FAVORISER L'ACCÈS AUX PROTECTIONS PÉRIODIQUES DANS LES COMMUNES

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

Ce guide s'adresse aux municipalités qui réfléchissent à s'engager dans la lutte contre la précarité menstruelle en mettant **gratuitement à disposition des protections périodiques** sur leur territoire.



INTRODUCTION

En France, près de la moitié de la population a eu, a ou aura ses règles. En moyenne, les personnes concernées auront leurs règles près de 450 fois au cours de leur vie[1], pendant 1 à 8 jours par cycle[2]. L'accès de ces personnes à des protections périodiques en quantité suffisante et qui soient saines et respectueuses de leur santé est donc primordial.

Pourtant, près de 4 millions de femmes et de personnes menstruées n'ont pas accès à suffisamment de protections périodiques sur le territoire français[3]. Pour beaucoup, l'accès à ces produits de première nécessité est entravé par le manque de ressources financières et la nécessité de réaliser des arbitrages constants entre différentes dépenses essentielles. Elles sont alors contraintes de recourir à des moyens de substitution inadaptés (mouchoirs, papier toilette, tissus, papier journal...), souvent insuffisants et surtout dangereux pour leur santé. Cette réalité, plus connue sous le nom de précarité menstruelle, constitue un véritable frein à leur vie quotidienne, dont les conséquences ne doivent pas être minimisées.

En tant que municipalité, vous représentez un maillon essentiel de la lutte contre la précarité menstruelle au plan local et pouvez mobiliser les leviers nécessaires pour #changer les règles. Vos initiatives peuvent contribuer à rendre vos infrastructures plus respectueuses des besoins des femmes et des personnes menstruées, et changer significativement leur quotidien.

1 - Fondation pour la Recherche Médicale, Métabolisme :
Comment expliquer la régularité du cycle menstruel ?, 3 mars 2025.

2 - Règles Élémentaires, Brochure : Le cycle menstruel : mieux le connaître pour mieux le comprendre

3 - Opinionway x Règles Élémentaires, Enquête exclusive sur la précarité menstruelle :
Les protections périodiques, un luxe pour 4 millions de femmes en France, février 2023, p.21.

À travers ce guide, nous souhaitons vous donner les clés pour comprendre les enjeux liés à la précarité menstruelle, pour savoir identifier les leviers d'intervention à votre portée et pour pouvoir agir concrètement en faveur d'un accès durable et universel aux protections périodiques.

Parce que les règles ne doivent jamais constituer un frein à la vie quotidienne, Règles Élémentaires travaille main dans la main avec les collectivités pour les accompagner dans la prise en compte de la santé menstruelle et hormonale au sein de leurs politiques publiques et de leurs programmes d'action.



LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La précarité menstruelle désigne les difficultés rencontrées par les femmes et personnes menstruées qui n'ont pas un accès suffisant ou régulier aux produits périodiques dont elles ont pourtant besoin. Si elle correspond d'abord à un manque matériel, elle ne se limite pas uniquement à une question financière : elle recouvre aussi l'absence d'information fiable, le manque d'accès à des sanitaires adaptés ou encore le poids des tabous qui renforcent l'exclusion et la stigmatisation.

CHIFFRES CLÉS



10 000 À 15 000
C'est le nombre de protections périodiques jetables utilisées par une personne menstruée au cours de sa vie

8 000 €
au minimum : c'est ce que coûtent les règles à une personne au cours de sa vie, en protections périodiques et en médicaments

4 MILLIONS
de personnes concernées par la précarité menstruelle en France*

Enquête 2023, Les protections périodiques, un luxe pour 4 millions de femmes en France

S'ENGAGER POUR FAVORISER L'ACCÈS GRATUIT AUX PROTECTIONS PÉRIODIQUES SUR VOTRE TERRITOIRE VOUS PERMETTRA :

1. De vous emparer d'un sujet de **santé publique et d'intérêt général**, qui a de réels impacts sur l'égalité des chances, des genres, la santé et la dignité des femmes et des personnes menstruées ;
2. De contribuer à **réduire durablement la précarité menstruelle** et ses conséquences sanitaires et sociales ;
3. De mettre en place une **mesure simple et peu coûteuse** pour améliorer la vie de vos concitoyen·nes.

Les conséquences de cette précarité sont multiples, et ont des impacts tangibles sur le quotidien des personnes concernées : stigmatisation, isolement social, diminution du bien-être, absentéisme scolaire ou professionnel, risques sur la santé, décrochage sportif...
Les plus jeunes sont par ailleurs plus affectés par cette réalité, qui concerne 44% des 18-24 ans[4].

Loin d'être une question anecdotique, l'accès régulier et en quantité suffisante à des protections saines est donc un véritable enjeu de santé publique, d'égalité de genre et de protection de la dignité des femmes et des personnes menstruées. En tant que commune, vous avez un rôle déterminant dans la lutte contre la précarité menstruelle, et êtes à même d'identifier les besoins prévalant sur votre territoire afin d'apporter une réponse adaptée à votre taille, localisation, niveaux économique et social, et vos enjeux spécifiques.

4 - Ibid



ELLES L'ONT DÉJÀ FAIT :

Si, aujourd'hui, la mise à disposition de protections périodiques dans les lieux publics n'est pas généralisée en France, de telles initiatives gagnent du terrain et remportent une forte adhésion de la part des habitant·es. **En effet, près de 9 Français·es sur 10 estiment que des protections périodiques devraient être fournies gratuitement à toutes les personnes qui en ont besoin**[5]. De nombreuses municipalités se sont déjà saisies de cette problématique en installant un ou plusieurs distributeurs dans différents lieux publics stratégiques :

5 - Règles Élémentaires x Opinionway, Baromètre exclusif : Les règles, un tabou qui impacte la vie des français·es, mai 2022, p.47.

Nantes

(Loire-Atlantique, 327 000 habitants)
Depuis 2022, la ville a déployé plus de **80 distributeurs** de protections périodiques en libre service dans ses lieux publics pour une moyenne de **35 000 euros** par an. Toilettes publiques, gymnases, mairies et maisons de quartier, parcs, stades, piscines, ou encore salles associatives et centres socioculturels sont ainsi équipés de distributeurs, permettant de garantir à toute personne menstruée qui en aurait besoin l'accès à des protections périodiques gratuites et saines à moins de 15 minutes du lieu où elle se situe. Tous ces lieux sont recensés sur une carte interactive mise à disposition sur le site de la ville. En près de 2 ans, plus de **241 200 produits** (serviettes pour flux normal ou abondant, tampons avec ou sans applicateur) ont été mis à disposition[6] par la municipalité.

En plus d'être en coton biologique, ces protections sont également sans produit chimique, plastique, parfum ou colorant et composées en majeure partie de produits biodégradables.

6 - Ville de Nantes, 40 nouveaux distributeurs de protections périodiques gratuites installés à Nantes, 22 mai 2024.

Tours

(Indre-et-Loire, 138 000 habitants)
Dans le cadre du budget participatif de l'année 2025, **40 000 euros** ont été alloués à la mise en place de distributeurs de protections périodiques saines et gratuites dans les différents quartiers de la ville. Une trentaine de lieux stratégiques de Tours (mairie centrale, mairies annexes, bibliothèques, piscines, CCAS, centres sociaux…) vont ainsi en être équipés. La sélection de ce projet comme deuxième lauréat du budget participatif témoigne d'une forte acceptabilité sociale et de l'adhésion des citoyen·nes aux projets locaux visant à lutter contre la précarité menstruelle.



Toul

(Meurthe-et-Moselle, 15 000 habitants)
En 2024, à la suite d'une grande collecte organisée en partenariat avec la Croix-Rouge et Règles Élémentaires, la ville a installé et approvisionné **4 distributeurs de protections périodiques** dans la médiathèque, les tiers-lieux et les centres socioculturels de la ville. Pour l'achat de ces distributeurs et des protections périodiques, la commune a déboursé près de **2 730 euros**, qui lui permettent encore aujourd'hui d'approvisionner ses distributeurs.



Aixe-sur-Vienne

(Haute-Vienne, 5 900 habitants)
En 2023, la commune a installé un distributeur de protections périodiques au sein des locaux de sa piscine municipale. En un an, près de **530 protections** ont été utilisées au sein de l'équipement sportif, encourageant la municipalité à installer un second distributeur au gymnase de la commune à la rentrée 2025. Sur trois ans, seulement **715 euros** ont été nécessaires pour installer et entretenir ces distributeurs et mener à bien cette opération.



Évian-les-Bains

(Haute-Savoie, 9 000 habitants)
Depuis 2021, Évian-les-Bains a déployé **12 distributeurs de produits périodiques jetables** dans différents établissements publics de la ville. Service jeunesse, CCAS, relais d'assistance maternelle, palais des festivités, collèges, lycée, locaux sportifs… La ville a pour objectif de garantir l'accès de toutes les femmes et personnes menstruées à des protections biologiques et biodégradables.
Sur 5 ans, près de **34 000 euros** ont été alloués à ce dispositif.
Cette initiative a été récompensée par l'obtention du Grand Prix des Maires, dans la catégorie « Ville sociale ».

LES IDÉES REÇUES

Si les initiatives locales de mise à disposition se développent, de nombreuses idées reçues freinent encore leur essor et leur généralisation. Règles Élémentaires s'engage à déconstruire ces préjugés, à valoriser les retours d'expérience et à démontrer les nombreux bénéfices de ces dispositifs pour les territoires et leurs habitant·es. **Notre ambition : accompagner les collectivités pour faire de la mise à disposition un véritable levier de dynamisme, de solidarité et de transition à l'échelle locale.**



"La mise à disposition n'est pas nécessaire dans les villages ou les villes de petite taille"

La mise à disposition de protections périodiques est utile dans tout type de commune. La taille d'une collectivité ne préjuge pas de l'absence de personnes en situation de précarité menstruelle, notamment dans les zones rurales et éloignées de services de proximité. Au contraire, l'installation de distributeurs de protections en libre-service constitue un levier indispensable pour enrayer cette problématique structurelle, ou pour pallier des manques ponctuels, qui peuvent entraîner la diminution de la participation des femmes et des personnes menstruées aux activités de la vie quotidienne.

"Les distributeurs sont inaccessibles pour les collectivités à plus petits budgets"

Une large gamme de prix de distributeurs est aujourd'hui disponible sur le marché. Le coût d'entrée par unité se situe aux alentours de 99 euros, et des devis personnalisés peuvent être réalisés en fonction des besoins et réalités des différents territoires. Par ailleurs, leur achat n'est pas obligatoire : plusieurs marques proposent désormais la location du matériel, ainsi que des abonnements mensuels adaptés aux budgets des collectivités. Il existe également d'autres manières de mettre à disposition des protections périodiques, moins coûteuses, qui peuvent s'avérer utiles (par exemple, la mise en place de corbeilles dans certains lieux stratégiques).

"Les distributeurs sont systématiquement endommagés ou vidés"

L'expérience de différentes collectivités locales et universités françaises a démontré que les distributeurs de protections périodiques sont généralement utilisés comme des dispositifs de dernier recours et très rarement endommagés. Dans le cadre d'entretiens menés par Règles Élémentaires avec une vingtaine de communes, seulement une municipalité a signalé un incident minime en lien avec l'un de ses distributeurs. Après déplacement dans un lieu plus adapté, aucune nouvelle dégradation n'a ensuite été recensée.



"Les distributeurs de protections jetables sont inutiles, car les personnes qui en ont besoin peuvent obtenir des protections réutilisables gratuitement en pharmacie"

Un dispositif de prise en charge des protections périodiques réutilisables doit voir le jour au mois d'octobre 2026 dans les officines. Toutefois, ce dernier ne garantit pas que toutes les femmes et personnes menstruées qui en ont besoin pourront bénéficier de protections gratuites. En effet, il ne concerne que deux types de publics : les filles, femmes et personnes menstruées assurées de moins de 26 ans, ainsi que les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire (ex-CMU) sans limite d'âge. Tous les publics qui n'entrent pas dans ces deux catégories (personnes non assurées, bénéficiaires de l'AME, adultes de plus de 26 ans…) sont donc exclus de la mesure. Par ailleurs, ce dispositif est limité à deux protections réutilisables (culottes ou coupes menstruelles uniquement) remboursées par année et par personne, ce qui ne permet pas de couvrir l'intégralité d'un cycle menstruel, dans un contexte où toutes les personnes ne sont pas toujours familières avec ce type de protections. La mise à disposition de protections périodiques jetables dans les communes apparaît alors comme une mesure complémentaire permettant de lutter plus largement contre la précarité menstruelle.





“Toutes les personnes qui ont leurs règles utilisent le même type et la même quantité de protections périodiques par cycle”

Chaque femme ou personne menstruée a des besoins et des habitudes différentes, qui peuvent varier au cours de son cycle et tout au long de sa vie. Outre les moyens financiers, le choix des protections utilisées est guidé par plusieurs considérations : le confort, l’importance du flux menstruel, le type d’activité que la personne est en train d’effectuer… Il est donc essentiel de proposer des produits pouvant répondre à un maximum de besoins, tout en laissant aux utilisateur·ices un choix raisonnable entre différents types de protections existantes.

“Les protections jetables ne doivent pas être mises à disposition, car elles sont mauvaises pour l’environnement. Elles doivent systématiquement être remplacées par des protections réutilisables”

En l’absence de réglementation encadrant la composition des protections périodiques à l’échelle européenne, de nombreuses protections périodiques – jetables comme réutilisables – peuvent être nocives pour le corps et l’environnement. Si les produits périodiques réutilisables ont par définition une longévité accrue, le recours systématique à ces produits n’est pas toujours possible ou même adapté à la situation personnelle de chacun·e. En effet, leur coût individuel est nettement plus élevé, ce qui ne permet que rarement la constitution d’une réserve suffisante pour couvrir un cycle menstruel complet. Par ailleurs, certaines personnes, notamment les personnes en situation de précarité, ne bénéficient pas toujours des infrastructures nécessaires à l’entretien adéquat des protections (point d’eau, bouilloire…), pourtant indispensable pour éviter tout risque sanitaire. La mise à disposition de protections jetables saines et respectueuses de la santé et de l’environnement par les communes est donc une véritable mesure de santé publique, qui peut se conjuguer avec une politique de protection de l’environnement.



RECOMMANDATIONS

Règles Élémentaires est consciente que toutes les communes françaises ne disposent pas des mêmes moyens pour mettre en place des politiques de lutte contre la précarité menstruelle. Si ces disparités existent, elles ne doivent pas pour autant vous décourager de mettre à disposition des protections périodiques. Chaque dispositif peut en effet être adapté à vos moyens et à vos besoins, tout en ayant un véritable effet transformateur sur le quotidien des femmes et des personnes menstruées de votre territoire. Deux considérations restent cependant essentielles pour assurer le succès du dispositif et la sécurité sanitaire des bénéficiaires :

Des critères exigeants de sélection des protections mises à disposition :

Les protections périodiques choisies (serviettes jetables, tampons avec ou sans applicateur…) doivent répondre aux besoins d'un maximum d'utilisateur·ices potentiel·les, tout en assurant le respect de leur santé et de leur bien-être. Afin de garantir la sécurité sanitaire et environnementale des protections, Règles Élémentaires encourage fortement le recours à des produits biologiques, sans produit chimique, parfum, plastique ou colorant, constitués de composants partiellement ou entièrement biodégradables. Dans la mesure du possible, les distributeurs devraient proposer a minima deux types de protections différents pour les personnes y ayant recours.

Une localisation des distributeurs adaptée aux besoins et au fonctionnement du territoire

Le choix de la localisation est un facteur essentiel pour assurer l'utilisation et l'efficacité optimales du dispositif. Dans le cadre d'une première mise à disposition, les distributeurs doivent en priorité être positionnés dans des lieux de passage connus et fréquentés par les personnes les plus à risque (jeunes, étudiant·es, personnes en situation de précarité…). Ils doivent être facilement identifiables et accessibles pour tous·tes, notamment pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite, sans demande préalable ni condition supplémentaire d'accès. Afin de faciliter l'utilisation des produits mis à disposition, il est recommandé d'installer les distributeurs à proximité de sanitaires, de poubelles et de points d'eau.

QUELQUES BONNES PRATIQUES

Afin de garantir l'efficacité de votre dispositif, vous pouvez notamment :

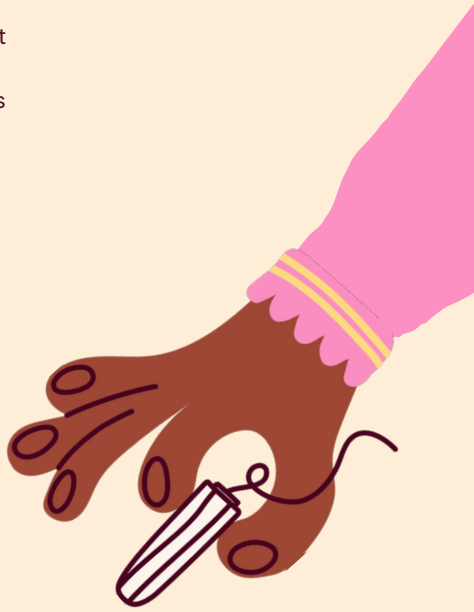
- **Organiser une consultation publique préalable à l'installation des distributeurs :** afin d'assurer l'adéquation entre les besoins de votre territoire et la solution proposée, une consultation publique peut permettre d'identifier les attentes de vos concitoyen·nes, d'évaluer et de déterminer le type de produits à prioriser, ainsi que de recenser les lieux de passage les plus fréquentés ou les plus adaptés à la mise en place de distributeurs.

- **Garantir l'inclusivité du dispositif et des informations :** la mise en place de distributeurs doit prendre en compte les barrières additionnelles que peuvent habituellement rencontrer certains publics dans leur accès aux protections périodiques. Les publics en situation de handicap ou à mobilité réduite, les personnes LGBTI ou encore les personnes allophones doivent pouvoir accéder de manière effective et sans difficulté supplémentaire aux produits périodiques et aux informations concernant le dispositif. Cela implique notamment d'assurer l'accès physique de ces publics aux distributeurs sans contrainte additionnelle, et de proposer une documentation adaptée aux besoins recensés.

- **Accompagner les distributeurs de ressources et de documentation en santé menstruelle et hormonale :** l'installation des distributeurs devrait s'accompagner de la production et de la mise à disposition de ressources et de documentation utiles, comme des livrets pédagogiques. Ces livrets peuvent comprendre, de manière non exhaustive : des informations relatives au cycle menstruel, aux différentes protections périodiques et à leurs recommandations d'usage et de port, ainsi que des bonnes pratiques d'hygiène à adopter. Une liste de contacts de professionnel·les de santé recensé·es sur le territoire où est déployé le dispositif peut également y figurer.



Déployer une communication ciblée et accessible au plus grand nombre autour de l'installation des distributeurs : diffuser largement des informations sur la localisation des distributeurs, leurs modalités d'utilisation ainsi que les produits mis à disposition, en portant une attention particulière aux publics les plus précaires et les plus à risque.
Proposer des informations accessibles à toutes et tous, en FALC[7] et dans les langues parlées par les usager·ères, afin de faciliter le recours au dispositif et d'en maximiser l'utilisation.



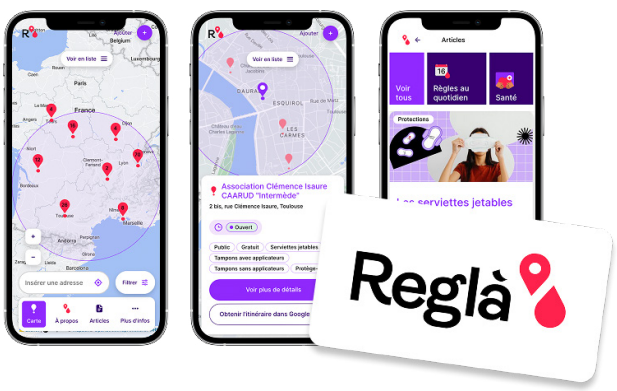
Prévoir une première commande « expérimentale » de protections périodiques : lors de la mise en place du dispositif, une première commande peut être réalisée afin d'identifier les tendances d'usage au sein des différentes zones de mise à disposition. Une approche graduelle permet de maximiser l'impact du dispositif, de minimiser le nombre de produits inutilisés et de garantir l'adéquation des stocks et des besoins en fonction du contexte et du lieu de mise à disposition. À terme, elle permettra également d'établir une fréquence (hebdomadaire, bimensuelle, mensuelle) et un calendrier de remplissage des distributeurs pour les agent·es. À noter que les collectivités soulignent régulièrement que les serviettes jetables sont plus utilisées que les tampons.

Prévoir des séances de sensibilisation ou de formation des agent·es chargé·es du remplissage des distributeurs : afin de garantir une transition fluide, la mise en place de distributeurs peut s'accompagner de séances de sensibilisation et/ou de formation des agent·es de la commune sur les enjeux de la précarité menstruelle, notamment de celles et ceux qui sont responsables du dispositif. Vous pouvez consulter le catalogue et les programmes des formations de Règles Élémentaires ici.

7 - Le FALC (ou "Facile à lire et à comprendre") est une méthode de traduction des textes complexes en langage simplifié et accessible. Pour plus d'informations à ce sujet, nous vous invitons à consulter la page suivante : Ministère de la Culture, Facile à lire et à comprendre (FALC) : une méthode utile.

AFIN D'ASSURER LA VISIBILITÉ DE VOTRE DISPOSITIF : REGLÀ EST LÀ !

Créée par Règles Élémentaires, Reglà est une application de géolocalisation qui permet de recenser librement les différents points de mise à disposition gratuite de protections périodiques en France. Mettant en valeur les initiatives locales, elle offre à toutes les personnes qui en ont besoin les indications nécessaires pour trouver des protections périodiques adaptées au plus près de chez elles. Plus de **1 500 points** sont déjà recensés sur l'ensemble du territoire français !



RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ? CONTACTEZ NOTRE ÉQUIPE !

IDF@REGLESELEMENTAIRES.COM