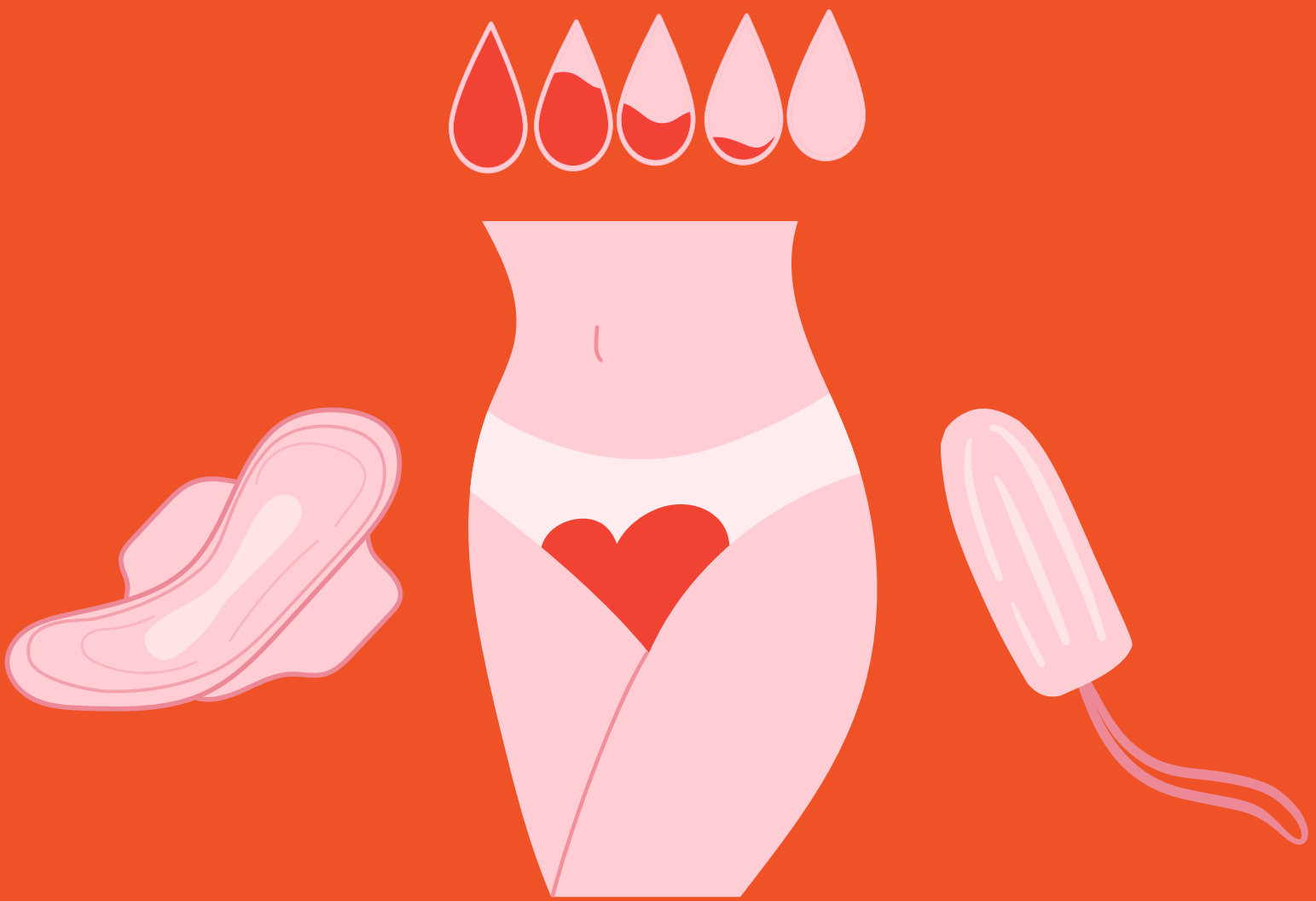




Mission Flash
Précarité Menstruelle
2024-2025



Avant-propos

La précarité menstruelle demeure un enjeu majeur de santé publique et d'égalité des chances, touchant des millions de personnes en France et à travers le monde. Ce rapport, rédigé entre 2024 et 2025, s'inscrit dans le cadre des travaux réalisés par **les Jeunes Démocrates** et vise à proposer des analyses et des solutions concrètes pour lutter contre cette réalité. Il s'appuie sur des données récentes, des témoignages et des initiatives existantes.

Nous, auteurs de ce document – **Louise Daniel, Florian Mazet et Elias Kari** –, avons souhaité mettre en lumière les multiples dimensions de la précarité menstruelle : son impact sur l'éducation, la santé, l'insertion professionnelle et le bien-être des personnes concernées. Ce travail est le fruit d'une recherche approfondie et d'une volonté de contribuer à un débat essentiel, visant à encourager des politiques publiques pragmatiques et efficaces.

Les droits d'auteur de ce rapport sont détenus par ses auteurs. Toute reproduction ou diffusion, totale ou partielle, est soumise à leur autorisation préalable, sauf dans le cadre d'un usage strictement privé ou éducatif, conformément aux dispositions du **Code de la propriété intellectuelle**. Pour toute demande d'utilisation, nous invitons les lecteurs à nous contacter.

Convaincus que la dignité et l'émancipation de chacun sont au cœur du pacte républicain, nous portons une approche humaniste, écologiste et européenne. Ce rapport s'inscrit dans une vision d'action publique fondée sur la responsabilité, la solidarité et l'innovation, afin d'apporter des solutions concrètes et durables aux défis de notre société.

I. Introduction et contexte

Dans le cadre du lancement de leur mission flash sur la précarité menstruelle, les Jeunes Démocrates ont organisé une conférence **le 20 janvier 2024**. Cet événement a réuni des acteurs engagés sur cette question, notamment **Clarisse Le Court, Directrice du Laboratoire Claripharm**, et **Flore Grèze, Vice-Présidente chargée des Affaires de Santé à la FAGE**. L'objectif était d'auditionner ces parties prenantes afin d'élaborer des propositions concrètes pour lutter contre la précarité menstruelle.

Selon le **Fonds des Nations unies pour la population (FNUAP)**, la précarité menstruelle concerne les difficultés éprouvées par de nombreuses femmes pour se procurer des protections hygiéniques en raison de leurs faibles revenus. Ce phénomène va au-delà du simple coût des protections et inclut également les dépenses liées aux soins médicaux, aux médicaments et aux sous-vêtements de rechange. En outre, le manque d'information et le tabou persistant autour des menstruations aggravent cette situation. Les infrastructures inadéquates, notamment le manque de toilettes adaptées et d'eau potable, participent également à la problématique.

Les chiffres récents indiquent que près de **quatre millions de Françaises** sont en situation de précarité menstruelle en 2023, soit **deux fois plus** qu'en 2021 (Sondage OpinionWay pour Règles Élémentaires, mars 2023). Selon une estimation du journal Le Monde, une personne menstruée dépensait environ 3 420 € au cours de sa vie en protections hygiéniques, hors autres coûts associés (médicaments, sous-vêtements, linge de lit).

II. Conséquences de la précarité menstruelle

Les impacts de la précarité menstruelle sont multiples. Sur le plan sanitaire, l'utilisation prolongée des protections, dépassant la durée maximale recommandée pour un tampon (**4 à 6 heures**), peut provoquer des irritations, des infections et exposer au **Syndrome du Choc Toxique**, une infection grave qui peut être mortelle. Certaines personnes sont contraintes d'utiliser des solutions de fortune (**papier toilette, tissu réutilisé**), augmentant ainsi les risques pour leur santé.

Les conséquences psychologiques sont toutes aussi importantes. **Les femmes concernées subissent une atteinte à leur dignité, une stigmatisation et un sentiment de honte**. Cette situation conduit à des comportements d'évitement et peut affecter leur bien-être psychologique.

Sur le plan scolaire et professionnel, la précarité menstruelle entraîne un taux d'absentéisme accru. **17 % des femmes et 12 % des filles ont déjà manqué le travail ou les cours faute de protections hygiéniques**. Enfin, ce problème contribue aux inégalités de genre, puisque les femmes doivent faire face à des dépenses supplémentaires et à des contraintes qui n'affectent pas les hommes.

III. Réglementations et Actions Publiques

Diverses mesures ont été mises en place pour réduire la précarité menstruelle. Depuis 2016, les protections hygiéniques sont considérées comme **des produits de première nécessité** et bénéficient d'une **TVA réduite à 5,5 %**. En 2020, un budget **d'un million d'euros** a été alloué à des expérimentations pour lutter contre la précarité menstruelle, et en 2021, ce budget a été porté à **cinq millions d'euros** pour déployer des distributeurs gratuits dans les universités.

En 2024, Elisabeth Borne a annoncé le remboursement des protections réutilisables pour les femmes de moins de 25 ans. Cette mesure a été saluée, mais critiquée pour son manque d'inclusivité, notamment pour les femmes de plus de 26 ans.

La lutte contre la précarité menstruelle est un combat qui engage l'ensemble de la société : face à ce phénomène, des solutions peuvent être identifiées et mises en place par l'Etat, mais également par les collectivités locales ainsi que les entreprises. Tel est le sens des propositions suivantes.



Photo de l'audition réalisée le 23 janvier 2024 en présence de Maud Gatel, Clarisse Le Court, Flore Grèze, Louise Daniel et Florian Mazet

IV. Propositions Politiques

Les Jeunes Démocrates avancent plusieurs recommandations :

1. Légiférer en faveur d'un accès universel aux protections menstruelles :

Il est proposé d'étendre la gratuité des protections à toutes les femmes, sans condition de ressource ou d'âge, et de rendre obligatoire l'installation de distributeurs dans les administrations, écoles et entreprises. Cette proposition s'inspire du modèle écossais : l'Ecosse a été le premier pays au monde à adopter en 2020 une loi visant à garantir à toute personne l'accès gratuit à des tampons et à des serviettes hygiéniques, sur l'ensemble de son territoire.

Proposition principale : Étendre la gratuité des protections menstruelles à toutes les femmes, sans conditions d'âge ou de revenu, en s'inspirant du modèle écossais.

- Introduire une obligation légale pour les établissements scolaires, universités, administrations publiques et entreprises d'installer des distributeurs de protections gratuites.
- Acter la prise en charge totale par la Sécurité sociale des protections menstruelles (y compris jetables et non réutilisables).
- Encourager un financement par les collectivités locales (mairies, départements, régions) pour assurer un accès aux protections dans les espaces publics.

Points d'attention :

- Veiller à ce que le financement ne soit pas uniquement basé sur des dons ou des initiatives locales, mais intégré dans le budget de l'État et financé de manière pérenne.
- Adapter les solutions selon les besoins (protections jetables pour celles sans accès à l'eau, protections réutilisables pour un choix écologique).

2. Reconnaître les protections hygiéniques comme des dispositifs médicaux :

Modifier la réglementation européenne pour inclure ces produits dans la catégorie des dispositifs médicaux, garantissant ainsi une meilleure transparence et des normes de fabrication plus strictes.

Moyens proposés :

- Modifier la directive européenne MDR (**Medical Device Regulation**) pour inclure les protections menstruelles dans la liste des dispositifs médicaux.
- Renforcer les normes de fabrication avec une obligation de transparence sur la composition des produits.

- Interdire les substances nocives (perturbateurs endocriniens, pesticides) dans les protections périodiques.

Arguments en faveur :

- Garantir la sécurité sanitaire des utilisatrices.
- Éviter l'importation de produits de qualité inférieure, notamment de pays où les réglementations sont plus laxistes.
- Mettre fin aux pratiques opaques des fabricants, qui ne sont actuellement pas tenus de révéler la composition de leurs produits.

Opposition possible :

- La Commission européenne considère que les règles ne sont pas une pathologie, donc les protections ne relèvent pas du médical.
- Lobbying des fabricants qui risquent d'être opposés à des contraintes supplémentaires.

3. Renforcer l'éducation et la sensibilisation à la santé menstruelle :

Intégrer la santé menstruelle dans les cours d'éducation sexuelle dès l'école primaire et former les enseignants à ces questions.

Moyens proposés :

- Intégrer les règles dans les cours d'éducation à la sexualité et à la santé dès le collège, en prenant notamment appui sur le nouveau programme d'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle (Evars) de l'Education nationale.
- Former les enseignants pour qu'ils puissent aborder ce sujet avec pédagogie et sans tabou.
- Inclure les garçons dans ces enseignements pour qu'ils comprennent le fonctionnement des règles et contribuent à lever les tabous.
- Sensibiliser aux bonnes pratiques d'hygiène menstruelle (laver les mains avant et après le changement de protection, éviter le port prolongé des tampons, etc.)
- Adapter les établissements primaires à la précocité menstruelle (avec des poubelles individuelles dans les sanitaires).

Pourquoi c'est important ?

- 60% des filles ont leurs règles avant 13 ans, mais reçoivent très peu d'informations à l'école.

- Un manque d'éducation favorise les tabous, la honte et les pratiques dangereuses.

Exemple de bonne pratique :

- Le département de la Loire-Atlantique distribue déjà des kits "**Premières règles**" aux élèves de 6^e (pour garçons et filles).
- L'objectif est d'étendre cette initiative à toutes les écoles en France.

4. Créer un congé menstruel pour les règles douloureuses :

Un congé menstruel pourrait être accordé aux femmes souffrant de douleurs invalidantes, sur présentation d'un certificat médical, comme c'est le cas en Espagne depuis l'évolution de la loi en 2023.

Moyens proposés :

- S'inspirer du modèle espagnol, où le congé menstruel est accordé sans perte de salaire.
- Intégrer cette mesure dans le droit du travail français en cas de diagnostic médical (ex. endométriose).
- Étendre le régime d'aménagement d'études pour les étudiantes en université, afin qu'elles puissent bénéficier de facilités en cas de douleurs menstruelles importantes.

Arguments en faveur :

- Les douleurs menstruelles peuvent être aussi handicapantes qu'une pathologie reconnue (migraines, douleurs articulaires, etc.).
- Déjà adopté en Espagne et au Japon (bien que peu utilisé au Japon par peur de stigmatisation).

Freins possibles :

- Crainte d'un impact sur la carrière des femmes (stéréotype selon lequel elles seraient moins productives).
- Risque d'exclusion ou de discrimination à l'embauche.

5. Faciliter l'accès aux protections pour les publics précaires :

Afin de toucher les femmes les plus vulnérables, il convient de renforcer la distribution des protections dans les centres d'hébergement, prisons et lieux publics.

Moyens proposés :

- Installer des distributeurs de protections gratuites dans les centres d'hébergement d'urgence et les prisons.

- Prévoir une dotation annuelle de protections pour les femmes en situation de grande précarité (comme le font certaines associations).
- Former le personnel social à la question de la précarité menstruelle et de l'accès à l'hygiène intime.

Pourquoi c'est urgent ?

- Certaines femmes sans domicile n'ont même pas accès à l'eau pour changer leurs protections.
- Beaucoup de prisons pour femmes ne fournissent pas assez de protections, obligeant les détenues à les acheter à des prix exorbitants.

6. Susciter l'engagement des entreprises contre la précarité menstruelle :

La question de la santé menstruelle doit également faire l'objet d'une mobilisation de la part du monde de l'entreprise, dans la mesure où elle concerne directement la qualité de vie de millions de salariées. Plusieurs mesures permettraient de favoriser cette prise de conscience.

Moyens proposés :

- Créer un label "Entreprise menstruellement responsable" pour inciter les employeurs à proposer des protections gratuites et à prendre en compte les besoins menstruels de leurs salariées.
- Encourager les entreprises à proposer des distributeurs de protections gratuites.
- Sensibiliser à l'impact des douleurs menstruelles sur la productivité.
- Accorder des subventions aux entreprises qui adoptent ces mesures.

Impact attendu :

- Réduction du tabou autour des règles en milieu professionnel.
- Amélioration du bien-être au travail.
- Ces propositions visent à garantir un accès équitable aux protections menstruelles et à réduire les inégalités persistantes.