



LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ menstruelle

SUIVEZ LE GUIDE 



 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES



Ce guide s'adresse aux professions médico-socio-éducatives et à toute personne désireuse de s'informer et se mobiliser pour lutter contre la précarité menstruelle. Afin que chacun se l'approprie le langage utilisé se veut simple et accessible au plus grand nombre.

ÉDITO

ENJEUX, CHIFFRES CHOQUANTS.

8 FILLES SUR 10

ont peur d'avoir leurs règles à l'école¹.

AU MOINS 1 JEUNE SUR 3

en Nouvelle-Calédonie a déjà été en situation de précarité menstruelle².

Parmi la population adulte,

1 FEMME SUR 10

de plus de 15 ans a déjà rencontré des difficultés à se fournir en protections hygiéniques³.

¹ Enquête règles et tabou, Règles Élémentaires x OpinionWay, Mai 2022

² Enquête Vice Rectorat Nouvelle-Calédonie et province Sud

³ Enquête Omnibus mars 2024

 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES

Ces constats chiffrés illustrent parfaitement les enjeux de la lutte contre la précarité menstruelle. Ils sont nombreux et divers : économiques, sanitaires, éducationnels, psychologiques, environnementaux, sociétaux en somme.

Faire face à la précarité menstruelle c'est constamment faire des choix : des choix pour sa santé, des choix économiques, des choix que seules les femmes ont à faire, des choix qui jusqu'ici sont invisibilisés dans la société, laissant les femmes dans le silence et sans soutien. Les normes discriminatoires genrées se reflètent dans la précarité menstruelle. Lutter contre cette précarité ce n'est pas seulement aider nos femmes et nos filles, c'est contribuer à une société meilleure, plus juste, plus égalitaire.

La première chose qui vient à l'esprit quand on parle précarité, c'est le coût. Il est important puisqu'il représente 1,3 million de francs⁴ sur toute une vie. C'est une injustice fondamentale entre les personnes menstruées et les autres qui accentue les inégalités de revenus et plus généralement les inégalités de genre. Compter ses pièces ou ses tampons, ça semble évident mais il existe aussi une forme plus indirecte de précarité comme par exemple ne pas pouvoir se rendre au travail faute de produits d'hygiène menstruelle.

⁴ Séminaire précarité menstruelle - 03-10-2023 province Sud

 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES

On peut également constater un absentéisme chez certaines jeunes filles qui entrent dans la puberté avec parfois honte et peur. Par ailleurs, l'établissement scolaire n'offre souvent pas les conditions d'hygiène nécessaires et rassurantes (toilettes fermées pendant les cours, absence de savon, de papier, etc.). Ces conditions précaires constituent un frein supplémentaire à leur scolarité et plus généralement à leur plein épanouissement.

Ces contraintes financières et matérielles amènent les femmes à trouver des plans B qui mettent en péril leur santé : papier journal, papier toilette ou simplement conserver une protection trop longtemps quitte à risquer des infections urinaires, des mycoses, voire un choc toxique⁵.

Sortir du tabou, visibiliser les règles et ensuite lutter contre la précarité menstruelle, ce n'est pas un enjeu de femmes. Cela permet une société adaptée, équitable où les menstruations ne sont pas un frein.

Ce guide vous propose des définitions pour prendre la mesure de la précarité menstruelle et des actions à mettre en œuvre pour briser le silence, le tabou et lutter ensemble, à notre échelle.

⁵ Choc toxique : multiplication d'une bactérie, présente dans le sang des règles, qui sécrète une toxine. Celle-ci, par la circulation sanguine, se répand dans l'organisme et provoque un choc toxique.

 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES



DÉFINITIONS

C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

La précarité menstruelle, c'est vivre ses règles avec des difficultés matérielles et dans un contexte de méconnaissances et tabous qui ont des répercussions sur le plan économique, social, sanitaire, psychologique et environnemental.



La précarité, elle est **financière**. C'est-à-dire que les personnes peuvent manquer d'argent pour acheter les protections hygiéniques dont elles ont besoin.

Elle est **matérielle** car parfois on manque d'accès à l'eau ou à des sanitaires adaptés (poubelles, lavabo dans les toilettes).

? C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

✊ LES ACTIONS

💧 LES RÈGLES

📍 LES LIEUX RESSOURCES



Elle est due à une **méconnaissance** du corps des femmes et du fonctionnement du cycle entretenu par des tabous si puissants qu'ils invisibilisent un phénomène naturel qui va revenir environ chaque mois dans la vie des femmes. Ce silence étant agrémenté par des fausses croyances négatives et honteuses (ne pas aller au champ, ne pas cuisiner, ne pas se baigner à l'eau froide, etc.). Les règles et leurs difficultés sont ainsi reléguées à un problème de femmes avec lequel elles doivent discrètement se débrouiller.

 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

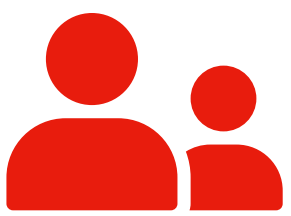
 LES LIEUX RESSOURCES



Cette précarité a des répercussions nombreuses dans la vie quotidienne des femmes et entretient des inégalités indignes d'une société du 21^e siècle.



Une répercussion **économique** avec un budget supplémentaire à consacrer aux produits d'hygiène voire des jours de travail qu'elles ne peuvent assurer.



Une répercussion **sociale** sur l'accès à l'éducation, à l'emploi, à la formation et sur les choix de carrière. Certaines filles manquent l'école dès leur puberté à cause de leurs règles, elles décrochent ou opèrent des choix d'études différents guidés par la peur. Cette mécanique s'applique de la même façon pour l'insertion professionnelle et les évolutions de carrière.



Une répercussion **sanitaire** puisque l'usage de protections non appropriées ou un manque de renouvellement de celles-ci peut entraîner démangeaisons, irritations, infections voire choc toxique mortel.



Une répercussion **psychologique** sur l'estime de soi puisque la société nous renvoie une image de saleté, d'impureté. Trop souvent, les filles qui ont leurs règles sont moquées, dévalorisées, stigmatisées.

? C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

✊ LES ACTIONS

💧 LES RÈGLES

📍 LES LIEUX RESSOURCES

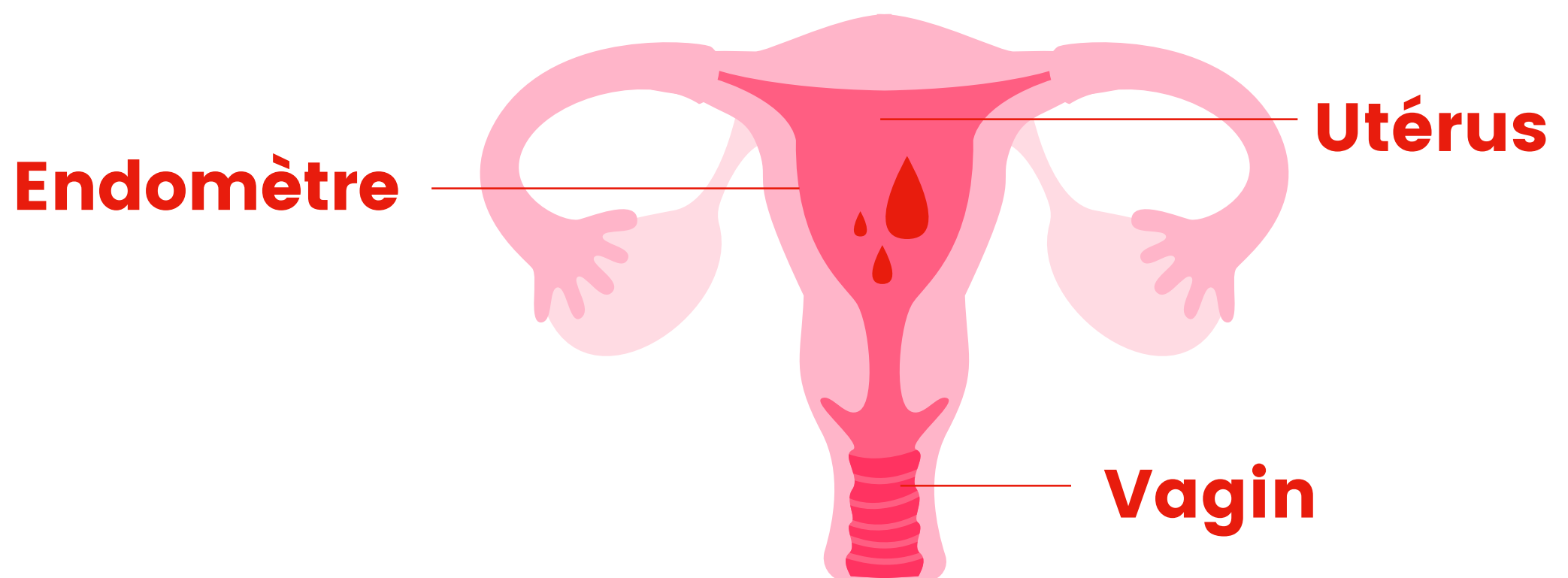


LES RÈGLES

Les règles (ou menstruations) débutent à la puberté entre 10 et 16 ans et se terminent à la ménopause aux alentours de 50 ans.

Pour la majorité des femmes, les règles sont mensuelles et durent entre 3 et 5 jours, mais selon l'âge, la contraception en place et le profil hormonal, il peut y avoir des variations importantes sur la régularité des cycles et le flux des saignements.

Après un accouchement, une fausse couche ou un avortement, les saignements, qui ne sont pas à proprement parler des règles mais ont les mêmes conséquences pour les femmes, peuvent durer une quinzaine de jours d'affilée.



D'où vient le sang ?

Pour rappel, les écoulements de sang correspondent à l'élimination d'une couche fine située à l'intérieur de l'utérus appelé *endomètre*.

? C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

✊ LES ACTIONS

💧 LES RÈGLES

📍 LES LIEUX RESSOURCES



LE VÉCU DES FEMMES PENDANT CETTE PÉRIODE VARIE DE FAÇON IMPORTANTE

Avant les règles :

Si certaines accueillent leurs règles comme le témoin d'un corps féminin en bonne santé, pour d'autres c'est un rendez-vous redouté, parfois précédé d'un **syndrome prémenstruel** pénible (irritabilité, déprime, inconfort physique, fatigue).

Pendant les règles :

Le vécu négatif des règles est fortement lié à la douleur ressentie pendant cette période (qui va de la crampe à la douleur intolérable) mais également **aux croyances** associées à cet état féminin (saleté, impureté, faiblesse, etc.) et **aux conditions d'insécurité pratique**.

Les femmes ont un meilleur vécu quand elles ont facilement accès à des antalgiques efficaces si besoin, quand elles se sentent entendues, validées et soutenues dans leur besoin légitime de confort et de sécurité.

Les douleurs menstruelles longtemps banalisées sont maintenant de mieux en mieux prises en charge au niveau médical.

Cependant, si les douleurs ou l'inconfort persistent, il faut en parler au corps médical (gynécologue, sage-femme) car cela peut être le signe d'une pathologie à explorer.

 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

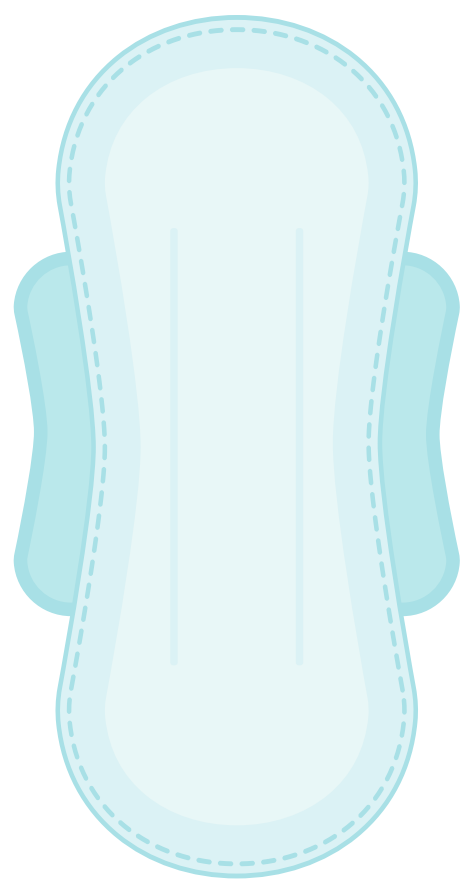
 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES

LES MOYENS DE PROTECTION

Il existe plusieurs types de protections, de formes et de tailles différentes avec des capacités d'absorption variables.

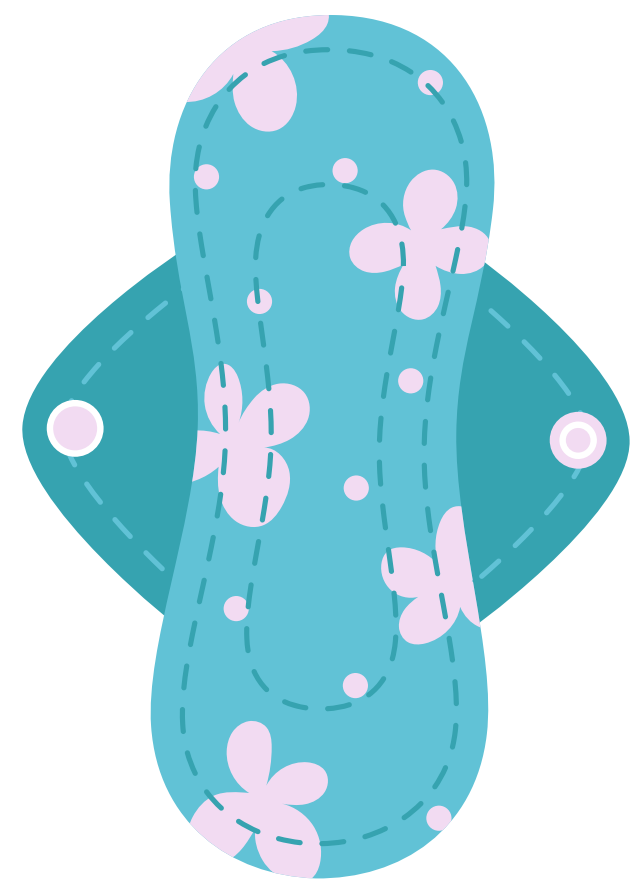
Chaque personne peut choisir d'utiliser la ou les protections qui correspondent à ses préférences et ses besoins.



Garnitures
(Serviettes
jetables)



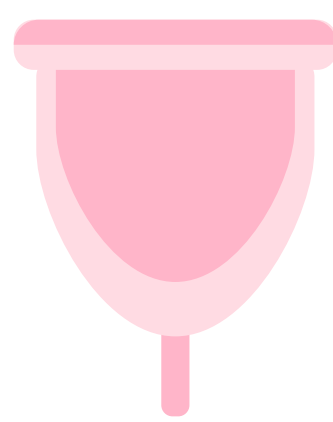
Tampons



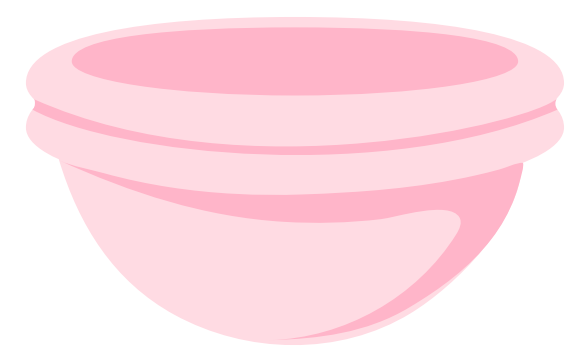
Serviettes
lavables



Culottes
menstruelles



Cup



Disque
menstruel

🔍 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

👊 LES ACTIONS

💧 LES RÈGLES

📍 LES LIEUX RESSOURCES



	Types de protections	Interne ou Externe	Coût		Où en trouver ?	Présence possible d'allergènes	Spécificités d'utilisation
			Coût unitaire	Coût sur 5 ans*			
À usage unique	Garnitures (Serviettes jetables)	Externe	11 à 55 ^F (https://prix.nc/)	13 200 à 66 000 ^F 4 serviettes par jour	Tous commerces	xxx	Pas adaptées pour la baignade.
	Tampons	Interne	6 à 46 ^F (https://prix.nc/)	7 200 à 55 200 ^F 4 tampons par jour sans protection externe de nuit	Tous commerces	xxx	À changer à minima toutes les 4h, max 6h (risque de choc toxique). Nécessite d'être à l'aise avec son corps. Non adapté après un accouchement, IVG, fausse couche.
Réutilisables	Serviettes lavables	Externe	1 090 à 1 190 ^F (https://www.biendansmaculotte.nc.shop/) boutique à l'achat (coût moindre si fait maison)	8 720 à 9 520 ^F sur une base de 8 serviettes, avec lavage quotidien	Magasins spécialisés Peut être fait soi-même	x	Pas adaptées pour la baignade. Nécessite un entretien à l'eau et au savon. Tuto ou atelier accessibles pour une fabrication artisanale.
	Culottes mens-truelles	Externe	1 490 à 3 695 ^F (https://prix.nc/)	11 920 à 29 560 ^F sur une base de 8 culottes, avec lavage quotidien	Grande surface, pharmacie, magasins spécialisés	x	Existe en version maillot de bain. Nécessite un entretien à l'eau et au savon.

* Coût calculé pour les protections à usage unique en fonction de la capacité d'absorption, et pour les protections réutilisables afin d'avoir un stock propre pour le lendemain, sur la base d'un flux moyen sur 5 jours avec une durée de vie moyenne de 5 ans.


C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

LES ACTIONS

LES RÈGLES

LES LIEUX RESSOURCES



Types de protections	Interne ou Externe	Coût		Où en trouver ?	Présence possible d'allergènes	Spécificités d'utilisation
		Coût unitaire	Coût sur 5 ans*			
Réutilisables	Cup	Interne	1570 à 2 065 ^F (https://prix.nc/)	1570 à 2 065 ^F	Grande surface, pharmacie, magasins spécialisés	À vider toutes les 6h maximum (https://www.anses.fr/fr/choc-toxique-menstruel-respecter-conditions-de-port-des-protections-intimes).
	Disque menstruel	Interne	4 500 ^F	4 500 ^F	Magasins spécialisés	À vider toutes les 6h maximum (https://www.anses.fr/fr/choc-toxique-menstruel-respecter-conditions-de-port-des-protections-intimes).

* Coût calculé pour les protections à usage unique en fonction de la capacité d'absorption, et pour les protections réutilisables afin d'avoir un stock propre pour le lendemain, sur la base d'un flux moyen sur 5 jours avec une durée de vie moyenne de 5 ans.


C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

LES ACTIONS

LES RÈGLES

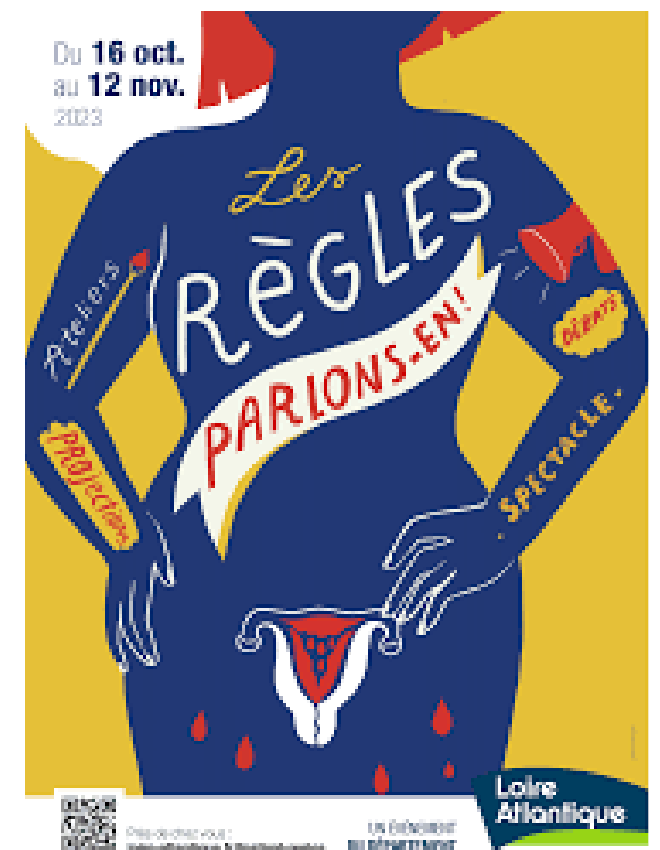
LES LIEUX RESSOURCES

LES ACTIONS

Ce guide se veut aussi être un guide pratique pour vous accompagner si vous souhaitez sensibiliser au sujet de la précarité menstruelle. En parler, c'est déjà visibiliser une problématique trop longtemps ignorée, cette section vous propose quelques idées à mettre en place en fonction de vos possibilités, votre configuration professionnelle, etc.

 **SIMPLE**

- **Installer une affiche de sensibilisation** pour encourager la libération de la parole et la déconstruction des stéréotypes sur les règles.
- **Équiper vos sanitaires au minimum** de poubelles, savon, essuie-mains.
- **Mettre en place une boîte à dons** de protections pour votre public.
- **Être attentif aux signaux d'alerte** repérables (absentéisme, repli sur soi, précarité familiale connue, etc.).

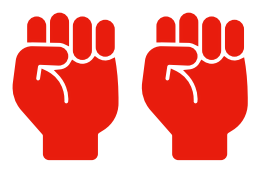


 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES



MESURÉE

- **Parler de précarité menstruelle** dans vos supports de communication : brochures, questionnaires, réseaux sociaux, etc.
- **Créer des affiches et des flyers** de sensibilisation.
- **Mettre en place une boîte à dons** de produits menstruels et les redistribuer dans des associations.



- **Organiser un atelier de réflexion** dans le but d'améliorer le bien-être autour des règles au sein de la structure.

 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES



ENGAGEANTE

- **Prévoir des toilettes adaptées** avec un lavabo ou une douche.



- **Mettre à disposition des protections gratuites.**
- **Installer un distributeur de protections hygiéniques.**

- **Mettre en place des sensibilisations animées** par des associations de prévention, des professionnels de la santé.
- **Développer des ateliers** de promotion des protections durables et confection de serviettes hygiéniques lavables.
- **Proposer des modalités d'absence** pour les personnes menstruées.
- **Prévoir des lieux de repos** adaptés avec du matériel à disposition (moyens de protection, bouillottes...).
- **Organiser des collectes** de protections à la sortie des commerces ou dans votre structure.
- **Créer un événement** à l'occasion de la journée de l'hygiène menstruelle le 28 mai.

 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

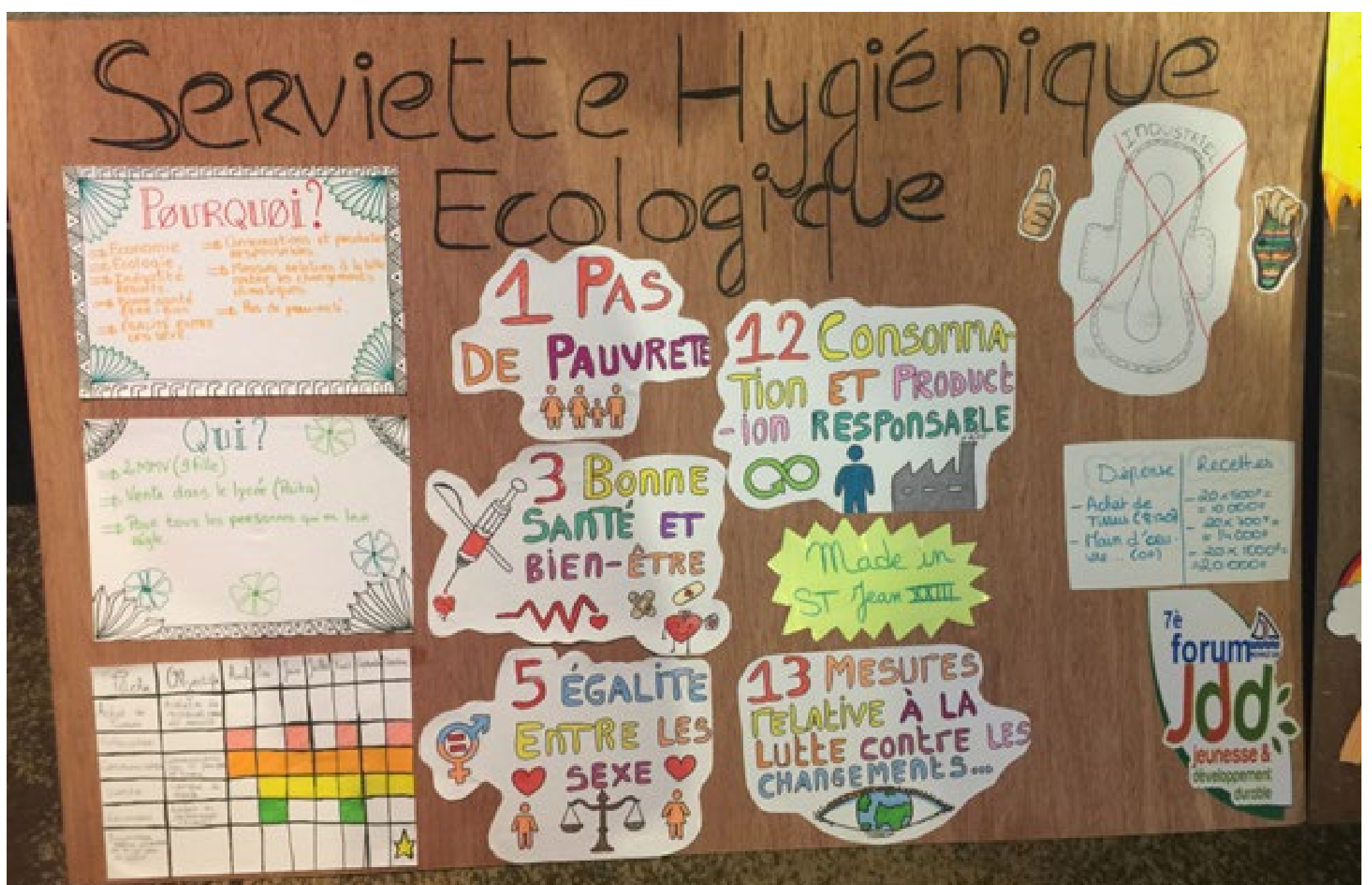
 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES

DES EXEMPLES D' ACTIONS DÉJÀ MISES EN PLACE

- **Réalisation au Lycée Jean XXIII de serviettes hygiéniques lavables vendues en collaboration avec le lycée Anova à prix réduit :**



🔍 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

👊 LES ACTIONS

💧 LES RÈGLES

📍 LES LIEUX RESSOURCES



- Mise en place d'un atelier de confection de serviettes lavables au CMS de La Foa avec la participation de l'internat provincial de La Foa qui a poursuivi les ateliers et a réalisé des tutoriels avec les précautions de lavage spécifique à la vie en internat.

L'ENTRETIEN DE LA SERVIETTE

- faire tremper dans l'eau froide, frotter et rincer. Recommencer jusqu'à ce que l'eau soit claire 
- ATTENTION :** N'utilise pas d'eau chaude. En effet, l'eau chaude « cuirait » le sang dans les fibres.
- Laisser tremper toute une nuit dans une bassine d'eau froide. 
- Comme vous avez prélevé votre serviette, il est possible de la mettre à la machine à laver avec votre linge du quotidien. Le sang n'est pas « sale » et ne tachera pas les autres vêtements. 
- Les faire sécher aussitôt après le lavage. A plat, à l'air libre si possible. Ou étendues, au soleil. 

Les recommandations

- Utiliser des produits doux avec le moins de produits chimiques
Ne pas repasser.
- Ne pas tordre la serviette pour le séchage. Nettoyer vos serviettes le plus rapidement possible : les tâches de sang frais sont en effet bien plus faciles à faire partir que celles qui se sont incrustées.
- Prévoir un nombre de serviettes hygiéniques lavables suffisant pour faire le roulement.

TUTORIEL COUTURE

SERVIETTE HYGIÉNIQUE LAVABLE

Des protections pour une vie de femme.

Une protection pour 2h à 4h (selon votre flux)

Durée de vie entre 5 à 10 ans

Lavable et réutilisable

Moins de risque pour la santé



 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES

- **La ville de Bourail, lauréate de l'appel à projet précarité menstruelle 2024** a créé le dispositif *Menstru'Elles, bien dans mon cycle*. Cette action favorise le partage de témoignages et libère la parole sur les règles. Des groupes de femmes se rendent chez Nénette, la boutique menstruelle pour participer à des ateliers sur les menstruations et remettre à chacune un lot de culottes menstruelles.



 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

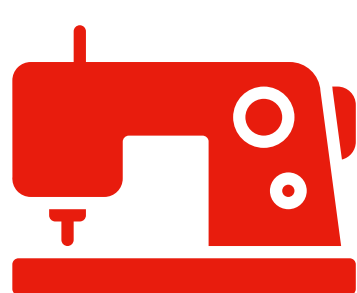
 LES LIEUX RESSOURCES



EXEMPLES DE LIEUX RESSOURCES

Dans un lieu ressource, vous pouvez :

- **Trouver de l'information sur les règles et la précarité menstruelle**
Exemples : professions médico-sociales, établissements scolaires et universitaires, CMS, CIDFE de la province Sud, association de prévention, etc.
- **Obtenir des protections gratuites et en dépannage**
Exemples : CMS, Association CP2S.
- **Solliciter des aides de types *bon hygiène* pour pallier des difficultés économiques**
Exemple : UPASS (se rapprocher de l'assistante sociale).
- **Participer à des ateliers de confections de serviettes lavables et en programmer dans votre structure**
Exemple : Ressourcerie, Croix Rouge, CIDFE.
- **Organiser des actions de prévention dans votre structure et être accompagné dans l'élaboration de vos projets**
Exemple : Associations de prévention, CIDFE.



🔍 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

👊 LES ACTIONS

💧 LES RÈGLES

📍 LES LIEUX RESSOURCES



REMERCIEMENTS

Ce guide est le fruit de la collaboration entre la Province, le gouvernement et les associations de prévention.

Merci aux contributeurs et contributrices :

Carine Sarazin, Éducatrice sanitaire au service prévention et promotion de la santé – (SPPS) – *direction Provinciale de l'Action Sanitaire et Sociale de la province Sud*

Fabien Dinah, Responsable de bureau des collèges et des moyens – *direction de l'Éducation et de la Réussite de la province Sud*

Florence Branchu, Responsable de l'UPASS Nouméa – *direction Provinciale de l'Action Sanitaire et Sociale de la province Sud*

Frédérique Cid-Masotta, Représentante de Solidarité S.I.D.A

Hélène Alvès, Coordinatrice animatrice au Centre d'Information – Droits des Femmes et Égalité de la province Sud

 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES



Joane Païdi, Responsable du Centre d'Information – Droits des Femmes et Égalité de la province Sud

Karine Hesse, Sage-femme - *direction Provinciale de l'Action Sanitaire et sociale de la province Sud*

Noémie Bargeolle, Responsable de programme santé sexuelle et affective – *Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie*

Pauline Syemons, Directrice du Comité de promotion de la santé sexuelle (CP2S)

Patricia Pèdre, Directrice adjointe de la direction Provinciale de l'Action Sanitaire et Sociale de la province Sud

Tiare Le-Goff, Collaboratrice en charge de la santé au féminin, de la santé scolaire et du bien-être animal – *Cabinet de Mme Isabelle Champmoreau*

 C'EST QUOI LA PRÉCARITÉ ?

 LES ACTIONS

 LES RÈGLES

 LES LIEUX RESSOURCES

ICI ON LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

PARLEZ-EN 

QR CODE

**Centre d'Information
Droits des Femmes
et Égalité (CIDFE)**

6, route des Artifices,
Baie de la Moselle, Nouméa

