

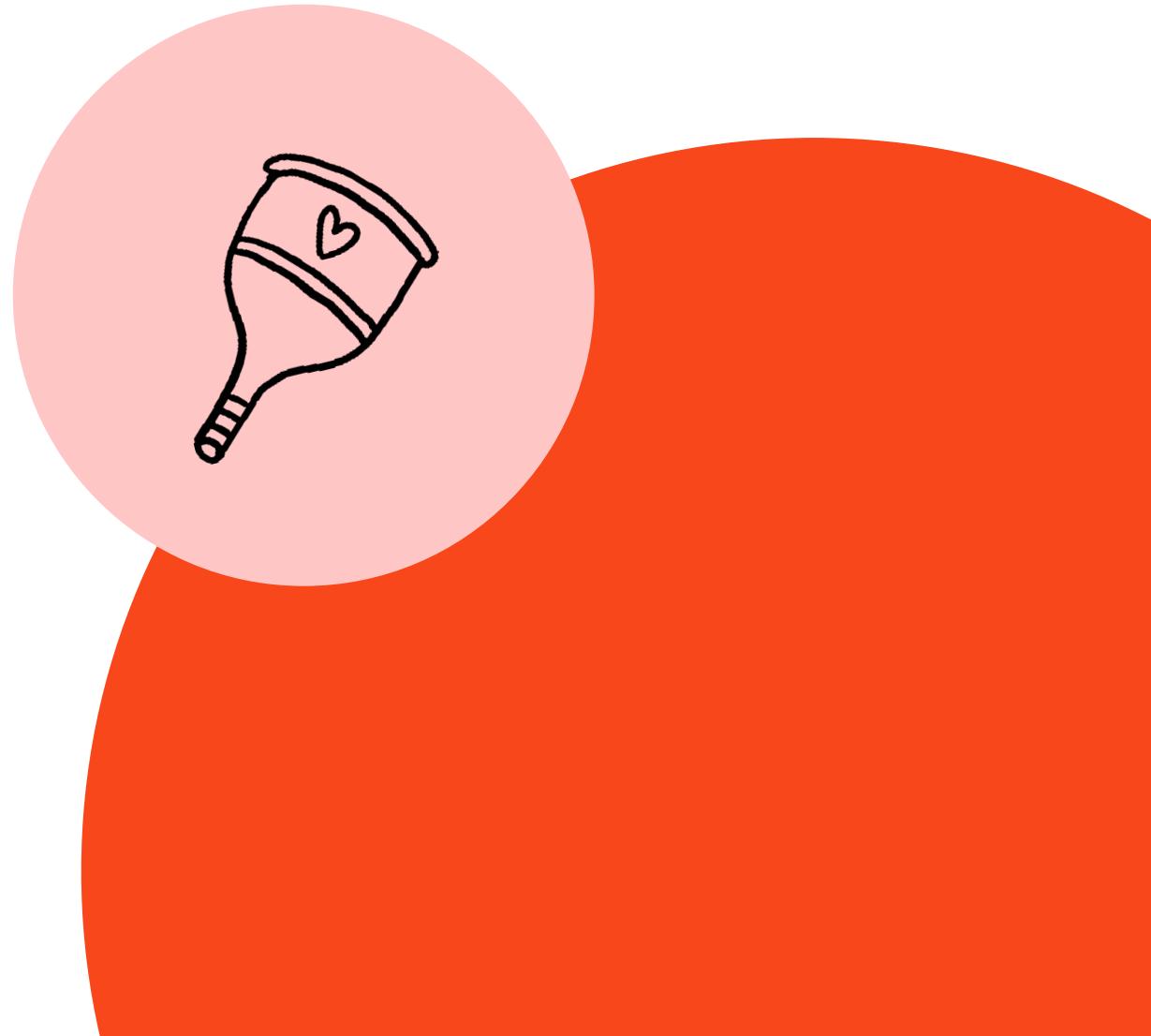
Étude 2025

# Le Poids des règles en Europe

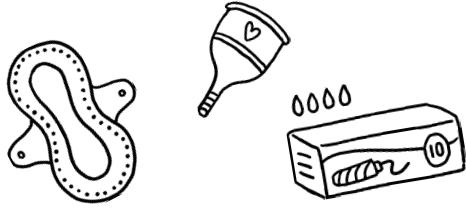
*Baromètre européen Règles Élémentaires*  
**Rapport | 17 février 2025**



# Les objectifs



# Introduction



**27 pays et près de 112 millions de personnes qui ont leurs règles. 112 millions de personnes dont on parle pas ou peu. Car bien que l'Union Européenne promeut l'égalité et l'accès équitable à la santé, elle semble oublier un maillon dans l'équation : les règles.**

Les règles, cette réalité qui impacte aussi bien le porte monnaie que la santé et l'égalité.

Car chaque mois, ces **112 millions** de personnes doivent acheter des produits périodiques dont les prix ne sont pas régulés et qui représentent vite une charge pour peu qu'on ait pas ou peu de revenus, des règles abondantes qui exigent d'acheter de nombreux paquets, ou plusieurs enfants qui ont leurs règles à la maison.

Alors beaucoup se privent de ces produits qui deviennent, de fait, « des produits de luxe ». Les conséquences sont multiples, souvent invisibilisées et peuvent impacter durablement le quotidien de millions de femmes et de personnes menstruées.

De la prévalence du tabou des règles, au poids de la précarité menstruelle et ses conséquences sur la santé des femmes, ce baromètre rend compte d'un sujet jusqu'alors invisible au niveau européen.

Ce baromètre est un premier jalon pour tenter de rendre compte d'inégalités partagées à travers toute l'Europe, et invite à la prise de conscience et à l'action.

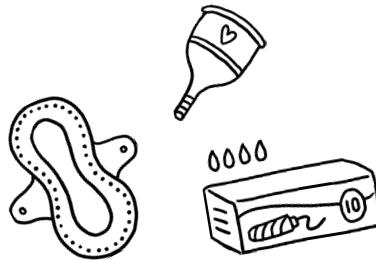
Demain, nous espérons que d'autres européen•nes, citoyen•nes et décideur•euses politiques se saisissent du sujet pour faire en sorte que les règles ne soient plus jamais un poids.



**Justine Okolodkoff,**

*Directrice Générale Adjointe en charge des relations européennes chez Règles Élémentaires*

# Objectifs de l'étude



Règles Élémentaires  
a sollicité OpinionWay Healthcare pour réaliser  
une étude dans les 27 pays européens.

Les **objectifs** de cette étude étaient de :

**Mesurer la perception et le vécu des règles**

**Établir un état des lieux de la précarité menstruelle**

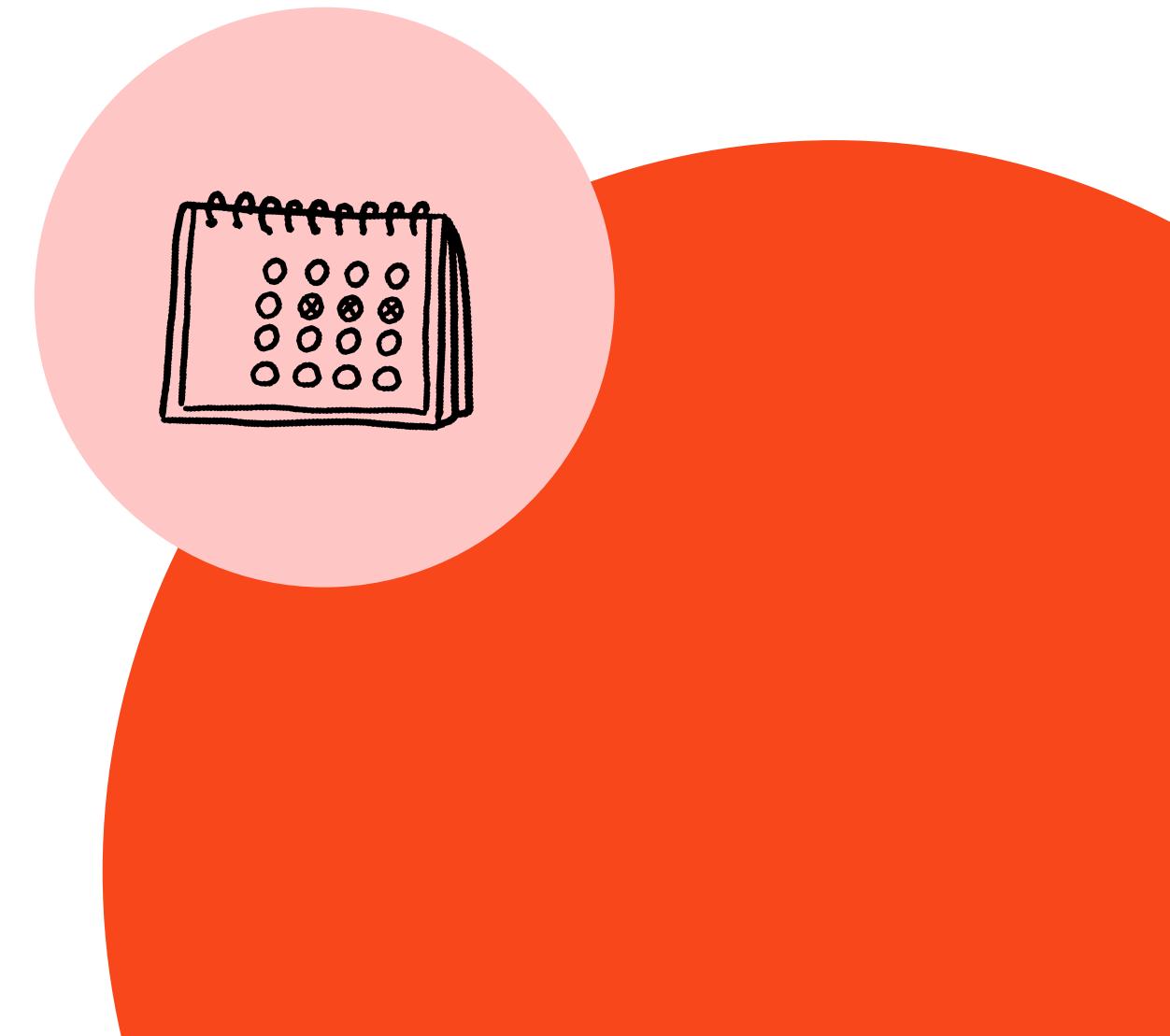


**REGLES  
ELEMENTAIRES**

est une association française qui lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles. Crée en France en 2015 pour adresser un sujet jusqu'alors invisible, l'association s'est développée au niveau européen ces dernières années.

Aujourd'hui, en France et en Europe, elle connecte des acteur·ices de la solidarité et de l'égalité, informe et forme aux enjeux liés aux règles et mène des actions de plaidoyer pour changer les lois afin de mettre fin à la précarité menstruelle et favoriser l'accès à la santé menstruelle.

# La méthodologie



# La méthodologie

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



Échantillon de **5008** habitants des 27 pays européens âgés de 18 ans et plus.  
L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe et d'âge et de région (NUTS)



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



Les interviews ont été réalisées du **21 au 30 janvier 2025**.  
*Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.*

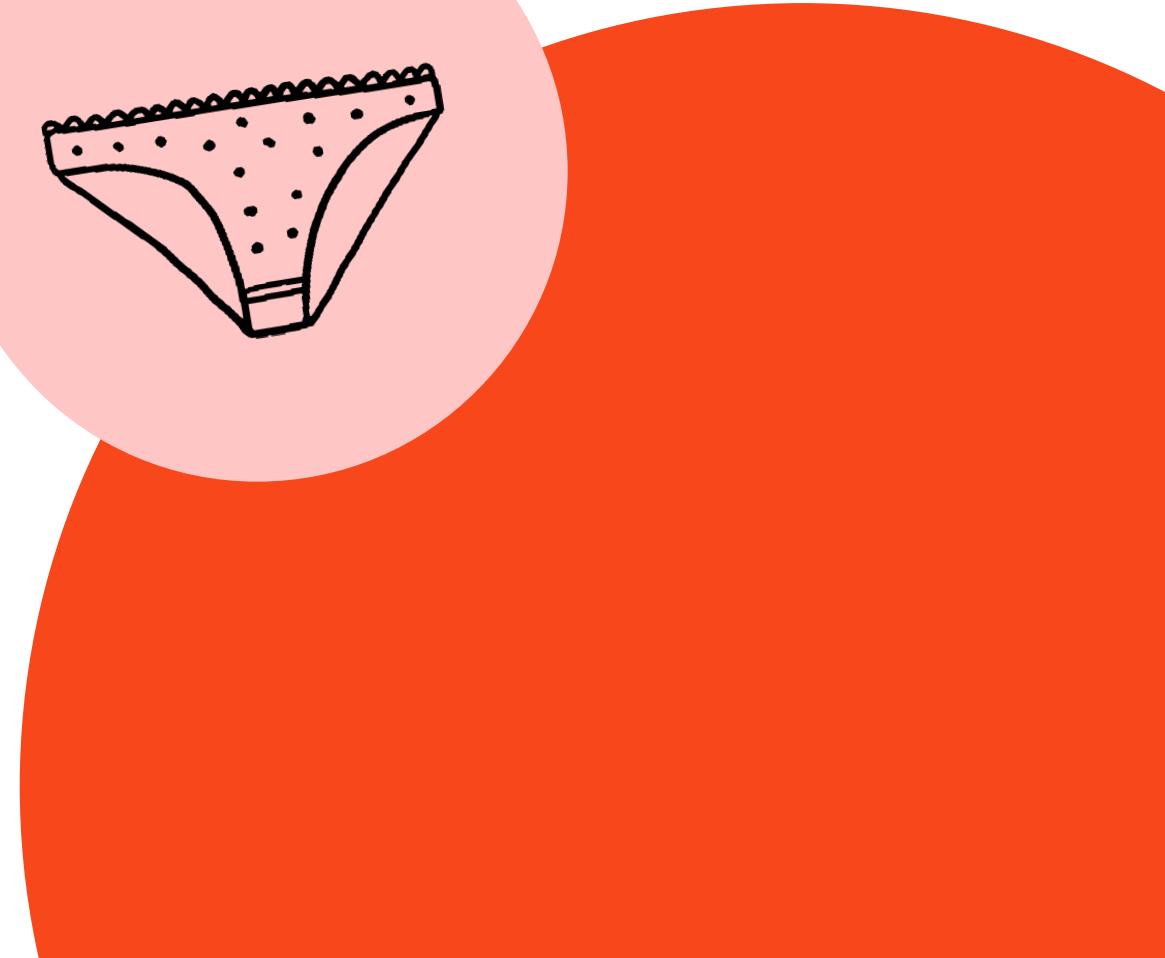
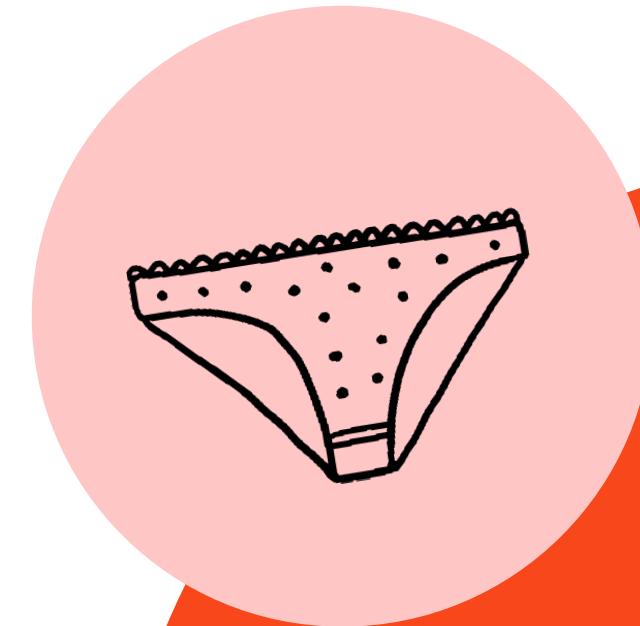


OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme **ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 0,6 à 1,4 points au plus pour un échantillon de **5000 répondants**.

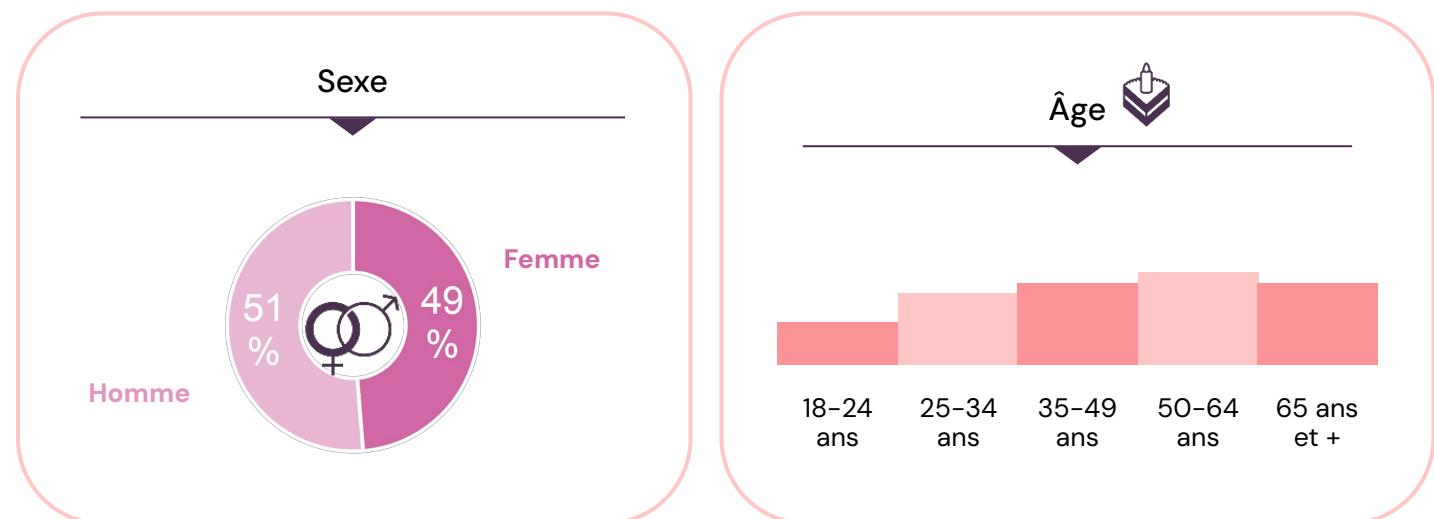
# Le profil de l'échantillon



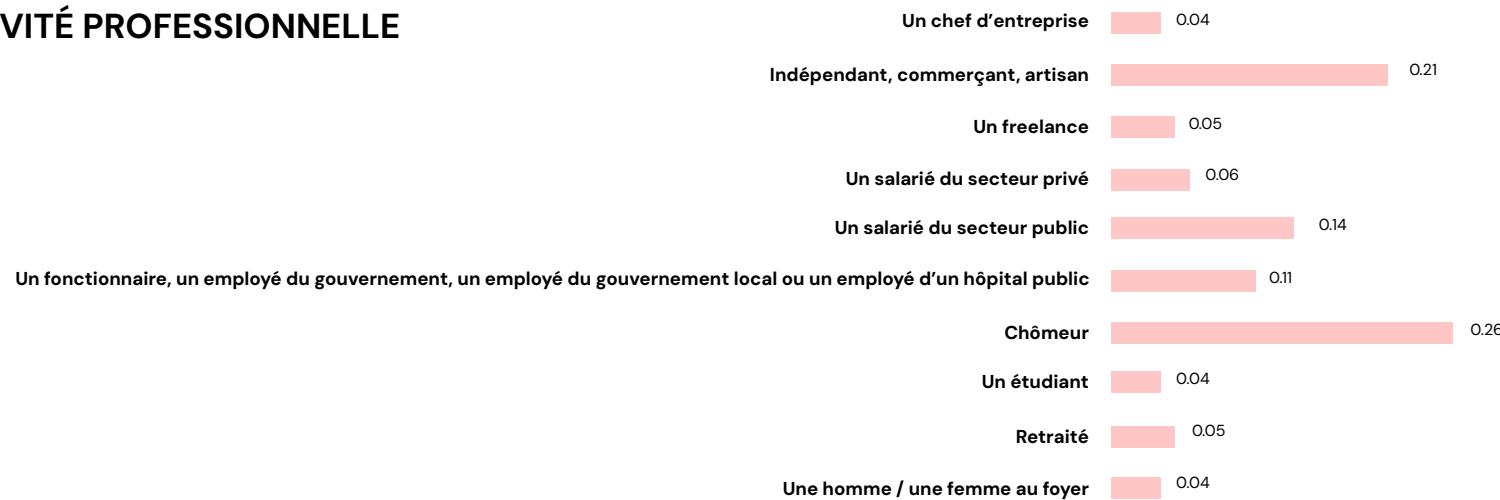
# Le profil de l'échantillon

5 008 habitants des 27 pays européens âgés de **18 ans** et plus.

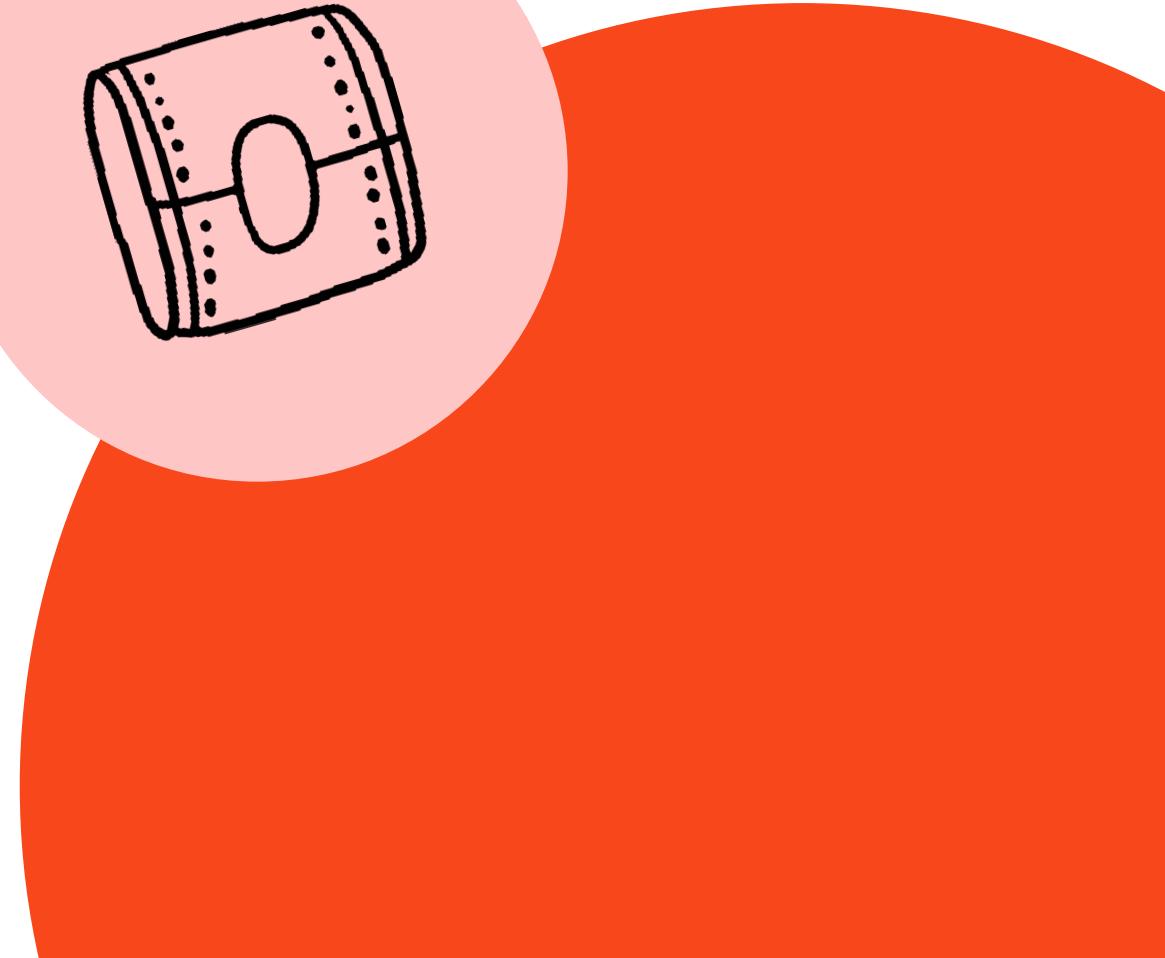
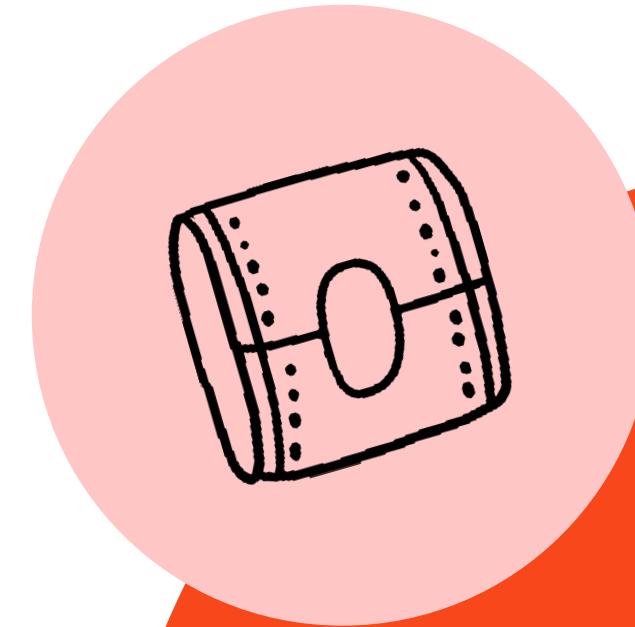
NB : 49% des femmes interrogées déclarent avoir eu leurs règles au cours des 12 derniers mois



## ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



# Les résultats

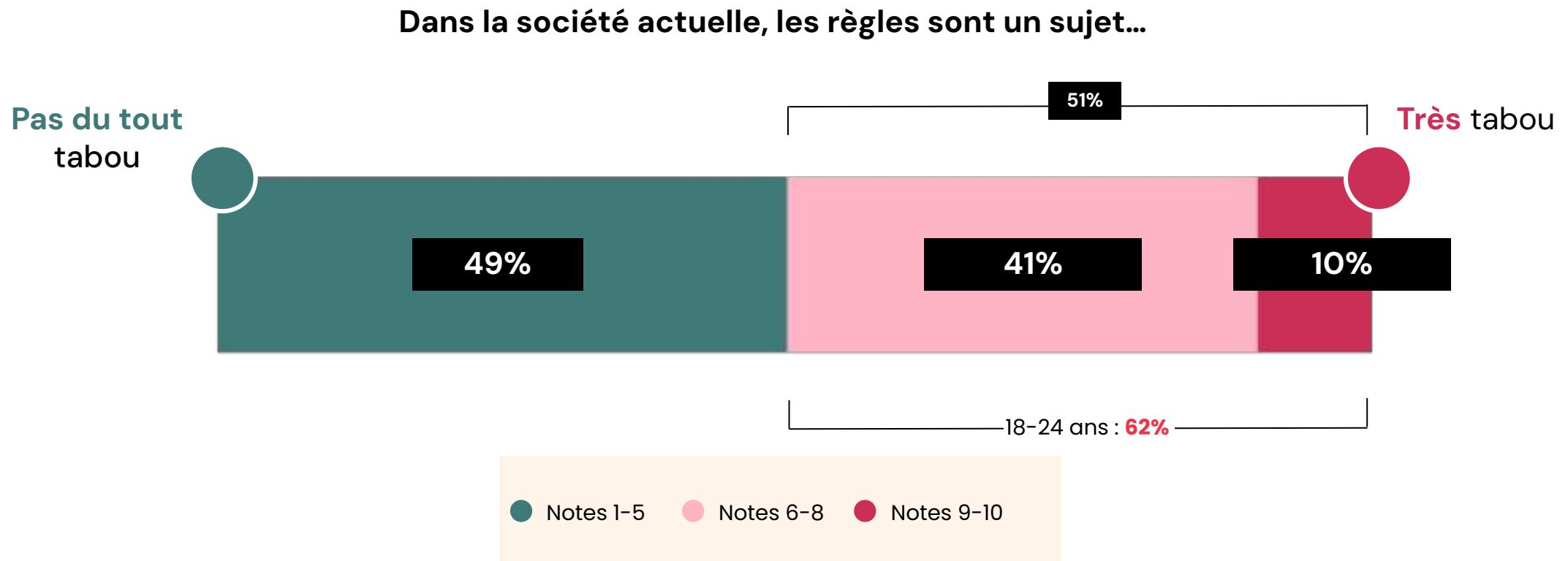


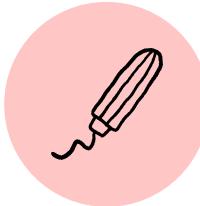


## 51% des européen·nes considèrent les règles comme un sujet tabou, voire très tabou.

Q1. Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure diriez-vous que les règles sont un sujet tabou dans la société actuelle ?

À tous (5008)

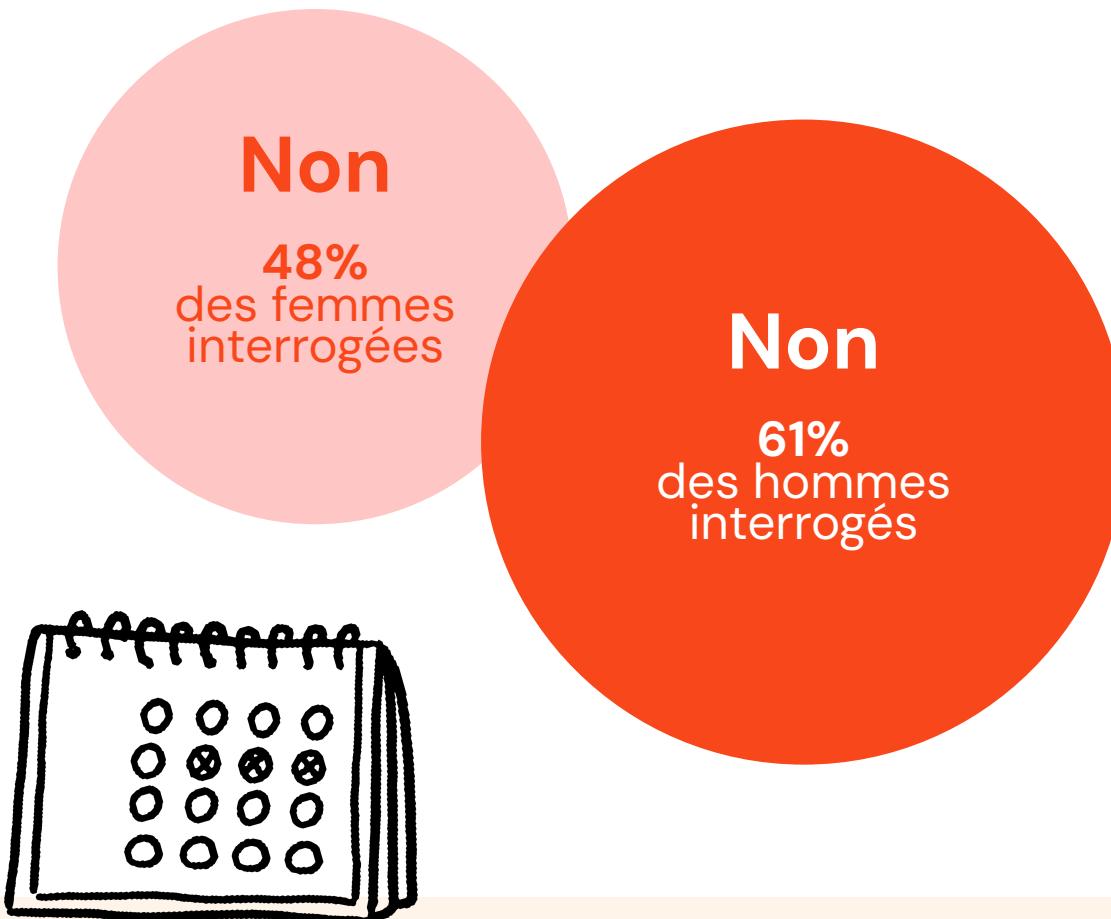




**Plus d'1 personne sur 2 en Europe n'a jamais entendu parler de maladies liées aux règles. Parmi les femmes, ce sont 48% qui n'en ont jamais entendu parlé.**

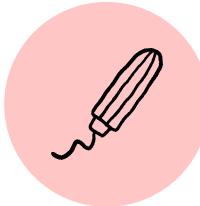
Q2. Avez-vous déjà entendu parler de potentielles maladies liées aux règles ?

À tous (5008)



Au global,  
**54%** ✗  
des personnes interrogées  
n'ont jamais entendu parler  
de potentielles maladies liées  
aux règles

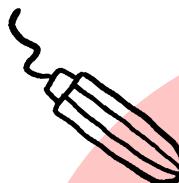
18-24 ans : **45 %**



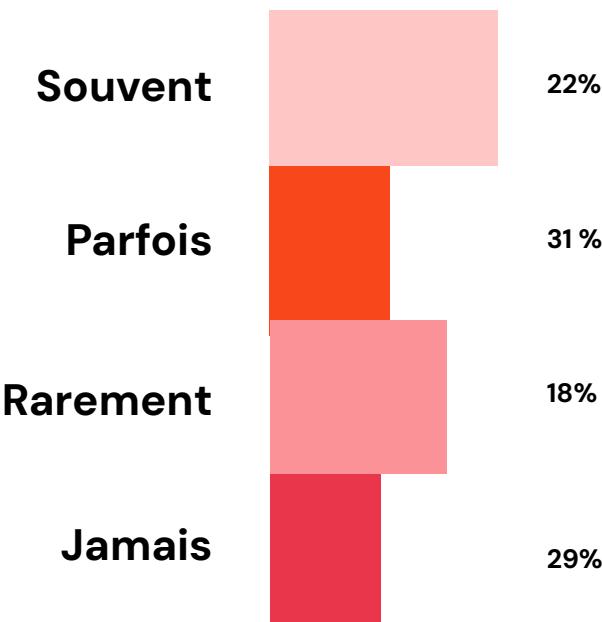
## Les douleurs menstruelles ont déjà fortement impacté la vie de près d'une femme sur deux, au point de les empêcher de mener à bien leurs activités quotidiennes.

Q3. Vos règles ont-elles déjà été douloureuses au point de vous empêcher de mener à bien vos activités quotidiennes (aller au travail, aller à l'école, manger, faire du sport, etc... ) ?

Aux femmes ayant eu leurs règles dans les 12 derniers mois (1438)



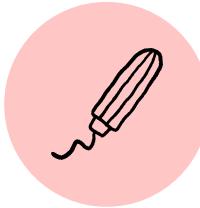
**53%**  
des femmes déclarent  
qu'elles ont déjà eu, parfois  
ou souvent, des règles  
douloureuses au point de les  
empêcher de mener à bien  
leurs activités  
quotidiennes.



Sous-Total : Rarement / Parfois / Souvent : **71%**

18-24 ans : **62%**

18-24 ans : **82%**



## Au global, 1/3 des femmes déclarent avoir renoncé à l'achat de protections périodiques l'année passée.

Q5. Au cours des 12 derniers mois, vous est-il arrivé, au moins une fois, de renoncer à acheter pour des **raisons financières** des protections périodiques pour vous protéger correctement pendant vos règles ?

Aux femmes ayant eu leurs règles dans les 12 derniers mois (1438)



18-24 ans : **36%**

déclarent avoir renoncé à acheter des protections périodiques pour des **raisons financières**

**17% une seule fois**

**17% plusieurs fois**

**Non : 66%**

Photo de [Christian Dubovan](#) sur [Unsplash](#)



## Parmi les femmes n'ayant pas renoncé à l'achat de protections périodiques, plus d'1 sur 10 déclarent avoir renoncé à un produit essentiel du quotidien pour acheter des protections périodiques

Q6. Au cours des 12 derniers mois, vous est-il arrivé, au moins une fois, de renoncer à acheter au moins un produit essentiel de votre quotidien (par exemple : de la nourriture, des produits d'hygiène, du carburant, etc...) pour acheter à la place des protections périodiques ?

Aux femmes ayant eu leurs règles dans les 12 derniers mois et qui n'ont pas renoncé à acheter des protections périodiques pour des raisons financières (953)



18-24 ans : 22%

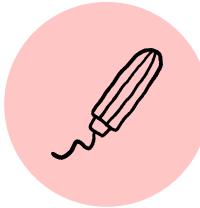
déclarent avoir renoncé à l'achat d'un **produit essentiel du quotidien** pour acheter à la place des protections périodiques

4% **une seule fois**

9% **plusieurs fois**

**Non : 87%**

Photo de [Christian Dubovan](#) sur [Unsplash](#)



## Au global, plus de 4 personnes sur 10 auraient été touchées par la précarité menstruelle au cours des 12 derniers mois.

Q5/6. Au cours des 12 derniers mois, vous est-il arrivé, au moins une fois, de renoncer à acheter pour des raisons financières des protections périodiques pour vous protéger correctement pendant vos règles ? Au cours des 12 derniers mois, vous est-il arrivé, au moins une fois, de renoncer à acheter au moins un produit essentiel de votre quotidien (par exemple : de la nourriture, des produits d'hygiène, du carburant, etc... ) pour acheter à la place des protections périodiques ?

Aux femmes ayant eu leurs règles dans les 12 derniers mois (1438)

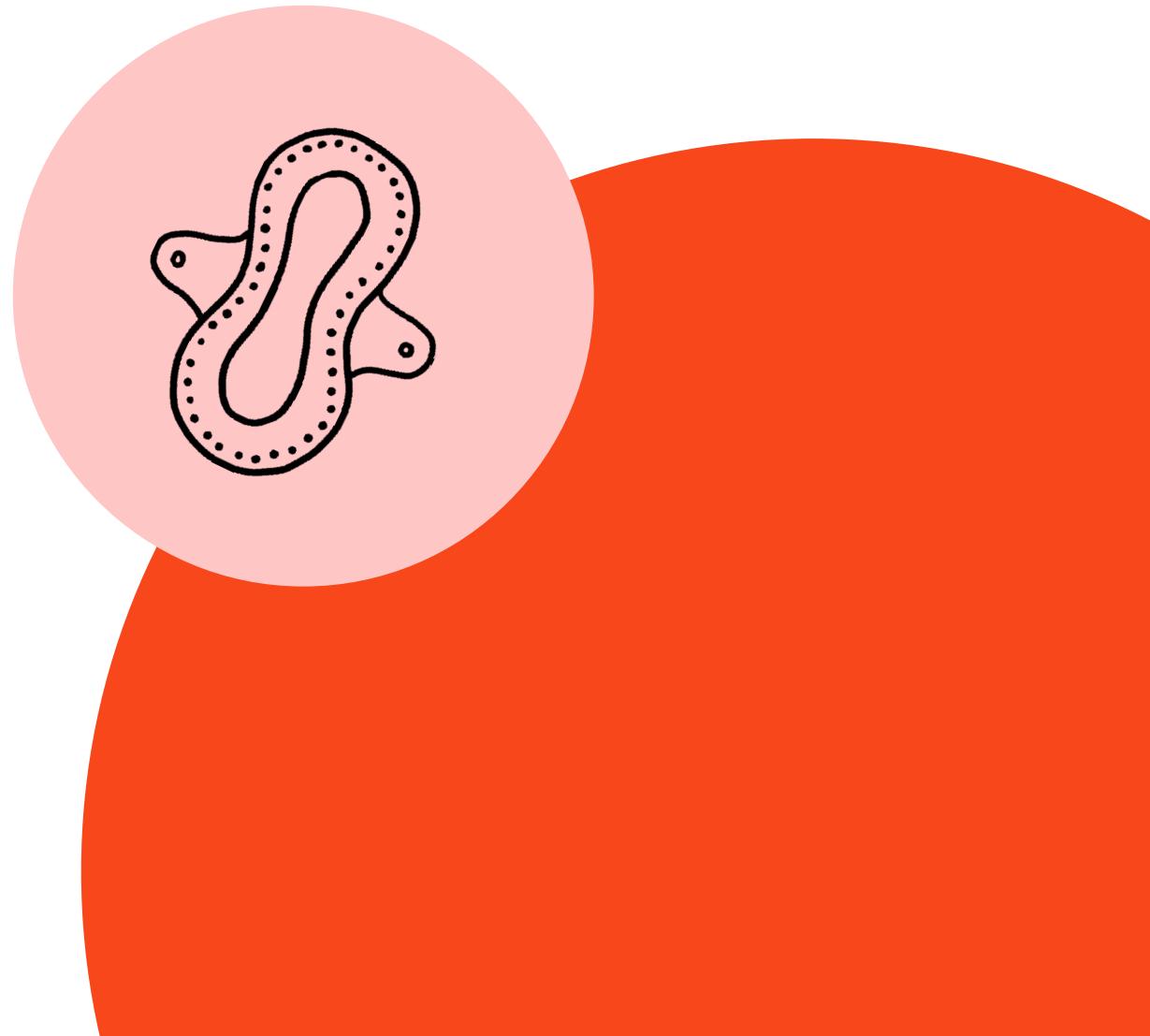


18-24 ans : 50%

Photo de [Christian Dubovan](#) sur [Unsplash](#)

déclarent avoir renoncé à un produit essentiel du quotidien pour acheter à la place des protections périodiques ou avoir renoncé à des protections périodiques pour des raisons financières

# La synthèse



# La synthèse



## Un tabou important

Le sujet des règles reste tabou pour la majeure partie de la population européenne.



## Un manque d'informations

Plus de la moitié des européen·nes n'ont jamais entendu parler de potentielles maladies ou pathologies liées aux règles.



## Un impact sur le quotidien

53% des femmes déclarent avoir déjà souffert, parfois ou souvent, de règles douloureuses les empêchant d'exercer leurs activités quotidiennes.



## Une précarité menstruelle bien réelle

4 femmes menstruées sur 10 ont été concernées par la précarité menstruelle au cours des 12 derniers mois.

Pendant cette période : 34% des femmes menstruées auraient renoncé à acheter des protections pour des raisons financières. Et parmi les autres, 13% auraient renoncé à acheter un produit essentiel (nourriture, hygiène...) pour pouvoir s'en procurer.