

**“cachez ce
sang
que je ne saurais voir”**



HYGIÈNE MENSTRUELLE

DÉFINITION, ENJEUX & RECOMMANDATIONS



NOTE D'ANALYSE

**IMPACT
TINK**



L'AUTEURE

MIMA FERRIER est chargée d'études au sein de l'IMPACT TANK dans le cadre de son stage de fin d'études. Après un Master 2 en Coopération internationale à Sciences Po Bordeaux, Mima rejoint l'IMPACT TANK pour travailler sur les enjeux liés aux inégalités de genre, sur la question des données en protection de l'enfance et sur l'organisation d'une conférence dédiée à l'innovation sociale en Europe.



A PROPOS

Lancé en octobre 2020 à l'initiative du GROUPE SOS et de quatre universités (Sciences Po, Sorbonne Université, Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris Dauphine – PSL), l'IMPACT TANK est le premier think tank dédié à l'économie à impact positif en France.

Il croise expertise académique et expérience de terrain pour favoriser la mise à l'échelle des innovations sociales les plus prometteuses, inspirer l'action publique et les modèles entrepreneuriaux de demain, et rassembler l'ensemble des acteurs engagés dans une culture de l'impact au service de la construction d'une économie plus inclusive et plus durable.

A partir de recherches documentées et d'entretiens menés avec des acteurs et actrices de terrain et des expert.es reconnu.es, une note d'analyse fait l'état des lieux des besoins nés d'un enjeu social précis et fait émerger des recommandations d'actions sur la base des innovations recensées.

©IMPACT TANK
15 rue de la Fontaine au roi
75011 PARIS

<https://impact-tank.org/>
Twitter : @ImpactTank
LinkedIn : IMPACT TANK

Création graphique : Gaëlle Cazabat
Mai 2022



Enjeu de **santé publique**, de **droit humain** et d'accès à l'**éducation** et à l'**emploi**, l'hygiène menstruelle est au centre du parcours et de la vie des personnes menstruées (ou qui le seront), de leur entourage et du personnel éducatif et médical. Cependant, si l'enjeu émerge dans le **débat public** depuis quelques années en France, le **silence** et la **stigmatisation** autour des menstruations ainsi que les besoins en matière d'hygiène menstruelle demeurent majeurs.

Aujourd'hui, ce sont **500 millions de personnes qui rencontrent des difficultés pour gérer leurs menstruations dans de bonnes conditions** (AFD, 2022) et **1.25 milliards de jeunes filles et femmes qui n'ont pas accès à des toilettes sûres et offrant l'intimité nécessaire** (ONU Femmes, 2019).

HYGIÈNE ET PRÉCARITÉ MENSTRUELLE DE QUOI PARLE-T-ON ?

Hygiène menstruelle

••➤ L'hygiène menstruelle, ou *menstrual hygiene management* (MHM), est le fait pour les personnes menstruées de pouvoir « **utiliser un matériel de gestion des règles propre, permettant d'absorber ou de recueillir le sang et pouvant être changé en toute intimité et aussi souvent que nécessaire pendant toute la durée des règles, de procéder à une toilette corporelle avec de l'eau et du savon et d'avoir accès à des installations permettant de se débarrasser du matériel utilisé** » (UNICEF et OMS, 2014).

Le **tabou** et le **manque de connaissance** sur les menstruations, auquel s'ajoute l'**accès restreint aux protections hygiéniques**, a créé des environnements handicapants voire excluants pour les personnes menstruées. Dans les pays en développement, les besoins en matière d'hygiène menstruelle sont d'autant plus importants qu'ils se confrontent au **manque d'infrastructures d'approvisionnement en eau, d'assainissement et d'hygiène**.

En France, l'enjeu de l'hygiène menstruelle est notamment présent à travers la question de la **précarité menstruelle**.

Précarité menstruelle

••➤ La précarité menstruelle correspond à la **difficulté ou manque d'accès des personnes menstruées à des protections hygiéniques par manque de moyens matériels**.

Ainsi, **un-e étudiant-e menstrué-e sur 10 en France fabrique ses propres protections pour des raisons financières** (FAGE, ANESF, AFEP 2021).

Le manque d'accès à des protections hygiéniques adaptées, auquel s'ajoutent les douleurs et les complications entraînées par les menstruations, handicapent un grand nombre de personnes menstruées dans leur vie quotidienne. Ainsi en France, **plus de 2 femmes sur 10 ont déjà manqué le travail à cause de leurs règles** (Règles Élémentaires, 2021) et 6 étudiant-es menstrué-es sur 10 déclarent avoir déjà manqué les cours pour des raisons médicales liées à leurs menstruations (FAGE, ANESF, AFEP 2021).

RENDRE LA SOCIÉTÉ INCLUSIVE POUR LES PERSONNES MENSTRUÉES

Garantir l'accès à des protections hygiéniques saines et abordables, à des infrastructures sanitaires et à des lieux de travail et d'étude adaptés pour toute personne menstruée participe à **prévenir les inégalités de genre** en prévenant et luttant contre les discriminations et les autolimitations liées aux menstruations. Cela contribue également à l'**empowerment des personnes menstruées** via une plus grande confiance en elles et la préservation de leur dignité dans la sphère publique, privée et professionnelle. Enfin, cela favorise la **prévention des risques d'infection** et le **soulagement des douleurs** handicapantes liées aux menstruations.

Pour que les menstruations ne soient plus vécues comme un handicap, **il paraît essentiel que les personnes non menstruées soient sensibilisées** afin qu'elles aient les outils pour déconstruire leurs préjugés et puissent accompagner les personnes menstruées si besoin. C'est en mobilisant les personnes menstruées et celles qui ne le sont pas que le tabou autour des menstruations peut être brisé.

Les actions en France et à l'international se développent autour de **quatre axes principaux** : l'accès à des protections hygiéniques abordables et saines pour le corps et l'environnement, l'accès à des infrastructures sanitaires et à l'eau, la sensibilisation et l'éducation à l'hygiène menstruelle, ainsi que la formation des professionnel-le-s et l'adaptation des milieux professionnels.

1. En garantissant l'accès à des protections hygiéniques adaptées et respectueuses du corps humain et de l'environnement

Les **dons et installations de distributeurs** gratuits de protections hygiéniques se multiplient. Depuis 2015, l'association **Règles Élémentaires (+)** lutte contre la précarité menstruelle en France et a développé un système de **collectes de protections hygiéniques d'initiative citoyenne**. De nombreuses boîtes à dons sont maintenant visibles dans les collectivités territoriales, les entreprises, les associations, etc. Les protections hygiéniques sont ensuite redistribuées à des associations au contact des personnes en situation de grande précarité telles que les Restos du Cœur.

La mise à disposition des protections hygiéniques est aussi essentielle dans les **lieux publics, d'études et de travail** ainsi que dans les **prisons**, où les personnes menstruées sont souvent dans l'impossibilité de se procurer des protections. A plus grande échelle, l'Ecosse est devenue en 2020 le premier pays à instaurer la **gratuité des protections hygiéniques** et les met à disposition dans des espaces communs tels que les pharmacies, les centres communautaires, etc.

Afin de lutter contre les **impacts environnementaux et sanitaires négatifs** de nombreuses protections hygiéniques jetables (qui comprennent des produits chimiques tels que le lindane, quintozone, HAP ou encore phtalates...), plusieurs start-up ont émergé ces dernières années telles que **Fempo (+)**, première marque de culottes menstruelles en France.

C'est dans cette perspective que l'ingénieure étasunienne Kristin Kagetsu a créé les **Saathi Pads (+)**, protections hygiéniques biodégradables élaborées à partir de fibres de banane à destination des jeunes filles indiennes. Ces protections visent plusieurs impacts positifs sur la santé des utilisateur-trices, sur la communauté et sur l'environnement. Fabriquées par des femmes rémunérées décemment, les protections permettent de dégager un revenu qui est également redistribué aux agriculteur-rices. Enfin, l'utilisation de la banane au lieu du plastique permet de réduire l'utilisation d'eau, de ne pas créer de déchets et de prévenir les irritations et les infections.



2. En assurant le fonctionnement et l'accès à des infrastructures sanitaires et à l'eau

Il existe aujourd'hui une variété de protections hygiéniques saines pour le corps et l'environnement. Les **protections hygiéniques réutilisables** (culottes menstruelles, cups, serviettes lavables, etc.) restent cependant **peu accessibles du fait de leur prix et de leur faible présence** dans les grandes surfaces et lieux publics. S'il est possible pour les personnes ayant un domicile décent et travaillant dans un bureau d'utiliser des protections hygiéniques lavables, ce n'est pas le cas pour les personnes sans domicile fixe et cela l'est plus difficilement dans les pays en développement. La construction de sanitaires dans les écoles est par conséquent une des mesures primordiales en matière d'hygiène menstruelle.

La question des protections est ici directement liée à la **présence d'infrastructures sanitaires et d'accès à l'eau**. Des initiatives se développent autour de l'accueil et de l'accompagnement des publics les plus touchés par la précarité menstruelle. C'est le cas de **La cité des dames (+)**, un centre d'accueil et de soin ouvert sans interruption, créé par la Fondation de l'Armée du Salut et l'association Agir pour la santé des femmes (ADSF). Ce lieu offre des espaces de repos, donne accès à du matériel et à des infrastructures d'hygiène et propose des consultations médicales.



3. En informant et sensibilisant à l'hygiène menstruelle

Si l'accès à des protections hygiéniques et des infrastructures adaptées est un facteur essentiel, **lever le tabou sur les règles et informer sur le cycle menstruel** sont des conditions sine qua non pour garantir une bonne gestion de l'hygiène menstruelle. En effet, les menstruations semblent souvent être les oubliées de l'éducation à la sexualité et une sensibilisation dès le plus jeune âge doit permettre une meilleure compréhension du fonctionnement du corps.

L'UNESCO défend une « **éducation sexuelle complète** »¹ comprenant l'éducation à la puberté. Des interventions en milieu scolaire se développent en France comme ailleurs pour éduquer les élèves à la puberté et en particulier à la gestion des règles. Il s'agit d'**expliquer les étapes du cycle menstruel** mais également de **présenter l'éventail des protections hygiéniques disponibles**, leur utilisation et les potentiels risques d'infection.

Une diversité de formats pédagogiques émerge depuis plusieurs années, telles que des **applications de suivi** et d'information sur le cycle menstruel, des livres, séries télévisées, etc. L'application **Oky (+)**, créée par le fond UNICEF pour l'innovation, est la première application au monde de suivi et de sensibilisation aux règles. Elle existe en plusieurs versions en fonction du public (masculin, féminin, parents, enseignante-s) et propose une encyclopédie sur différents thèmes liés à la santé menstruelle, sexuelle et reproductive. L'ONG internationale **Wash United (+)** a également élaboré des guides d'éducation à la gestion de l'hygiène menstruelle à destination des jeunes filles et des enseignante-s et adaptés aux régions géographiques.



4. En formant les professionnel·les et en adaptant les espaces et temps de travail

Les mêmes **besoins d'accompagnement** existent dans les **milieux professionnels**, tant dans la formation des personnels soignants et éducatifs, que de l'aménagement du temps et de l'espace de travail des personnes menstruées. Depuis mars 2022, l'entreprise lyonnaise **Louis (+)** donne à ses employé·es la possibilité de prendre un congé menstruel, c'est-à-dire de pouvoir poser un congé une fois par mois durant leurs menstruations.

Par ailleurs, il paraît important de souligner que les troubles hormonaux tels que le syndrome des ovaires polykystiques² et les maladies gynécologiques comme l'endométriose³ restent sous-diagnostiquées, souvent sans traitement curatif. Briser le tabou des menstruations permet également de mettre en lumière les enjeux autour de ces maladies et d'encourager la recherche dans ces domaines.

UN ENJEU DE MESURE D'IMPACT ET DE CAPITALISATION DES CONNAISSANCES

La mesure d'impact est un levier pour comprendre la portée de ces initiatives sur la santé menstruelle elle-même, mais aussi sur l'éducation des personnes menstruées, leur confiance en elles ou encore sur la connaissance de leurs corps. En documentant les effets des actions développées, leurs facteurs de réussite mais aussi leurs limites, de telles démarches évaluatives permettent d'identifier les solutions à diffuser largement et les améliorations à apporter. Sur le sujet de l'hygiène menstruelle, la réflexion sur la mesure d'impact demeure cependant encore récente et présente essentiellement dans le secteur du développement.

Les interventions sur l'hygiène menstruelle ayant des volets et impacts divers, certains effets sont fréquemment étudiés, tandis que d'autres varient en fonction des priorités liées au contexte. Les organisations internationales travaillent depuis plusieurs années à **structurer et promouvoir la mesure d'impact**. L'**Africa Gender Innovation Lab (+)** de la Banque Mondiale travaille actuellement à mesurer l'impact des projets conduits en Afrique subsaharienne sur l'hygiène menstruelle. Des expert·es de l'hygiène menstruelle telles que Julie Hennegan réfléchissent à des indicateurs⁴ et conseillent les organisations internationales dans leur mesure d'impact.

Plusieurs études ont ainsi été menées dans le secteur du développement sur l'impact de la distribution de protections hygiéniques et de la sensibilisation à l'hygiène menstruelle sur la connaissance de son corps, la confiance en soi ou l'**absentéisme à l'école**. Toutefois, les résultats des différentes études sur ce dernier sujet se contredisent et il n'est pas encore possible aujourd'hui de démontrer un impact direct de l'accès aux protections hygiéniques sur la présence des jeunes filles à l'école⁵.

Dans le cadre de son contrat à impact sur l'hygiène menstruelle en Ethiopie, l'Agence Française de Développement a travaillé avec KOIS Invest, Social Impact et l'ONG CARE sur des **indicateurs de mesure d'impact** qui prennent en compte la **dimension transversale de l'hygiène menstruelle**. Projet lancé au cours des prochains mois et mis en œuvre par CARE France, en collaboration avec **CARE Éthiopie (+)** et **ProPride (+)**⁶, les actions et les indicateurs d'impact ont été construits autour des trois dimensions de l'hygiène menstruelle : la sensibilisation, l'eau et l'assainissement et les protections hygiéniques.

Ces initiatives participent au besoin d'objectivation des connaissances sur les solutions les plus efficaces sur le terrain. Dans cette lignée, L'UNICEF et l'UNESCO ont publié des rapports d'orientation pour les programmes développés autour de l'hygiène menstruelle⁷ et de l'éducation à la puberté⁸ dans lesquels figurent la présentation des solutions les plus prometteuses et des recommandations pour les actions à venir. Des ONG internationales telles que la Croix Rouge ainsi que des instituts de recherche partagent par ailleurs des guides pratiques⁹, notamment au niveau de l'aide humanitaire¹⁰.

- Bien que les contextes soient différents, la France pourrait s'inspirer de telles démarches d'évaluation, à la fois dans les méthodes et indicateurs employés que dans la valorisation des solutions faisant la preuve de leur impact positif.

UNE PRIORITÉ FRANÇAISE

La promotion d'une bonne hygiène menstruelle est aujourd'hui au cœur de la **stratégie nationale de santé sexuelle** et de la « **diplomatie féministe** » conduites par le gouvernement français à l'**échelle nationale et internationale**. Les collectivités territoriales se mobilisent aux côtés des ministères des Solidarités et de la Santé, de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, de l'Europe et des Affaires étrangères et du ministère chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes, de la Diversité et de l'Égalité des chances. Plusieurs **rapports d'information** ont été conduits à ce sujet¹¹ et des **mesures pour faciliter l'accès aux protections hygiéniques et garantir l'hygiène menstruelle** ont été adoptées.

1 POUR LA SANTÉ MENSTRUELLE

- En décembre 2022, un **décret** sera adopté obligeant fabricants français et internationaux à **inscrire la composition et les précautions d'utilisation sur les protections**.
- Ce décret, largement sollicité par l'association Règles Élémentaires, intervient deux mois après l'adoption de la proposition de loi reconnaissant l'endométriose comme affection longue durée par l'Assemblée Nationale. Le gouvernement déploie par ailleurs une **stratégie nationale pour combattre l'endométriose** jusqu'en 2025.
- Une **proposition de loi « pour une réelle prise en compte de la santé menstruelle »** a par ailleurs été déposée ; elle met en avant des mesures qui couvrent les différents aspects de l'hygiène menstruelle tels que l'accès facilité à des sanitaires et à des protections menstruelles dans les lieux publics, l'ouverture de négociations d'accords de branche sur les enjeux de la santé menstruelle dans le monde du travail, et la formation et la sensibilisation aux enjeux de la santé menstruelle dès l'école primaire.



2 CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

- Les pouvoirs publics sont également engagés dans la lutte contre la précarité menstruelle avec l'équipement de **distributeurs de protections hygiéniques gratuites dans les campus universitaires** depuis septembre 2021. L'Université de Lille a été le premier organisme public en France à distribuer en 2019 des protections hygiéniques (jetables) à ses étudiant-es. Depuis 2021, l'université fournit des protections hygiéniques éco-responsables telles que des serviettes lavables et des coupes menstruelles. Les collectivités territoriales ont pris également des mesures dans ce sens, notamment suite à l'initiative individuelle de quelques élèves.
- Première région de France à prendre cette initiative, **l'Ile-de-France a doté à la rentrée 2020 tous les lycées franciliens de distributeurs de protections hygiéniques gratuites** et propose en parallèle des séances de coutures de serviettes hygiéniques lavables à destination des femmes migrantes en situation de précarité. Certaines collectivités (Conseil Régional Bretagne, Département Puy-de-Dôme, Région Hauts-de-France, etc.) mettent également en place des **ateliers de sensibilisation** à l'hygiène menstruelle et distribuent des **kits pédagogiques**.
En parallèle, le gouvernement finance des **maraudes, épiceries solidaires, et collectes** qui agissent contre la précarité menstruelle.
- Enfin, à l'échelle internationale, le gouvernement français a initié avec le Mexique le **Forum Génération Égalité 2021-2026** et participe à une coalition sur les droits sexuels et reproductifs. En janvier dernier, le ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères a initié à travers l'Agence française de développement (AFD) un **contrat à impact social sur l'hygiène menstruelle en Éthiopie**. L'Union Européenne cherche également à « *remédier à une gestion inadéquate de l'hygiène menstruelle* » à travers son **Plan d'action sur l'égalité des sexes et l'émancipation des femmes dans l'action extérieure 2021-2025** et réserve un axe à la mesure des résultats.



EN CONCLUSION

Il est nécessaire d'adopter des mesures et d'encourager une mesure d'impact qui prennent en compte l'ensemble des dimensions de l'hygiène menstruelle afin que les personnes menstruées aient non seulement accès à des protections hygiéniques et à des infrastructures sanitaires, mais connaissent leur corps et évoluent dans des milieux professionnels et éducatifs qui leur soient adaptés.

Mettre fin à la stigmatisation des menstruations demande une mobilisation tant nationale qu'internationale, afin que les menstruations soient mises à l'agenda politique et que les initiatives les plus prometteuses soient identifiées, mesurées et diffusées, puis transformées en politiques publiques.

Ex : Cours/activités dès la primaire, ressources pédagogiques, formations, salles de repos...



Ex : Protections réutilisables/bio/sans plastique, Kit hygiène pour les personnes précaires...



Ex : Espaces toilette/douche dans les centres pour femmes sans-abris



Sensibiliser et développer des politiques inclusives

Garantir l'accès à des protections non toxiques

Garantir l'accès à l'eau et à des infrastructures d'hygiène

BESOIN D'UNE BONNE HYGIENE MENSTRUELLE

Manque de prise en compte en milieu professionnel, scolaire... ❌

Manque d'assistance par l'entourage ❌

Manque de connaissances du cycle menstruel et de sa gestion ❌

Honte, stress et absences au travail et à l'école ❌❌❌

Production de déchets et pollution ❌

Risques d'infection ❌❌

Méconnaissance et tabou des règles

Protections jetables, toxiques et peu accessibles

Difficile accès à l'eau et aux sanitaires

NOTES

¹ *Education sexuelle complète : nouveaux éléments d'information, enseignements et pratiques : une étude mondiale*, UNESCO, 2015.

² « Le syndrome des ovaires polykystiques est un trouble hormonal rencontré fréquemment chez les femmes en âge d'avoir des enfants, pouvant se traduire par des anomalies du cycle menstruel, de l'acné, une pilosité excessive, un surpoids... voire une infertilité. » (Ameli).

³ « L'endométriose est une maladie gynécologique chronique de la femme en âge de procréer qui se caractérise par le développement d'une muqueuse utérine (l'endomètre) en dehors de l'utérus, colonisant d'autres organes avoisinants. » (Ministère des Solidarités et de la Santé). 1.5 à 2.5 millions de personnes en France souffrent d'endométriose avec un retard diagnostique quasi-systématique de 7 ans en moyenne (Ministère des Solidarités et de la Santé, 2022).

⁴ *Monitoring Menstrual Health and Hygiene - Measuring Progress for Girls related to Menstruation*, Columbia University and Mailman School of Public Health, 2019.

⁵ *Menstruation as a barrier to education?*, Abdul Latif Jameel Poverty Action Lab, 2011.

⁶ ONG éthiopienne engagée dans la lutte contre les violences faites aux femmes et la promotion des droits des femmes.

⁷ *Guidance on menstrual hygiene*, UNICEF, 2019.

⁸ *Education à la puberté et à la gestion de l'hygiène menstruelle*, UNESCO, 2014.

⁹ *Répondre aux besoins relatifs à la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM)*, Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, 2019.

¹⁰ *LE MINI-GUIDE - Un instrument destiné à intégrer la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) dans la réponse humanitaire*, Université Columbia et International Rescue Committee, 2017.

¹¹ Rapport d'information de décembre 2020 sur les menstruations et Mission d'information de février 2022 sur la santé des femmes de la Délégation aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes, Rapport du Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes en 2020 « Prendre en compte le sexe et le genre pour mieux

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- ➔ Romeiro Dias, Laëtitia et Bénédicte Taurine. *Rapport d'information fait au nom de la Délégation aux Droits des Femmes et à l'Egalité des Chances entre les Hommes et les Femmes sur les menstruations*, 2020. (+)
- ➔ Règles Élémentaires et Opinionway. *Baromètre exclusif: Les français-es et la précarité menstruelle*, 2021. (+)
- ➔ Dons Solidaires. *2ème Baromètre: Hygiène et Précarité en France*, 2021. (+)
- ➔ House, Sarah et al. *Menstrual hygiene matters. A resource for improving menstrual hygiene around the world*, 2022. (+)
- ➔ Global MHH Monitoring Group. *Priority List of Indicators for Girls' Menstrual Health and Hygiene: Technical guidance for national monitoring*, 2022. (+)