

Egalité entre femmes et hommes

Règles et précarité menstruelle à l'école ... et si on en parlait ?



Afin de participer à la réduction des inégalités de langage et favoriser une écriture plus respectueuse de la place du féminin (et donc des femmes), la présente publication pratique l'écriture inclusive. Nous avons opté ici pour une version variable, utilisant la double forme (citoyens et citoyennes...), les termes neutres (les personnes...) et le point médian (citoyen·nes).



Réalisation Question Santé asbl - Service Education permanente

Texte Sigrid Vannuffel et Céline Teret/Question Santé

Réalisé en collaboration avec le Fonds BYX (géré par la Fondation Roi Baudouin) dans le cadre du programme « Ne tournons pas autour du pot »

Graphisme Carine Simon/Question Santé

Remerciements à Véronica Martinez, de l'asbl BruZelle

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable Bernard Guillemin – 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2024/3543/5

De l'école à la société

On les appelle règles, menstruations ou ragnagnas. On dit aussi qu'on est « indisposée » qu'on « les a ». Les règles **font partie de la vie de la plupart des jeunes filles et des femmes***. Et pas qu'un peu : au cours de sa vie, une personne menstruée passe en moyenne trois à huit ans à avoir ses règles¹ !

Pourtant, c'est un **sujet dont on n'ose pas toujours parler...** Dans notre société, ça change un peu : on est loin de l'époque où les filles voyaient couler le sang avec stupeur, sans savoir ce qui leur arrivait. Mais, à l'heure actuelle, les règles ne sont toujours pas considérées à leur juste valeur, à savoir comme **un enjeu de santé publique et de société.**

Dans cette publication, nous avons choisi de parler des **menstruations vécues dans un espace de vie bien précis : l'école.**

*Alors, pourquoi aborder
le sujet des règles... à l'école ?*

Parce que l'école, c'est le **lieu où, bien souvent, se vivent les « ménarches »**, c'est-à-dire les premières menstruations chez les filles et les jeunes femmes, et donc les premiers tracassés liés aux menstruations. Gêne, stress de manquer de produits périodiques, toilettes sales, inadaptées ou interdites d'accès, moqueries, rareté de l'information : il peut être compliqué de vivre sereinement ses règles à l'école. Pourtant, l'école est le lieu où les adolescentes passent une grande partie de leur temps.

*Nous évoquons les filles et les femmes, mais n'oublions pas que certains garçons/hommes transgenres et les personnes non binaires ont également leurs règles. Certaines associations utilisent d'ailleurs le terme « personnes menstruées » pour ne pas réduire les règles à une expérience strictement féminine.

Tenter de trouver des solutions aux problèmes structurels liés aux menstruations à l'école, c'est donc **agir concrètement pour accompagner les adolescentes dans leurs premières années de règles**, c'est leur donner confiance pour la suite et les outiller pour avancer dans leur vie de femme. Tout comme, oser parler des règles avec l'ensemble des élèves et des différentes parties prenantes à l'école, c'est faire peser un peu moins sur les épaules des filles l'entière responsabilité, c'est impliquer aussi les garçons dans la réflexion et agir vers plus d'égalité. C'est aborder un sujet de société, qui concerne tout le monde, au sein du microcosme scolaire et au-delà.

*En quoi les règles, à l'école et ailleurs,
sont un sujet de société
qui concerne tout le monde ?*

L'école, c'est une peu une société à petite échelle. Les élèves, les enseignant·es, les éducateur·trices, les directions, le personnel administratif et d'entretien y passent du temps dans cet espace d'enseignement, d'apprentissage, de relations sociales. Bref, un espace de vie. Lever le tabou des règles et lutter contre la précarité menstruelle sur le terrain scolaire, c'est questionner et interpeller l'ensemble des parties prenantes à cette micro-société. Et oser espérer des répercussions sur la société dans son ensemble.

Cette publication est donc loin d'être destinée aux seules élèves réglées. Elle s'adresse aussi aux autres élèves, à l'ensemble du personnel scolaire, aux parents, aux familles, aux professionnel·les de la santé... Parce que, comme vous le lirez dans les lignes qui suivent, le sujet nous concerne toutes et tous.

Les règles... un tabou

De **nombreux mythes** entourent les règles, et ce depuis très longtemps. Selon certaines croyances (culturelles ou non), les règles rendraient les femmes moins aptes que les hommes à remplir certaines fonctions ; elles expliqueraient toutes leurs humeurs ; leur apparition signifierait qu'une fille est prête pour le mariage et les rapports sexuels... Autant d'idées qui portent préjudice aux femmes !

Même lorsque l'on sait que les règles sont un phénomène tout à fait naturel, on considère souvent le sang menstruel comme une potentielle source de **souillure**². Quant aux « protections hygiéniques », leur désignation elle-même renvoie à une vision négative des menstruations : une sécrétion « sale », « dont il faut se préserver par des mesures de propreté »³. On préférera dès lors utiliser le terme « produit menstruel » ou « périodique »⁴, qui ne fait ni référence à un manque de propreté, ni au danger.

Le tabou des règles persiste et est même intériorisé par les femmes qui en font l'expérience tous les mois. Dès leurs premières règles, les jeunes adolescentes apprennent à dissimuler leurs menstruations, à maîtriser le sang qui coule pour qu'il ne laisse ni tache ni odeur, un peu comme un apprentissage du « savoir-vivre ». Comme pour les toilettes et ce qu'on y fait, les règles engagent « des parties du corps et des sécrétions intimes que les normes sociales imposent de cacher et de taire depuis la Renaissance »⁵. Alors, on n'ose pas trop en parler, même au sein des familles et entre adultes. Ainsi, d'après un sondage de l'Ifop (Institut d'études opinions et marketing en France et à l'international), 83 % des femmes ayant déjà eu leurs règles affirment avoir déjà caché dans leur poche, leur manche ou leur sac leurs produits menstruels au moment d'aller se changer aux toilettes (à l'école, au travail, au restaurant...) ⁶. D'ailleurs, pour désigner le phénomène sans le nommer, des parades sont généralement utilisées : les ragnagnas, les « trucs de filles », le pronom « les » dans « Je les ai », l'expression « être indisposée »...

À l'école, c'est pareil : on n'en parle pas, ou peu, ou mal ! Les élèves manquent souvent d'explications sur le cycle menstruel, sur ce que c'est physiologiquement, ce que ça change dans le corps et dans les relations et sur la manière de gérer ses règles. Et quand les adolescentes et adolescents reçoivent de l'information à ce sujet, c'est souvent après la « ménarche », c'est-à-dire après la survenue des premières règles. Gardons à l'esprit que, pour certaines filles, les règles arrivent dès l'école primaire !

*Pourquoi, aujourd'hui encore, les règles restent-elles un sujet tabou ?
Et en quoi cela a un impact sur les filles et les femmes ?*

L'EVRAS

En Belgique, l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS) fait partie des missions de l'enseignement obligatoire depuis 2012. Mais jusqu'à présent, peu de jeunes ont réellement bénéficié d'animations EVRAS de qualité au cours de leur scolarité. Grâce à un nouveau décret organisant notamment le financement de l'EVRAS et la labellisation des opérateurs, l'EVRAS est désormais généralisée dans tous les établissements d'enseignement ordinaire et spécialisé de Fédération Wallonie Bruxelles, à partir de la 6^e primaire.

Cela dit, bien qu'avoir ses règles signifie entrer dans la puberté et ouvre ainsi la voie à une vie relationnelle, affective et sexuelle, les deux ne sont pas forcément toujours liés. L'âge moyen des règles se situe autour de 12 ans (elles apparaissent parfois plus tôt ou plus tard, selon chaque femme), tandis que la majorité sexuelle est établie à 16 ans en Belgique. Les informations sur les règles sont avant tout des informations de santé. Parler des règles de manière plus décomplexée à l'école, notamment dans le cadre des cours qui abordent la santé (éveil, biologie, éducation physique...), peut être un moyen de lever le tabou.

Une question de santé et de bien-être

De quoi ont besoin les personnes menstruées ? Non seulement d'un **accès à une information** complète et claire sur leurs règles, mais également d'un **accès à des produits périodiques** adaptés, de qualité et en suffisance et d'un **accès à des sanitaires** conçus et équipés pour changer de produit périodique de manière intime, sécurisée et hygiénique. Si de plus en plus d'écoles mettent à disposition des élèves des serviettes menstruelles (et on peut s'en réjouir !), c'est encore loin d'être une réalité partout. De plus, le manque d'équipements et d'intimité rend généralement les toilettes scolaires peu agréables. Les élèves ont pris l'habitude de les fuir mais ce n'est pas toujours possible de les éviter lorsqu'on a ses règles.

Des toilettes peu accueillantes, pas accessibles et/ou l'absence de produits menstruels peuvent conduire certaines élèves à adopter des stratégies, comme se fabriquer des produits menstruels de fortune (à base de papier toilette, de mouchoirs ou de papier essuie-mains) ou encore garder leurs produits menstruels plus longtemps que recommandé. Ces pratiques ont des conséquences négatives sur le bien-être et la santé : de l'inconfort, des irritations, voire parfois des risques sanitaires importants, comme le syndrome du « choc toxique » en cas de port prolongé d'un tampon ou d'une cup menstruelle⁷. Par ailleurs, les produits menstruels classiques comportent souvent des substances chimiques potentiellement néfastes pour la santé (parfums de synthèse, pesticides...)⁸. Mais s'offrir des serviettes ou tampons biologiques n'est pas à la portée de toutes les bourses...

Les personnes menstruées doivent bien souvent adopter des stratégies face au manque d'infrastructures adaptées... mais quelles sont les conséquences sur leur bien-être et leur santé ?

Autres conséquences, certes moins dramatiques mais tout de même difficiles à vivre pour les jeunes élèves réglées : les fuites et taches de sang sur le pantalon ou la jupe, qui provoquent la honte ou l'humiliation, parfois renforcées par les moqueries des autres élèves ou les réactions inappropriées de certain·es adultes. Il n'est pourtant pas si facile de connaître et gérer son flux au début de l'adolescence, comme s'en souvient cette jeune fille :

« Au tout début où j'avais mes règles, en deuxième ou troisième secondaire, c'était à la fin du cours et je sentais qu'il fallait que j'aille aux toilettes mais ce n'était pas encore le moment. J'ai attendu que tout le monde parte, puis je me suis levée et j'ai vu que j'avais taché toute la chaise à cause de mes règles. J'ai dû garder mon pantalon sale toute la journée, je n'étais pas à l'aise. J'avais juste envie de rentrer chez moi et de me changer »⁹.

Les personnes menstruées ont aussi besoin **d'accès à des soins**. De nombreuses filles et femmes souffrent en effet de dysménorrhée, c'est-à-dire de douleurs liées aux règles (contractions utérines). Certaines maladies peuvent également toucher les personnes réglées, comme l'endométriose¹⁰. Il est important de pouvoir comprendre, soulager et soigner les douleurs liées au cycle menstruel. Et à l'école, cela passe par des adultes à l'écoute et une infirmerie aux petits soins¹¹ !

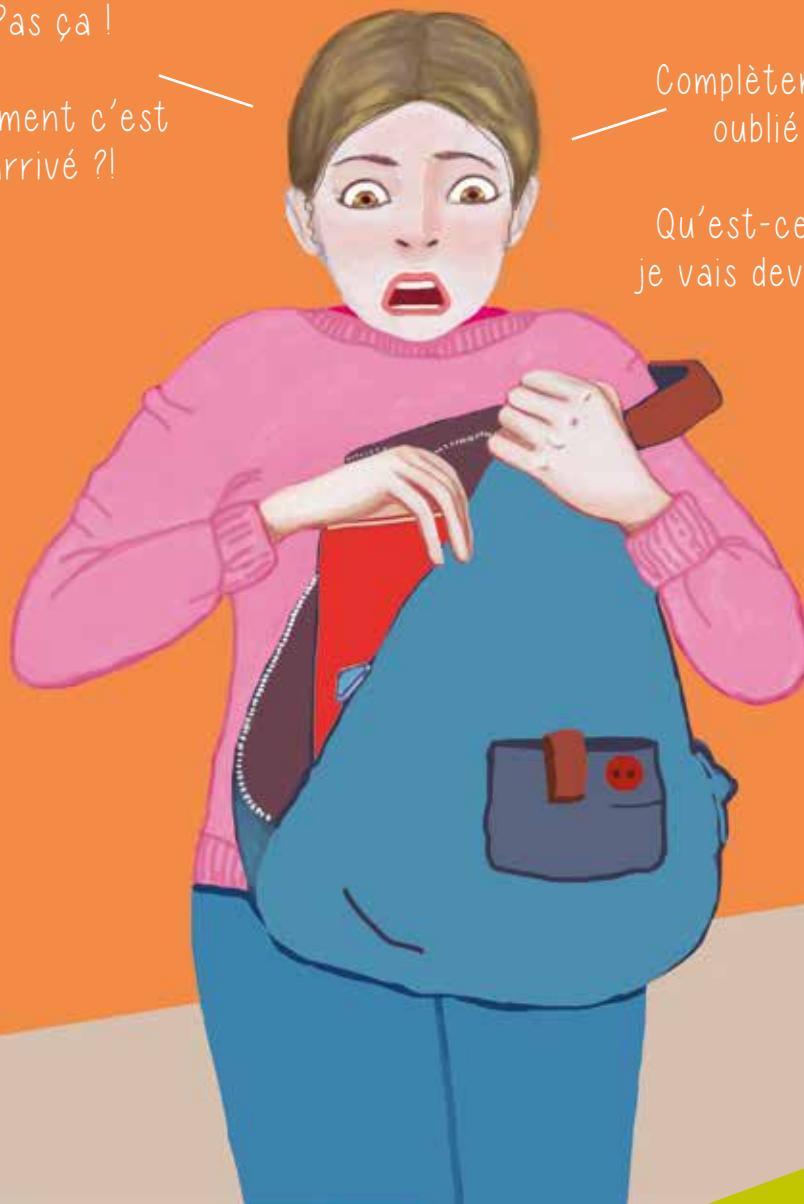
La **charge mentale** qui pèse sur les jeunes élèves réglées est déjà assez lourde : entre la difficulté de suivre son cycle (souvent irrégulier au début), l'impossibilité pour certaines de prévoir des produits menstruels en suffisance dans leur sac, l'angoisse de ne pas pouvoir se changer à temps, les précautions vestimentaires, la douleur et les changements d'humeur parfois liés aux règles, pas facile de se concentrer en classe et de se rendre disponible pour les apprentissages ! Dans certains cas, ces raisons peuvent entraîner l'absentéisme des élèves, voire le décrochage scolaire... ce qui mène parfois plus tard à des formes **d'exclusion sociale** ! Bref, des conséquences à long terme sur le bien-être, la dignité et l'estime de soi. Agir contre le tabou des

Ho non !
Pas ça !

Comment c'est
arrivé ?!

Complètement
oublié !

Qu'est-ce que
je vais devenir ?



règles et lutter contre la précarité menstruelle, c'est donc aussi agir en faveur de l'égalité filles-garçons.

Plutôt que de sur-responsabiliser les filles et les femmes qui ont leurs règles, pourquoi ne pas mieux reconnaître leurs besoins et mettre tout en œuvre pour les soulager ?

La précarité menstruelle, de quoi parle-t-on ?

La **précarité menstruelle** est la « difficulté, voire impossibilité, rencontrée par les filles et femmes d'accéder, principalement **pour des raisons financières**, à des produits périodiques adaptés, de leur choix, et en suffisance ». La précarité menstruelle recouvre également le **manque d'accès à des sanitaires** permettant l'utilisation sécurisée et hygiénique des produits périodiques, le manque d'accès **à de l'information précise et accessible** sur le cycle menstruel et les menstruations permettant à toutes de vivre leurs menstruations en toute sécurité et dignité, et le manque d'accès **à des soins et diagnostics adaptés** aux douleurs et aux maladies liées au cycle menstruel¹².

En quoi lutter contre la précarité menstruelle est un véritable enjeu d'égalité et de santé publique ?

D'après une enquête récente sur la précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles, « trois répondantes sur dix rencontrent plus ou moins régulièrement des difficultés financières liées à l'achat de leurs protections périodiques tous les

mois ». Cette précarité touche particulièrement les jeunes filles : **29 % des répondantes âgées de 12 à 25 ans** se sont déjà trouvées en situation de précarité menstruelle.

Il faut savoir qu'en moyenne, dans sa vie, une femme paiera entre 1000 et 2000€ rien que pour l'achat de produits menstruels (montant assez difficile à estimer et qui ne fait pas consensus). A cela s'ajoutent le coût des sous-vêtements tachés à remplacer, le coût des visites gynécologiques en lien avec le suivi des règles, le coût des médicaments anti-douleurs, les arrêts maladies, etc., ce qui fait grimper l'estimation à 5300 € au cours de la vie d'une femme¹³. Lutter contre la précarité menstruelle, c'est donc à la fois un **enjeu d'égalité et un enjeu de santé publique**.



Certains pays ont déjà pris des mesures importantes pour lutter contre la précarité menstruelle. L'Écosse, notamment, fait figure d'exemple : les produits périodiques y étaient gratuits dans les établissements scolaires dès 2018 et l'accessibilité à des produits menstruels gratuits s'est étendue à tous les lieux publics en 2020. En Belgique, les démarches en ce sens sont encore timides : en 2018, la TVA sur les produits périodiques est passée de 21 à 6 %. Quant à la mise à disposition de produits menstruels gratuits dans les écoles, une proposition de résolution est sur la table de la Fédération Wallonie-Bruxelles depuis mars 2021¹⁴.

Mettre les sanitaires en règle, c'est possible !

En dehors de chez soi, sur son lieu de travail, dans les espaces de loisirs ou les lieux publics, les toilettes ne sont pas toujours accueillantes et adaptées aux besoins des femmes qui ont leurs règles. Ce constat n'épargne pas les écoles...

En effet, comme l'école ne s'intéresse pas vraiment à la question, les infrastructures et les équipements mis en place ne répondent pas suffisamment aux besoins des élèves. D'après une enquête réalisée en France (commandée par une marque de produits d'hygiène), 68 % des jeunes filles seraient « mal à l'aise à l'idée d'utiliser les sanitaires de leur école au moment de leurs règles »¹⁵. Cela participe à l'insécurité menstruelle !

*Face à des toilettes peu adaptées et au manque d'équipement
comment changer les choses ?
Quelles sont les pistes d'action possibles ?*

Le problème nécessite une réponse globale. Il est important **d'allier amélioration des aménagements** (installation de distributeurs de produits menstruels, de poubelles adaptées, amélioration de l'intimité...), **réflexion sur l'organisation et l'accès aux toilettes** (permettre d'aller aux toilettes à tout moment, désigner les personnes responsables de veiller au stock de produits...) et **sensibilisation** (lever le tabou qui règne sur les règles, informer sur le cycle menstruel...).

Passons donc en revue **quelques-unes des pistes possibles** pour améliorer les aménagements des sanitaires et l'accès aux toilettes. Ces pistes peuvent d'ailleurs être envisagées bien au-delà de l'école et inspirer d'autres lieux, s'adapter à d'autres contextes.



Des produits périodiques, c'est pas du luxe !

Rares sont encore les écoles qui mettent systématiquement à disposition des élèves des **produits périodiques**. En général, les élèves dans le besoin comptent sur la solidarité féminine. « (...) *la principale ressource pour ces collégiennes, ce sont leurs paires* », d'après Aurélia Mardon, sociologue spécialiste de la ménarche¹⁶. Cette solidarité s'exprime aussi lorsqu'il faut tenir la porte d'une camarade, lui donner du papier toilette quand il n'y en a plus dans sa cabine, ou encore vérifier si elle n'a pas de tache sur son pantalon en période de règles. Les toilettes sont en cela un réel « safe-space » pour parler des règles ou s'échanger du matériel¹⁷.

Heureusement, les choses bougent et on peut s'en réjouir ! De plus en plus d'écoles, pour répondre aux besoins de leurs élèves, distribuent gratuitement des produits menstruels de leur propre initiative. Mais les serviettes et tampons ne sont pas toujours accessibles dans les toilettes. Les élèves réglées doivent parfois faire la demande au secrétariat ou dans le bureau d'un·e éducateur·rice. Cela constitue un problème, selon l'asbl BruZelle, puisqu'en cas d'absence ou d'indisponibilité de la personne responsable, l'accès aux produits menstruels est compromis¹⁸. Et puis, devoir passer par un intermédiaire ne met pas toujours à l'aise les élèves ! Les résultats d'un sondage mené par « Les Glorieuses » sur 1653 jeunes âgé·es de 12 à 19 ans en février 2019 semblent d'ailleurs le confirmer : près de 7 sondées sur 10 « ne sont pas suffisamment à l'aise avec le personnel encadrant et éducatif pour demander de l'aide en cas d'oubli ou de pénurie de protection »¹⁹. Et la plupart du temps, c'est au compte-goutte que les serviettes sont distribuées. Car de nombreuses écoles considèrent que les produits périodiques sont fournis gratuitement par l'école uniquement pour dépanner et que les élèves (et leurs parents) doivent être vigilantes à prendre le nécessaire avec elles... Un peu rude, lorsqu'on sait qu'appriivoiser son cycle menstruel peut prendre plusieurs années, n'est-ce pas ?

Comme déjà évoqué plus haut, il est parfois compliqué pour les jeunes élèves d'être en permanence équipées de produits menstruels, tant pour des raisons d'organisation que des raisons financières. Cette injonction à toujours faire preuve d'« autocontrôle » est culpabilisante.



Une solution ? Rendre les produits périodiques accessibles et gratuits pour les élèves dans le besoin

Distribuer gratuitement des serviettes (et éventuellement des tampons) allégerait en effet considérablement la charge mentale des élèves réglées, en plus de favoriser **l'égalité de genre** à l'école.

Il est préférable d'installer des **distributeurs de produits périodiques directement dans les toilettes** : en cas de besoin, l'élève y a accès là où elle en a l'utilité. Parfois, c'est parce qu'elle a oublié son matériel en classe, qu'une fille n'a pas ce qu'il faut pour se changer. De plus, un projet pilote mené dans une école écossaise a mis en évidence que peu d'étudiant·es ou d'élèves apprécient devoir demander des produits menstruels auprès de quelqu'un. Elles préfèrent plutôt d'autres moyens d'accès, comme le libre-service dans les toilettes de l'établissement²⁰. Quant au type de produits, les serviettes et/ou tampons en coton biologique sont à privilégier (notamment pour des raisons sanitaires).

Et si les élèves « abusent », « gaspillent », utilisent les serviettes pour boucher les toilettes ou ne prennent plus « la peine » d'emporter leur propres serviettes ou tampons ? Les responsables d'établissements scolaires partagent en général une préoccupation : celle du mésusage des produits mis à disposition et donc la crainte de devoir faire face à un coût plus élevé que prévu. Cela constitue le frein principal à la mise en place d'un distributeur. Certes, distribuer gratuitement des protections périodiques représente un coût pour l'école. Mais faut-il pour autant

faire l'impasse sur ce produit de première nécessité ? C'est une question qu'on ne se pose pas pour le papier toilette... bien que dans certains établissements, même le papier toilette est aux abonnés absents !

Certaines écoles envisagent de gérer l'accès aux produits périodiques avec un système de jetons. En réalité, cette fausse bonne idée ne résoudrait pas l'accès aux produits. Elle ne ferait que déplacer le problème sur l'accès aux jetons : auprès de qui se les procurer ? Les jetons seraient-ils rationnés ? Faudrait-il les acheter ?

Pour que les distributeurs de produits menstruels ne soient pas vidés en deux-deux et ne fassent pas l'objet de vandalisme, voici quelques astuces :

- Sensibiliser les élèves à la précarité menstruelle et à l'utilisation des produits périodiques
- Impliquer les élèves dans le choix, le design et/ou la décoration des distributeurs et des produits
- Prévoir un budget suffisant et veiller à son remplissage régulier (car, tout comme pour le papier toilette et le savon, laisser un distributeur vide trop longtemps peut être perçu comme de la négligence et créer du désarroi ou de la frustration)
- Éventuellement placer le distributeur à l'extérieur des toilettes (mais toujours à proximité), pour permettre aux surveillant·es de garder un œil dessus. Ce dispositif présente d'autres avantages : permettre aux garçons transgenres de se servir sans avoir à utiliser les toilettes des filles (si les toilettes sont genrées), permettre aux garçons de se procurer une serviette pour dépanner une amie, visibiliser le distributeur et participer ainsi à lever le tabou autour des règles²¹...

Ces élèves qui l'ont fait !

Pour instaurer une solidarité entre filles (et parfois avec des garçons), des élèves décident parfois de confectionner des distributeurs de produits menstruels et de les remplir elles-mêmes. *« On a lancé un projet qui visait à créer des boîtes pour mettre à disposition des protections périodiques dans toutes les toilettes de l'école. Et à côté, on menait des actions de sensibilisation dans l'école »,* témoignent deux anciennes élèves à l'origine du projet « Boîtes Sang Tabou »²². Le volet « communication » du projet était tout aussi important à leurs yeux, puisqu'elles ont créé un compte Instagram pour déjouer le tabou des règles et partager du contenu sur les stéréotypes de genre, la puberté, etc.²³

Des initiatives similaires ont vu et continuent de voir le jour dans d'autres écoles, notamment à l'Athénée Charles Janssens à Ixelles, où le projet d'installation de distributeurs de produits périodiques aux toilettes a reçu le soutien des profs et de la direction et s'est fait avec le concours du Conseil des Femmes francophones (fourniture des serviettes)²⁴.

On ne peut que féliciter et encourager ces élèves qui passent à l'action et ces équipes pédagogiques qui les soutiennent. Mais on peut aussi légitimement se poser la question suivante :

*Est-ce aux élèves de trouver des solutions
pour que chacune puisse disposer
de ce matériel de base ?*

Des élèves ont lancé
«Boîtes sang tabou»,
un projet pour mettre
à disposition
des protections périodiques
dans les toilettes
à l'école.



« *La lutte contre la précarité menstruelle ne peut pas reposer entièrement sur le courage de quelques bénévoles* », d'après Sarah Schiltz, l'ancienne secrétaire d'État à l'Égalité des genres, à l'Égalité des chances et à la Diversité²⁵.

La Communauté germanophone a par exemple décidé d'installer des distributeurs de produits périodiques dans toutes les écoles de l'enseignement communautaire en 2022²⁶. En Fédération Wallonie-Bruxelles, même si la mise à disposition de produits menstruels gratuits dans les écoles a fait l'objet d'une proposition de résolution au parlement en mars 2021, les Pouvoirs organisateurs agissent pour l'instant en ordre dispersé. La Ville de Bruxelles a par exemple lancé un projet pilote avec 6 écoles communales²⁷ et Wallonie-Bruxelles Enseignement a, de son côté, démarré en 2023 le projet « Sang Stress. Les règles, c'est naturel »²⁸ dans 5 écoles (en partenariat avec BruZelle). Ces projets visent à sensibiliser élèves et adultes à la santé/précarité menstruelle ainsi qu'à évaluer les besoins des écoles et étudier les meilleures modalités de mise à disposition des produits menstruels, dans l'optique de généraliser la distribution.



Des équipements et aménagements adaptés

Parfois, même le « B.A.-BA »²⁹ fait défaut dans les toilettes scolaires :

- pas de savon pour se laver les mains avant et après de changer de produit périodique, alors que c'est essentiel, notamment pour éviter tout risque d'infection lorsqu'on utilise des produits internes (tampons ou cup) ;
- pas de papier toilette ;
- pas de poubelle adaptée (voire pas de poubelle du tout !) pour se débarrasser des protections usagées dans l'intimité de la cabine, obligeant les filles à garder les produits usagés sur elles jusqu'au retour à la maison ou les menant indirectement à se débarrasser de leur serviette ou tampon dans les toilettes (et à boucher les toilettes);

- pas de crochet pour accrocher sa veste et/ou son sac ;
- pas de verrou pour se sentir à l'aise dans ce moment-là, pas d'endroit propre où déposer sa trousse... Et puis, « [...] *qu'on entend le bruit de la serviette quand tu l'enlèves de la culotte, c'est assez... c'est un peu gênant, quoi* », confie une élève³⁰.

Quant aux élèves qui ont opté pour une coupe menstruelle, rien de plus dissuasif que les toilettes scolaires, puisqu'il est très rare que le lavabo, essentiel pour rincer la cup avant de la remettre, soit directement accessible dans la cabine.



Une solution ? Rendre les toilettes plus hygiéniques et plus agréables

La solution paraît évidente : équiper les toilettes de tout le nécessaire, à commencer par placer dans chaque cabine de toilettes une poubelle adaptée, avec couvercle, en vue de garantir la propreté des toilettes et l'intimité des élèves en période de règles. Dans certains cas, de petits sacs en papier aideront les jeunes à emballer proprement leurs serviettes ou tampons usagés. Et le personnel d'entretien chargé de vider les poubelles en sera aussi reconnaissant !

L'intimité passe aussi par des verrous sur les portes, des crochets pour accrocher son manteau et son sac et être à l'aise pour se changer, éventuellement une tablette pour déposer son matériel, des portes et parois qui garantissent un maximum l'intimité sonore (ou éventuellement de la musique)... Finalement, pour savoir de quoi ont besoin les élèves, donnons-leur l'occasion de s'exprimer !

On peut également imaginer que l'une ou l'autre cabine soit équipée d'un lavabo à l'intérieur ou d'une douchette, pour donner la possibilité aux élèves qui utilisent des coupes menstruelles de les nettoyer à l'intérieur de la cabine. Ce genre d'espace sera d'ailleurs aussi apprécié des élèves qui, pour des raisons culturelles et/ou religieuses, choisissent de se laver à l'eau après être passés aux toilettes.

Un peu d'écologie dans la culotte ?

De plus en plus de filles et femmes se tournent vers les produits périodiques écologiques, tels que les coupes menstruelles (cup) ou les culottes de règles. Ainsi, 18 % des filles âgées de 12 à 18 ans interrogées lors de l'enquête menée en Fédération Wallonie-Bruxelles utilisent des produits lavables. Une part qui pourrait être plus importante si l'utilisation de ces produits n'était pas freinée par « leur prix, leur accès, la logistique qu'ils entraînent ou encore les sanitaires non-adaptés à leur utilisation ». La cup doit par exemple être lavée correctement et désinfectée régulièrement, ce qui est pratiquement impossible à réaliser dans les toilettes scolaires. Et pour les culottes menstruelles, non seulement il faut en avoir plusieurs en réserve pour la tournante, mais il faut en plus ôter son pantalon au complet pour se changer... pas pratique dans des toilettes scolaires où l'intimité est presque inexistante !

*Comment soutenir les élèves qui optent
pour une gestion plus écologique de leurs menstruations ?*

À l'école, il peut être intéressant d'informer les élèves sur l'existence de ces produits et sensibiliser à leur utilisation. Des solutions peuvent être imaginées pour encourager les élèves à faire le choix du réutilisable (aides à l'achat de produits périodiques lavables, achats groupés, etc.). Mais il est important qu'en parallèle, l'école crée les conditions favorables à l'utilisation de ces produits menstruels : un lavabo dans une cabine, des parois et portes qui vont du sol au plafond, de quoi déposer ses affaires pour se changer...

On devrait pouvoir faire
le choix du réutilisable
plus facilement.

Pour cela, l'école pourrait nous
aider en mettant certaines
infrastructures en place, comme
un lavabo dans une cabine.





Faciliter l'accès aux toilettes

Concernant l'accès aux sanitaires, le bât blesse encore dans de nombreuses écoles. Pendant les récréations, souvent trop courtes, les sanitaires sont bondés et l'intimité est rarement garantie ; tandis que pendant les cours, les profs rechignent à laisser sortir leurs élèves sans surveillance, quand bien même ils ou elles doivent se rendre aux toilettes. Et une jeune fille n'aura peut-être pas envie d'expliquer devant la classe que non, elle ne peut pas se retenir et qu'elle doit impérativement changer de serviette...



Une solution ? Permettre aux jeunes d'aller aux toilettes à tout moment pendant les cours

Faciliter l'accès aux toilettes pendant les cours est essentiel pour le bien-être de chacun·e des élèves. Cette solution doit bien sûr tenir compte des spécificités propres à chaque école (dans le spécialisé, par exemple, l'accompagnement des élèves aux toilettes est nécessaire et est parfois organisé différemment). Mais cela a plusieurs avantages : permettre à l'élève de soulager un besoin (quel qu'il soit : uriner, déféquer, bouger, pleurer, changer de produit périodique...) et de revenir en classe plus concentré·e, empêcher les discriminations (autorisation au cas par cas), éviter la stigmatisation des élèves qui ont des besoins spécifiques (maladies chroniques ou besoins ponctuels)...

Pour réguler l'accès et éviter les embouteillages, des solutions existent ! Laisser un élève à la fois quitter le cours pour se rendre aux toilettes ou créer un système de « badge toilette » sont des astuces qui reviennent fréquemment. Avoir des sanitaires à chaque étage et peu éloignés des classes facilite par ailleurs grandement les choses (gain de temps pour les élèves, moins de risque d'accident, etc.).



Un climat bienveillant et une meilleure information

Les élèves réglées doivent parfois faire face à des moqueries de la part d'autres élèves ou à des réactions inappropriées de certain·es adultes de l'école. On pense par exemple aux cours de natation, pour lesquels les profs encouragent les élèves réglées à porter des tampons (or, chacun·e dispose de son corps comme il ou elle l'entend). On pense aussi aux éducateur·rices qui conseillent à l'élève qui ose leur demander une serviette d'être plus prévoyante la prochaine fois.



Une solution ? Sensibiliser les élèves et les adultes

Il est important que les filles disposent d'espaces, formels ou informels, pour aborder en toute confiance ces questions intimes entre elles. En parler, échanger, s'informer, avec une personne référente adulte si nécessaire. En parallèle, prévoir des moments d'information en séance mixte pour banaliser le sujet avec et auprès des garçons permet de développer leur empathie et de lutter contre les stéréotypes.

À côté de la nécessaire éducation des filles et des garçons au sujet des menstruations, mener des actions de sensibilisation pour et par les élèves permettra de banaliser ce phénomène naturel, de diminuer les moqueries sur le sujet et donc de rendre la vie des élèves menstruées plus facile. « *Le fait de participer au projet débloque une gêne par rapport aux produits périodiques* », d'après Alice³¹.

Cela passe aussi par la sensibilisation des équipes éducatives et pédagogiques elles-mêmes, notamment pour que les douleurs liées aux règles (parfois conduisant à des absences) et la charge mentale qu'elles représentent soient mieux prises en compte.

Les règles, c'est politique !

Vous l'aurez compris, nous avons abordé ici les règles dans un contexte scolaire, mais **les questionnements, constats et pistes peuvent s'appliquer dans bien des espaces de vie.**

Dans une précédente publication, consacrée à l'intimité³², nous écrivions d'ailleurs ceci : « Les menstruations, ou plutôt leur gestion, constituent un véritable casse-tête pour de très nombreuses femmes. A partir du moment où plusieurs personnes rencontrent des difficultés pour le même problème, en l'occurrence les règles, **la question ne mérite-t-elle pas de remonter au niveau du plus grand nombre afin que des (pistes de) solutions puissent être trouvées ?** Aussi intime soit le problème qui se pose. »

*Les règles, c'est intime, mais c'est aussi politique,
c'est un enjeu de société. Pourquoi ?*

Les règles touchent à l'intime. Et on dit aussi que « l'intime est politique »³³. La gestion des menstruations croise des questions sociales, culturelles, économiques. Des stéréotypes et discriminations gravitent autour des règles. Lever le tabou des règles et lutter contre la précarité menstruelle, c'est œuvrer pour plus **d'égalité sociales et d'égalité des genres**. C'est aussi améliorer la **santé publique**. Il s'agit donc là d'un véritable **enjeu de société**, qui relève de la santé et du bien-être de la moitié de la population mondiale.

*En quoi gérer ses règles dans la dignité
est une question de droits humains ?*

Il faut pouvoir parler
des règles sans rougir !
Cela passe par l'éducation,
l'information et la
sensibilisation de toutes
et tous.



Derrière cette problématique de santé, il est aussi question de favoriser **l'accès aux droits fondamentaux**. Comme le rappelle notamment l'UNFPA, le Fonds des Nations Unies pour la population : « Les droits de la personne sont les droits que toute personne possède en vertu de sa **dignité humaine**. La menstruation est directement en lien avec la dignité humaine : lorsqu'une personne n'a pas accès à des installations sanitaires sûres ni à des moyens efficaces de gérer son hygiène menstruelle, elle ne peut pas gérer ses règles dans la dignité ». Or, chaque jour, partout dans le monde, des millions de filles, femmes, hommes transgenres et personnes non binaires ne peuvent pas prendre en charge leur cycle menstruel de manière digne et saine. Ces personnes sont privées de leurs droits. **Or, revendiquer ses droits, ça aussi c'est politique.**

*Plus qu'un « simple »
problème d'hygiène,
pourquoi est-ce important de parler
de « santé menstruelle » ?*

Bonne nouvelle : les choses bougent en certains lieux et à différentes échelles. Des mesures légales pour lutter contre la précarité menstruelle sont prises dans certains pays. En 2022, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a quant à elle demandé que « **la santé menstruelle soit reconnue, définie et traitée comme une question de santé et de droits humains**, et non comme un problème d'hygiène »³⁴. Selon l'OMS, cette question de santé doit être appréhendée dans ses dimensions multiples : physiques, psychologiques et sociales. Et, toujours selon l'organisme international, il est essentiel de reconnaître l'accès à l'information, aux produits périodiques et à des installations de qualité, mais aussi de lutter contre les stéréotypes

et les discriminations vécues par les personnes menstruées. Evidemment, entre déclarations d'intention et effets concrets sur le terrain, il y a du chemin... Mais la voie est ouverte.

Comment la parole des femmes permet de lever le tabou des règles ?

De « voix » (avec un x, cette fois), il est question dans d'autres avancées en cours. En effet, **le sujet des règles est un peu moins tabou**, en certains endroits du moins. Depuis le mouvement MeToo, les femmes de tous âges sortent de l'ombre, elles osent dire et dénoncer (même si, parfois, le retour de bâton est violent). Les langues se délient, au sujet des viols et agressions sexuelles subies, mais pas que... Les femmes osent - un peu plus - faire entendre leur voix sur d'autres sujets qui les préoccupent et les concernent. Et elles revendiquent leur place dans cette parole et ce vécu qui est le leur. Les règles sont (un peu) moins perçues comme « honteuses ». Parfois même, elles sont célébrées. Des initiatives citoyennes et associatives se multiplient pour lever le tabou des règles, s'entraider et lutter contre la précarité menstruelle. Souvent à l'initiative des femmes elles-mêmes d'ailleurs.

Pourquoi est-ce essentiel d'impliquer les garçons et les hommes dans cet enjeu de société ?

Les femmes clament, mais la société n'entend pas, ou peu, ou parfois, ou quand ça l'arrange (les menstruations, c'est aussi une affaire de gros sous, pensons au business autour des produits dits d'hygiène féminine... alors là, on tend l'oreille).

Pourtant, on l'a déjà dit, mais on insiste : **les règles, ce n'est pas qu'une histoire de filles et de femmes**. « Les questions d'hygiène menstruelle relèvent des droits de la personne et sont donc fondamentales **pour la société tout entière** », souligne encore l'UNFPA. Lever le tabou des règles passe par l'information de chacun et chacune. Lutter contre la stigmatisation et les discriminations associées aux règles et améliorer l'accès aux droits et à la santé des femmes passe par une **implication des garçons et des hommes** (tout en préservant, en parallèle, les espaces de dialogue réservés aux filles et aux femmes). S'informer, s'intéresser, échanger, s'impliquer...

Une écoute et une prise en compte des problématiques de santé rencontrées par les filles et les femmes s'impose donc pour toutes et tous, dans notre société et partout dans le monde. Pour que les questions liées à leur santé soient considérées comme **digne d'intérêt** et non reléguées au second plan. Pour qu'à l'école, au travail et dans les espaces privés et publics, des moyens soient mis en œuvre pour améliorer le bien-être et la santé des filles et des femmes.

Cela passe par **l'éducation, l'information et de la sensibilisation** de toutes et tous. Cela passe par des **politiques publiques**, pour que les règles soient un sujet **collectif et politique**.

Alors, les règles, osons en parler, sans avoir peur d'en rougir !

Sources :

1. « Menstruations et droits de la personne – questions fréquemment posées », Fonds des Nations Unies pour la population, mai 2022 : www.unfpa.org/fr/menstruations-questions-fre-quemment-posees
2. A. Mardon, « Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues », *Ethnologie française*, 41/1, 2011, p. 33
3. L. Lahaye, « La loi du “sang-lence” », *Femmes plurielles*, 64, décembre 2018, p. 4-5
4. É. Thiébaud, *Ceci est mon sang : Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font*, La Découverte, 2019
5. A. Mardon, « Les premières règles des jeunes filles : puberté et entrée dans l'adolescence », *Sociétés contemporaines*, 75/3, 2009, p. 127
6. « Étude Ifop pour Intimina réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 17 au 28 avril 2021 auprès d'un échantillon de 1 010 femmes, représentatif de la population féminine française âgée de 15 à 49 ans résidant en France métropolitaine » : www.ifop.com/wp-content/uploads/2021/05/Rapport_Intimina_2021.05.12.pdf
7. « Le Syndrome du Choc Toxique : mieux vaut prévenir que guérir » : www.sofelia.be/le-syndrome-du-choc-toxique-mieux-vaut-prevenir-que-guerir/
8. « Sécurité des produits de protection intime », Anses, France, décembre 2019, p. 1-17 : www.anses.fr/fr/system/files/CONSO2016SA0108Ra.pdf
9. Témoignage d'une ancienne élève dans le webinar « Les règles à l'école : et si on en parlait ? » organisé par « Ne tournons pas autour du pot ! » le 19/4/2023 : www.youtube.com/watch?v=UqNo1OhYS3g
10. Voir aussi notre publication « Endométriose : la douleur des femmes, c'est pas dans la tête ! », Question Santé, disponible via <https://questionsante.org/outils/endometriose-la-douleur-des-femmes-pas-dans-la-tete/>
11. Voir Stéréotypes Stéréomeufs, saison 2, épisode 1 : « Les règles » : www.stereotypestereo-meuf.fr/saison-2/
12. « La précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles : rapport d'enquête », Synergie Wallonie pour l'Égalité entre les Femmes et les Hommes & CFFB, 2022, p. 6, sur www.securitemenstruelle.org

13. « De la précarité à la sécurité menstruelle », Conseil wallon pour l'égalité entre hommes et femmes, avis n° 84, mai 2021, p. 5-6 : www.cesewallonie.be/sites/default/files/uploads/avis/CWEHF_84_1.pdf ; Centre d'Action Laïque du Brabant Wallon, « Précarité menstruelle : Ça coûte combien les règles dans la vie d'une femme ? », Calepin, 2019 : <https://calepin.be/precarite-menstruelle-ca-coute-combien-les-regles-dans-la-vie-dune-femme/>
14. « Proposition de résolution relative à la lutte contre la précarité menstruelle dans l'enseignement obligatoire et supérieur », Parlement de Fédération Wallonie-Bruxelles, 24/3/2021 : <https://archive.pfwb.be/1000000020cc0a2>
15. « Règles à l'école : la double peine pour les filles », Essity, 2020 : www.essity.fr/Images/RAPPORT-ESSITY-2020-Vdef_tcm344-101154.pdf
16. « L'école n'est pas pensée pour les jeunes filles qui ont leurs règles », Slate.fr, 27/01/2021 : www.slate.fr/story/199461/regles-college-eleves-intimite-toilettes-saete-distributeurs-protections-hygeniques
17. L. Colin et G. Chicharro, « Les toilettes au lycée : d'un espace-temps « privé » à un lieu de rencontres apaisées », dans Brody A. et al., *Les « petits coins » à l'école. Genre, intimité et sociabilité dans les toilettes scolaires*, Eres, 2023, p. 241-244
18. Intervention de Veronica Martinez dans le webinaire « Les règles à l'école : et si on en parlait ? », *op. cit.*
19. « Parlons peu, parlons règles », 6/3/2019 : <https://lesglorieuses.fr/parlons-peu-parlons-regles/>
20. « Access to Sanitary Products Aberdeen Pilot: Evaluation Report », Scottish Government, mai 2018 : www.gov.scot
21. « WC management », 27/1/2019 : <https://blog.univ-angers.fr/buapro/2019/01/27/wc-management/>
22. Témoignage dans le webinaire « Les règles à l'école : et si on en parlait ? », *op. cit.*
23. www.instagram.com/boites_sang_tabou
24. « Ixelles : des élèves luttent contre la précarité menstruelle à l'école », 7/3/2022 : <https://bx1.be/categories/news/ixelles-lutte-contre-la-precarite-menstruelle-a-lecole/>
25. « Que fait le gouvernement belge contre la précarité menstruelle ? », 22/2/2021 : www.vice.com/fr/article/akd9ng/que-fait-le-gouvernement-belge-contre-la-precarite-menstruelle
26. « Des distributeurs de protections hygiéniques installés dans les écoles germanophones », 8/2/2022 : www.rtf.be/article/des-distributeurs-de-protections-hygeniques-installes-dans-les-ecoles-germanophones-10930809

27. « Six écoles de la Ville de Bruxelles installent des distributeurs de protections hygiéniques », 11/10/2022 : <https://www.rtbf.be/article/six-ecoles-de-la-ville-de-bruxelles-installent-des-distributeurs-de-protections-hygiennes-11083853>
28. Projet Sang Stress de Wallonie-Bruxelles Enseignement www.wbe.be/sangstress/
29. Voir la campagne « Le B.A.-BA des toilettes à l'école, c'est pas du luxe » : <https://netour-nonspasautourdupot.be/et-si-on-en-parlait/le-ba-ba-des-toilettes/>
30. « Water causettes. Le podcast pour repenser les toilettes à l'école », épisode 3 : « Le labo du vivre ensemble », mars 2023 : <https://shows.acast.com/water-causettes>
31. Témoignage dans le webinaire « Les règles à l'école : et si on en parlait ? », *op. cit.*
32. « L'intimité, un jardin secret de plus en plus malmené ? », Question Santé, disponible via <https://questionsante.org/outils/lintimite-un-jardin-secret-de-plus-en-plus-malmene/>
33. Slogan inspiré du slogan féministe des années '60-'70, « Le personnel est politique » ou « Le privé est politique » (The personal is political, The private is political)
34. « WHO statement on menstrual health and rights », juin 2022, www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights

Autres ressources utiles :

- « Règles de 3 », programme de sensibilisation à la santé menstruelle et à la précarité menstruelle, par l'asbl BruZelle dans les écoles : www.bruzelle.be/fr/regles-de-3-2/regles-de-3-jeunesse/
- « Que se passe-t-il dans nos culottes ? », outil composé de deux carnets, un pour les enfants à partir de 9 ans et un pour les adultes accompagnants, par Femmes & Santé et la FCPPF : www.fcpcf.be/portfolio/items/que-se-passe-t-il-dans-nos-culottes/
- « Rouge culotte », mallette pédagogique pour découvrir les différentes méthodes de protections menstruelles, créée par la FCPPF : www.fcpcf.be/portfolio/items/rouge-culotte/
- « Parlons des règles... sang rougir », livret pédagogique regroupant 5 doubles planches de BD déconstruisant des tabous entourant les menstruations, par Sofélia : www.sofelia.be/product/livret-pedagogique-sang-rougir-deconstruisons-les-tabous-autour-des-regles/
- « T'as tes règles, et alors ? », affiche de la campagne de la Fédération des conseils de parents d'élèves FCPE : https://twitter.com/FCPE_nationale/status/1236971281876123648
- *Les règles de l'amitié*, L. Williams et K. Schneemann, 2020 (ouvrage jeunesse)
- *C'est beau le rouge*, L. Zamolo, 2021 (ouvrage)
- *28 jours*, documentaire Arte : www.youtube.com/watch?v=X1R5pBpKgVE
- *La menstruelle*, podcast sur les règles (dont l'épisode 37 consacré à l'adolescence) : <https://podcast.ausha.co/la-menstruelle/37-l-adolescence-et-les-regles>

Cet outil a été élaboré en collaboration avec le projet
«Ne tournons pas autour du pot»
un programme de promotion de la santé à l'école,
à l'initiative du Fonds BYX (géré par la Fondation Roi Baudouin)
et mené en partenariat avec l'asbl Question Santé.



Sur des thématiques proches, le service éducation permanente de Question Santé vous invite à découvrir aussi :

- *Endométriose : la douleur des femmes, c'est pas dans la tête !*, 2024
- *L'intimité, un jardin secret de plus en plus malmené ?*, 2023
- *Contraception : faire passer la pilule à 2 ?!*, 2022
- *La ménopause... une étape et non un drame*, 2019



Le document que vous tenez en main ou affichez sur votre écran est destiné à susciter le débat ou la prise de conscience, aider à la compréhension des enjeux, développer nos capacités d'analyse critique, tout cela dans une optique de participation et d'émancipation.

Vous n'y trouverez pas de solutions toutes faites ni de points de vue définitifs sur un sujet ou une problématique. Plus qu'une brochure, il s'agit d'un outil d'éducation permanente.

On les appelle les règles, les menstruations ou encore les « ragnagnas ».
Elles font partie de la vie de la plupart des jeunes filles et des femmes.
Et pas qu'un peu : au cours de sa vie, une personne menstruée passe en moyenne
trois à huit ans à avoir ses règles !
Pourtant, c'est un sujet dont on n'ose pas toujours parler,
en raison d'un tabou encore tenace.

Dans cette publication, nous avons choisi de parler des menstruations vécues
dans un espace de vie bien précis : l'école.
C'est bien souvent là que se vivent les premières menstruations (les « ménarches »).
Et pourtant, il peut être compliqué de vivre sereinement ses règles à l'école.
Gêne, stress de manquer de produits périodiques, toilettes sales, inadaptées
ou interdites d'accès, rareté de l'information...
Il y a encore du chemin à parcourir pour améliorer les infrastructures
et les équipements dans les toilettes scolaires.

Cette publication propose des pistes de réflexion et d'action pour lever le tabou des règles
et lutter contre la précarité menstruelle dans les toilettes scolaires.
Si l'école est le point de départ, cette publication invite aussi à voir plus loin,
à envisager la gestion des menstruations comme un enjeu d'égalité hommes-femmes,
de santé publique et d'accès aux droits fondamentaux.
Un enjeu de société qui concerne tout le monde.



Cette publication s'adresse à tous les publics.
Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.org
Edition 2024