

Kit

Lutte contre la précarité menstruelle

Mai 2022

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| I. La précarité menstruelle | 3 |
| II. Les règles | 4 |
| A. Physiologie | 4 |
| B. Le syndrome prémenstruel | 5 |
| C. Le syndrome du choc toxique | 5 |
| D. L'endométriose | 6 |
| III. Les protections existantes | 7 |
| A. Le tampon à usage unique | 7 |
| B. La coupe menstruelle / cup | 7 |
| C. L'éponge menstruelle | 8 |
| D. La serviette menstruelle | 8 |
| E. La culotte menstruelle | 8 |
| IV. Actions à mettre en place pour lutter contre la précarité menstruelle | 10 |
| A. Les distributeurs | 10 |
| B. Les collectes | 10 |
| C. Les actions de sensibilisation | 10 |

I. La précarité menstruelle

En France, on estime que la précarité menstruelle est un phénomène qui touche 1,7 million de personnes. Elle se définit comme situation dans laquelle se trouvent les personnes menstruées qui n'ont pas les ressources économiques suffisantes pour se procurer des protections périodiques et des produits d'hygiène lors des règles, les empêchant alors de les vivre dignement.

L'ANESF, l'AFEP et la FAGE ont réalisé, en 2021, une enquête pour estimer l'étendue de la précarité menstruelle dans le milieu étudiant. Le constat est alarmant, en effet, sur 6518 répondant·e·s :

- > 13% ont déclaré avoir déjà dû choisir entre des protections et un autre objet de première nécessité
- > 33% estiment avoir besoin d'une aide pour se procurer des protections.

Les étudiant·e·s témoignent qu'ils·elles pourraient manger à leur faim, ou pourraient acheter des aliments de première nécessité, s'il n'y avait aucune dépense liée aux protections pour les règles. 1 étudiant·e menstrué·e sur 10 fabrique ses protections pour des raisons économiques, et 1/20 utilise du papier toilette.

Cette précarité engendre plusieurs conséquences :

- > Sociales :
 - Difficultés d'insertion, absences scolaires dues à la peur des fuites
 - Isolement
- > Psychologiques : honte
- > Sanitaires :
 - Risque de syndrome du choc toxique augmenté par le temps d'utilisation des protections
 - Plastique et perturbateurs endocriniens présents dans certaines protections

C'est pourquoi nous militons pour :

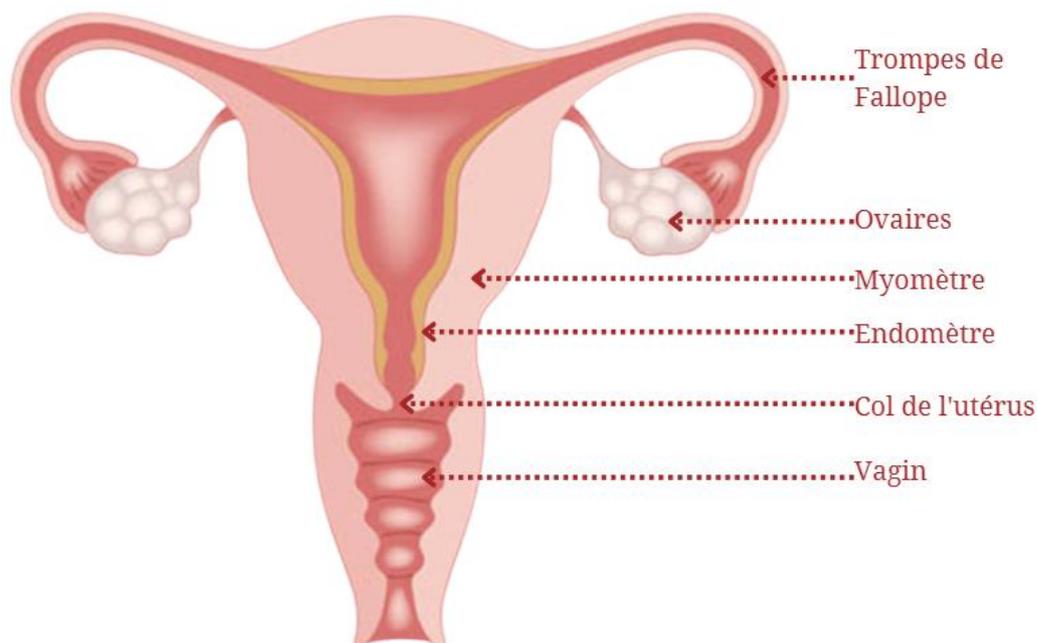
- > L'amélioration de la sensibilisation et de la prévention sur les règles et les maladies qui y sont associées, ceci dans le but de mettre fin au tabou qui entoure les règles, dans un cadre scolaire, mais aussi périscolaire et universitaire,
- > L'obligation pour les entreprises de rendre publique la composition des protections,
- > La révision des normes sanitaires et l'interdiction des produits nocifs au niveau français et européen
- > L'accès gratuit pour les populations précaires à des protections menstruelles grâce à un investissement adéquat et la mise à disposition gratuite dans les lieux publics.

II. Les règles

A. Physiologie

Les premières règles arrivent entre 11 et 14 ans en général, et durent jusqu'à environ 50 ans. Elles marquent le début de la fertilité.

L'utérus fonctionne par cycle, entre 23 et 35 jours.



L'endomètre est la muqueuse qui tapisse l'utérus. Il s'épaissit au cours du cycle, pour que, s'il y a fécondation d'un ovule par un spermatozoïde, l'œuf puisse venir s'y accrocher, et c'est ainsi que débute une grossesse.

A la fin du cycle, si l'endomètre n'a pas accueilli d'œuf, il va désépaissir et cela donne le sang des règles.

Le myomètre est le muscle de l'utérus, c'est lui qui fait que l'utérus se contracte (lors de sensations de crampes dans le ventre par exemple, ou encore pour l'accouchement)

Les règles durent entre 4 et 8 jours en moyenne, et les pertes sont d'environ 50 à 80 ml de sang. Cela représente entre 3 et 5 cuillères à soupe, et environ 0,1% du sang contenu dans le corps.

Entre les périodes de règles, il va y avoir ce qu'on appelle des leucorrhées, ou "pertes blanches". Elles sont normales et permettent au vagin de s'auto-nettoyer et de se lubrifier. C'est pourquoi l'intérieur du vagin n'a pas besoin d'être nettoyé, car cela risque de déséquilibrer la flore qui y est, et de créer des mycoses.

B. Le syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel (ou SPM), représente les symptômes physiques et psychiques qui démarrent entre quelques heures et plusieurs jours avant les règles, et qui disparaissent généralement peu après leur arrivée. A priori sans gravité, ces symptômes sont néanmoins désagréables, franchement pénibles ou carrément handicapants.

Le SPM concerne entre 20 et 40 % des personnes menstruées, avec des manifestations d'intensité variable.

Les personnes qui en souffrent décrivent qu'il a un impact sur la vie sociale, professionnelle et familiale, et 5% d'entre elles disent qu'il constitue un réel handicap.

Il peut se caractériser par :

- > Des douleurs (dans le bas ventre, dans le dos, au niveau des seins),
- > Une poussée d'acné,
- > Des migraines,
- > Des œdèmes (extrémités qui gonflent par accumulation d'eau dans les tissus),
- > Des troubles de l'appétit et de l'humeur (hyperémotivité, perte de confiance en soi...)
- > Une modification de la libido
- > De l'irritabilité, de l'anxiété, de la fatigue intense.

Les causes du SPM ne sont pas encore bien connues mais de nombreux·ses scientifiques sont d'accord pour dire qu'il serait dû aux modifications hormonales.

C. Le syndrome du choc toxique

Le syndrome du choc toxique (SCT) est provoqué par les toxines libérées par certaines souches de bactéries courantes, et notamment le staphylocoque doré. On parle donc de choc toxique lié aux règles, quand certaines protections menstruelles entraînent la stagnation du sang dans le vagin : c'est le cas pour les tampons, cup et éponge menstruelle... Si les dispositifs sont gardés en place dans le vagin pendant trop longtemps, le sang qui reste en place crée un environnement favorable à la multiplication de cette bactérie.

Les recommandations pour limiter les risques :

- > Respecter les recommandations d'utilisation propres à chaque protection
- > Penser à se laver les mains avant et après chaque changement de protection périodique
- > Utiliser une protection interne uniquement pendant les règles
- > Veiller à choisir une protection interne avec un pouvoir absorbant adapté au flux menstruel de chacun.e afin de la changer régulièrement.

D. L'endométriose

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique de la personne menstruée, qui se caractérise par le développement d'une muqueuse utérine (l'endomètre) en dehors de l'utérus, colonisant d'autres organes avoisinants (myomètre, ovaire...)

Elle concerne environ 2,5 millions de personnes en France (10% des personnes en âge de procréer), et se caractérise par :

- > Des règles douloureuses (dysménorrhées)
- > Des douleurs lors de rapports sexuels (dyspareunie)
- > Des douleurs pelviennes régulières
- > Des douleurs abdominales
- > Des douleurs lombaires (bas du dos)
- > Des difficultés pour uriner

Le diagnostic intervient en moyenne 7 ans après l'apparition des symptômes, ce qui complique le parcours de soin des personnes qui en souffrent.

Il n'existe aujourd'hui pas de traitement pour guérir de la maladie, mais il est possible de diminuer les symptômes en adaptant la méthode de contraception, et/ou avec des antidouleurs.

III. Les protections existantes

A. Le tampon à usage unique

Le tampon est une protection interne à usage unique. Il en existe plusieurs tailles. La taille du dispositif doit être choisie selon le flux.

Le tampon doit être retiré et jeté dans la poubelle après chaque utilisation. On peut le laisser en place 4 à 6 heures maximum.

Les tampons sont vendus sous deux formes :

- > Avec applicateur, en carton ou en plastique : le tampon est placé à l'intérieur d'un dispositif. Pour le mettre, il faut d'abord tirer sur la partie inférieure afin de déplier l'applicateur. Puis, il faut insérer la partie supérieure de l'applicateur dans le vagin. Le tampon peut ensuite être poussé dans le vagin en faisant coulisser les deux tubes. Et voilà, le tampon est en place, il n'y a plus qu'à jeter l'applicateur à la poubelle !
- > Sans applicateur : le tampon est poussé dans le vagin à l'aide d'un doigt.

Lors de l'insertion, il faut suivre la direction du vagin. Il ne doit donc pas être inséré verticalement mais plutôt vers l'arrière. Pour retirer le tampon, il suffit de tirer sur la ficelle qui aura été laissée en dehors du vagin.

/!\ Le lavage des mains est très important avant et après avoir mis ou retiré un tampon !

B. La coupe menstruelle / cup

La cup est constituée d'une coupelle en forme d'entonnoir et d'une petite tige au bout. Ce dispositif est le plus souvent composé de silicone médical.

Il faut positionner la cup à l'intérieur du vagin afin de recueillir le sang. Elle peut rester en place jusqu'à 12h maximum, avant d'être vidée, rincée puis réinsérée. Il n'est cependant pas conseillé de la laisser aussi longtemps. Il faut vider la cup régulièrement pour éviter les mauvaises odeurs, qu'elle déborde ou que le flux stagne.

Elle est réutilisable pendant plusieurs années à condition de la stériliser entre chaque cycle. Il suffit de la faire bouillir dans une casserole, ou d'utiliser un stérilisateur.

Il existe plusieurs tailles de coupe menstruelle en fonction du flux et/ou du nombre de grossesse.

/!\ Lorsqu'on enlève la cup, il ne faut pas tirer sur la petite tige en silicone car il y a un effet ventouse. Il faut plutôt pincer les parois avant de la retirer. Ce n'est pas un tampon, la petite tige sert juste de guide.

C. L'éponge menstruelle

L'éponge menstruelle peut être naturelle ou synthétique. Elle est placée dans le vagin afin d'absorber le sang et se retire au bout de quelques heures pour être essorée, nettoyée puis réinsérée.

Comme le tampon, elle peut être gardée au maximum 6h. Le plus souvent, il s'agit d'un dispositif réutilisable entre 6 à 10 mois. Il faut stériliser l'éponge avant de l'insérer.

Les protections internes demandent de la pratique pour être insérées correctement. Si la protection fait mal ou gêne, elle est mal positionnée. Elle peut être enlevée calmement et repositionnée.

S'il est difficile de mettre en place le dispositif, rien de grave, il est possible de réessayer plus tard. Il ne faut pas hésiter à en parler avec un·e proche ou un·e sage-femme, ces professionnel·le·s sont aussi là pour accompagner les patient·e·s dans ce genre de situation.

D. La serviette menstruelle

La serviette menstruelle est une protection externe se fixant sur les sous-vêtements. Elle peut être à usage unique ou réutilisable. Il existe différents types en fonction du flux. Elle doit être changée toutes les 4 à 6 heures pour les serviettes jetables et une fois qu'elle est remplie pour les serviettes lavables.

E. La culotte menstruelle

La culotte menstruelle ou culotte périodique est une protection externe, lavable et absorbante. Elle ressemble aux sous-vêtements classiques avec différentes formes et absorbances. Le fond de la culotte est composé d'un revêtement absorbant multicouches. Elle peut être portée toute la journée. Après utilisation, il faut la rincer à l'eau froide avant de la laver (à la main ou en machine à laver). Elle demande un investissement de 30 à 50€ mais elle peut être utilisée pendant plusieurs années.

Petit récapitulatif :

| | Tampon | Eponge | Cup | Serviette à usage unique | Serviette lavable | Culotte menstruelle |
|------------|-------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|---|
| + | Petit et discret | Invisible Écologique | Invisible Écologique | Facile à utiliser | Moins d'allergies et d'irritations Écologique | Esthétique et discrète Écologique |
| - | Risque de sécheresse vaginale | Risque de sécheresse vaginale + stérilisation | Lavabo à disposition + stérilisation | Risque de fuite | Lavage à la main ou en machine | Lavage à la main ou en machine |
| /!\ | A changer toutes les 4 à 6h | A changer toutes les 4 à 6h | Effet ventouse | Eviter les serviettes parfumées | Prévoir plusieurs serviettes pour la durée des règles | Prévoir plusieurs culottes pour la durée des règles |
| Prix moyen | 3€ le paquet de 10 | 7-15€ | 15€ | 2€ le paquet de 10 (Variable selon l'absorption) | 15-20€ | 30€ |

💡 Si un vêtement se tache, ce n'est pas grave, ça arrive à tout le monde !

Il suffit de le laver à l'eau froide avant de le mettre dans la machine à laver car l'eau chaude cuit le sang et la tâche reste.

IV. Actions à mettre en place pour lutter contre la précarité menstruelle

A. Les distributeurs

Suite à la parution de l'enquête précarité menstruelle, l'ancienne ministre de l'Enseignement supérieur, de la recherche et de l'innovation, Frédérique Vidal a annoncé la mise en place de distributeurs de protections menstruelles gratuits sur tous les campus.

Or, plus d'un an après ces annonces, nous constatons que très peu de campus se sont saisis de cette thématique.

Vous pouvez vous rapprocher des élu·e·s étudiant·e·s de votre territoire : universitaire, et CROUS notamment, afin qu'il·elle·s puissent s'assurer de la mise en place de ces distributeurs. Une fois installés, la mobilisation continue : il faut s'assurer que les étudiant·e·s des campus délocalisés puissent en bénéficier également, et qu'ils sont correctement approvisionnés, et avec des produits de qualité satisfaisante.

B. Les collectes

Avec votre association, vous pouvez organiser des collectes de protections, soit pour les mettre à disposition des étudiant·e·s sur votre campus, ou pour les redistribuer à des associations qui touchent des publics précaires

C. Les actions de sensibilisation

Sur les territoires, il peut exister des associations qui proposent des actions contre la précarité menstruelle. Vous pouvez vous renseigner, et vous rapprocher pour mener des actions communes.

Vous pouvez animer des tables rondes, ou des stands de prévention.

L'ANESF a également créé un atelier de sensibilisation à la santé menstruelle. Nous formons régulièrement des étudiant·e·s sages-femmes à l'animation de cet atelier. Si ça vous intéresse, n'hésitez pas à vous rapprocher de l'association d'étudiant·e·s sages-femmes de votre ville, ou à contacter l'ANESF. De même si tu es ESF et que tu souhaites te former, nous t'invitons à nous contacter pour avoir plus d'informations !

