/wp-content/uploads/2021/04/precarite-menstruelle.pdf>

⁶ 200.000 euros pour lutter contre la précarité menstruelle | Karine Lalieux. (2020). <https://lalieux.belgium.be/fr/200000-euros-pour-lutter-contre-la-precarite-menstruelle>

⁷ La Libre. (2022). La Wallonie s'attaque à la précarité menstruelle. <https://www.lalibre.be/belgique/societe/2022/03/06/la-wallonie-sattaque-a-la-precarite-menstruelle-W37PHEZXA5BOTOUHVFE7PXVT6Q/>

⁸ Associations Solidaris Liège. (n.d.). Sang Souci. Retrieved May 10, 2022, from <https://associations-solidaris-liege.be/accueil/fps/fps-mouvement-feministe/sang-souci/>

Méthodologie d'enquête

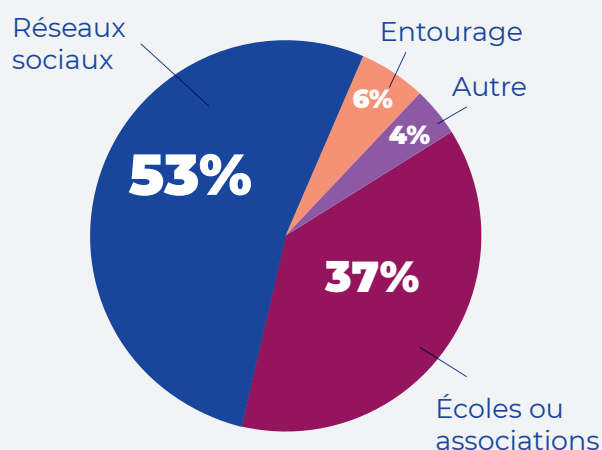
I. Étude quantitative

Trois questionnaires, destinés aux filles de 12 à 18 ans, aux femmes de 19 ans et plus et aux organismes de terrain, ont été diffusés, d'une part, grâce à une campagne de communication sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram, Twitter et LinkedIn.

D'autre part, des questionnaires ont été distribués dans différents établissements scolaires, associations de terrain ainsi qu'aux réseaux de partenaires de Synergie Wallonie et du CFFB.

Le bouche à oreille a également contribué à la diffusion de notre enquête à un public qui fréquente peu ou pas les réseaux sociaux, associations et écoles initialement ciblées.

Média via lesquels les répondantes ont eu connaissance de l'enquête



Les questionnaires destinés aux filles et femmes sondaient les répondantes sur leur situation socio-économique, leur perception des menstruations, la précarité menstruelle, les produits menstruels utilisés ou non, leurs besoins concrets en produits périodiques, les douleurs, maladies et risques associés aux règles et enfin sur leur niveau de sensibilisation et d'éducation aux menstruations.

Notons que la catégorie des 12-18 ans a été questionnée sur certains aspects financiers, au même titre que les autres tranches d'âge. Il est important d'être conscient que ces jeunes filles et/ou femmes n'ont pas systématiquement connaissance des revenus et potentielles difficultés de leurs parents et/ou garant.e.s. C'est pourquoi les données croisant un aspect financier à la tranche d'âge des 12-18 ans sont à considérer avec prudence.

Le questionnaire destiné aux organisations et aux associations de terrain avait, quant à lui, pour objectif de recueillir des informations pratiques sur ces associations et leurs publics respectifs, notamment concernant leurs besoins, tant en termes de produits périodiques qu'en termes de sensibilisation.

II. Étude qualitative

Dans un deuxième temps, certaines répondantes ont été contactées en vue d'approfondir des questions du sondage lors d'entretiens individuels ou collectifs. Ces deux types de rencontres avaient pour objectif de récolter des témoignages sur les réalités et opinions des répondantes à propos des menstruations. Leurs témoignages nourriront et nuanceront les données chiffrées présentées dans ce rapport.

15 interviews individuelles et 7 rencontres collectives ont été menées. **Au total, une centaine de personnes ont participé à ces rencontres.**

Les entretiens individuels se sont déroulés à distance ou en face-à-face, lorsque les circonstances le permettaient. Ces rencontres duraient approximativement une demi-heure à une heure. Les thématiques abordées étaient similaires à celles abordées dans les questionnaires (situation socio-éco-

nomique, perception des menstruations, précarité menstruelle, produits menstruels, besoins en produits périodiques, douleurs, maladies et risques associés aux règles et au niveau de sensibilisation et d'éducation aux menstruations).

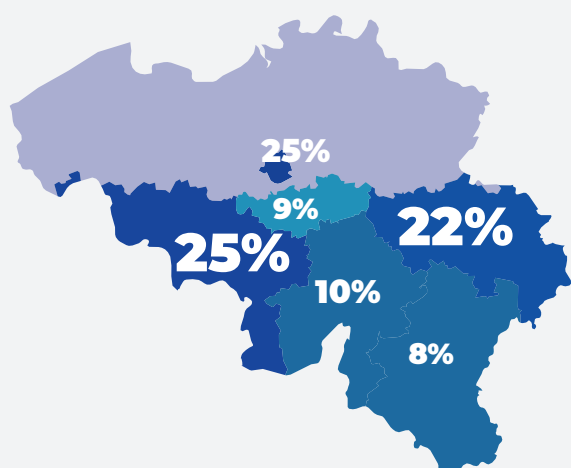
Les réunions collectives se sont toutes déroulées en présentiel. Les groupes étaient composés de 4 à 20 personnes. Chaque rencontre durait deux à trois heures. Leurs contenus alliaient l'échange d'expériences et d'opinions à propos des menstruations et le partage d'informations concernant le cycle menstruel et les protections périodiques.

III. Notre échantillon

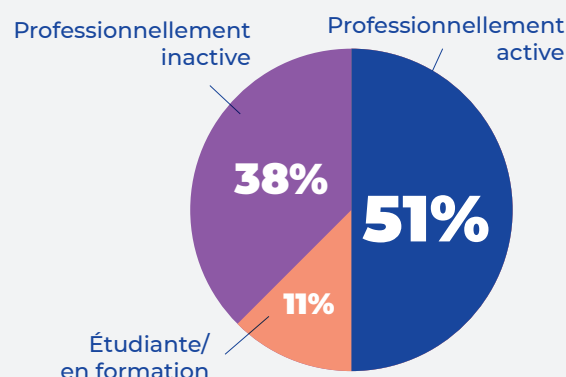
Un premier échantillon est composé de 4133 répondantes ayant entre 12 et 80 ans et vivant en Fédération Wallonie-Bruxelles (3115 en région Wallonne et 1018 en région de Bruxelles-Capitale).

Profils les plus représentés dans l'échantillon étudié :

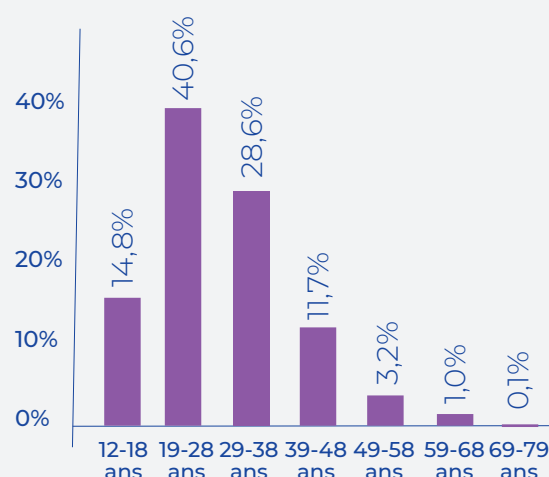
- La Région de Bruxelles-Capitale (25%), les provinces du Hainaut (25%) et de Liège (22%) ;



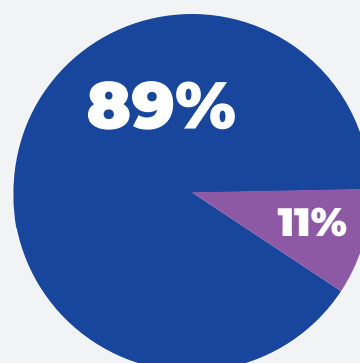
- Les personnes professionnellement actives (51%) et les étudiantes (38%) ;



- Les tranches d'âge de 19-28 ans (40%) et de 29-38 ans (28%) ;



- Les personnes qui ont leurs menstruations (89%)¹¹.



⁹ Lors de ces rencontres nous avons notamment utilisé les outils pédagogiques « Rouge Culotte » du FCPPF, le « Référentiel n°2 » de Femme et Santé ainsi que les carnets « Que se passe-t-il dans nos culottes » du FCPPF et Femme et Santé.

¹⁰ Étant donné le faible taux de participation des répondantes ayant entre 59 et 80 ans, ces tranches d'âge n'apparaîtront pas dans certains résultats présentés afin de ne pas biaiser ces derniers.

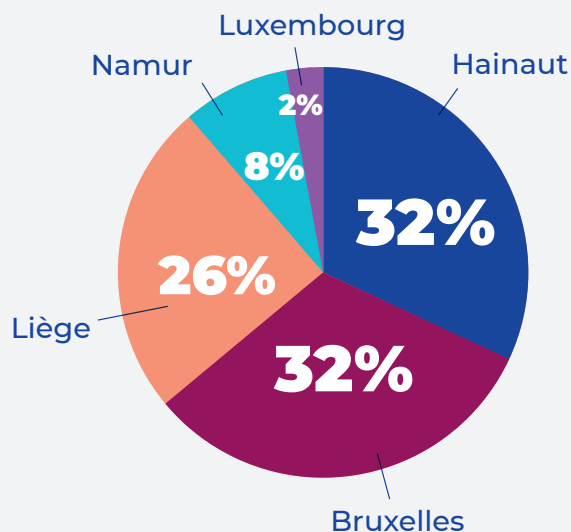
¹¹ Les 11% restants n'ont pas leurs règles principalement en raison de leur moyen de contraception ou de la ménopause.

Un deuxième échantillon est composé de 51 organisations de terrain, actives en Fédération Wallonie-Bruxelles (36 en Région wallonne et 15 en Région de Bruxelles-Capitale), et dont les missions ciblent principalement des personnes en situation de précarité (70%), de tout âge.

Profil des organisations les plus représentées dans l'échantillon étudié :

- Les organisations ayant pour mission l'aide à la jeunesse, à la santé, aux femmes, aux sans-abris, au soutien alimentaire, au logement, à l'insertion socio-professionnelle ainsi que l'aide aux personnes en situation de précarité de manière générale.

- Les organisations actives dans la Région de Bruxelles-Capitale, dans les provinces du Hainaut et de Liège ;



Un combat qui concerne tout le monde



Notre objectif principal étant de comprendre les réalités des filles et des femmes, nous nous sommes limitées au recueil de leurs réalités dans cette enquête. Cependant, bien qu'il s'agisse d'une thématique qui touche principalement les filles et les femmes¹², c'est bien l'ensemble de la population qui contribue à l'imaginaire collectif à propos des menstruations. Vues comme quelque chose à invisibiliser, comme « sales », « impures », et bien d'autres, les stéréotypes qui gravitent autour des règles renforcent quotidiennement la discrimination, l'exclusion et la stigmatisation des filles et des femmes.

Il est donc primordial que les hommes, comme les femmes, contribuent à changer cet imaginaire collectif. Les hommes, aussi, peuvent accorder de l'intérêt et de l'importance à la thématique de la précarité menstruelle.

Pour briser les tabous autour des règles et créer un environnement serein pour les personnes menstruées, les hommes et les garçons ont un rôle à jouer.

¹² Notons qu'un pourcent de l'échantillon s'identifie comme non binaire, genre fluide, agendre, transgenre, homme ou genderfrae.

La précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles

La pauvreté en Belgique reste un problème d'envergure. **Les femmes sont tout particulièrement touchées par la pauvreté et la dépendance financière**¹³. Selon les chiffres de l'Iweps, l'institut wallon de l'évaluation, de la prospective et de la statistique, en 2019, il a été estimé que le revenu personnel moyen des femmes de 25 ans, et plus, était équivalent à 72% de celui des hommes¹⁴.

Afin de pouvoir comparer la situation socioéconomique belge à celle des répondantes, nous nous sommes basées sur le **taux de privation matérielle sévère (PMS)**, utilisé dans l'enquête EU-SILC. Cet indice propose d'évaluer le taux de pauvreté d'une population donnée en calculant l'incapacité de se procurer certains biens et/ou services, nécessaires à un niveau de vie moyen, pour des raisons financières¹⁵.

Étant donné que les jeunes filles en dessous d'un certain âge ne sont pas forcément conscientes des revenus de leurs parents, nous n'avons pas sondé les participantes sur leurs revenus, ni ceux de leurs parents. Ce

taux nous permet, malgré cela, d'évaluer le risque de pauvreté de toutes les personnes sondées.

Selon cette étude, une personne est considérée en situation de PMS si elle ne peut se permettre au moins quatre des neuf éléments suivants :

1. Ne pas avoir d'arriérés de paiements
2. Chauffer correctement son logement
3. Pouvoir faire face à des dépenses inattendues (d'environ 1100 euros)
4. Manger des protéines tous les deux jours
5. Partir une semaine en vacances, une fois par an (alors qu'elle le souhaite)
6. Posséder une télévision (alors qu'elle le souhaite)
7. Posséder un lave-linge (alors qu'elle le souhaite)
8. Posséder une voiture (alors qu'elle le souhaite)
9. Posséder un téléphone (alors qu'elle le souhaite)

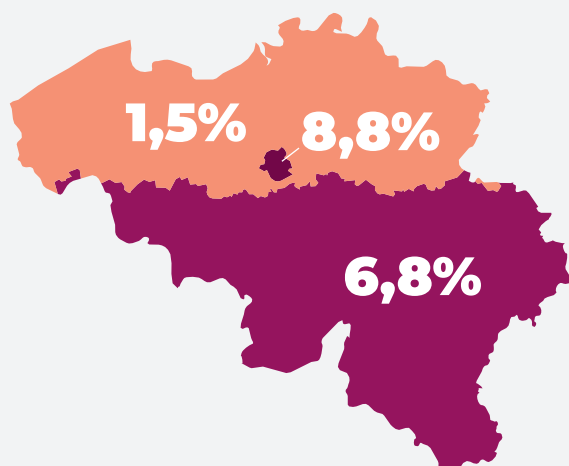
Les personnes vivant dans un ménage en situation de PMS feraient dès lors partie du groupe cible des personnes présentant un risque de pauvreté ou d'exclusion sociale. Les résultats de l'enquête EU-SILC montrent qu'en 2020, **3,9% des Belges étaient en situation de PMS**, la Région Bruxelles-Capitale (8,8%) et la Région wallonne (6,8%) étant les plus touchées.

¹³ La dépendance financière est définie par l'Iweps comme « le risque de pauvreté encouru par une personne si elle doit faire face à ses besoins propres avec ses revenus propres sans l'aide d'autres personnes. » (Iweps, 2019, p.17).

¹⁴ Iweps. (2019). *Egalité entre les femmes et les hommes en Wallonie - Revenus, pauvreté et dépendance financière des Wallonnes et des Wallons, Cahier 4*. <https://www.iweps.be/wp-content/uploads/2019/10/HF-Cahier4.pdf>

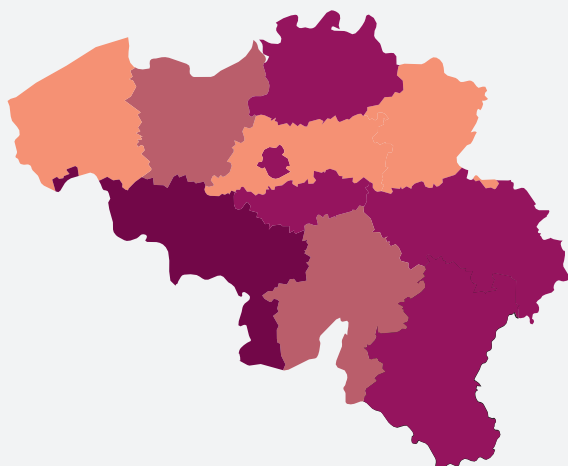
¹⁵ StatBel. (2021b). *Risques de pauvreté en Belgique en 2020*. [www.Statbel.fgov.be](https://www.statbel.fgov.be). <https://statbel.fgov.be/fr/nouvelles/risques-de-pauvrete-en-belgique-en-2020>

Privation matérielle sévère par région



Privation matérielle sévère par province

PMS 0,5% 10,4%



En comparaison, au sein de notre échantillon, environ **7% des répondantes seraient en situation de PMS**. Ce chiffre, plus important, est notamment justifié par le fait que nous avons ciblé un public davantage précarisé. En écho à l'étude précédemment mentionnée, les personnes vivant dans la Région de Bruxelles-Capitale et la Province du Hainaut sont les plus touchées. Les personnes inac-

tives professionnellement et les étudiantes, avec respectivement 20% et 7%, ainsi que les répondantes ayant entre 19 et 58 ans (7 à 8%) ont tendance à être davantage en situation de PMS.

Lorsque nous comparons nos données à celles de l'étude menée par Caritas Vlaanderen sur la précarité menstruelle en Flandre, nous relevons que la part des personnes en situation de PMS, ayant entre 12 et 25 ans, est plus élevée en Fédération Wallonie-Bruxelles qu'en Flandre, avec respectivement 5% et 3%¹⁶. Le contexte et la récolte de données des deux études étant différents, ces résultats sont à considérer avec prudence.

I. L'accès à des protections périodiques

L'un des aspects de la précarité menstruelle concerne la **difficulté voire l'impossibilité de se procurer des protections périodiques pour des raisons principalement financières**.

En Belgique, on estime le coût des menstruations à 5300 euros sur une vie, c'est-à-dire 11 à 12 euros par mois. Ce calcul est basé sur la durée moyenne d'un cycle menstruel (38 ans), le nombre moyen de protections utilisées par cycle et sur un prix moyen des protections périodiques jetables disponibles sur le marché belge. Ce montant comprend toutes les dépenses liées à la vie d'une personne menstruée, à savoir, le coût des protections périodiques, des médicaments anti douleurs, des vêtements, sous-vêtements et autre tissus abîmés (draps de lit, linge, etc.) et des consultations gynécologiques¹⁷.

Qu'elles soient étudiantes, sans domicile fixe, migrantes ou mères de famille, certaines filles et femmes se voient obligées de choisir entre s'acheter des protections périodiques ou subvenir à d'autres besoins primaires. Une répondante témoigne : « *Le budget qu'on doit investir pour quelque chose sur lequel on n'a pas de contrôle, nos règles, peut limiter notre achat pour autre chose...* ».

¹⁶ Caritas Vlaanderen. (2020). *Dubbel Taboe, Menstruatie-armoede in Vlaanderen*. www.caritasvlaanderen.be

¹⁷ Centre d'Action Laïque du Brabant Wallon. (2019). *Précarité menstruelle : Ça coûte combien les règles dans la vie d'une femme ?* Calepin. <https://calepin.be/precarite-menstruelle-ca-coute-combien-les-regles-dans-la-vie-d-une-femme/>

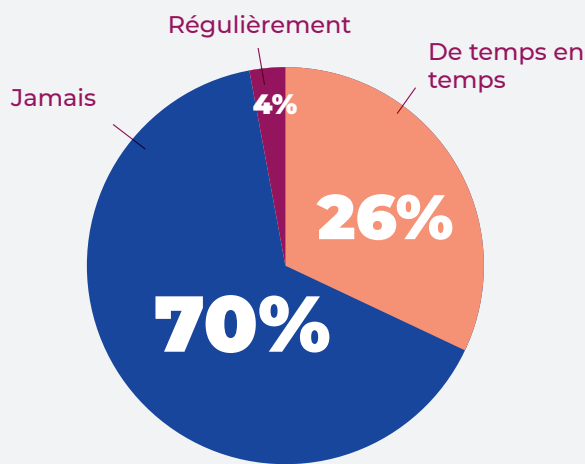
Une autre participante, qui assume seule l'éducation de ses filles, avance que « *Quand on est au chômage et qu'on a un petit revenu, la priorité, c'est de payer la nourriture, le logement, l'électricité, le gaz et la scolarité des enfants... Malgré tout, les protections de mes filles étaient un des premiers achats que je faisais tous les mois. C'est un choix : pourquoi est-ce que, parce que je n'ai pas beaucoup d'argent, je devrais encore pénaliser mes filles ? Moi par contre, il y a plein de fois où je ne savais pas m'en acheter. Donc, j'utilisais du papier toilette que je pliais en plusieurs épaisseurs. J'avais déjà ce bagage de gêne et de honte, mais je ne voulais pas que les filles aient le même que moi* ».

En Belgique, des milliers de femmes vivant dans la pauvreté n'ont pas les moyens suffisants pour se procurer des protections pé-

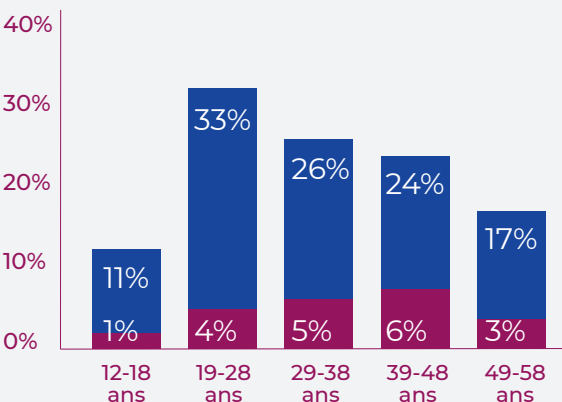
riodiques de qualité, de leur choix ou en suffisance pour elles-mêmes ou leurs enfants. Notre enquête révèle que trois répondantes sur dix rencontrent plus ou moins régulièrement des difficultés financières liées à l'achat de leurs protections périodiques tous les mois, en Fédération Wallonie-Bruxelles (**32% en Wallonie**), tandis que 17% ont déjà rencontré des difficultés similaires pour acheter des protections aux membres de leur famille.

Les personnes les plus touchées ont entre 19 et 28 ans et sont sans emploi, en situation d'invalidité/d'incapacité, en temps partiel ou étudiantes. Par ailleurs, les répondantes provenant des provinces du Hainaut, de Namur et de Liège ont tendance à être davantage concernée par cette problématique.

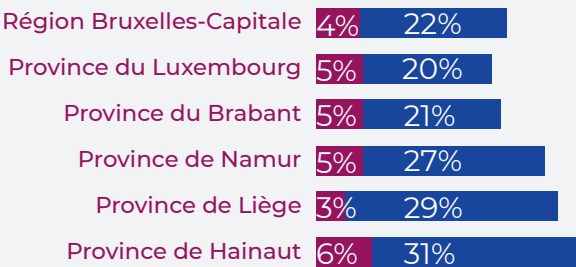
Difficultés financières concernant l'achat de protections périodiques tous les mois



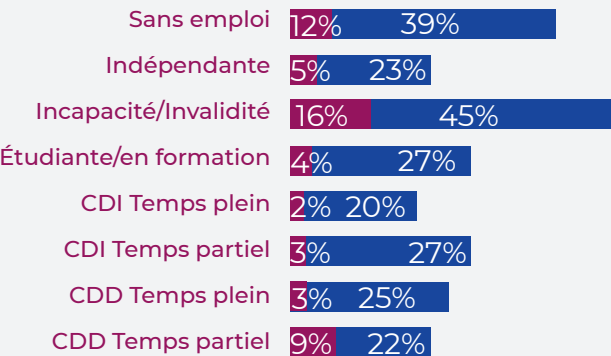
Par tranches d'âges



Par situation géographique



Par situation professionnelle



■ Régulièrement ■ De temps en temps

Quand nous comparons notre enquête à l'étude menée par Caritas Vlaanderen, il est frappant de constater qu'en Flandre, 12 % des filles âgées de 12 à 25 ans ont déjà été en situation de précarité menstruelle, tandis qu'en Fédération Wallonie, ce sont 29% des répondantes se situant dans la même tranche d'âge qui se sont retrouvées dans une telle situation¹⁸.

Bien qu'un nombre croissant d'associations lutte contre la précarité menstruelle en Belgique, en proposant notamment des collectes et des dons de protections périodiques ou de la sensibilisation, une part minime des personnes en situation de précarité menstruelle a accès à ce type d'aide. Par manque d'informations, d'associations d'aide ou encore, en raison des tabous persistants autour des menstruations, **seulement 5% des répondantes qui rencontrent des difficultés financières font appel à des organismes d'aide** pour se procurer des protections périodiques (**4% en Wallonie**).

Lorsque nous avons questionné les organismes de terrain concernant les besoins de leurs publics respectifs, nous constatons que ces derniers sont très élevés puisque 64% identifient des besoins en termes de produits menstruels auprès de leur public. Cependant, faute de moyens, d'aide financière, de dons et de main d'œuvre, 62% ne répondent pas aux nécessités de leur public.

Ces deux constats démontrent qu'il est nécessaire d'une part, de visibiliser les actions de lutte contre la précarité menstruelle mises en place par les organismes de terrain et les pouvoirs publics afin que les personnes en situation de précarité menstruelle sachent vers quels organismes se tourner en cas de besoin. D'autre part, il est également indispensable d'aider les associations à couvrir les besoins identifiés, notamment en augmentant les dons matériels et/ou financiers à leur égard, en subsidiant davantage ces organismes et plus généralement **en considérant la problématique de la précarité menstruelle comme un sujet de santé publique, comme invoqué par 90% des répondantes**.



Les conséquences de la précarité menstruelle

Les filles et femmes en situation de précarité menstruelle se voient ainsi contraintes d'user de différentes stratégies pour pallier ce manque de moyens financiers. Nous avons relevé que **37% des répondantes ont déjà demandé des protections périodiques** à une personne de leur entourage. D'autres demandent directement de l'argent à leurs proches ou dans la rue et certaines se voient même contraintes de voler des protections dans les grandes surfaces.

Les conséquences de la précarité menstruelle se ressentent par ailleurs au niveau de la santé. N'ayant peu ou pas de protections périodiques à disposition, **29% ont déjà utilisé autre chose pour se protéger**, comme des mouchoirs, du papier toilette ou autre. Certaines se voient forcées d'acheter des protections de moindre qualité, de les garder trop longtemps, les retourner, salir des vêtements ou utiliser les protections de leur bébé. Ces pratiques, dangereuses pour la santé des filles et femmes, peuvent entraîner des complications telles que des infections ou des chocs toxiques.

Cette incapacité à se procurer des protections périodiques a, entre autres, pour conséquence le décrochage scolaire et l'exclusion sociale, sans oublier les sentiments de honte et d'inconfort persistants qui poursuivent les filles et femmes concernées. Effectivement, **5% de l'échantillon a déjà manqué le travail ou l'école par manque d'argent et de protections périodiques**. Des répondantes témoignent qu'en plus de se priver d'éducation ou de travail, elles sont également amenées à se priver de sorties entre amis ou en famille.

Parallèlement aux problèmes financiers que rencontrent certaines filles et femmes, la charge mentale que constitue le fait de devoir prévoir de prendre des protections avec soi ou d'être face à un imprévu est également une source de stress chez de nombreuses répondantes : « On n'est jamais à

¹⁸ Caritas Vlaanderen. (2020). *Dubbel Taboe, Menstruatie-armoede in Vlaanderen*. www.caritasvlaanderen.be Ces données sont à considérer avec prudence. Effectivement, plusieurs biais peuvent altérer la comparaison des deux études, notamment les différentes périodes auxquelles les deux enquêtes ont été menées, les dissimilitudes dans l'échantillonnage, le nombre de personnes sondées, etc.

l'abri d'une surprise, de ne pas avoir prévu d'avoir ses règles à un moment ».

Les difficultés financières, couplées à cette charge mentale et plus généralement à la logistique que requièrent les menstruations, amènent certaines filles et femmes à se questionner quant à leur accès aux protections périodiques : « Pour moi, n'importe qui devrait pouvoir se rendre à la pharmacie et avoir des protections gratuites. Ça serait la moindre des choses. Il y a une panoplie de médicaments gratuits. Comment les protections menstruelles ne sont-elles pas, elles aussi, gratuites ? ».

Notre enquête révèle que **trois personnes sur cinq** seraient soulagées de recevoir des **protections périodiques gratuites**. Lors de différents entretiens, de nombreuses participantes revendiquent une diminution des prix, une aide financière, voire la gratuité des protections périodiques : « Même si la TVA a diminué, les produits restent très chers, qu'ils soient durables ou non. Il serait nécessaire de penser à des distributions gratuites dans les écoles, les pharmacies et sur certains lieux de travail ».



Moi ça m'a toujours semblé absurde de payer pour des protections périodiques, pour quelque chose qu'on n'a pas demandé. [...] Je trouve que c'est un énorme déséquilibre entre les sexes, mais aussi socialement, pour celles qui n'ont pas les moyens.

Le budget qu'on doit investir pour quelque chose sur lequel on n'a pas de contrôle, nos règles, peut limiter notre achat pour autre chose. Pour moi, elle est là la différence entre les garçons et les filles. Nous, on doit payer plus pour quelque chose qui est lié à notre corps”.

Les protections périodiques les plus utilisées

Il existe une large gamme de produits périodiques, qui vont des protections internes ou externes aux produits durables ou jetables.

En Fédération Wallonie Bruxelles, l'utilisation des produits périodiques jetables reste plus importante que l'utilisation des produits lavables :

80%

utilisent des produits jetables :

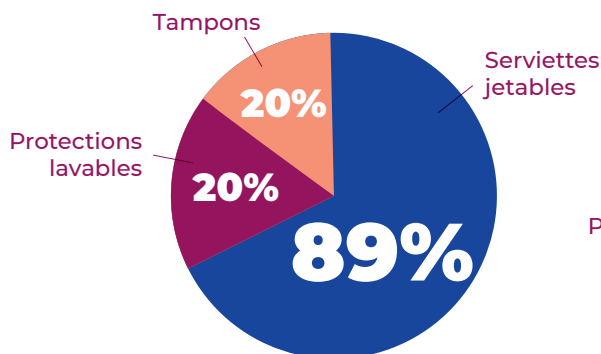
- ▶ Serviettes périodiques
- ▶ Tampons
- ▶ Protège-slips
- ▶ Etc.

39%

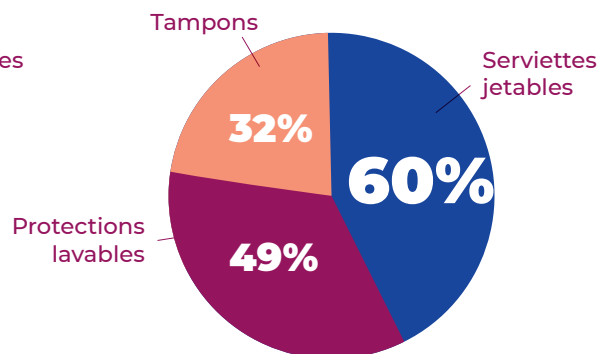
utilisent des produits durables ::

- ▶ Serviettes périodiques lavables
- ▶ Culottes menstruelles
- ▶ Coupes menstruelles
- ▶ Tampons réutilisables

Types de protections menstruelles le plus souvent utilisées par les **12 et 18 ans**



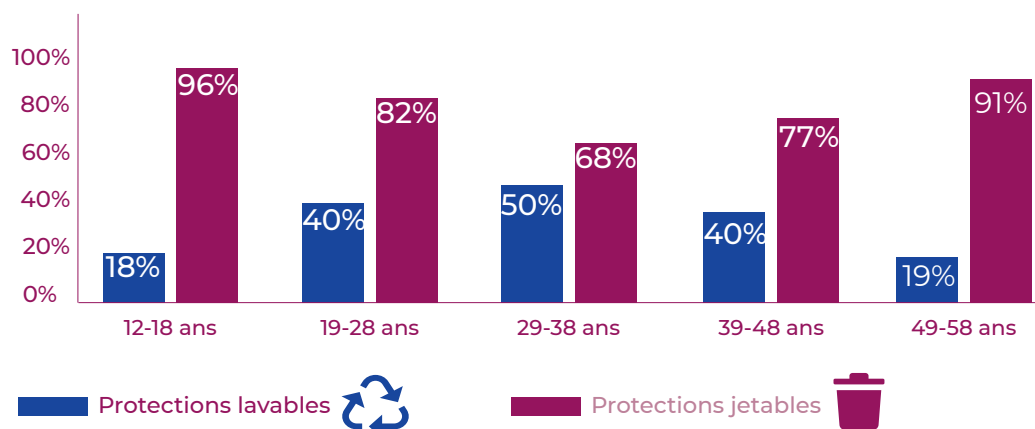
Types de protections menstruelles le plus souvent utilisées par les **19 ans et plus**



Chaque fille ou femme devrait avoir le choix d'utiliser la protection qui lui convient le mieux, sans quelconque injonction. Cependant, faute de moyens et d'informations, de nombreuses filles et femmes emploient des protections qui ne leur conviennent pas forcément. En effet, les protections périodiques font notamment l'objet d'un manque de transparence au niveau de leur composition, d'un manque d'information quant à leur utilisation, leur efficacité et leur qualité, mais également de tabous (culturels ou non) concernant les protections internes et durables qui sont parfois vues comme « sales », « impures », etc.

Malgré le fait qu'**un quart des répondantes aimerait privilégier des produits réutilisables**, leur utilisation est freinée par plusieurs aspects, tels que leur prix, leur accès, la logistique qu'ils entraînent ou encore les sanitaires non-adaptés à leur utilisation. Ainsi, les protections réutilisables sont principalement utilisées par une frange de population plus aisée. Nous avons également remarqué que les plus jeunes ont tendance à se tourner d'abord vers les produits jetables et plus tard, vers les produits durables. Les générations les plus avancées utilisent, quant à elles, davantage de produits jetables.

Types de protections périodiques utilisées par tranches d'âge



II. L'accès à des soins

L'accès à des soins liés aux menstruations comprend l'accès à des conseils et diagnostics de professionnel.le.s de la santé, formé.e.s aux différentes maladies et infections spécifiques aux menstruations, l'accès à la gestion des douleurs ainsi que l'accès à de l'information quant à la manière de prendre soin de soi lors des menstruations.

Les filles et femmes en situation de précarité menstruelle, contraintes d'utiliser des protections plus longtemps que la durée maximale d'emploi ou d'utiliser des alternatives aux protections périodiques, risquent des infections urinaires et/ou vaginales ainsi que le syndrome du choc toxique. Non traitées, ces infections peuvent entraîner des conséquences importantes sur leur santé.

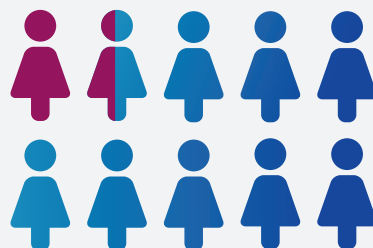
Notre enquête montre également que de nombreuses filles et femmes n'ont pas ou peu accès à la gestion de la douleur pour des raisons financières. Couplé aux coûts des protections périodiques, visites gynécologiques et autre, le coût des médicaments pour apaiser les douleurs constitue une dépense importante que les personnes en situation de précarité menstruelle ne peuvent pas toujours se permettre. Une participante témoigne : « Moi, j'ai connu la précarité menstruelle. J'étais une maman seule avec deux filles. C'est un budget tous les mois. En-dehors du coût des protections périodiques, il y a tout ce qu'il y a autour pour les maux de ventre et de tête, les achats de médicaments, etc. ».

D'autres, en situation de précarité ou non, risquent également leur santé en raison d'un manque d'éducation ou de sensibilisation aux menstruations. De nombreuses filles et femmes n'ont pas, ou n'ont eu que très sommairement, des informations quant à la manière de mettre telle ou telle protection périodique, quand et pourquoi la changer, les mesures d'hygiène à adopter, etc. Une mauvaise utilisation des protections peut engendrer des complications au niveau de la santé et de l'hygiène.

Notre enquête révèle que **14% ont déjà eu des douleurs, une infection ou un choc toxique** après avoir gardé une protection périodique trop longtemps ou après avoir utilisé une alternative aux protections périodiques, par manque d'argent.

Pourcentage des répondantes qui ont déjà eu des douleurs, une infection ou un choc toxique

14%



Outre le manque de moyens financiers et le manque d'éducation aux menstruations, un autre frein à l'accès à des soins adaptés et à une bonne gestion des menstruations réside dans les tabous existant autour des menstruations. Les douleurs associées aux menstruations font trop souvent l'objet de normalisations, tabous ou de mauvaises informations. Une répondante témoigne : « J'ai eu beaucoup de problèmes avec mes menstruations : des douleurs, des saignements terribles. J'ai vu beaucoup de médecins qui me disaient : c'est normal d'avoir mal ! ». Les filles et femmes n'ont généralement que très peu d'informations concernant les douleurs ressenties lors des menstruations, le syndrome prémenstruel (SPM) et les maladies liées aux règles, telles que l'endométriose. Ce manque d'information couplé à la banalisation des douleurs liées aux règles, entraîne une incompréhension voire l'ignorance de ces dernières : « J'aurais aimé qu'on me dise que je n'avais pas besoin de souffrir pendant des années, que des solutions existaient ».

Selon notre enquête, **53% des répondantes ont déjà manqué l'école et/ou le travail en raison de règles douloureuses (52% en Wallonie)**. C'est-à-dire que plus d'une répondante sur deux a déjà été dans cette situation. Une répondante témoigne : « J'avais du mal à gérer la douleur à l'école parce que j'avais des règles hyper douloureuses. Je n'en parlais pas, je pensais que c'était normal... Parce qu'on n'en parle pas, justement. J'ai déjà eu des cours de gym, dans le froid, où j'ai cru que j'allais m'évanouir tellement j'avais mal. Peut-être que s'il y avait moins de tabous, j'aurais pu plus facilement en parler ».

Focus sur l'endométriose¹⁹



Avant que je ne sois diagnostiquée, je ne connaissais absolument pas l'existence de l'endométriose. Je n'en avais jamais entendu parler.»

Encore peu diagnostiquée, notamment en raison des tabous liés aux menstruations et à la normalisation des douleurs menstruelles, l'endométriose est une maladie gynécologique chronique liée aux menstruations. Cette maladie qui, depuis peu, fait l'objet d'une attention croissante, touche environ 10% des femmes en âge de procréer.

Liée à la présence d'endomètre en dehors de l'utérus, l'endométriose peut entraîner, dans certains cas, des douleurs intenses au moment des règles, ou encore l'infertilité. Plusieurs traitements, tels que la prise d'hormones et la chirurgie, sont effectués en vue de soulager les douleurs ou d'éliminer les lésions associées à l'endométriose.



Le diagnostic de l'endométriose peut s'avérer très long, entraînant un réel handicap chez certaines filles et femmes, comme en témoigne une participante : « *C'étaient des douleurs atroces et surtout des hémorragies. C'était la catastrophe parce que je ne savais jamais quand ça allait arriver. Psychologiquement, c'était difficile... Je me rends compte à quel point c'était une charge émotionnelle lourde. J'avais l'impression d'accoucher tous les mois.* ».

Face à un manque de diagnostic et de reconnaissance de leur maladie, certaines filles et femmes se voient isolées, incomprises et privées d'éducation, de travail ou de certaines activités.

Depuis quelques années, la recherche scientifique tente de mieux comprendre les différentes causes et conséquences de cette maladie. De plus en plus de voix, comme celle de l'association *Toi Mon Endo*, s'élèvent en vue de briser les tabous, de sensibiliser le grand public à cette maladie et d'aider les personnes atteintes d'endométriose.

III. L'accès à de l'information

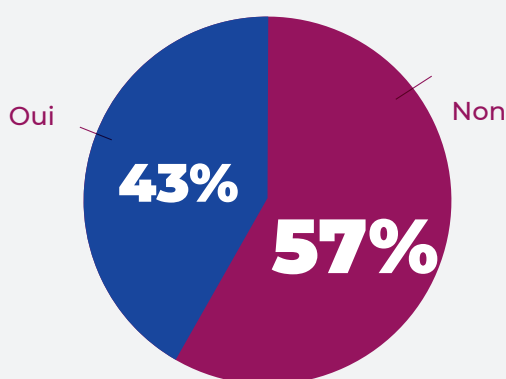
L'accès à une information précise et accessible sur les menstruations et le cycle menstruel est essentiel au bon développement des jeunes filles et femmes. Leur donner

accès à des informations sur le fonctionnement du cycle menstruel, la diversité des protections périodiques et leur utilisation ou encore sur les maladies et risques associés aux règles permettrait d'une part, aux filles et femmes de vivre leurs menstruations en toute sécurité et dignité, d'autre part, de déconstruire les nombreux tabous associés aux règles.

¹⁹ Toi Mon Endo. (2022). L'endométriose. <https://toimonendo.com/l-endometriose/>

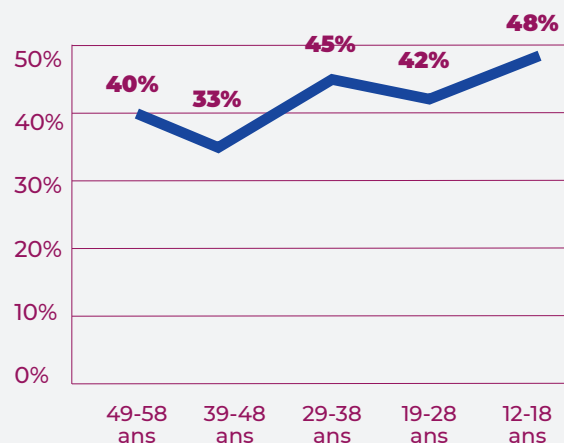
Bien que l'éducation aux menstruations semble évoluer positivement en fonction des années, 57% n'a pas reçu d'éducation formelle aux menstruations en Fédération Wallonie-Bruxelles (**58% en Wallonie**)²⁰. Ces données, couplées aux témoignages des répondantes, dénoncent un réel manque d'information et de compréhension des différents aspects des menstruations.

Pourcentage des répondantes qui ont reçu une éducation formelle aux menstruations



Différents acteurs interviennent dans l'éducation des jeunes filles. Généralement, la famille, et plus particulièrement les femmes de la famille (la maman, la sœur, la tante ou la grand-mère), est la première à aborder le sujet des menstruations avec la jeune fille. Ensuite, cette dernière reçoit des informations à propos du fonctionnement du cycle et des menstruations dans le cadre scolaire. Une minorité des répondantes déclare avoir été également sensibilisée par des professionnel.le.s de la santé (gynécologues, médecins, etc.) ou par les associations fréquentées (maisons de jeunes, ASBL, etc.). À l'école, l'éducation aux menstruations est principalement enseignée en secondaire lors de cours d'éducation à la sexualité, d'animations EVRAS ou pendant les cours de sciences. Cependant, selon les répondantes, les menstruations n'y sont abordées que très brièvement : « Les informations que j'ai reçues, étaient tout juste suffisantes pour pouvoir gérer le quotidien : je savais que tous les mois, j'aurais une semaine pendant

Pourcentage des répondantes qui ont reçu une éducation formelle aux menstruations par tranche d'âge



laquelle je serais mal. Pour moi, ce n'était pas assez [...]. Je crois que l'école a un grand rôle à jouer. Pendant la scolarisation, les élèves passent la quasi-totalité de leur vie à l'école. Je pense qu'il y a moyen d'informer à l'école. Plus tôt on le fait, moins le tabou persistera. ».

Par ailleurs, les tabous persistant autour des menstruations contribuent à installer un climat peu favorable aux éventuels questionnements et partages d'expériences des étudiantes. Une enseignante témoigne : « À l'école, on n'avait pas beaucoup d'informations. C'était quand même quelque chose d'assez tabou. Encore aujourd'hui, quand j'en parle en classe, je vois certaines filles qui sont gênées. Les garçons, il ne faut même pas en parler. Je trouve que ça reste encore très très tabou, c'est dommage ».

Cette éducation formelle arrive généralement très tardivement dans la vie des jeunes filles : « Jusqu'à ma dernière année de secondaire, on n'a jamais parlé des règles à l'école » témoigne une jeune femme. Sachant que les filles sont menstruées, en moyenne, à l'âge de 12-13 ans, elles reçoivent des informations cruciales à la compréhension de leur cycle menstruel seulement 5 ans après avoir eu leurs premières menstruations. Lors des entretiens menés dans le cadre de cette enquête, la majorité des participantes ont confié qu'elles auraient aimé recevoir davan-

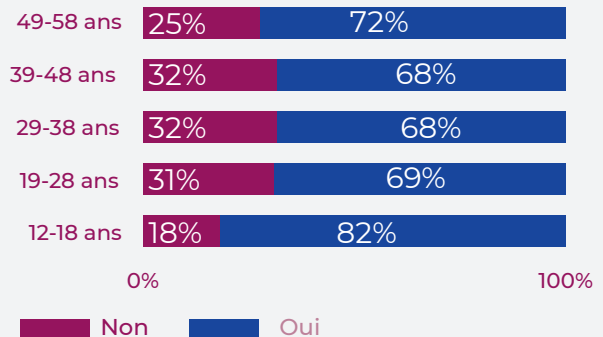
²⁰ Ces données sont à considérer avec prudence étant donné qu'aucune définition « d'éducation formelle » n'a été proposée dans les différents questionnaires.

tage d'informations, et ce, plus tôt. À défaut, certaines répondantes confient s'être renseignées seules sur le sujet, via des livres, internet ou grâce à des applications sur leur téléphone : « *Je n'ai su que très tard qu'il était dangereux de garder un tampon toute la journée. À mon adolescence, j'aurais surtout aimé être informée beaucoup plus tôt, avoir eu accès à des safe space²¹ pour en parler. Tout ce que je sais aujourd'hui, c'est parce que je me suis renseignée seule.* »

L'absence d'éducation ou l'éducation tardive et partielle reçue explique notamment que presque 3 répondantes sur 10²² affirment ne pas avoir reçu assez d'informations pour comprendre leur cycle menstruel : « *En secondaire, on a eu un cours d'éducation sexuelle qui s'est résumé à enfiler un préservatif sur un concombre. À part ça, je n'ai pas souvenir qu'on ait abordé les menstruations.* » ; « *Si je n'avais pas eu mes sœurs et ma maman, j'aurais été beaucoup moins bien préparée* ». Comme illustré dans le gra-

phique ci-dessous, cette constatation a tendance, comme l'éducation aux menstruations, à s'améliorer en fonction des années puisque 82% des 12-18 ans affirment avoir reçu suffisamment d'information à ce sujet.

Pourcentage des répondantes qui ont reçu assez d'informations pour comprendre leur cycle, par tranche d'âge



Quels besoins en termes de **sensibilisation** ?



Thématiques sur lesquelles les répondantes auraient aimé ou aimeraient être sensibilisées :

- ▶ L'utilisation des produits périodiques (durables et jetables) ;
- ▶ Les tabous sur les menstruations ;
- ▶ Le fonctionnement du cycle menstruel ;
- ▶ Les douleurs, maladies et risques liés aux règles.

De leur côté, 60% des associations et organismes de terrain interrogés

tendent de sensibiliser leur public, avec les outils à leur disposition. Malheureusement, ces dernières ne sont pas toujours bien outillées et/ou informées afin de sensibiliser leur public au fonctionnement du cycle menstruel, aux maladies et risques liés aux règles ou à l'utilisation des différentes protections périodiques. Ainsi, 60% aimeraient approfondir davantage cet aspect en se formant auprès de professionnel.le.s pour pouvoir ensuite sensibiliser leur propre public.

²¹ Espaces sûrs, sécurisants et exempts de tous jugements et réactions négatives permettant aux personnes marginalisées de se réunir afin de partager leurs expériences sur une thématique choisie.

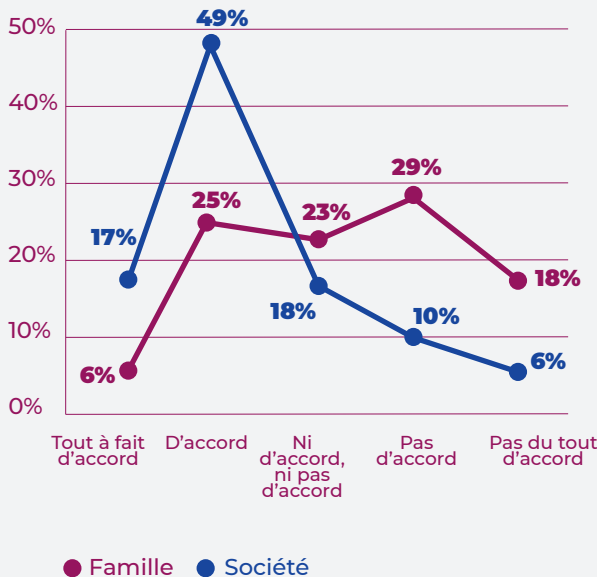
²² Il s'agit plus précisément de 29% en Fédération Wallonie-Bruxelles ainsi qu'en Wallonie.

Bien que les mentalités semblent évoluer, les menstruations font encore l'objet de nombreux tabous en Belgique et à travers le monde. Beaucoup de participantes ont confié avoir déjà caché leurs protections afin que personne ne les voie, avoir été stigmatisées, voire moquées en raison d'une tache de sang sur leurs vêtements, d'avoir été dé-crédisées ou taxées de trop émotives, col-ériques et bien d'autres. Une répondante témoigne : « *Quand j'étais jeune, c'était quelque chose qu'il ne fallait pas dire, il ne fallait pas que les gens sachent. Je me souviens, on cachait nos protections pour que ça ne se voie pas* ».

Notre enquête révèle que la perception des tabous autour des règles est encore très importante : **66% des répondantes pensent que les règles sont un sujet tabou dans la société.**

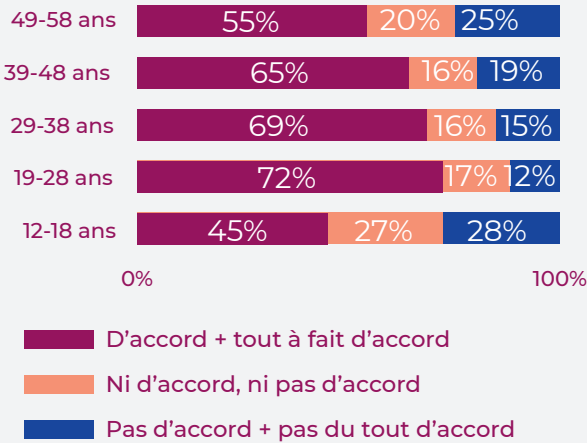
Malgré cela, ces dernières ont tendance à ressentir moins de tabous dans leurs familles que dans la société : 31% pensent que le sujet est tabou au sein de leur cellule familiale.

Comparaison de la perception des tabous existants dans la société et dans la cellule familiale

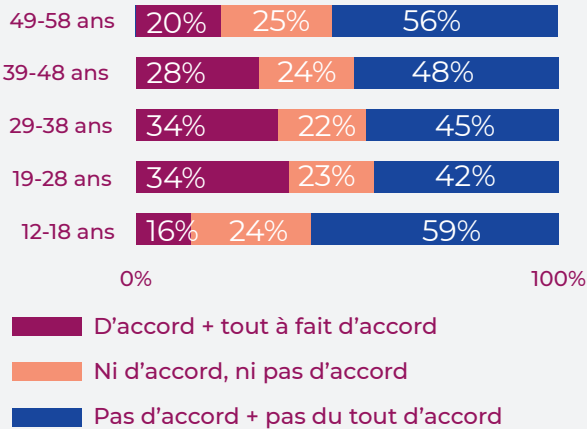


Le croisement de la perception des tabous avec l'âge des répondantes, témoigne d'une grande constance, sauf pour la plus jeune génération, de 12-18 ans, qui se démarque.

Pourcentage des menstruations comme tabous dans la société



Pourcentage des menstruations comme tabous dans la cellule familiale



Nous nous sommes donc demandées pourquoi les plus jeunes ont tendance à ressentir moins de tabous. Notre enquête ne permet malheureusement pas de répondre à ces questionnements. Cependant, au travers des interviews et groupes de paroles menés, nous constatons une volonté ferme des répondantes de parler des menstruations et de partager leurs expériences et réalités.

De nombreuses participantes, qu'elles soient jeunes ou moins jeunes, dénoncent ces tabous, ces non-dits et l'invisibilisation des menstruations dans la société : « *On a toujours considéré les règles comme étant quelque chose de sale.* » ; « *Pourquoi de-*

vrions-nous nous cacher, dissimuler nos protections et faire comme si les règles n'existaient pas ? ». D'autres encore revendiquent une ouverture du dialogue et la déconstruction des tabous autour des menstruations : « J'ai envie de revendiquer cette particularité,

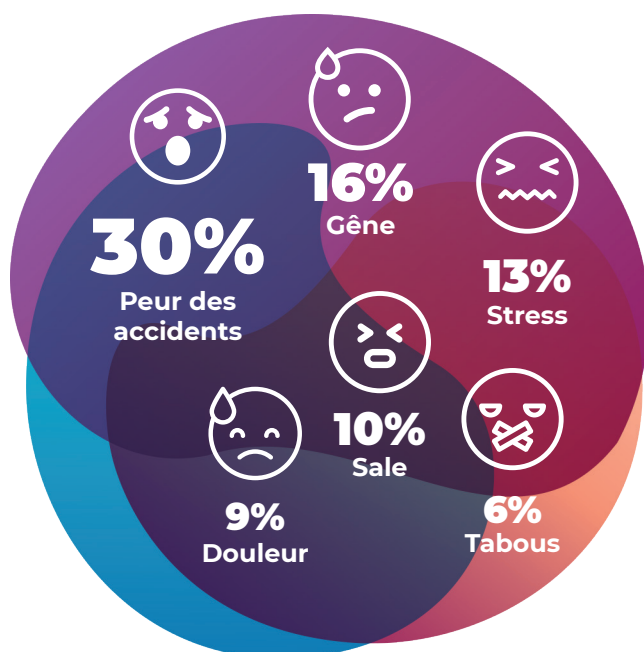
d'arrêter de l'invisibiliser, d'arrêter de faire comme si c'était sale ou inapproprié. J'ai envie d'en parler, de le montrer pour casser ce réflexe d'invisibilisation très présent dans nos sociétés, quels que soient les milieux, les générations. ».

La **perception** des menstruations



Les menstruations sont, presque systématiquement, connotées de manière négative. Parmi les termes qui leur sont associées, « *peur des accidents* », « *gêne* » et « *stress* » sont les plus récurrents, suivis par les mots « *sale* », « *douleurs* » et « *tabous* ». Par ailleurs, il existe de nombreuses expressions pour parler des règles sans les nommer, telles que « *les Anglais arrivent* », « *les ragnagnas* », « *être indisposée* ». Ces mots et expressions rappellent d'une part, la charge mentale associée aux menstruations et d'autre part, le caractère très tabou de ces dernières.

Mots associés aux menstruations



Certaines participantes ont tout de même une image plus positive des menstruations, les considérant comme naturelles, signe de bonne santé ou de fertilité. D'autres encore associent les mots « *puissance* », « *fierté* », « *féminité* » et « *force* » aux menstruations.



On a toujours considéré les règles comme étant quelque chose de sale. Au fond de moi, je constate et considère que ce n'est pas sale, mais, dans mon quotidien, j'ai quand même intégré tous ces tabous. »

« Imaginez, là, on se coupe au bras, on saigne et notre t-shirt est sali. Je ne pense pas que ça posera de problème. Par contre, si on voit ça au niveau du pantalon, les gens vont dire : bah, regarde, ce n'est pas propre. »

IV. L'accès à des sanitaires adaptés

La lutte contre la précarité menstruelle passe également par l'aménagement de l'espace public. Il est fondamental de donner aux filles et femmes un accès à des sanitaires gratuits, propres et sécurisants, que ça soit dans les écoles, sur leur lieu de travail ou dans l'espace public. **Peu adaptés à leurs besoins, les sanitaires publics sont trop souvent dépourvus d'éviers fonctionnels, de poubelles, voire de portes qui peuvent être verrouillées.**

Lorsque les répondantes ont été questionnées sur les actions à mettre en œuvre pour améliorer leur quotidien de personnes menstruées, une grande majorité a abordé le sujet des toilettes publiques. Une participante témoigne : *« Quand il faut aller quelque part qu'on ne connaît pas, qu'on n'est pas chez soi, savoir s'il y aura des toilettes, des poubelles, où est-ce que je vais mettre mes protections usagées, comment ça va se passer, etc. C'est la logistique qui est compliquée pour moi. »* Pour elles, il est nécessaire d'améliorer l'aménagement des toilettes publiques, notamment en y installant des poubelles, régulièrement vidées, et des éviers fonctionnels, avec du savon à disposition. Certaines dénoncent par ailleurs le nombre limité de toilettes dans certains établissements scolaires ou bâtiments publics : *« Il n'y a pas assez de toilettes, elles ne sont pas aménagées de manière adéquate, dans les lieux privés et publics »*.

Des participantes ont également mentionné le manque d'intimité auquel elles font face lorsqu'elles sont amenées à changer leurs protections périodiques : *« La difficulté, qui, pour moi, est la plus grande, c'est l'accessibilité à un évier dans les toilettes. Souvent, on doit sortir avec les mains... Vous imaginez la situation... »*. Ainsi, beaucoup se retiennent d'aller aux toilettes et/ou de changer de protections périodiques. Cela peut entraîner des risques au niveau de la santé, tels que des problèmes de constipation et de vessie ou des infections urinaires et génitales, qui, dans certains cas, peuvent découler sur des pathologies plus graves.

Par ailleurs, nous constatons qu'un meilleur aménagement des sanitaires encouragerait l'utilisation des protections périodiques durables. Effectivement, un des freins à l'utilisation de telles protections, comme le mentionne une répondante, est le manque d'accès à des éviers en toute intimité : *« Dans l'espace public, je pense qu'il est important d'avoir au moins une toilette avec un lavabo à l'intérieur de la toilette. J'ai essayé la cup et je me suis très vite retrouvée coincée quand il fallait la vider et que dans les toilettes publiques, il n'y avait pas de lavabo dans les toilettes. Et donc je fais quoi moi avec ma cup ? Et si je n'ai pas de bouteille d'eau pour la rincer, je fais comment ? »*. Pour pallier cette problématique, certains acteurs et actrices innovent. C'est notamment le cas de *Tulipal*, une startup belge qui propose un dispositif de nettoyage et stérilisation portable pour les coupes menstruelles.



Conclusions et recommandations

Face au défi de la précarité menstruelle qui touche des milliers de femmes en Belgique, il est impératif **d'agir sur tous ses aspects, à savoir l'accès à des protections périodiques, l'accès à des soins, l'accès à de l'information et enfin, l'accès à des sanitaires adaptés.**

Bien que cette enquête porte sur la précarité menstruelle, nous constatons que cette dernière fait partie d'un plus grand enjeu sociétal : **la santé menstruelle**. Cette dernière est définie comme **un état de bien-être physique, mental et social en relation avec le cycle menstruel** et comprend l'accès à l'information, l'accès aux produits menstruels, l'accès aux soins et traitements pour les troubles et maladies liées au cycle menstruel, l'accès à un environnement positif et dépourvu de tabous et enfin, le libre choix de participer à toutes les sphères de la vie pendant toutes les phases du cycle menstruel.

Afin d'assurer **la santé menstruelle** pour toutes, il paraît évident de la faire reconnaître **comme étant un sujet de santé publique**, car assurer la santé menstruelle des filles et des femmes bénéficie à l'ensemble de la société. Bien que de nombreuses associations et organismes se démènent tous les jours pour lutter contre la précarité menstruelle en Belgique, il est nécessaire que cette problématique structurelle soit traitée en tant que telle par nos instances publiques. Comme l'expose ce rapport d'enquête, pour l'envisager dans son ensemble, il est impératif **d'agir à la fois dans les domaines de l'économie, de l'éducation, de la santé et des installations publiques.**

Œuvrer pour la santé menstruelle des filles et des femmes est primordial pour lutter contre les différentes formes de discriminations, stigmatisations et exclusions que subissent les filles et les femmes. Il est nécessaire de

susciter une prise de conscience générale quant aux conséquences qu'engendrent la précarité menstruelle, les stéréotypes et les croyances attenants aux menstruations sur la santé physique et mentale des filles et des femmes. **La lutte pour la santé menstruelle des filles et des femmes est indispensable au renforcement des droits des femmes et de l'égalité des genres.**

Quelles actions entreprendre ?

Grâce aux données quantitatives et qualitatives recueillies, Synergie Wallonie propose différentes actions à entreprendre afin de lutter contre la précarité menstruelle et afin d'améliorer le quotidien des personnes menstruées qu'elles soient, ou non, en situation de précarité menstruelle.

1. Renforcer l'accès à des protections périodiques adaptées et en suffisance

Le prix des protections périodiques reste une des causes principales de la précarité menstruelle en Belgique. Malgré la diminution de la taxe de 12 à 6%, le coût des protections reste élevé pour nombre de filles et femmes en Belgique. Nous recommandons dès lors une **diminution du coût des produits périodiques**, en diminuant davantage les taxes qui y sont attachées, en reversant le produit des taxes à des associations de lutte contre la précarité menstruelle, en mettant en place un système de remboursement partiel ou total des protections périodiques ou encore un système public de distribution au sein des différents établissements fréquentés par les filles et femmes (écoles, universités, lieux de travail, etc.).

Nous estimons par ailleurs qu'il est nécessaire **d'agir sur la standardisation et la composition des produits périodiques**. Il est impératif de proposer aux filles et femmes des produits de qualité, dépourvus de produits toxiques et de perturbateurs endocriniens, en régulant l'utilisation de tels produits au sein de l'Union Européenne et en augmentant les sanctions à l'encontre des fabricant.e.s utilisant des produits nocifs.

2. Renforcer l'accès à une éducation et de l'information précise et accessible sur les différents aspects des menstruations

Les données de cette enquête montrent à quel point l'éducation aux menstruations est primordial dans la vie d'une personne menstruée afin qu'elle comprenne ce qu'il se passe dans son corps et comment prendre soin d'elle, mais également afin qu'elle puisse vivre ses menstruations sans gêne, honte ou stress.

Il est nécessaire **d'agir sur l'augmentation de la sensibilisation et l'éducation aux menstruations au sein des établissements scolaires et autres lieux** fréquentés par les filles et femmes (organismes et services de jeunesse). Il est par ailleurs indispensable d'améliorer le contenu de cette éducation, formation ou sensibilisation aux menstruations.

Il est, en effet, important de **proposer de l'information complète, claire et précise sur les menstruations** (et plus précisément sur le fonctionnement du cycle menstruel, l'utilisation des protections périodiques, etc.) dès le plus jeune âge et de manière continue, de proposer des espaces bienveillants et sereins aux filles et femmes qui voudraient partager leurs questionnements et réalités et d'informer et éduquer les hommes et les garçons sur la réalité des personnes menstruées.

Enfin, il est nécessaire que **les personnes qui diffusent des informations à propos des menstruations soient formées** par des professionnel.le.s de la santé, associations spécialisées et autres acteurs pertinents afin de pouvoir aborder les différents aspects des menstruations de manière claire, juste, exempte de tabous et bienveillante.

3. Renforcer l'accès à des soins, des diagnostics adaptés aux douleurs, maladies et cycles menstruels de chaque personne menstruée

L'accès à des soins liés aux menstruations concerne tant les conseils, soins et diagnostics des professionnel.le.s de la santé, l'information sur la gestion des menstruations (notamment l'utilisation des protections périodiques) ainsi que l'accès à des médicaments et anti douleurs pour soulager les douleurs, infections ou maladies liées aux règles.

Nous estimons que la **formation des professionnel.le.s de la santé** aux diagnostics et traitements des douleurs, maladies et infections attribuées aux menstruations est indispensable à la bonne prise en charge des personnes souffrant d'une pathologie ou de douleurs menstruelles. Parallèlement, il s'agit **d'éduquer et de sensibiliser le grand public à la gestion adaptée des menstruations** (utilisation des protections périodiques, etc.), dès le plus jeune âge. Agir sur ces deux éléments permettrait une meilleure compréhension et prise en compte des douleurs menstruelles.

4. Renforcer l'accès à des sanitaires adaptés

Il est impératif que toutes les personnes menstruées puissent avoir accès à des sanitaires adaptés à leurs besoins tant au sein de leur établissement scolaire, lieu de travail, en rue ou autres lieux fréquentés. Malheureusement, peu de lieux correspondent à tous ces critères, à savoir avoir un nombre suffisant de WC qui possèdent un évier fonctionnel et du savon à disposition, une porte qui peut être verrouillée ainsi qu'une poubelle régulièrement vidée et qui se ferme.

Il serait dès lors nécessaire de **rénover, restructurer et/ou construire des sanitaires qui permettraient à ces personnes de pouvoir gérer leurs menstruations en toute intimité et sécurité**. Enfin, il est important de diffuser les adresses précises des endroits où se trouvent les sanitaires et points d'eau accessibles dans les villes et d'assurer la gratuité des sanitaires publics.

Remerciements

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de cette enquête, que ça soit les 4133 personnes et 51 organisations qui ont répondu aux questionnaires, celles et ceux qui ont participé aux entretiens individuels et rencontres collectives, les associations et établissements scolaires, sans qui ces rencontres n'auraient pas été possibles, le CFFB pour son aide et ses conseils judicieux, et enfin nous remercions Madame la Ministre Christie Morreale pour son soutien et son vif intérêt pour cette cause importante.



Messages clés

Que retenir de cette enquête ?

Le projet

Enquête réalisée de juin à décembre 2021 sur la précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles :

- ▶ par Synergie Wallonie pour l'égalité entre les femmes et les hommes ;
- ▶ à l'initiative de Madame la Ministre Christie Morreale ;
- ▶ en partenariat avec le CFFB (action complémentaire du projet « Assurer la sécurité menstruelle des Femmes octroyé par la Ministre Karine Lalieux).

Afin de mieux comprendre et de cerner :

- ▶ l'ampleur de la problématique ;
- ▶ les besoins des personnes menstruées, notamment au niveau :
 - › des protections périodiques ;
 - › des soins liés aux menstruations ;
 - › des informations et de l'éducation aux menstruations ;
 - › etc.
- ▶ les besoins des associations et organismes de terrain qui luttent contre la précarité menstruelle, notamment au niveau :
 - › des protections périodiques ;
 - › des informations et de la sensibilisation aux menstruations.

La méthodologie

- ▶ Étude quantitative :
 - › Diffusion de 3 questionnaires : 12-18 ans / 19 ans et + / organismes de terrain,
 - › Un total de 4133 répondantes et 51 organismes de terrain.
- ▶ Étude qualitative :
 - › Réalisation de 15 entretiens individuels et 7 rencontres collectives,
 - › Au total, une centaine de personnes ont partagé leurs réalités et opinions.



Les résultats clés

- ▶ Le coût des menstruations s'élève à 5300 euros sur une vie, soit un budget de 11 à 12 euros par mois²³ ;
- ▶ 3 répondantes sur 10 rencontrent, plus ou moins régulièrement des difficultés financières liées à l'achat de leurs protections périodiques tous les mois en Fédération Wallonie-Bruxelles (**32% en Wallonie**) ;
- ▶ Seulement 5% des répondantes qui rencontrent des difficultés financières font appel à des organismes d'aide pour se procurer des protections périodiques (**4% en Wallonie**) ;
- ▶ 37% des répondantes ont déjà demandé des protections périodiques à une personne de leur entourage ;
- ▶ 29% ont déjà utilisé autre chose pour se protéger, comme des mouchoirs, du papier toilette ou autre, pour remplacer leurs protections périodiques ;
- ▶ 5% de l'échantillon a déjà manqué le travail ou l'école par manque d'argent et de protections périodiques
- ▶ Trois personnes sur cinq seraient soulagées de recevoir des protections périodiques gratuites ;
- ▶ 14% ont déjà eu des douleurs, une infection ou un choc toxique après avoir gardé une protection périodique trop longtemps, par manque d'argent ou après avoir utilisé une alternative aux protections périodiques ;
- ▶ 53% des répondantes ont déjà manqué l'école et/ou le travail en raison de règles douloureuses (**52% en Wallonie**) ;
- ▶ 57% n'a pas reçu d'éducation formelle aux menstruations en Fédération Wallonie-Bruxelles (**58% en Wallonie**) ;
- ▶ 29% affirment ne pas avoir reçu assez d'informations pour comprendre leur cycle menstruel (**29% en Wallonie**) ;
- ▶ 66% des répondantes pensent que les règles sont un sujet tabou dans la société ;
- ▶ 90% estiment que la précarité menstruelle est un sujet de santé publique.

Les groupes les plus vulnérables

- ▶ Les filles et femmes sans-abri, sans logement, en situation de logement précaire ou de logement inadéquat ;
- ▶ Les filles et femmes séjournant dans des établissements pénitentiaires ou en institution ;
- ▶ Les filles et femmes victimes de violences domestiques ;
- ▶ Les filles et femmes en situation de séjour irrégulier ou de transit ;
- ▶ Les filles et femmes bénéficiant d'un revenu d'intégration sociale ;
- ▶ Les filles et femmes vivant sous le seuil de pauvreté ;
- ▶ Les filles et personnes en situation de privation matérielle sévère ;
- ▶ Les filles et femmes en incapacité, invalidité, ou inactives professionnellement ;
- ▶ Les étudiantes ;
- ▶ Les personnes transidentitaires et non binaires.

²³ Ce montant comprend toutes les dépenses liées à la vie d'une personne menstruée, à savoir, le coût des protections périodiques jetables, des médicaments anti douleurs, des vêtements, sous-vêtements et autre tissus abimés (draps de lit, linge, etc.) et des consultations gynécologiques (Centre d'Action Laïque du Brabant Wallon. (2019). Précarité menstruelle : Ça coûte combien les règles dans la vie d'une femme ? Calepin. <https://calepin.be/precarite-menstruelle-ca-coute-combien-les-regles-dans-la-vie-dune-femme/>).

Nos Recommandations

- ▶ **Faire reconnaître la santé menstruelle comme un sujet de santé publique ;**
- ▶ **Lutter contre la problématique de la précarité menstruelle de manière structurelle en agissant à la fois dans les domaines de l'économie, de l'éducation, de la santé et des installations publiques ;**
- ▶ **Renforcer l'accès à des protections périodiques adaptées et en suffisance, en :**
 - › Diminuant le coût des produits périodiques, en réduisant davantage les taxes qui y sont attachées, en reversant le produit des taxes à des associations de lutte contre la précarité menstruelle, en mettant en place un système de remboursement partiel ou total des protections périodiques, ou encore un système public de distribution au sein des différents établissements fréquentés par les filles et femmes (écoles, universités, lieux de travail, etc.) ;
 - › Agissant sur la standardisation et la composition des produits périodiques, notamment en régulant l'utilisation de tels produits au sein de l'Union Européenne et en augmentant les sanctions à l'encontre des fabricant.e.s utilisant des produits nocifs.
- ▶ **Renforcer l'accès à une éducation et à une information précise et accessible sur les différents aspects des menstruations en :**
 - › Augmentant la sensibilisation et l'éducation aux menstruations au sein des établissements scolaires et autres établissements fréquentés par les filles et femmes (organismes et services de jeunesse) ;
 - › Améliorant le contenu de cette éducation, formation et/ou sensibilisation aux menstruations ;
 - › Proposant de l'information complète, claire et précise sur les menstruations (et plus précisément sur le fonctionnement du cycle menstruel, l'utilisation des protections périodiques, etc.) dès le plus jeune âge et de manière continue ;
- › Proposant des espaces sereins et bienveillants aux filles et femmes qui voudraient partager leurs questionnements et réalités ;
- › Informant et éduquant les hommes et les garçons sur la réalité des personnes menstruées ;
- › Formant les personnes qui diffusent des informations à propos des menstruations par des professionnel.le.s de la santé, associations spécialisées et autres acteurs pertinents.
- ▶ **Renforcer l'accès à des soins, des diagnostics adaptés aux douleurs, maladies et cycles menstruels en :**
 - › Complétant la formation des professionnels de la santé aux diagnostics et traitements des douleurs, maladies et infections liées aux menstruations ;
 - › Éduquant et sensibilisant le grand public à la gestion des menstruations (notamment l'utilisation des produits périodiques), dès le plus jeune âge.
- ▶ **Renforcer l'accès à des sanitaires adaptés en :**
 - › Rénovant, restructurant et/ou construisant des sanitaires qui permettraient aux personnes concernées de gérer leurs menstruations en toute intimité ;
 - › Diffusant les adresses précises des endroits où se trouvent les sanitaires et points d'eau accessibles au sein des villes ;
 - › Assurant la gratuité des sanitaires publics pour toutes et tous.

Sources

Associations Solidaris Liège. (n.d.). Sang Souci. Retrieved May 10, 2022, from <https://associations-solidaris-liege.be/accueil/fps/fps-mouvement-feministe/sang-souci/>

Belges et Culottées. (n.d.). La Taxe tampon ?!? <https://belgesetculottees.jimdofree.com/>

Bureau Fédéral du Plan. (2021). Privation matérielle sévère. https://Indicators.Be/Fr/i/G01_SMD/. https://indicators.be/fr/i/G01_SMD/

Caritas Vlaanderen. (2020). Dubbel Taboe, Menstruatie-armoede in Vlaanderen. www.caritasvlaanderen.be

Centre d'Action Laïque du Brabant Wallon. (2019). Précarité menstruelle : Ça coûte combien les règles dans la vie d'une femme ? Calepin. <https://calepin.be/precarite-menstruelle-ca-coute-combien-les-regles-dans-la-vie-dune-femme/>

Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP). (2021). Précarité menstruelle Où en est la Belgique ? <http://www.cpcp.be/wp-content/uploads/2021/04/precarite-menstruelle.pdf>

Conseil Wallon de l'Égalité entre Hommes et Femmes. (2021). De la précarité à la sécurité menstruelle. https://www.cesewallonie.be/sites/default/files/uploads/avis/CWEHF_84_1.pdf

Fédération des Centres de Planning familial des FPS. (n.d.). Précarité menstruelle : des initiatives déjà en place. <https://www.planningsfps.be/precarite-menstruelle-des-initiatives-deja-en-place/>

Arrêté royal relatif aux marchés publics fédéraux centralisés dans le cadre de la politique fédérale d'achats - Décembre 2017, Moniteur Belge (2017). http://www.ejustice.just.fgov.be/mopdf/2018/01/16_1.pdf#Page9

Hutin, C. (2021). Précarité menstruelle: la gratuité des protections dans les écoles est sur la table. Le Soir. <https://www.lesoir.be/357138/article/2021-02-24/precarite-menstruelle-la-gratuite-des-protections-dans-les-ecoles-est-sur-la>

I.Care. (2022). Journée internationale des droits des femmes: n'oublions pas les femmes détenues. https://www.i-careasbl.be/_files/ugd/b5da9c_2f2f035899a545cc8e06cb3a504802e1.pdf

Iweeps. (2019). Égalité entre les femmes et les hommes en Wallonie - Revenus, pauvreté et dépendance financière des Wallonnes et des Wallons, Cahier 4. <https://www.iweeps.be/wp-content/uploads/2019/10/HF-Cahier4.pdf>

www.iweeps.be/wp-content/uploads/2019/10/HF-Cahier4.pdf

Iweeps. (2022). Privation matérielle sévère selon le type de ménage. <https://www.iweeps.be/indicateur-statistique/deprivation-materielle-severe-selon-type-de-menage/>

La Libre. (2022). La Wallonie s'attaque à la précarité menstruelle. <https://www.lalibre.be/belgique/societe/2022/03/06/la-wallonie-sattaque-a-la-precarite-menstruelle-W37PHEZXA5BOTOUHVFE7PXVT6Q/>

MORREALE Christie. (2021). Le recensement des sans-abris. Question Parlementaire. <https://www.parlement-wallonie.be/pwpages?p=interp-questions-voir&type=28&iddoc=62365>

RTBF Info. (2020). Un subside fédéral de 200.000 euros pour lutter contre la précarité menstruelle. Rtbfb.be. https://www.rtbfb.be/info/belgique/detail_un-subsid-federal-de-200-000-euros-pour-lutter-contre-la-precarite-menstruelle?id=10662869

RTBF Info. (2021). La Fédération Wallonie-Bruxelles réfléchit à mettre des protections périodiques à disposition dans toutes les écoles. Rtbfb.be. https://www.rtbfb.be/info/belgique/detail_la-federation-wallonie-bruxelles-reflechit-a-mettre-des-protections-periodiques-a-disposition-dans-toutes-les-ecoles?id=10704172

StatBel. (2021a). Population par lieu de résidence, nationalité (Belge/non-Belge), état civil, âge et sexe. <https://bestat.statbel.fgov.be/bestat/crosstable.xhtml?view=-d136ea24-9d50-421e-871a-7b807d163236>

StatBel. (2021b). Risques de pauvreté en Belgique en 2020. [Www.Statbel.Fgov.Be. https://statbel.fgov.be/fr/nouvelles/risques-de-pauvrete-en-belgique-en-2020](https://www.statbel.fgov.be/fr/nouvelles/risques-de-pauvrete-en-belgique-en-2020)

Toi mon Endo. (2022). L'endométriose. <https://toimonendo.com/l-endometrioise/>

200.000 euros pour lutter contre la précarité menstruelle | Karine Lalieux. (2020). <https://lalieux.belgium.be/fr/200000-euros-pour-lutter-contre-la-precarite-menstruelle>

 Pour télécharger le rapport, veuillez vous rendre à l'adresse suivante :
<https://www.securitemenstruelle.org>

Publié par **Synergie Wallonie pour l'égalité entre les femmes et les hommes asbl** avec le soutien financier de la Wallonie

 1, rue Vankeerberghen — 4500 Huy

 +32 85 31 77 84 / +32 489 58 21 34

 info.synergiewallonie@gmail.com

 info@synergie-wallonie.org

<https://synergie-wallonie.org>

<https://www.securitemenstruelle.org>

Mai 2022

