

La précarité menstruelle : une réalité sociale mal connue

Au Canada, un million de femmes auraient de la difficulté à accéder à des protections hygiéniques. (1) Cette réalité encore trop taboue porte le nom de précarité menstruelle. Pourtant, elle implique des enjeux sociaux, médicaux et environnementaux.

Ophélie DOIREAU

odoireau@la-liberte.mb.ca

La plus récente tentative de lever le tabou est venue du Réseau québécois

d'action pour la santé des femmes (RQASF), qui a lancé il y a plus d'un an sa **Campagne rouge**. Objectif : sensibiliser au sujet des menstruations, dont un des volets est la précarité menstruelle.

Victoria Doudenkova, chargée de projet de la **Campagne rouge**, met ainsi la situation en lumière :

« Dans le monde, 500 millions de femmes n'ont pas accès à des protections hygiéniques. Au Québec, une femme sur sept s'est absentée de l'école à cause de ce manque.

« L'automne dernier, le RQASF a mené un sondage assez large sur les menstruations. Deux questions portaient sur la précarité menstruelle. La première : *Est-ce que vous trouvez que les protections hygiéniques sont abordables?* Sur 2 500 répondantes, environ 50 % estimaient que ce n'était pas abordable.

« La deuxième question était : *En raison des coûts, est-ce que vous avez déjà eu recours à des alternatives comme de l'essuie-tout ou encore des mouchoirs?* 20 % ont répondu occasionnellement et 3 % ont indiqué le faire de manière régulière. Pour un pays riche comme le Canada, c'est assez alarmant. »

Si des données existent sur le nombre de personnes touchées, il est par contre difficile de chiffrer précisément le coût des menstruations sur une année.

« On l'estime à plusieurs milliers \$ dans une vie. De plus, le budget va dépendre du flux de la personne, de son choix de protections. (2)

« Il y a aussi les dépenses connexes : il faut penser au rachat des culottes qui peuvent être tachées ou encore du linge de lit. Sans oublier les médicaments pour apaiser les douleurs. »

Au Canada, depuis le 1^{er} juillet 2015, les produits hygiéniques menstruels sont détaxés, un premier pas positif pour Victoria Doudenkova. « La taxe fédérale n'est plus en vigueur. Ce qui en fait un produit essentiel. C'est une belle reconnaissance, qui va dans le sens de nos démarches contre la précarité menstruelle. »

Mais pour obtenir cette reconnaissance, il a fallu une mobilisation d'organismes qui se dédient à la santé des femmes. « Dans les espaces décisionnaires, il y a peu de femmes. Alors la question de la précarité menstruelle n'est pas une priorité. Il faut donc sans cesse sensibiliser. »

| Une affaire de dignité

« Il est important de souligner qu'il n'y a pas qu'une seule façon de régler la question de la précarité menstruelle. Il serait possible de mettre en place des politiques comme en Écosse. (3) Ou bien comme dans certaines municipalités canadiennes, qui les rendent accessibles par des subventions.



photo : Gracieuseté Victoria Doudenkova

Victoria Doudenkova.

« Ce genre d'action est nécessaire puisqu'on le sait, les femmes sont plus sujettes à la précarité économique. Et si on est une femme autochtone, les facteurs de précarité jouent encore plus. C'est une question de dignité d'avoir accès à des protections hygiéniques.

« À la fin du mois, certaines femmes se disent : *Est-ce que je mange, ou bien est-ce que je me paie des protections?* Cette question peut devenir rapidement une pression psychologique, puisque tous les mois des femmes vont se la poser. Il y a un réel facteur stress. »

À la question financière, s'ajoute la préoccupation de la santé. « Si on n'a déjà pas assez d'argent pour se payer des protections, on aura tendance à garder plus longtemps la protection qu'on a. Sauf qu'alors, il y a des risques pour la santé, comme le choc toxique.

« La zone vaginale est une zone poreuse. Le danger existe d'absorber les toxines des protections, qui peuvent ensuite se loger dans les graisses du corps.

« Même si les fabricants utilisent de meilleures matières, encore faut-il être capable de se payer leurs produits. Le coton biologique a un coût. Les culottes menstruelles aussi, tout comme les serviettes réutilisables.

Victoria Doudenkova fait aussi valoir l'importance de l'environnement de vie. « Et puis, il y a une autre réalité à considérer : si on a des protections réutilisables, est-ce qu'on a accès à de l'eau pour les nettoyer? Là encore, il y a un véritable enjeu qu'il faut considérer urgemment. »

(1) <https://plancanada.ca/media-centre/plan-international-canada-research-showcases-gap-in-gender-equality>

(2) Il existe différents types de protections : tampons, serviettes jetables, serviettes réutilisables, cups menstruelles, et culottes menstruelles.

(3) L'Écosse a rendu gratuites les protections hygiéniques dispensées par des institutions publiques. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1752426/serviettes-tampons-menstruations-edimbourg-pauvrete>

Toujours la question de l'information

Soukaina Boutiyeb, directrice générale de l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne, souligne le manque de ressources en français sur la question de la menstruation.

« Il y a définitivement un besoin de ressources en français dans les provinces où la langue est minoritaire. Certains de nos membres, comme le Réseau-Femme en Colombie-Britannique, aborde la santé des femmes avec des webinaires, ou par d'autres moyens de formation.

« La menstruation est une question sur laquelle la société canadienne en général ne s'attarde pas. Il y a des pays qui ont fait des pas importants dans le sens de la femme, comme donner des congés mensuels pendant cette période. (1)

« Il faut qu'il y ait un mouvement de la part du Fédéral pour dégager des fonds dédiés à l'instruction sur les sujets qui touchent la santé des femmes. Il faut que ça devienne un enjeu prioritaire.

« J'observe toutefois une certaine prise de conscience chez les plus jeunes femmes. On peut l'attribuer à l'accessibilité de l'information, grâce aux réseaux sociaux. Certaines femmes se posent désormais la question : *Pourquoi est-ce que je devrais prendre la pilule dès l'apparition de mes menstruations?* »

(1) Il y a sept pays qui offrent un congé menstruel à différents niveaux : le Japon, l'Indonésie, Taïwan, les Philippines, la Corée du Sud, la Zambie et l'Italie.

Santé des femmes : des lacunes dans la recherche

Victoria Doudenkova, chargée de projet au Réseau québécois d'actions pour la santé des femmes, pointe le fait que la recherche s'intéresse peu à la santé des femmes.

« Si on a si peu de données à partager, c'est à cause d'un manque de recherches sur la santé des femmes. Je parle juste des femmes et pas de la santé reproductive.

« Il y aurait des millions de sujets de recherche à entreprendre, notamment au niveau de l'impact sur le cerveau pendant le cycle

menstruel. Ou encore sur notre cycle et notre environnement quotidien. On a reçu des témoignages de femmes qui nous expliquent à quel point leur cycle est bouleversé à cause de la pandémie. Mais comment le prouver de manière scientifique? »

« Tout comme on ne s'intéresse pas aux conséquences de porter des protections hygiéniques chaque mois pendant une quarantaine d'années.

« Ce manque de recherches se traduit par un manque d'informations

pour comprendre correctement ses menstruations. Ça veut dire que trop souvent, les femmes se retrouvent médicalisées tout le long de leur vie : menstruation, grossesse et ménopause.

« Les menstruations ne sont pas quelque chose de négatif qui ne servent qu'à se rendre compte du moment où on est enceinte comme on l'entend dire couramment. Il faut se réconcilier avec cette image négative pour reprendre un certain contrôle de notre corps. »