

RÈGLES EN DÉTRESSE : L'URGENCE D'AGIR

ENQUÊTE SUR LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Besoins, actions et défis
des structures associatives
et médico-sociales en 2025



Avec le soutien de



Direction générale
de la cohésion sociale



INTRO- DUCTION

La précarité, souvent invisible, revêt de multiples formes et s'installe durablement dans tous les territoires. D'après le Secours populaire¹, elle concerne aujourd'hui 40 % des Français-es, tandis qu'un tiers de la population craint d'y basculer dans les mois à venir². Les difficultés se concentrent notamment sur l'accès à l'alimentation; 31% des personnes interrogées déclarent ne pas pouvoir se procurer une alimentation saine leur permettant de prendre trois repas par jour, soit une hausse d'un point par rapport à 2024. Cette situation affecte particulièrement les enfants et les jeunes; 20% d'entre eux vivent dans une famille confrontée à la pauvreté.

Cette fragilisation s'étend à l'ensemble de la société. L'étude « Profils » 2025 des Banques Alimentaires³ montre qu'elle concerne désormais aussi les classes moyennes et les territoires ruraux, dans un contexte d'isolement croissant. Malgré le ralentissement de l'inflation, la hausse des prix continue de peser durablement sur les budgets et reste la première cause du recours à l'aide alimentaire, en hausse chez les personnes en emploi et les retraités. Les arbitrages budgétaires deviennent de plus en plus contraints. Si le logement demeure le premier poste de dépense, les coûts de l'énergie et de l'eau dépassent désormais ceux de l'alimentation, avec une évolution notable depuis 2022. Au début de l'année 2023 déjà, 14,6 millions de personnes (22 % de la population) déclarent avoir du mal à boucler leur budget mensuel, dont 8 % « très difficilement ». Ces chiffres incluent toutes les populations vivant en France, y compris les personnes migrantes⁴. Depuis 2023, la situation économique s'est très largement dégradée. Nous pouvons donc supposer que ce chiffre a considérablement augmenté.

En parallèle, la précarité hygiénique s'ancre elle aussi durablement. Selon Dons Solidaires⁵, près d'un-e Français-es sur deux limite ses achats de produits d'hygiène pour des raisons budgétaires, et 17% ont déjà dû choisir entre se nourrir ou se laver, une réalité encore plus marquée chez les jeunes et les personnes les plus précaires.

Enfin, certains publics apparaissent particulièrement exposés. Les jeunes, notamment, cumulent les vulnérabilités: plus de la moitié des personnes accompagnées par les Banques Alimentaires⁶ vivent avec moins de 1 000 € par mois et les jeunes disposent en moyenne de 200 € mensuels, et même moins de 100 € pour la moitié d'entre eux, avec des conséquences directes sur leur santé.

La précarité étudiante est, à ce titre, particulièrement préoccupante. Le baromètre Cop1/IFOP 2025⁷ démontre que deux étudiant-e-s sur trois ont déjà sauté un repas faute d'argent, 39 % affirment avoir renoncé à se chauffer par manque de moyens et 27 % peinent à payer leurs charges à temps. Au total, près d'un étudiant sur deux (49 %) dispose de moins de 100 € pour vivre chaque mois une fois le loyer réglé, révélant une situation financière extrêmement contrainte.

Dans ce contexte, de plus en plus de personnes sont contraintes de choisir entre des articles de première nécessité et des protections périodiques. Ainsi, chaque année, Règles Élémentaires conduit une enquête nationale dédiée à la précarité menstruelle. Outil d'analyse indispensable, cette démarche ne se limite pas à documenter l'ampleur du phénomène, elle vise avant tout à identifier les besoins concrets des structures de terrain et des personnes concernées, afin d'adapter et de renforcer les réponses apportées. Ainsi, chaque année, Règles Élémentaires conduit une enquête nationale dédiée à la précarité menstruelle auprès de ses structures partenaires.



1 - Secours populaire français, La solidarité en action, bilan d'activité 2024.

2 - Ipsos/Secours Populaire français, Baromètre de la pauvreté et de la précarité, 19^e édition, enquête menée auprès des Européens et des jeunes européens, juin 2025.

3 - Banques Alimentaires, Étude « Profils » : qui sont les personnes accueillies à l'aide alimentaire ?, février 2025.

4 - INSEE, « L'essentiel sur... la pauvreté », juillet 2025.

5 - Dons Solidaires/Ifop, Baromètre hygiène et précarité, janvier 2025.

6 - Banques Alimentaires, Bâtisseurs de liens, rapport d'activité 2024.

7 - Cop1/Ifop, Baromètre annuel sur la précarité étudiante, 2025.

Depuis sa création en 2015, Règles Élémentaires œuvre sans relâche contre la précarité menstruelle et le tabou des règles. La précarité menstruelle désigne les difficultés rencontrées par les personnes menstruées qui n'ont pas un accès suffisant ou régulier aux produits périodiques dont elles ont besoin.

Elle ne se limite pas seulement au manque de moyens financiers pour acheter ces produits : elle englobe aussi l'absence d'information fiable, l'insuffisance d'accès à des toilettes adaptées, ou encore le poids des tabous qui renforcent l'exclusion et la stigmatisation.

Chez Règles Élémentaires, nous parlons de précarité menstruelle pour visibiliser cette réalité, trop souvent passée sous silence, et rappeler qu'il s'agit d'une question de justice sociale, de dignité et d'égalité. Collectes de produits périodiques, déploiement de distributeurs, actions de sensibilisation, formations et redistributions de dons constituent le socle d'un engagement quotidien auprès de plus de 1 900 partenaires partout en France, qui soutiennent à leur tour un total de 484 437 personnes menstruées. Parmi ces partenaires, les structures les plus représentées sont celles qui organisent des maraudes ainsi que des distributions alimentaires ou de colis d'hygiène (17 %). Viennent ensuite les centres d'hébergement d'urgence et les centres d'hébergement et de réinsertion sociale (15 %). Enfin, les institutions publiques — telles que les CCAS, centres sociaux ou culturels, maisons de quartier, missions locales et mairies — représentent 8 % des structures partenaires.

Cependant, l'intensification des actions de l'association est motivée par une augmentation significative des besoins. En quelques années, les demandes de dons de la part des structures associatives et médico-sociales auprès de Règles Élémentaires ont largement augmenté, atteignant en 2025 une moyenne de 49 sollicitations par mois contre 29 en 2024. Faute de ressources suffisantes ou de dons disponibles à proximité, certaines structures demeurent sans réponse à leurs besoins pendant plusieurs mois, voire plusieurs années.

Alors que 4 millions de personnes¹ étaient touchées par la précarité menstruelle en France en 2023, les besoins restent largement supérieurs aux moyens disponibles. En 2025, Règles Élémentaires a soutenu 479 structures partenaires à travers ses dons. Ces structures accompagnent au total 235 062 femmes chaque mois. Selon les demandes faites auprès de Règles Élémentaires en 2025, 140 millions de produits auraient été nécessaires pour répondre pleinement aux besoins de nos partenaires uniquement, quand Règles Élémentaires en collecte et redistribue environ 4 millions par an, ciblant prioritairement les publics les plus vulnérables.

Ce déséquilibre persistant s'explique notamment par la constance du tabou autour des règles, le manque de ressources humaines et financières disponibles au sein des associations, ainsi que des politiques publiques encore insuffisamment inclusives.

Dans ce contexte de tension croissante, cette enquête prend toute son importance. 250 partenaires ont pris le temps de partager leur expérience en répondant à l'enquête. Règles Élémentaires tient à les remercier chaleureusement car leurs réponses constituent une source précieuse d'enseignements, permettant d'apercevoir la réalité du terrain vécue par les professionnel·les et bénévoles qui accompagnent quotidiennement des personnes en situation de grande précarité, de mal-logement ou d'exclusion.

Pour mieux comprendre les tendances qui s'y dégagent, l'analyse des réponses se concentrera sur les pourcentages les plus marquants, qu'ils soient les plus élevés ou les plus faibles.

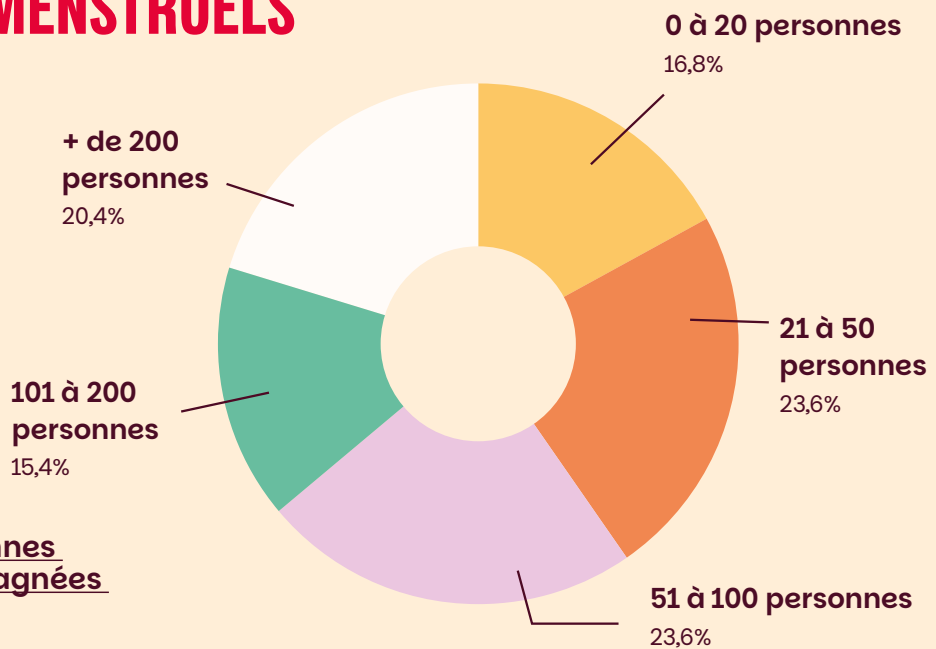


1 - Règles Élémentaires et OpinionWay, Les protections périodiques, un luxe pour 4 millions de femmes en France. Enquête exclusive sur la précarité menstruelle, février 2023.

1 – LE COMPTE À REBOURS DES STOCKS DE PRODUITS MENSTRUELS

Parmi les structures ayant répondu à l'enquête, 23,6 % accueillent chaque mois entre 51 et 100 personnes en situation de précarité. Le même pourcentage de structures accompagne mensuellement entre 21 et 50 personnes menstruées.

Nombre de personnes menstruées accompagnées par structure



Ces résultats mettent en lumière l'ampleur des publics concernés par la précarité menstruelle au sein des structures partenaires. Une part significative d'entre elles accompagnent simultanément un nombre élevé de personnes en situation de précarité et de personnes menstruées, ce qui implique des besoins récurrents, massifs et structurels en protections périodiques. Les protections périodiques : serviettes jetables, tampons, protège-slips, culottes menstruelles, serviettes lavables et coupes menstruelles sont reconnues comme articles de première nécessité depuis le 21 novembre 2015, date à laquelle le Sénat a voté le passage de la TVA appliquée à ces produits de 20 % à 5,5 %. Cette décision a marqué la reconnaissance officielle de leur caractère essentiel. La précarité menstruelle apparaît ainsi comme une réalité quotidienne, et non comme une situation marginale ou ponctuelle.

Cette situation exerce une pression constante sur les capacités d'accueil et d'accompagnement des structures, souvent confrontées à des ressources limitées. Sans un accès sécurisé, régulier et suffisant aux produits périodiques, celles-ci peinent à répondre pleinement aux besoins des personnes accompagnées, renforçant les inégalités d'accès à un droit fondamental à l'hygiène et à la dignité.

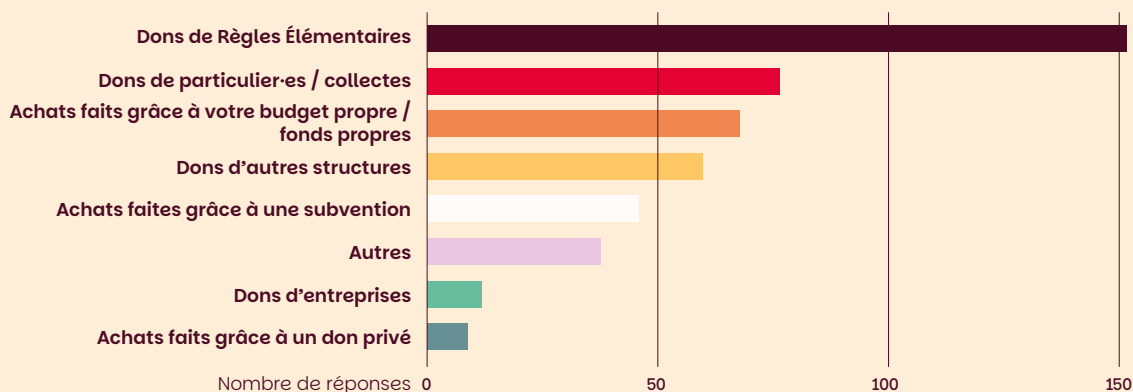
Si 77 % des structures déclarent que leurs bénéficiaires ont accès à des produits périodiques (réponse à une première question portant sur l'accès), ce constat doit être nuancé par les résultats d'une seconde question.

En effet, à la question « Avez-vous suffisamment de protections chaque mois pour couvrir les besoins de vos bénéficiaires ? », 56 % des structures indiquent ne pas disposer de quantités suffisantes. L'accès reste donc partiel, irrégulier et dépendant de la disponibilité des stocks. Les structures parviennent à répondre à une partie des demandes, mais les produits s'épuisent souvent dès les premières semaines du mois, laissant de nombreuses personnes sans solution pour les semaines restantes.

Concernant l'origine des protections disponibles, il était possible d'indiquer des provenances multiples dans la réponse. Alors que 22% des structures répondantes ont accès aux protections périodiques uniquement via les dons de Règles Élémentaires, la majorité font appel à de multiples sources de dons. Sur 250 structures, 152 d'entre elles (60%) font appel aux dons fournis par Règles Élémentaires en plus de dons de particuliers ou de collectes organisées par les structures elles-mêmes. En revanche, seulement 18% sont financés par des subventions publiques. Ces chiffres soulignent une forte dépendance à la solidarité associative et citoyenne, tandis que l'engagement public et du secteur privé demeure largement insuffisant.

En 2025, Règles Élémentaires a collecté 4,8 millions de protections périodiques, contre 5,1 millions en 2024, malgré une intensification de la mise en place de collectes nationales en partenariat avec des enseignes de supermarchés, révélant une diminution des dons alors que les besoins continuent d'augmenter. Cette tendance se reflète également dans les sollicitations adressées à l'association, 260 nouvelles structures ont rejoint la base partenaires de Règles Élémentaires au cours de l'année 2025.

D'où viennent ces protections ?



D'après nos échanges avec les partenaires et l'analyse des tendances observées, les demandes de dons ont été multipliées par trois entre 2024 et 2025, illustrant un déséquilibre devenu critique entre l'offre et la demande.

Ces constats plaident pour un renforcement des politiques publiques de lutte contre la précarité menstruelle, tant en volume qu'en périmètre. Ils appellent à une augmentation des moyens alloués aux acteurs associatifs, à une meilleure prise en compte des réalités de terrain et à une approche plus inclusive, afin de garantir un accès universel aux protections périodiques pour toutes les personnes concernées, quels que soient leur situation sociale ou la forme d'accompagnement dont elles bénéficient.

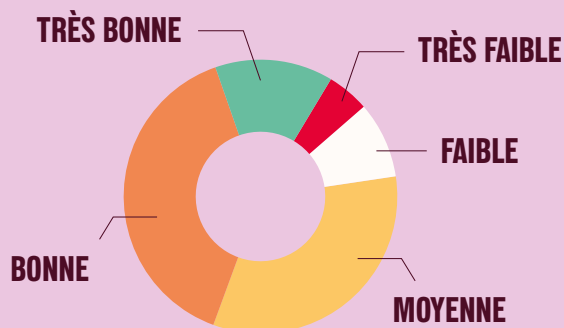


2 – L'INFORMATION EN TENSION

Interrogé-e-s sur leur capacité à parler des règles et à répondre aux questions des bénéficiaires sur le sujet, sur une échelle allant de « très faible » à « très bonne », seuls 14 % des répondant-e-s estiment disposer d'une capacité « très bonne ». À l'inverse, 33 % la jugent « moyenne » et 39 % « bonne ».

Ces résultats révèlent un déficit d'outillage et de formation sur les enjeux liés à la précarité menstruelle. Ils mettent en lumière un pilier encore trop souvent invisibilisé : l'accès à une information fiable, accessible et détabouisée. Son insuffisance a des conséquences multiples et durables, tant sur le plan sanitaire que social et psychologique : renoncement aux soins, normalisation des douleurs, persistance des tabous, baisse de l'estime de soi, absentéisme ou décrochage scolaire. Face à ces constats, un renforcement des actions de sensibilisation et de formation apparaît indispensable. Garantir un accès effectif à l'information est une condition essentielle pour permettre aux personnes concernées de faire des choix éclairés et de vivre sereinement leurs menstruations.

Dans ce contexte, 26% des structures déclarent mener des actions de sensibilisation auprès de leurs équipes et 36% auprès des personnes accueillies.



Capacité des équipes à parler des règles et répondre aux questions des bénéficiaires sur le sujet

Ces initiatives traduisent une volonté croissante d'agir au-delà de la seule distribution de produits. Elles confirment également la pertinence de la création, en avril 2024, de l'organisme de formation certifié Qualiopi de Règles Élémentaires. Il ressort que, parmi les 250 structures interrogées, 74 ont participé à une formation proposée par Règles Élémentaires et 48 à une sensibilisation menée par l'association. En 2025, 92 formations ont été organisées à travers la France, regroupant plus de 1 100 participants, tandis que 354 actions de sensibilisation ont touché plus de 7 000 jeunes. À cela s'ajoutent 17 sensibilisations nationales, réalisées en visioconférence auprès de 157 structures, ayant permis de sensibiliser 186 personnes supplémentaires. Les demandes de formations continuent d'augmenter, témoignant d'un besoin réel et durable.

3 – FAIRE FACE ET AGIR

Les associations mobilisent les ressources humaines dont elles disposent pour mener à bien leurs actions. Les réponses à l'enquête témoignent de leur engagement et de leur motivation à poursuivre ces initiatives malgré les contraintes auxquelles elles sont confrontées. Ainsi, les structures partenaires de Règles Élémentaires sont nombreuses à se mobiliser contre la précarité menstruelle : 76% mettent en place des actions de distribution ou de mise à disposition de protections périodiques, contribuant activement à répondre aux besoins malgré les obstacles existants.

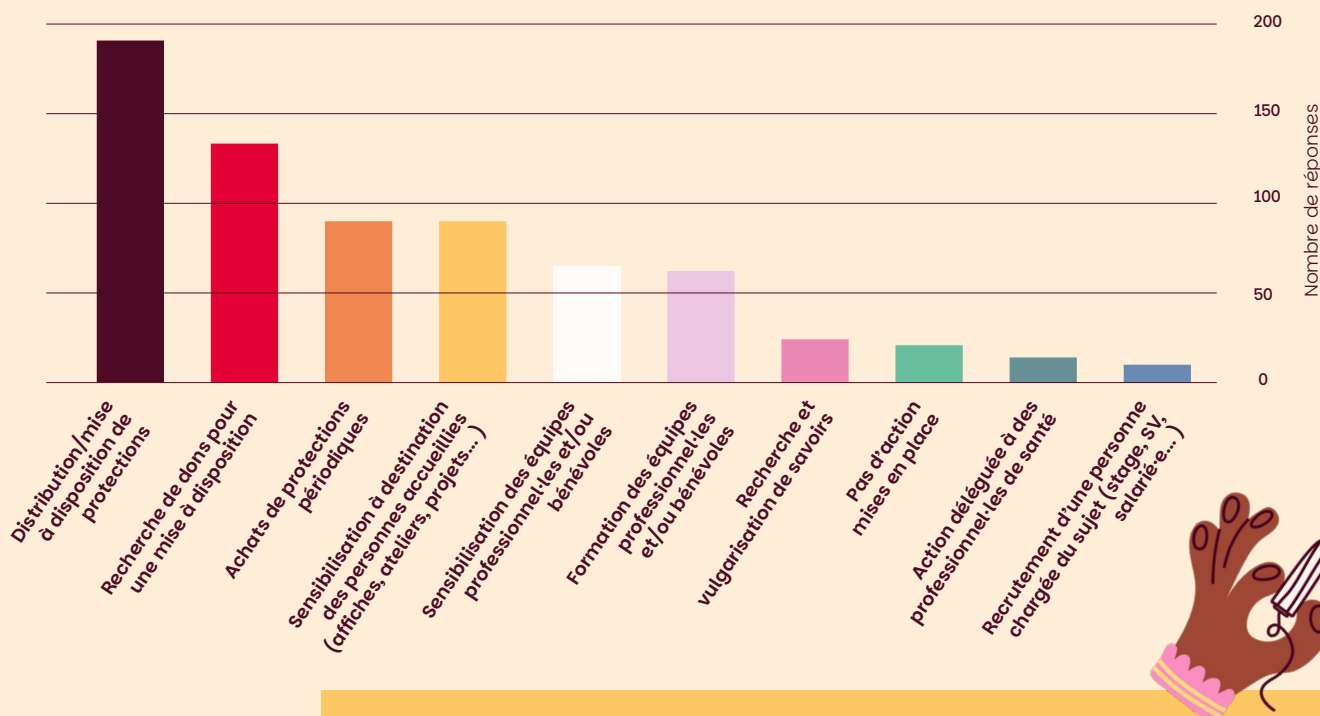
Toutefois, ces actions restent fortement

limitées par les stocks disponibles.

Plus de 53% des structures doivent rechercher activement des dons, et 36% achètent elles-mêmes des produits périodiques pour répondre aux besoins. À la question « Avez-vous suffisamment de protections chaque mois pour couvrir les besoins de vos bénéficiaires ? », seulement 44 % des répondants ont indiqué disposer de ressources suffisantes. Ce résultat met en évidence que la majorité des structures ne bénéficie pas d'un approvisionnement adéquat en protections périodiques pour répondre pleinement aux besoins de leurs bénéficiaires.

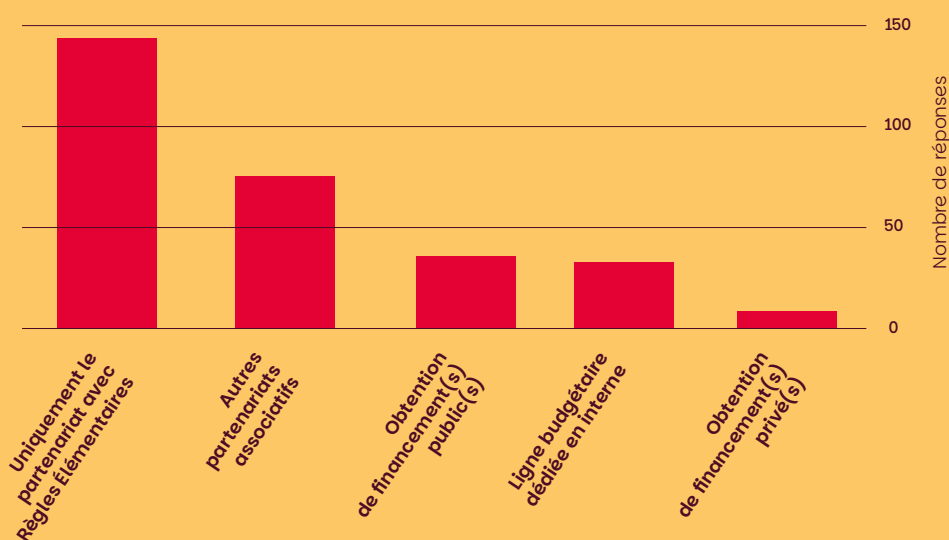
Seulement **44 %**
des structures partenaires ont suffisamment de protections périodiques chaque mois pour couvrir les besoins des personnes accompagnées

Quelles actions mettez-vous en place pour lutter contre la précarité menstruelle ?



Seules 13% disposent d'une ligne budgétaire interne dédiée, 14% bénéficient de financements publics et 3% de financements privés. Ces données mettent en évidence une fragilité structurelle majeure : la lutte contre la précarité menstruelle repose encore trop souvent sur la solidarité et les ressources externes, alors qu'un engagement financier plus stable et durable, tant public que privé, est indispensable pour garantir un accès continu et équitable aux protections menstruelles.

Avez-vous d'autres solutions que celles proposées par Règles Élémentaires pour lutter contre la précarité menstruelle ?

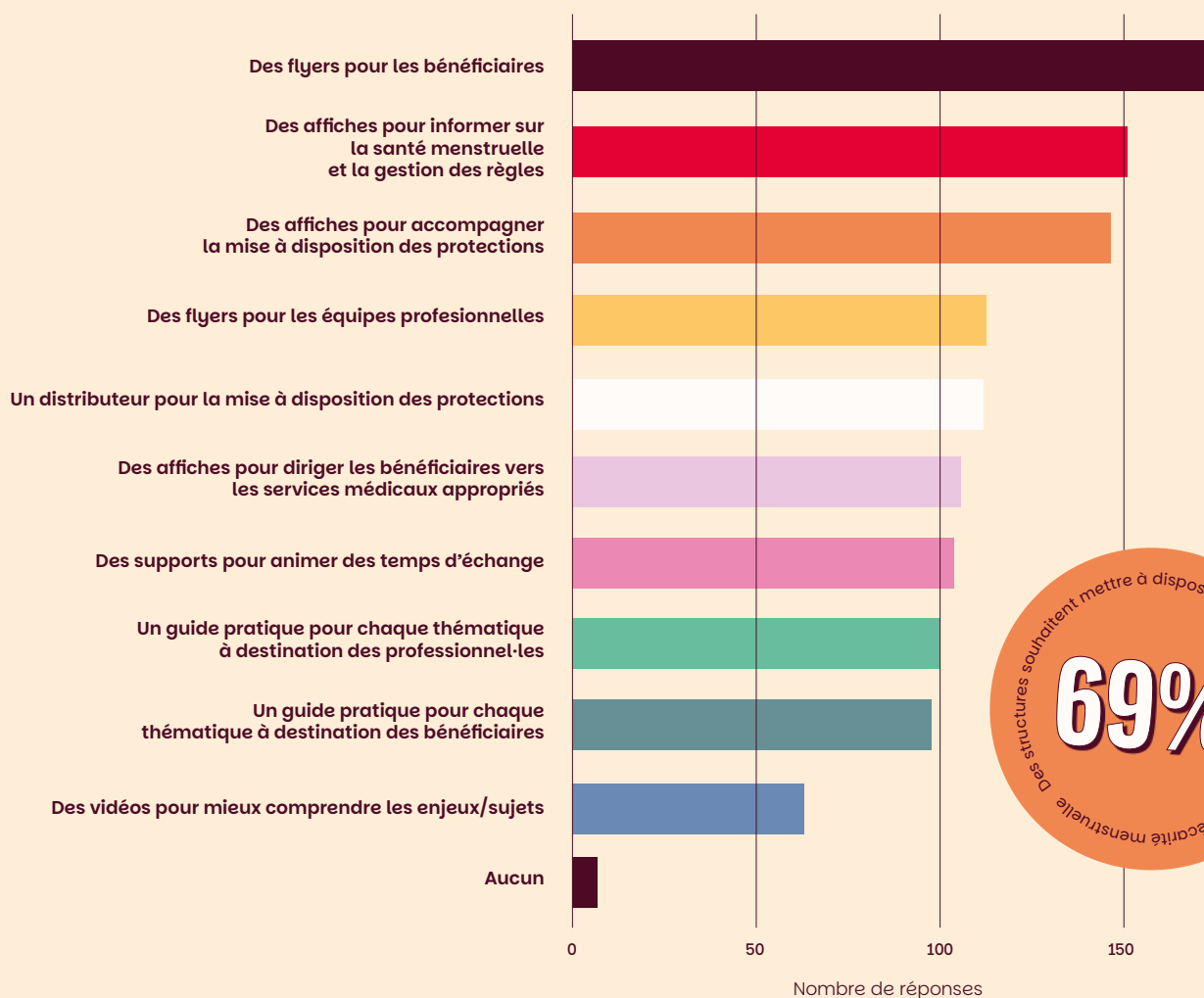


La mise en œuvre de ces actions repose encore largement sur des soutiens externes. Pour 57% des répondant-e-s, ce soutien provient exclusivement de Règles Élémentaires, et pour 30% d'autres partenaires associatifs tels que Dons Solidaires ou l'Agence du Don en Nature. Ces chiffres confirment la pertinence du plan d'action de Règles Élémentaires pour les années à venir, fondé sur le renforcement des actions de collecte de protections périodiques et le développement de partenariats avec de nouveaux fabricants, afin de maximiser les dons collectés et d'augmenter les quantités à redistribuer auprès des structures partenaires.

Les structures associatives et médico-sociales partenaires de Règles Élémentaires témoignent d'une forte volonté d'agir pour lutter contre la précarité menstruelle.

L'enquête révèle que 69% d'entre elles souhaitent mettre à disposition des flyers sur les règles et la précarité menstruelle à destination des personnes accompagnées et 60% souhaitent disposer d'affiches pour informer sur la santé menstruelle et la gestion des règles. Par ailleurs, 58% aimeraient disposer d'affiches accompagnant la distribution des protections et 45% de supports destinés aux équipes professionnelles, afin de mieux accompagner les bénéficiaires. Enfin, 42% souhaitent des affiches orientant vers les services médicaux appropriés et des supports pour animer des temps d'échange. En raison de contraintes budgétaires ainsi que de ressources humaines et matérielles limitées, les structures partenaires ne disposent pas toujours de la capacité d'imprimer les outils mis à leur disposition. Elles sollicitent donc régulièrement Règles Élémentaires afin de pouvoir bénéficier de ces supports en version imprimée.

Quels outils ou supports seraient utiles pour votre structure en matière de lutte contre la précarité menstruelle et d'éducation à la santé menstruelle ?



Face à ces besoins, Règles Élémentaires poursuit le renforcement de son accompagnement auprès de ses 1 900 partenaires, notamment par la création de supports pédagogiques et d'outils de sensibilisation, afin de permettre le déploiement d'actions plus efficaces et

durables sur l'ensemble du territoire, et ainsi garantir un accès à l'information et aux protections menstruelles pour tous les publics concernés. L'association prévoit d'envoyer des lots d'outils imprimés et prêts à être utilisés pour faciliter la diffusion de l'information.

CONCLUSION

Le rapport d'enquête 2025 met en lumière l'ampleur croissante des besoins et des défis liés à la précarité menstruelle en France. Les demandes de protections périodiques auprès de Règles Élémentaires ont en effet presque doublé, passant de 348 en 2024 à 601 en 2025.

De notre analyse des données et de notre expérience de terrain, il ressort que :

- toujours plus de structures souhaitent être accompagnées pour agir efficacement contre la précarité menstruelle, avec des demandes en constante augmentation,
- Règles Élémentaires reste une actrice centrale dans la redistribution de produits périodiques, et accompagne de plus en plus les structures via des formations et outils de sensibilisation,
- les 29 millions de protections collectées depuis 2015 par Règles Élémentaires constituent un apport essentiel. Pourtant, il est crucial d'intensifier ces efforts pour répondre à la demande croissante. Rien qu'en 2025, les associations partenaires ont estimé leurs besoins à 140 millions de protections par an. Malgré notre engagement ainsi que celui de toutes les associations qui fournissent des dons, nous restons donc très loin de couvrir l'intégralité des besoins.
- Il est également intéressant de noter qu'en 2025, le nombre de nouveaux partenaires issus d'institutions publiques a égalé celui des structures de maraudes et de distribution.

Cette évolution témoigne d'un recours croissant des institutions publiques à Règles Élémentaires, en raison d'un manque de moyens et de soutien de la part de l'État,

- la formation certifiée Qualiopi, lancée en 2024, continue de renforcer les compétences des équipes professionnelles et bénévoles et d'améliorer l'accompagnement des bénéficiaires,
- malgré ces avancées, les besoins en produits et en ressources pédagogiques restent importants,
- l'accès à l'information et à la formation demeure un enjeu majeur pour un accompagnement complet et durable.

Ces constats soulignent l'importance de poursuivre la structuration des actions de terrain, de renforcer les moyens humains, financiers et matériels, et de consolider les liens entre toutes les structures engagées. Seule une approche collective et soutenue permettra de garantir un accès universel aux protections menstruelles et à l'information pour toutes les personnes concernées.

NOUS CONTACTER
CONTACT@REGLESELEMENTAIRES.COM

