



#MenstrualMattersEU est un mouvement lancé par plusieurs associations européennes pour visibiliser un sujet souvent oublié des politiques européennes : les règles. Par la mise en réseau, le partage d'expertise et l'action, nous promouvons une société dans laquelle la précarité menstruelle n'existe plus et l'accès à la santé menstruelle est un droit fondamental respecté.

Le poids des règles en Europe.

En 2025, la précarité menstruelle est un poids pour des millions de personnes en Europe, ainsi qu'une urgence de santé publique.



27 pays et près de 112 millions de personnes qui ont leurs règles. Voilà des chiffres européens qu'on a peu l'habitude de mettre ensemble car de fait, les règles, dans l'Union Européenne (UE), on en parle peu.

Aujourd'hui, à l'occasion du **28 Mai 2025, journée internationale de l'hygiène menstruelle et d'actions pour la santé des femmes**, nous souhaitons rendre compte du poids des règles en Europe à travers la publication d'un sondage exclusif et une campagne dans l'espace public.



En 2025, en Europe, plus d'1 personne sur 2 considère toujours le sujet des règles comme tabou.

Le tabou des règles, c'est d'abord le fait de contourner le sujet. En Europe comme ailleurs, on ne parle pas des règles, et si on en parle, on les appelle par un autre nom : Rote Welle (la vague rouge), Chutes du Niagara, Le mie chose (mes trucs), sont des exemples parmi plus de 5 000. Si ces expressions peuvent prêter à sourire, elles sont pourtant le premier marqueur d'un véritable tabou. Un tabou, qui, à mesure qu'on grandira deviendra une protection qu'on cache dans sa manche quand on va la changer, ne pas oser lever la main en classe pour demander à aller aux toilettes, devoir rester à la maison quand on a ses règles, ou encore recevoir des moqueries à la vue d'une tache de sang.

Or, si l'étude Le poids des règles en Europe révèle bien que le tabou pèse encore considérablement sur les mentalités et les perceptions européennes, elle souligne aussi la réelle urgence à remettre les règles au centre de l'échiquier politique et social car le tabou a un impact démesuré sur les inégalités de genre. De la précarité menstruelle à la négligence des douleurs, l'Europe est loin d'être épargnée par les conséquences désastreuses des idées reçues, de l'ignorance et des méconnaissances.

Aujourd'hui, parmi les 112 millions de personnes qui ont leurs règles en Europe, 42% sont en situation de précarité menstruelle.

La précarité menstruelle, c'est le fait d'avoir des difficultés d'accès à des produits périodiques en quantité suffisante pour vivre dignement et sereinement ses périodes de règles¹. Concrètement, ça veut dire que près de 50 millions de femmes et autres personnes menstruées en Europe se retrouvent à devoir utiliser des produits inadaptés pendant leurs règles. Ce chiffre recouvre, à l'intérieur de chaque pays, des réalités diverses, qui, à aucun moment, ne doivent être invisibilisées ou niées car une seule personne en situation de précarité menstruelle, c'est toujours trop. En effet, avoir recours à des chiffons, du papier toilette, du papier journal, ou porter des produits périodiques trop longtemps sont autant de substituts et de stratégies qui peuvent causer des troubles de santé importants et des conséquences psychiques durables.

Avoir ses règles a un coût, et ce coût n'est pas accessible à tou·tes. Alors que les produits périodiques devraient être considérés pour ce qu'ils sont : un produit de première nécessité, qu'on utilise en moyenne tous les mois de sa vie pendant quarante ans, leur prix n'est ni encadré, ni régulé, ni remboursé.

¹ Cette définition prend en charge prioritairement l'aspect économique de la précarité menstruelle.





En outre, ces deux dernières années, à cause de l'inflation et de l'augmentation générale du coût de la vie, plusieurs associations européennes ont observé une nouvelle augmentation des prix des produits périodiques. **50 millions de personnes en situation de précarité menstruelle, c'est déjà beaucoup trop.** Si on ne fait rien maintenant, la situation risque d'empirer partout dans l'UE.

À cette réalité profondément impactante et inégalitaire, il faut ajouter que, rien que cette année, **53% des personnes qui ont leurs règles en Europe ont manqué à plusieurs reprises une activité quotidienne car leurs douleurs de règles étaient trop importantes.**

Concrètement, cela veut dire que près de 60 millions de femmes et de personnes menstruées manquent régulièrement l'école, le travail, le sport parce que leurs règles sont trop douloureuses. Imaginez un instant : vous révisez pour votre examen de fin d'année, celui qui vous permettra de passer dans la classe au-dessus. Or, tous les mois, vous avez des douleurs de ventre à vous plier en deux, des maux de tête qui vous empêchent de réfléchir, des règles tellement abondantes que vous vous évanouissez. Les journées manquées et la baisse de l'estime de soi engendrée ne permettent pas d'appréhender son emploi, ses études ou ses loisirs dans un environnement serein et égalitaire.

En outre, une grande partie des personnes interrogées ignorent l'origine de ces douleurs. Ainsi, près d'**1 personne qui a ses règles sur 2 n'a jamais entendu parler de pathologies qui peuvent y être liées.**

Et si toutes les douleurs de règles ne sont pas pathologiques, on sait aujourd'hui qu'il existe un certain nombre de conditions, maladies et pathologies qui peuvent avoir une influence directe sur les règles, affectant par exemple leur régularité, leur quantité, mais aussi le ressenti de la douleur. Le manque d'informations, de considération et de prise en charge de la santé menstruelle constitue donc un réel frein pour des millions d'europeennes. Que faire, en effet, quand on nous a toujours répété qu'il est "normal" d'avoir mal pendant ses règles ? Quand on se voit refuser une ordonnance pour un diagnostic d'adénomyose ou d'endométriose ? Quand on se retrouve à l'hôpital car on ne savait pas que porter un tampon plus de quatre heures, ça pouvait être dangereux ?

Si les lieux où les femmes, les filles, et toutes les personnes menstruées évoluent ne prennent pas en compte leurs réalités, s'il n'y a pas de recherches dédiées à calmer leurs maux, si elles n'osent même pas parler du sujet car elles ont peur ou honte, comment imaginer qu'elles ont les mêmes chances ? De Bruxelles à Naples, de Tallinn à Dublin, et partout en Europe, dans les territoires urbains et les territoires ruraux, des millions de personnes qui ont leurs règles les vivent comme un poids économique, sanitaire, symbolique.

Les valeurs de l'Union Européenne sont fondées sur l'égalité, les droits sociaux, l'accès à la santé et la prise en compte des citoyen·nes. Il semble donc inadmissible que l'UE puisse délaisser la santé menstruelle. **En 2025, il est temps de faire des règles un sujet européen.**

Nous appelons donc député·es, commissaires, représentant·es du Conseil de l'UE et de l'ensemble des institutions européennes à se mobiliser pour :

→ **Développer une approche globale de la santé menstruelle, dans une perspective transsectorielle et en l'intégrant comme un axe à part entière de travail pour la santé et l'égalité de genre dans l'UE**

→ **Cartographier précisément la précarité menstruelle dans l'UE pour permettre aux États membres d'y répondre de façon adaptée**

→ **Visibiliser et favoriser toutes les politiques publiques qui visent à réduire directement la précarité menstruelle :**
- baisse de la TVA
- encadrement des prix des produits périodiques
- mise à disposition gratuite de produits périodiques pour toutes les personnes qui en ont besoin
- le cas échéant, remboursement des produits périodiques par les systèmes de sécurité sociales

→ **Favoriser le renforcement des capacités des états membres en matière de santé menstruelle**

- Favoriser la diffusion d'information de sensibilisation sur les règles et les maladies qui peuvent y être liées
- Financer des projets dans le domaine de la santé menstruelle et de l'éducation menstruelle
- Favoriser les capacités et la formation des professionnel·les de santé en santé menstruelle
- Favoriser les recherches d'analyse des produits périodiques pour identifier les produits toxiques pour le corps et l'environnement
- Réguler les protections périodiques pour qu'elles soient saines et respectueuses de l'environnement

Si la réalité vécue par 112 millions de personnes ne suffit pas à se rendre à l'évidence qu'il y faut agir, qu'est-ce qui le fera ?

#MENSTRUALMATTERSEU #ENDPERIODPOVERTY #PERIODFRIENDLYEUROPE

