

PORTRAIT DU VÉCU DES MENSTRUATIONS AU QUÉBEC



SONDAGE RÉALISÉ PAR LE RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION
POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF) DANS LE CADRE DE
LA **CAMPAGNE ROUGE**.

REMERCIEMENTS / CRÉDITS

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) remercie toutes les personnes qui ont collaboré de près ou de loin à la réalisation de ce sondage, notamment à Isabelle Mimeault, Élise Brunot, le Hub des Global Shapers de Montréal, les membres du RQASF ainsi que les groupes communautaires et les associations étudiantes qui ont activement contribué à sa large diffusion. Le RQASF remercie également le Secrétariat à la condition féminine du Québec pour son soutien financier à la Campagne Rouge.

Rédaction du contenu : Eugénie Fontaine, Victoria Doudenkova

Analyse et visualisation des données : Eugénie Fontaine

Révision du contenu, visualisation et audit des données : Elena Doudenkova

Graphisme : Josiane Barbara Achi

Conceptualisé et réalisé sous la supervision de : Victoria Doudenkova

Toute reproduction est permise à condition d'en mentionner la source :

Fontaine, E., Doudenkova, V., Doudenkova, E. (2021) Résultats de l'enquête "*Portrait du vécu des menstruations au Québec*". Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

Abréviations

etc. : et cetera

n : nombre

p.ex. : par exemple

RQASF : Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS / CRÉDITS	2
PRÉSENTATION DU RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF) ET DE LA CAMPAGNE ROUGE.....	4
PRÉSENTATION ET OBJECTIFS DU SONDAGE	4
MÉTHODOLOGIE	5
LIMITES DU SONDAGE.....	5
SYNTHÈSE DES RÉSULTATS DU SONDAGE	6
Portrait de la population interrogée	6
Cycle menstruel et manifestations vécues durant les menstruations	6
Utilisation et accessibilité des produits menstruels.....	7
Types de produits menstruels utilisés.....	7
Coûts et accessibilité des produits menstruels.....	7
Médicalisation des menstruations et contraception	7
Menstruations et stigmatisation.....	8
Impact sur la participation à la vie en société.....	8
Aisance à parler des menstruations.....	8
Soutien de l'entourage.....	9
S'informer sur les menstruations.....	9
DÉTAIL DES RÉSULTATS ET GRAPHIQUES	10
1. Données sociodémographiques.....	10
2. Cycle menstruel et manifestations vécues durant les menstruations	14
3. Utilisation et accessibilité des produits menstruels.....	17
4. Contraception	19
5. Menstruations et stigmatisation.....	22
6. Information sur les menstruations.....	27
PISTES D'ACTION	29
Sensibiliser à la précarité menstruelle	29
Informier pour diminuer la médicalisation excessive des menstruations	29
Libérer la parole sur les menstruations et diminuer la stigmatisation.....	29

PRÉSENTATION DU RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF) ET DE LA CAMPAGNE ROUGE

Dans une approche globale et féministe de la santé, le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) a pour mission de promouvoir et de défendre les droits et les intérêts des femmes. Depuis plus de 20 ans, il agit avec elles pour la reconnaissance de leur savoir et la prise en charge de leur santé. Le RQASF regroupe plus de 130 membres représentant directement près de 300'000 femmes sur l'ensemble du Québec.

En 2020 le RQASF initie au Québec la première campagne de sensibilisation portant sur les menstruations – la Campagne Rouge. Dans un souci de réduction des inégalités sociales de santé qui affectent spécifiquement les femmes, la Campagne Rouge a permis pendant deux ans d'agir en faveur de la réappropriation positive et inclusive du cycle menstruel, ainsi que de contribuer à plus d'équité menstruelle.

PRÉSENTATION ET OBJECTIFS DU SONDAGE

Les données sur les menstruations manquent de manière générale et plus spécifiquement au Québec, car c'est un sujet tabou et peu exploré. Pour mener à bien notre campagne de sensibilisation, nous avons donc réalisé le premier sondage d'envergure au Québec portant sur le sujet. L'objectif du présent sondage était de dépeindre le portrait du vécu des femmes et des personnes menstruées. Nous vous avons donné la parole afin d'en savoir plus sur les menstruations et vous avez répondu présent.e.s !

Nous tenons à remercier le Hub des Global Shapers de Montréal dont l'initiative "Our Story, Period" a inspiré la rédaction de certaines questions du sondage. L'objectif principal de ce sondage était de faire un état des lieux relatif au vécu des menstruations, et ainsi nous fournir des informations par rapport aux trois volets principaux de notre campagne : la précarité menstruelle, la diminution de la médicalisation du cycle menstruel et la lutte contre les tabous et les stéréotypes sexistes et sexuels. Par l'engouement qu'il a suscité, ce sondage a également permis de libérer la parole et de rendre visible le vécu menstruel des femmes au Québec.

MÉTHODOLOGIE

Ce sondage s'adressait à toutes les femmes et des personnes menstruées vivant au Québec afin de mieux comprendre leurs réalités et leurs vécus. L'objectif de départ était d'atteindre au minimum 500 répondant.e.s. Au total, 3013 personnes francophones du monde entier ont répondu à ce sondage, la majorité (82,8%) desquelles résidait au Québec. Les personnes que nous souhaitions sonder en particulier devaient répondre aux critères suivants : vivre au Québec et avoir eu l'expérience de menstruations au cours de la vie (p. ex. femmes cisgenre, hommes trans, personnes non-binaires, etc.). De ce fait, nous avons exclusivement sélectionné et analysé les réponses des 2494 personnes vivant au Québec.

Le sondage a été créé sur la plateforme Google Forms et a été mis en ligne sur nos réseaux sociaux du 22 octobre au 8 novembre 2020. Les répondant.e.s ont connu ce sondage via l'infolettre ou via les médias sociaux de l'organisme.

Le questionnaire sur le vécu des menstruations comprenait 36 questions réparties en cinq sections :

1. Données sociodémographiques (questions 1 à 8) ;
2. Cycle menstruel et manifestations vécues durant les menstruations (questions 9 à 14) ;
3. Utilisation et accessibilité des produits menstruels (questions 15 à 19) ;
4. Contraception (questions 20 à 24) ;
5. Menstruations et stigmatisation (questions 25 à 34) ;
6. Information sur les menstruations (questions 35 à 36).

LIMITES DU SONDAGE

Le sondage a été réalisé sur Internet, ce qui aurait pu influencer sur la sélection des répondant.e.s en regard, notamment, de l'âge, du statut socio-économique, etc. De telles caractéristiques, distinguant les participant.e.s au sondage, pourraient éventuellement avoir un effet sur la mise en évidence des réalités entourant la précarité menstruelle.

Bien que nous ayons contacté différentes associations afin de diffuser le sondage auprès de populations variées, la diversité des répondant.e.s est demeurée limitée. De plus, le sondage a été fait uniquement en français et n'a donc pas atteint les personnes anglophones ou parlant toute autre langue.

SYNTHÈSE DES RÉSULTATS DU SONDAGE

PORTRAIT DE LA POPULATION INTERROGÉE

La très large majorité des personnes qui ont répondu au sondage sont des femmes cisgenres¹ (96%, n=2394), blanches (92,9%, n=2318), ayant entre 17 et 46 ans (96,1%, n=2397) et dont la moitié (50,8%, n=1266) vit à Montréal ou à Québec. Les répondant.e.s ont un niveau d'éducation universitaire (74,4%, n=1856), sont en emploi à temps plein ou partiel (72,7%, n=1813) et perçoivent un revenu annuel entre \$0 et \$74'999 (92.5%, n=2307).

CYCLE MENSTRUEL ET MANIFESTATIONS VÉCUES DURANT LES MENSTRUATIONS

En décrivant leur cycle menstruel, les répondant.e.s ont indiqué que :

- 90,7% (n=2261) ont actuellement leurs règles ;
- 68,6% (n=1712) ont eu leurs premières menstruations entre 11 et 13 ans ;
- 59,5% (n=1484) ont des menstruations d'une durée de 3 à 5 jours ;
- 65,2% (n=1625) ont des menstruations régulières.

Les effets les plus ressentis lors des menstruations sont assez négatifs ; les répondant.e.s ont indiqué que :

- 84,1% (n=2097) ont des douleurs physiques telles que les douleurs abdominales, les douleurs dans le bas du dos, les crampes, la sensibilité mammaire, etc. ;
- 58,4% (n=1456) ont éprouvé du stress, de l'insomnie, de l'irritabilité, de la fatigue, etc.;
- 51,9% (n=1294) ont des poussées d'acné ;
- 37,1% (n=926) ont le mal de tête.

Les menstruations s'accompagnent aussi de ressentis positifs, mais dans une moindre mesure ; les répondant.e.s ont indiqué que :

- 28,2% (n=703) ont un désir ou une libido plus forte ;
- 20,9% (n=520) ont un sentiment de réassurance (cycle normal, pas enceinte).

¹ Une femme cisgenre est une personne dont l'identité de genre (femme) correspond à son sexe assigné à la naissance (sexe biologique féminin).

UTILISATION ET ACCESSIBILITÉ DES PRODUITS MENSTRUELS

TYPES DE PRODUITS MENSTRUELS UTILISÉS

L'usage des produits menstruels jetables (86%, n=1244) et des produits réutilisables (85,8%, n=2141) est comparable. Les produits les plus utilisés sont les serviettes jetables (48,7%, n=1214) et la coupe menstruelle (45,6%, n=1138).

COÛTS ET ACCESSIBILITÉ DES PRODUITS MENSTRUELS

Sur la base de leur revenu individuel, environ une personne sur deux (48,7%, n=1215) des répondant.e.s trouvent que les produits menstruels ne sont pas abordables, alors qu'elles sont 88,4% (n=2204) à être les principales responsables de l'achat des produits menstruels au sein de leur ménage. En outre, 81,2% (n=2026) rapportent que les employeur.se.s ou les établissements d'enseignement ne fournissent généralement pas de produits menstruels gratuitement, ou alors seulement dans de très rares cas (4,6%, n=115).

77,8% (n=1941) des répondant.e.s n'ont pas utilisé de moyens alternatifs – les moyens du bord comme du papier de toilette ou du tissu – en guise de protection lors des menstruations en raison du coût – élevé – des produits menstruels. Cela est cependant arrivé occasionnellement à 19,6% (n=490) des participant.e.s ; et 2% (n=51) rapportent utiliser des alternatives sur une base régulière.

MÉDICALISATION DES MENSTRUATIONS ET CONTRACEPTION

62% (n=1547) des répondant.e.s au sondage utilisent un moyen de contraception. Parmi elles, 36,9% (n=919) ont recours à une méthode hormonale. La pilule contraceptive constitue le moyen principal de contraception (23,5 %, n=587). 8,2% (n=205) déclarent un usage en continu² de la pilule contraceptive; vient ensuite le stérilet hormonal (8,4%, n=209). Les méthodes non hormonales sont utilisées par 25,5% (n=635) des répondant.e.s ayant recours à un moyen de contraception. Le condom est le moyen le plus utilisé (14,2%, n=353), suivi du stérilet en cuivre (6,6%, n=164).

² Prendre la pilule en continu consiste à enchaîner les plaquettes sans interruption (ou parfois avec une interruption aux 3 mois).

Les motivations principales à utiliser une contraception hormonale (pilule, stérilet hormonal, anneau, etc.) sont le contrôle des menstruations et des symptômes associés (acné, douleurs, etc.) (58,4%, n=1457), ainsi que la volonté d'éviter une grossesse quand on a un partenaire (58,3%, n=1455). La recommandation d'utiliser une contraception hormonale par le ou la médecin de famille a également une influence notable (32,8%, n=819) sur les motivations des répondant.e.s.

Parmi les effets secondaires les plus fréquemment rapportés, on retrouve le gain de poids (34,6%, n=864), la baisse du désir ou de la libido (32,4%, n=808), ainsi que les maux de tête (26,4%, n=658). 16,6% (n=413) des répondant.e.s affirment ne ressentir aucun effet secondaire. 67,9% (n=1693) estiment ne pas avoir été adéquatement informé.e.s quant aux effets secondaires potentiels à court et à long terme avant de choisir un moyen de contraception.

MENSTRUATIONS ET STIGMATISATION

Plus d'un.e répondant.e sur deux (51,8%, n=1293) s'est déjà senti.e stigmatisé.e ou critiqué.e en raison de ses menstruations. Les principales émotions ressenties rapportées par les personnes concernées sont la colère (77,2%, n=998), la honte (37,6%, n=486) et l'anxiété (23,4%, n=303). 77,9% (n=1943) des répondant.e.s ne trouvent pas que le sang des menstruations est dégoûtant, contre 12,4% (n=309) qui sont d'avis contraire.

IMPACT SUR LA PARTICIPATION À LA VIE EN SOCIÉTÉ

Sur une base mensuelle, 30,4% (n=757) des répondant.e.s affirment manquer 2 jours ou moins de travail, d'école ou de loisirs. 63,2% (n=1575) disent n'en manquer aucun, alors qu'une faible proportion (4,4%, n=109) doit s'absenter plus de 3 jours. 50% (n=1247) des participant.e.s ne se sentent pas à l'aise d'informer leur.s supérieur.e.s hiérarchique.s, professeur.e.s, enseignant.e.s ou entraîneur.se.s du motif de leur absence – l'inconfort causé par les menstruations.

AISANCE À PARLER DES MENSTRUATIONS

Il est plus aisé de communiquer au sujet des menstruations dans la sphère intime familiale ou amicale, c'est-à-dire avec ses ami.e.s (78,8%, n=1965), son partenaire (69,4%, n=1732) et ses parents (45,1%, n=1126), plutôt qu'avec les employeur.se.s ou les collègues (18,8%, n=468), ou encore les professeur.e.s, enseignant.e.s ou entraîneur.se.s (3,7%, n=93). Pourtant, il existe un malaise à parler du sujet avec ses enfants (13,6%, n=339) bien qu'ils fassent partie de la sphère intime. Un.e répondant.e sur cinq (20,4%, n=510) se sent à l'aise d'en parler à tout le monde.

SOUTIEN DE L'ENTOURAGE

64% (n=1597) des répondant.e.s affirment recevoir du soutien de la part de leur entourage (partenaire.s et proche.s, employeur.se.s, professeur.e.s ou enseignant.e.s) par rapport à leurs menstruations. Mais ce n'est pas le cas pour 26,3% (n=656). Parmi les types de soutien désirés par les femmes ou les personnes menstruées qui n'en reçoivent pas on retrouve principalement : une compréhension générale (21%, n=523), un soutien émotionnel (13,5%, n=336) et un accès gratuit aux produits menstruels (12,4%, n=309). Si les répondant.e.s étaient elles-mêmes des employeur.se.s ou professeur.e.s 52,6% (n=1312) seraient enclin.e.s à donner des jours de congé, 42% (n=1047) le feraient éventuellement et 5,4% (n=134), refuseraient.

S'INFORMER SUR LES MENSTRUATIONS

L'information sur les menstruations reçue par les répondant.e.s provient principalement de leur mère (81,8%, n=2039). Les personnes s'informent aussi par elles-mêmes (Internet, livres) (59,9%, n=1494), s'appuient sur l'information reçue durant le cours d'éducation sexuelle (58,3%, n=1455) ou s'informent par le biais de leurs ami.e.s (54%, n=1348).

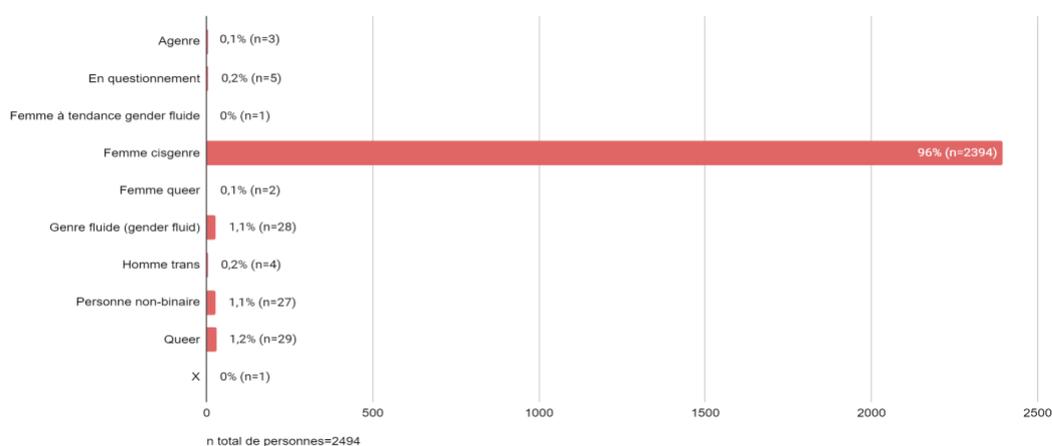
DÉTAIL DES RÉSULTATS ET GRAPHIQUES

1. DONNÉES SOCIODÉMOGRAPHIQUES

QUESTION 1 - À QUEL TERME VOUS IDENTIFIEZ-VOUS ?

Le sondage a été conçu pour être inclusif et atteindre une population diversifiée. La majorité des répondant.e.s sont des femmes cisgenres (96%, n=2394). Les personnes de la diversité de genre représentent une plus faible proportion des répondant.e.s (4%, n=100).

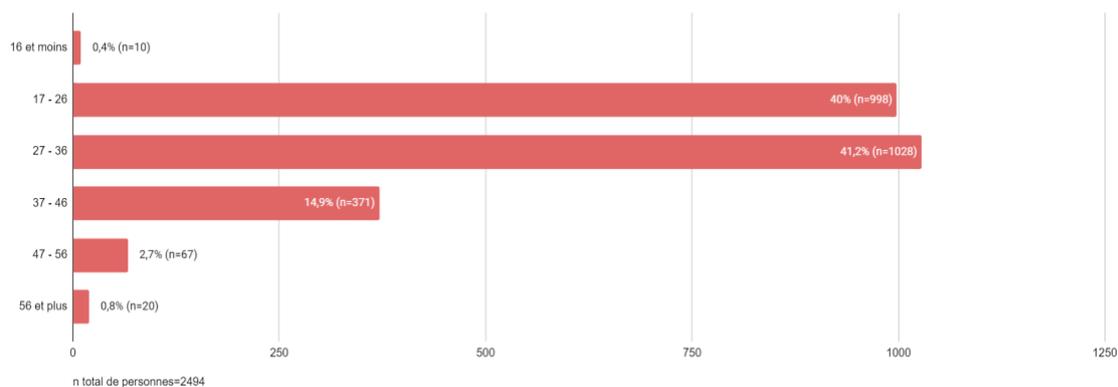
À quel terme vous identifiez-vous ?



QUESTION 2 - À QUEL GROUPE D'ÂGE APPARTENEZ-VOUS ?

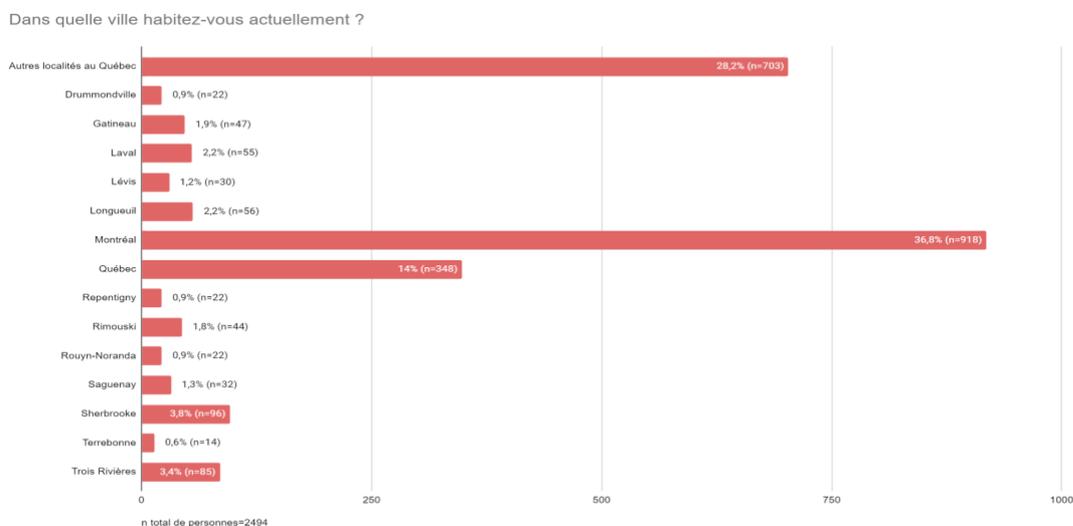
La majorité des répondant.e.s à ce sondage (96,1%, n=2397) ont entre 17 et 46 ans. Les femmes plus jeunes (0,4%, n=10), c'est-à-dire de 16 ans et moins, et les femmes plus âgées (3,5%, n=87) représentent une minorité.

À quel groupe d'âge appartenez-vous ?



QUESTION 3 - DANS QUELLE VILLE HABITEZ-VOUS ACTUELLEMENT ?

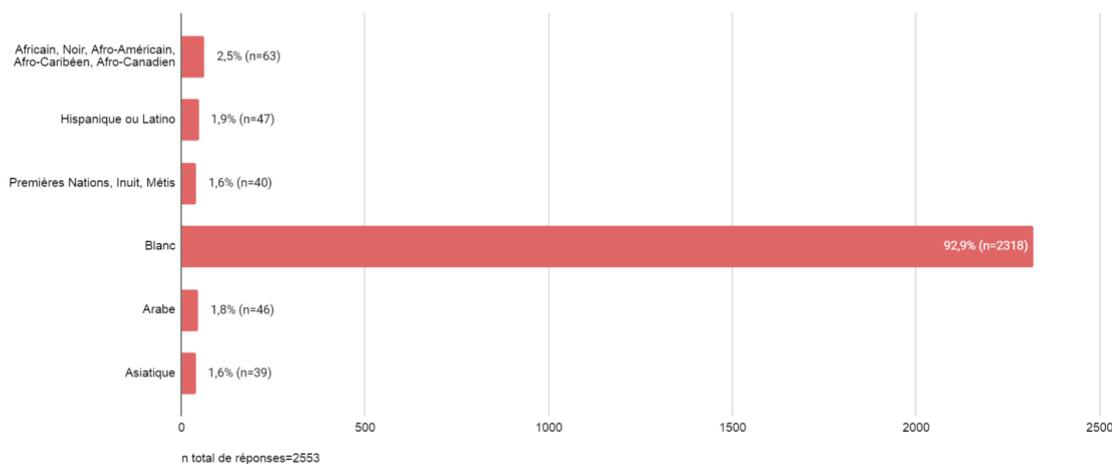
Le sondage a atteint l'ensemble des régions administratives du Québec. Montréal et Québec rassemblent plus de la moitié des répondant.e.s (50,8%, n=1266).



QUESTION 4 - À QUELS GROUPE.S ÉTHNIQUE.S VOUS IDENTIFIEZ-VOUS LE PLUS ? SELON VOUS, QUEL EST VOTRE HÉRITAGE CULTUREL ?

La majorité des répondant.e.s sont des femmes blanches (92,9%, n=2318). Les personnes provenant d'autres groupes d'appartenance sont minoritaires (9,4%, n=235), en dépit de nos multiples sollicitations à diffuser le sondage auprès de communautés diversifiées.

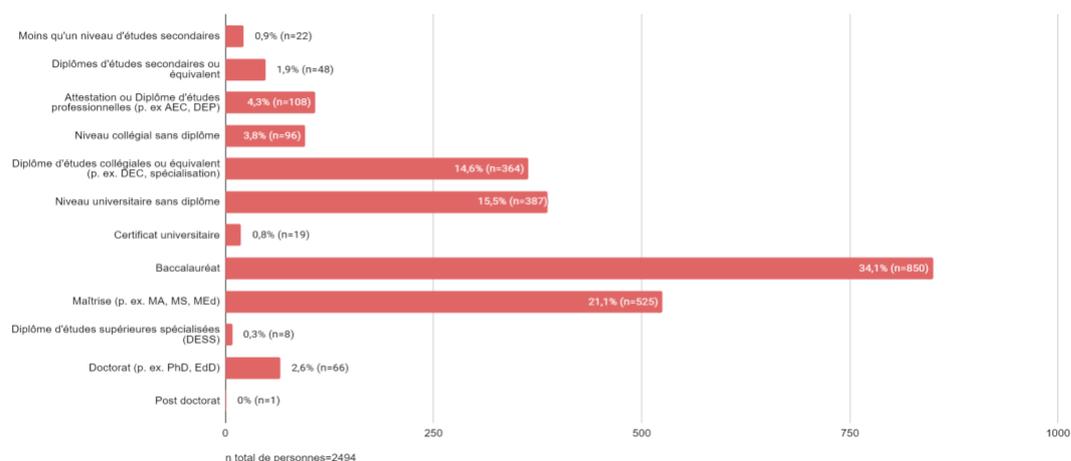
À quel.s groupe.s ethnique.s vous identifiez-vous le plus ? Selon vous, quel est votre héritage culturel ?



QUESTION 5 - QUEL EST VOTRE PLUS HAUT NIVEAU D'ÉDUCATION ATTEINT ?

Des personnes ayant atteint un haut niveau d'éducation ont répondu au sondage. Plus de la moitié des répondant.e.s (59%, n=1468) ont un diplôme de niveau universitaire (certificat, DESS, baccalauréat, maîtrise, doctorat) ; une moindre proportion des répondant.e.s (18,9%, n=472) ont un diplôme d'études collégiales ou professionnelles. Ce résultat pourrait s'expliquer par le fait que le sondage a massivement circulé dans de multiples associations étudiantes.

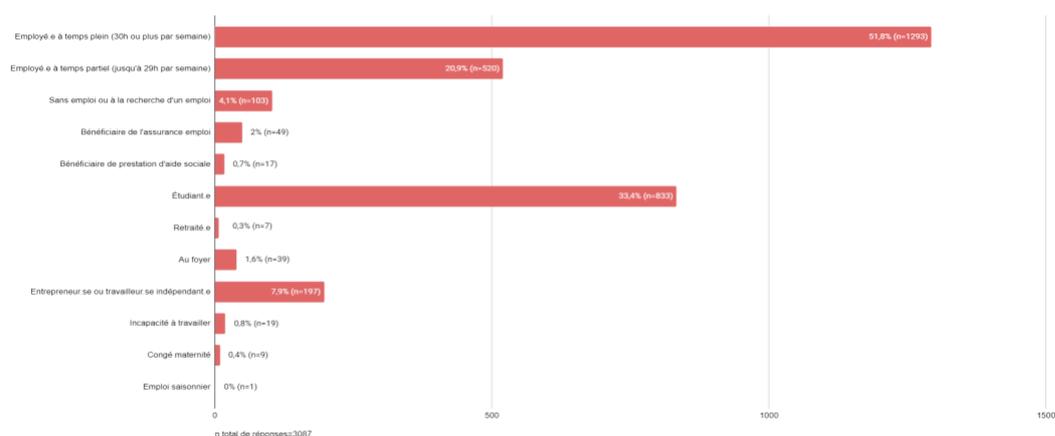
Quel est votre plus haut niveau d'éducation atteint ?



QUESTION 6 - QUEL EST VOTRE STATUT D'EMPLOI ACTUEL ?

Plus de la moitié des répondant.e.s travaillent à temps plein (51,8%, n=1293), et un.e répondant.e sur cinq (20,9%, n=520) travaille à temps partiel. 33,4% (n=833) sont des étudiant.e.s et 7,9% (n=197) sont entrepreneur.se.s ou travailleur.se.s indépendant.e.s.

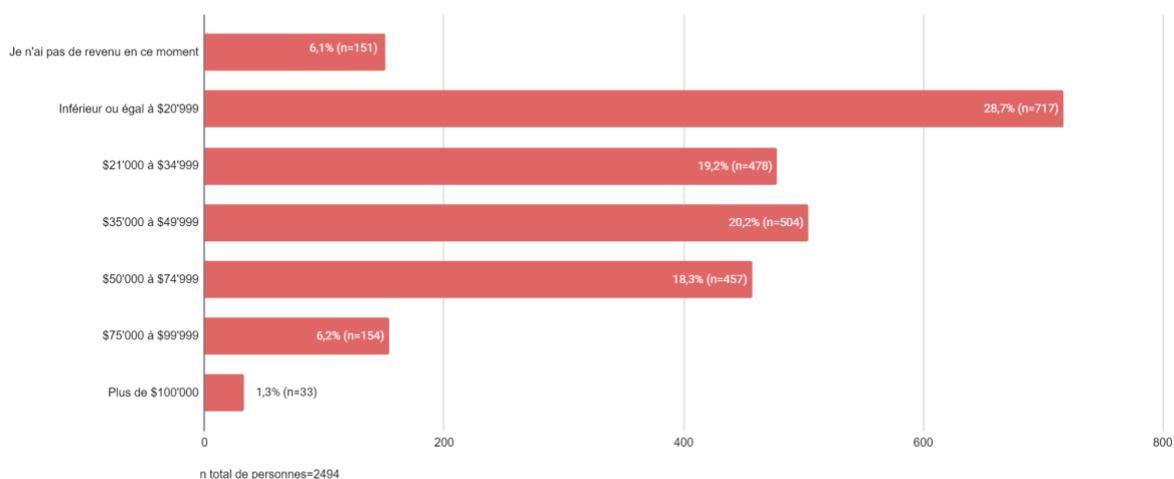
Quel est votre statut d'emploi actuel ?



QUESTION 7 - QUEL EST VOTRE REVENU ANNUEL MOYEN INDIVIDUEL ?

Sur une base annuelle, plus d'un tiers des répondant.e.s (34,8%, n=868) perçoivent un revenu inférieur ou égal à \$20'999 ; 19,2% (n=478) perçoivent entre \$21'000 et \$34'999 ; 20,2% (n=504) perçoivent entre \$35'000 et \$49'999 et 25,8% (n=644) gagnent plus de \$50'000.

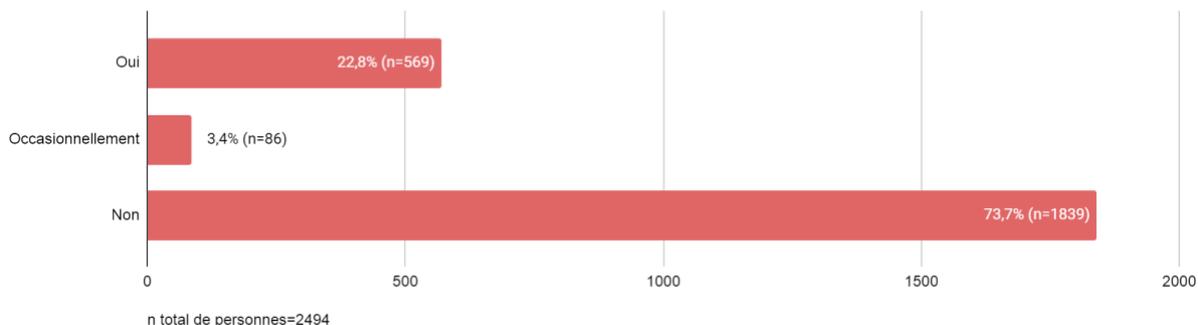
Quel est votre revenu annuel moyen individuel ?



QUESTION 8 - PRENEZ-VOUS FINANCIÈREMENT EN CHARGE QUELQU'UN.E D'AUTRE EN PLUS DE VOUS-MÊME ?

73,7% (n=1839) des personnes sondées ne prennent pas en charge quelqu'un.e d'autre qu'elles-mêmes, ce qui est cependant le cas de 22,8% (n=569) des répondant.e.s. Néanmoins, 3,4% (n=86) le font occasionnellement.

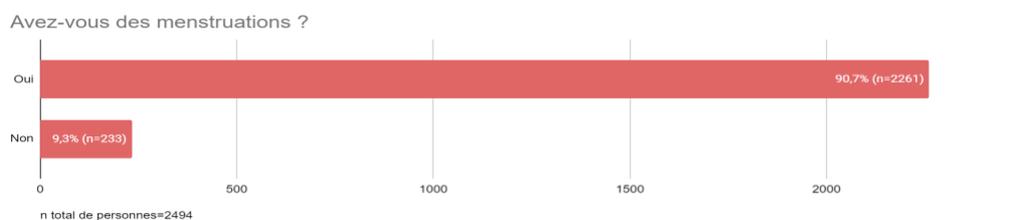
Prenez-vous en charge financièrement quelqu'un.e d'autre en plus de vous-même ?



2. CYCLE MENSTRUEL ET MANIFESTATIONS VÉCUES DURANT LES MENSTRUATIONS

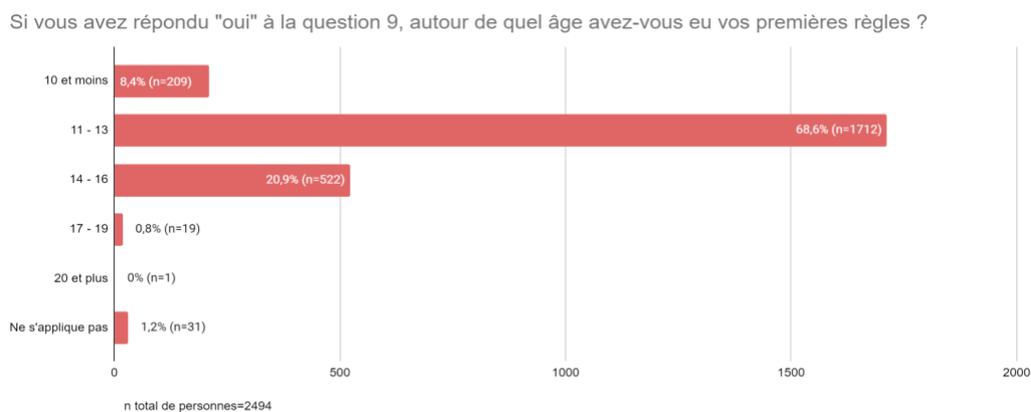
QUESTION 9 - AVEZ-VOUS DES MENSTRUATIONS ?

Neuf personnes sur dix (90,7%, n=2261) affirment avoir leurs menstruations. Ce n'est pas le cas pour une personne sur dix (9,3%, n=233).



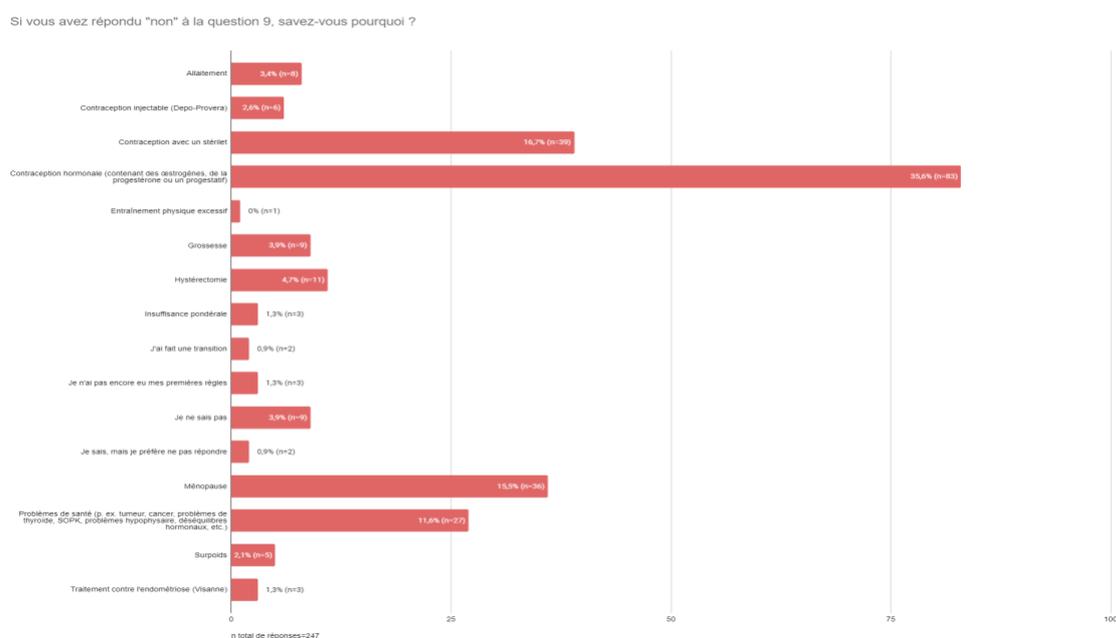
QUESTION 10 - SI VOUS AVEZ RÉPONDU "OUI" À LA QUESTION 9, AUTOUR DE QUEL ÂGE AVEZ-VOUS EU VOS PREMIÈRES RÈGLES ?

Plus des deux tiers (68,6%, n=1712) des répondant.e.s ont eu leurs premières menstruations entre 11 et 13 ans ; 1 femme sur 5 (20,9%, n=522) entre 14 et 16 ans. 8,4% (n=209) ont eu leurs premières menstruations avant leurs 10 ans.



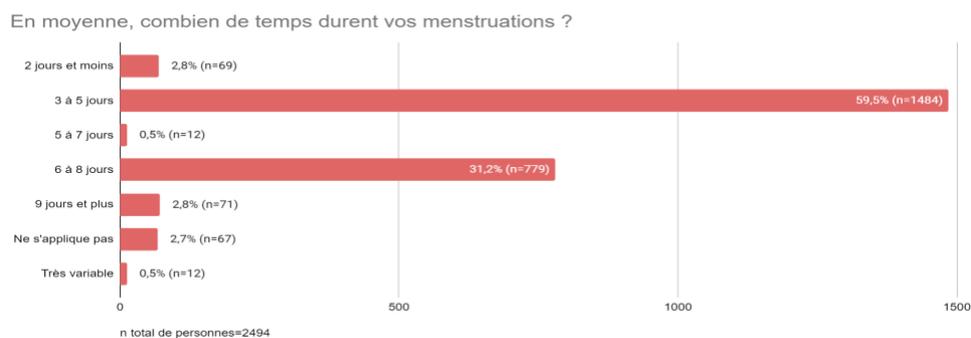
QUESTION 11 - SI VOUS AVEZ RÉPONDU "NON" À LA QUESTION 9, SAVEZ-VOUS POURQUOI ?

Les répondant.e.s qui ont répondu ne pas avoir de règles (9,3%, n=233) invoquent des raisons variées l'expliquant, telles que la contraception hormonale (54,9%, n=128), la ménopause (15,5%, n=36), des problèmes de santé (11,6%, n=27), l'hystérectomie (4,7%, n=11), la grossesse (3,9%, n=9) ou encore l'allaitement (3,4%, n=8).



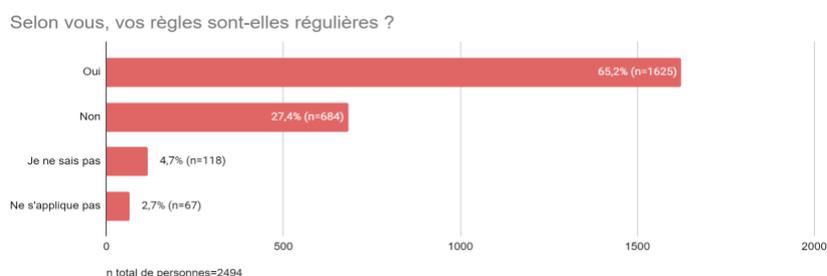
QUESTION 12 - EN MOYENNE, COMBIEN DE TEMPS DURENT VOS MENSTRUATIONS ?

Plus de la moitié (59,5%, n=1484) des répondant.e.s affirment que leurs menstruations durent entre 3 et 5 jours chaque mois. Un peu moins d'un tiers (31,2%, n=779) ont leurs menstruations entre 6 et 8 jours.



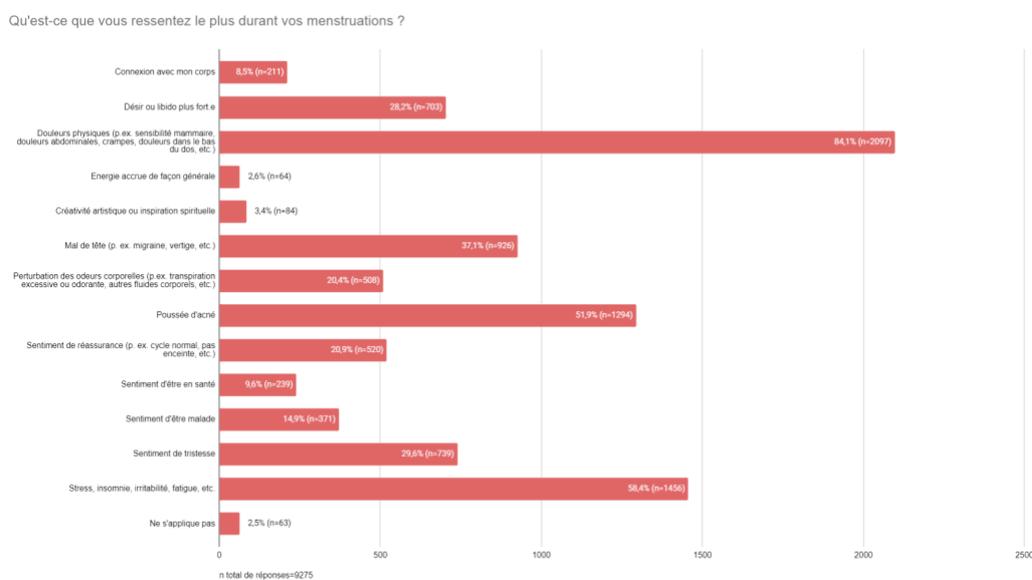
QUESTION 13 - SELON VOUS, VOS RÈGLES SONT-ELLES RÉGULIÈRES?

Approximativement deux tiers (65,2%, n=1625) des répondant.e.s interrogé.e.s déclarent que leurs menstruations sont régulières. À l'inverse, 27,4% (n=684) des personnes affirment ne pas avoir de régularité dans leur cycle menstruel et 4,7% (n=118) ne savent pas.



QUESTION 14 - QU'EST-CE QUE VOUS RESSENTEZ LE PLUS DURANT VOS MENSTRUATIONS ?

Les effets les plus ressentis lors des menstruations sont assez négatifs. Durant leurs menstruations, 84,1% (n=2097) des participant.e.s rapportent ressentir des douleurs physiques, telles que les douleurs abdominales, les douleurs dans le bas du dos, les crampes, la sensibilité mammaire, etc. 58,4% (n=1456) ont éprouvé du stress, de l'insomnie, de l'irritabilité, de la fatigue, etc. 51,9% (n=1294) ont des poussées d'acné et 37,1% (n=926) ont le mal de tête. Les menstruations s'accompagnent aussi de ressentis positifs, mais dans une moindre mesure. 28,2% (n=703) des répondant.e.s ont un désir ou une libido plus forte et 20,9% (n=520) ont un sentiment de réassurance (cycle normal, pas enceinte).

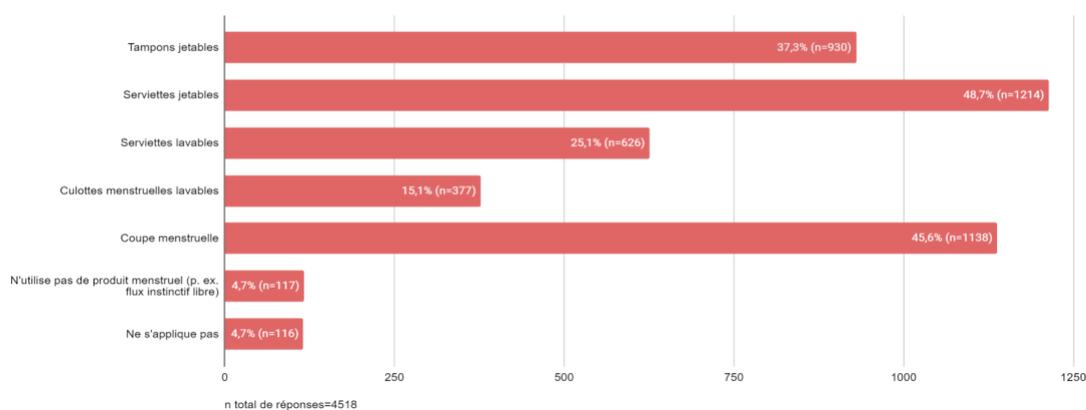


3. UTILISATION ET ACCESSIBILITÉ DES PRODUITS MENSTRUELS

QUESTION 15 - QUELS TYPE.S DE PRODUIT.S MENSTRUEL.S UTILISEZ-VOUS ?

Les répondant.e.s ont souvent indiqué avoir recours à différents types de produits périodiques durant leurs règles. L'usage des produits menstruels jetables (86%, n=2144) et des produits réutilisables (85,8%, n=2141) est comparable. Les produits les plus utilisés sont les serviettes jetables (48,7%, n=1214) et la coupe menstruelle (45,6%, n=1138). Les tampons jetables sont utilisés par 37,3% (n=930) des répondant.e.s. Un quart des femmes (25,1%, n=626) utilise des serviettes lavables et 15,1% (n=377) ont recours aux culottes menstruelles. 4,7% (n=117) n'utilisent pas de produits menstruels et pratiquent le flux instinctif libre.

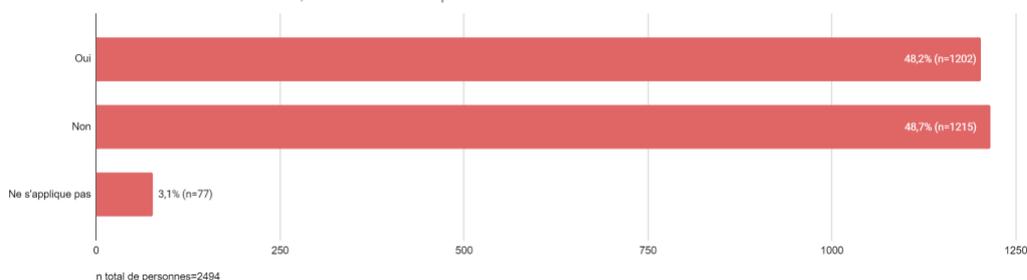
Quel.s type.s de produit.s menstruel.s utilisez-vous ?



QUESTION 16 - SUR LA BASE DE VOTRE REVENU INDIVIDUEL, TROUVEZ-VOUS LES PRODUITS MENSTRUELS ABORDABLES ?

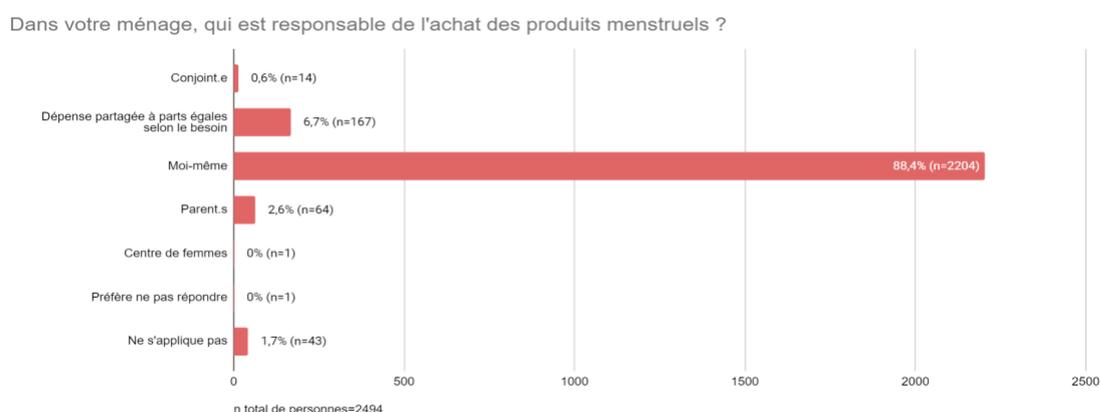
Les avis des femmes et des personnes menstruées interrogées sont très contrastés concernant le prix des produits menstruels. D'une part, 48,2% (n=1202) affirment que ces produits sont abordables selon leur revenu individuel. D'autre part, 48,7% (n=1215) déclarent que leur prix est trop élevé.

Sur la base de votre revenu individuel, trouvez-vous les produits menstruels abordables ?



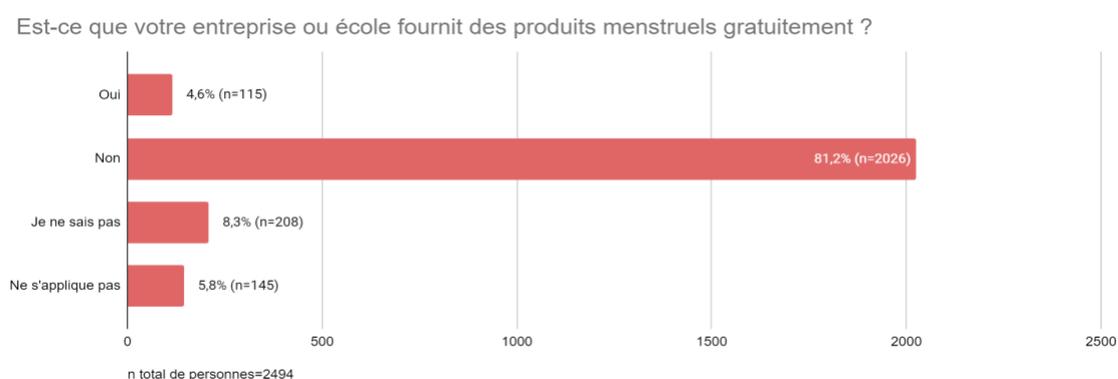
QUESTION 17 - DANS VOTRE MÉNAGE, QUI EST RESPONSABLE DE L'ACHAT DES PRODUITS MENSTRUELS ?

Pour la majorité des répondant.e.s (88,4%, n=2204), c'est elles-mêmes qui sont responsables de l'achat des produits périodiques dans leur ménage. 6,7% (n=167) des répondant.e.s mentionnent que cette dépense est partagée à parts égales. Dans 2,6% (n=64) des occurrences, ce sont les parents des femmes ou des personnes menstruées qui achètent les produits menstruels.



QUESTION 18 - EST-CE-QUE VOTRE ENTREPRISE OU ÉCOLE FOURNIT DES PRODUITS MENSTRUELS GRATUITEMENT ?

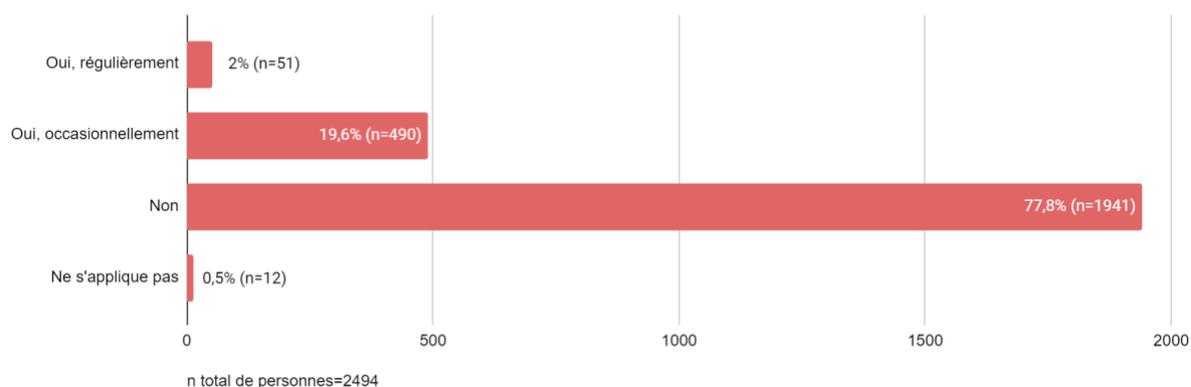
En grande majorité, les entreprises, les établissements d'enseignement ou autres organisations ne mettent pas à disposition des produits menstruels gratuits (81,2%, n=2026). Seulement 4,6% (n=115) des répondant.e.s affirment que les produits périodiques sont fournis gratuitement sur leur lieu de travail ou d'enseignement. 8,3% (n=208) n'ont aucune idée si cette pratique existe ou non au sein de leur entreprise ou organisation.



QUESTION 19 - AVEZ-VOUS DÉJÀ UTILISÉ DES ALTERNATIVES AUX PRODUITS MENSTRUELS (P. EX. PAPIER TOILETTE, MOUCHOIR, COTON, TISSU, VÊTEMENTS, ETC.) LORS DE VOS MENSTRUATIONS, EN RAISON DU COÛT DE CES PRODUITS ?

La majorité, soit 77,8% (n=1941) des répondant.e.s n'ont pas utilisé de moyens alternatifs – les moyens du bord comme du papier de toilette ou du tissu – en guise de protection lors des menstruations en raison du coût – élevé – des produits menstruels. Cela est cependant arrivé occasionnellement à 19,6% (n=490) des participant.e.s ; et 2% (n=51) rapportent utiliser des alternatives sur une base régulière.

Avez-vous déjà utilisé des alternatives aux produits menstruels lors de vos menstruations, en raison du coût de ces produits ?

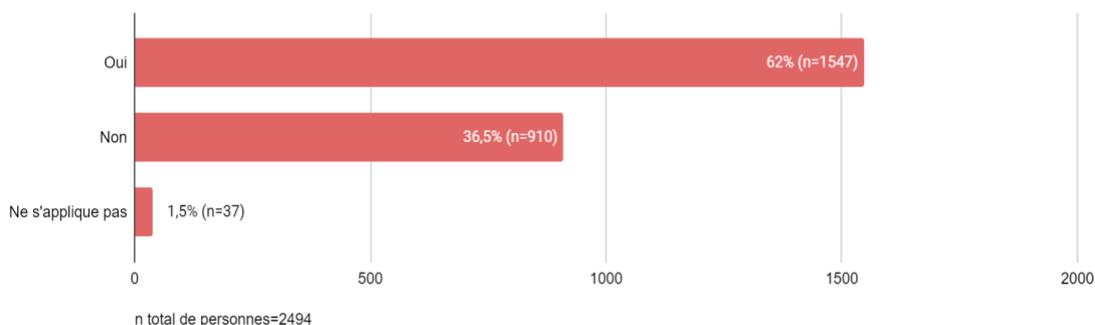


4. CONTRACEPTION

QUESTION 20 - UTILISEZ-VOUS UN MOYEN DE CONTRACEPTION ?

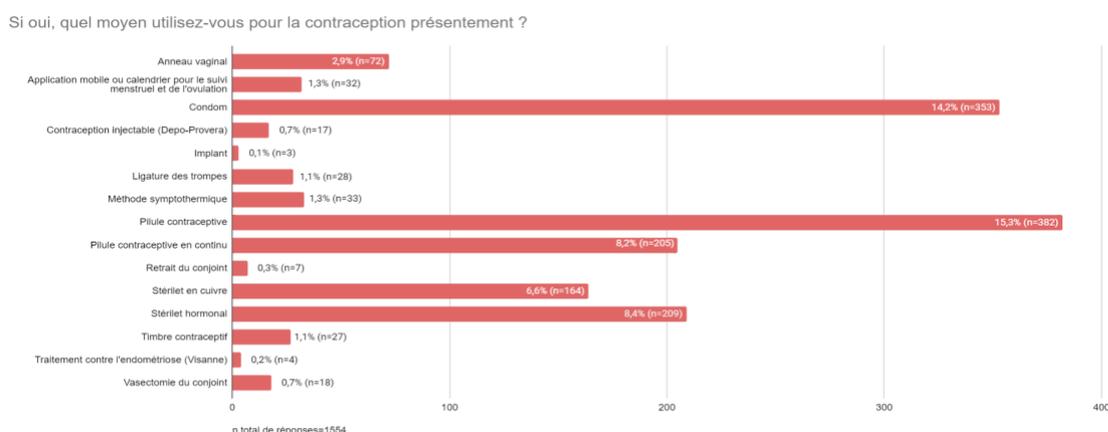
Un peu moins de deux tiers des femmes et des personnes menstruées ayant répondu au sondage (62%, n=1547) utilisent un moyen de contraception. Un peu plus d'un tiers (36,5%, n=910) n'en utilisent pas.

Utilisez-vous un moyen de contraception ?



QUESTION 21 - SI OUI, QUEL.S MOYEN.S UTILISEZ-VOUS POUR LA CONTRACEPTION PRÉSENTEMENT ?

Les méthodes de contraception hormonales représentent 36,9% (n=919) des moyens contraceptifs utilisés par les femmes et les personnes menstruées. La pilule contraceptive constitue le moyen principal de contraception (23,5 %, n=587). Elle est utilisée de manière continue³ dans 8,2% (n=205) des cas. Le stérilet hormonal, quant à lui, est utilisé par 8,4% (n=209) des répondant.e.s. Les méthodes non hormonales sont utilisées par 25,5% (n=635) des répondant.e.s ayant recours à un moyen de contraception. Le condom est le moyen le plus utilisé (14,2%, n=353) parmi les méthodes non hormonales, suivi du stérilet en cuivre (6,6%, n=164).

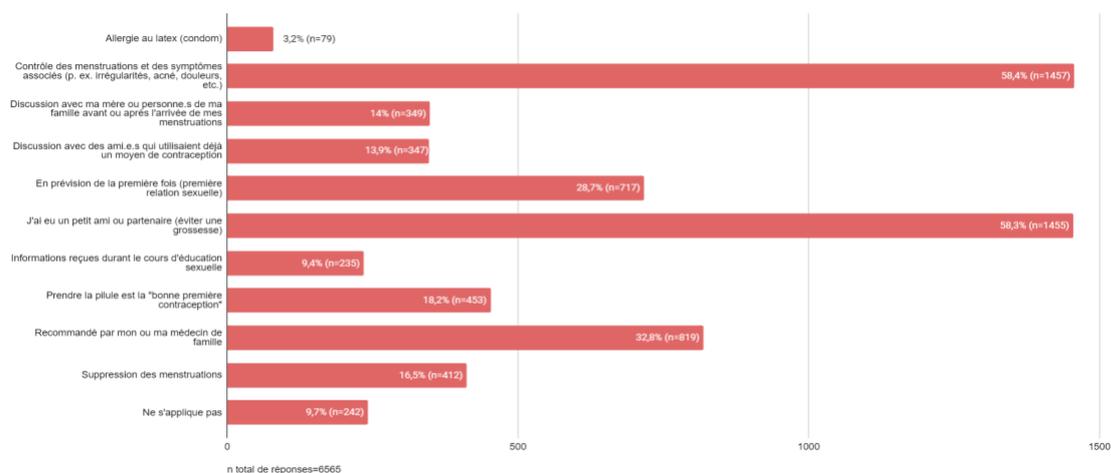


QUESTION 22 - SI VOUS PRENEZ OU AVEZ PRIS UNE CONTRACEPTION HORMONALE (P.EX. PILULE, STÉRILET HORMONAL, IMPLANT, ANNEAU, ETC.) PAR LE PASSÉ, QUELLES ÉTAIENT VOS MOTIVATIONS ? COCHEZ LES RÉPONSES QUI REFLÈTENT VOTRE EXPÉRIENCE.

Les motivations principales à utiliser une contraception hormonale (pilule, stérilet hormonal, implant, anneau, etc.) sont le contrôle des menstruations et des symptômes associés (acné, douleurs, etc.) (58,4%, n=1457), ainsi que la volonté d'éviter une grossesse quand on a un partenaire (58,3%, n=1455). La recommandation d'utiliser une contraception hormonale par le ou la médecin de famille a également une influence notable (32,8%, n=819) sur les motivations des répondant.e.s.

³ Prendre la pilule en continu consiste à enchaîner les plaquettes sans interruption (ou parfois avec une interruption aux 3 mois).

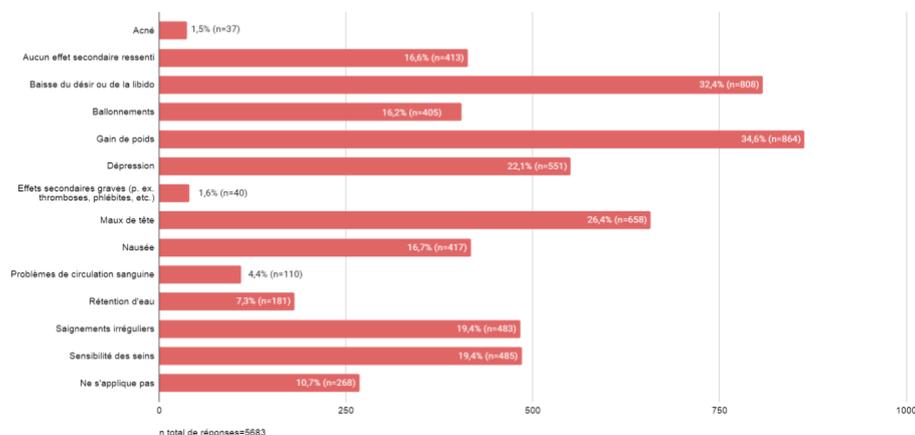
Si vous prenez ou avez pris une contraception hormonale par le passé, quelles étaient vos motivations ?



QUESTION 23 - AVEZ-VOUS EXPÉRIMENTÉ DES EFFETS SECONDAIRES À LA SUITE DE LA PRISE D'UN CONTRACEPTIF HORMONAL ? SI OUI, LESQUELS ?

Parmi les effets secondaires les plus fréquemment rapportés, on retrouve le gain de poids (34,6%, n=864), la baisse du désir ou de la libido (32,4%, n=808), ainsi que les maux de tête (26,4%, n=658). Dans une moindre mesure, les répondant.e.s affirment expérimenter de la dépression (22,1%, n=551), une sensibilité des seins (19,4%, n=485), des saignements irréguliers (19,4%, n=483), de la nausée (16,7%, n=417), ainsi que des ballonnements (16,2%, n=405). 16,6% (n=413) des répondant.e.s affirment ne ressentir aucun effet secondaire.

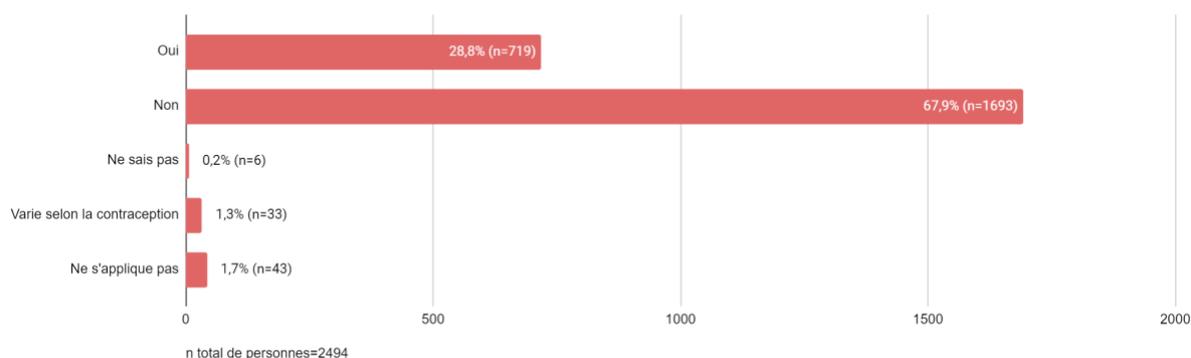
Avez-vous expérimenté des effets secondaires à la suite de la prise d'un contraceptif hormonal ? Si oui, lesquels ?



QUESTION 24 - CONSIDÉREZ-VOUS AVOIR ÉTÉ BIEN INFORMÉ.E QUANT AUX EFFETS SECONDAIRES POTENTIELS À COURT ET LONG TERME AVANT DE CHOISIR VOTRE MOYEN DE CONTRACEPTION ?

Plus de deux tiers des participant.e.s (67,9%, n=1693) estiment ne pas avoir été adéquatement informé.e.s quant aux effets secondaires potentiels à court et à long terme avant de choisir un moyen de contraception. 28,8% (n=719) considèrent avoir été bien informé.e.s par rapport à ces effets potentiels.

Considérez-vous avoir été bien informé.e quant aux effets secondaires potentiels à court et long terme avant de choisir votre moyen de contraception ?

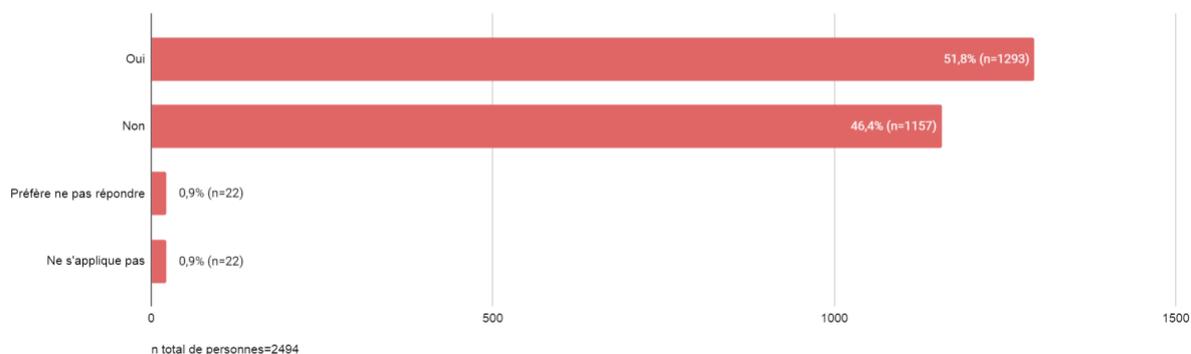


5. MENSTRUATIONS ET STIGMATISATION

QUESTION 25 - AVEZ-VOUS DÉJÀ ÉTÉ STIGMATISÉ.E OU CRITIQUÉ.E PARCE QUE VOUS AVIEZ VOS MENSTRUATIONS OU QUE LA PERSONNE A SUPPOSÉ QUE VOUS LES AVIEZ ?

Plus de la moitié (51,8%, n=1293) des répondant.e.s au sondage se sont déjà senti.e.s stigmatisé.e.s ou critiqué.e.s en raison de leurs menstruations.

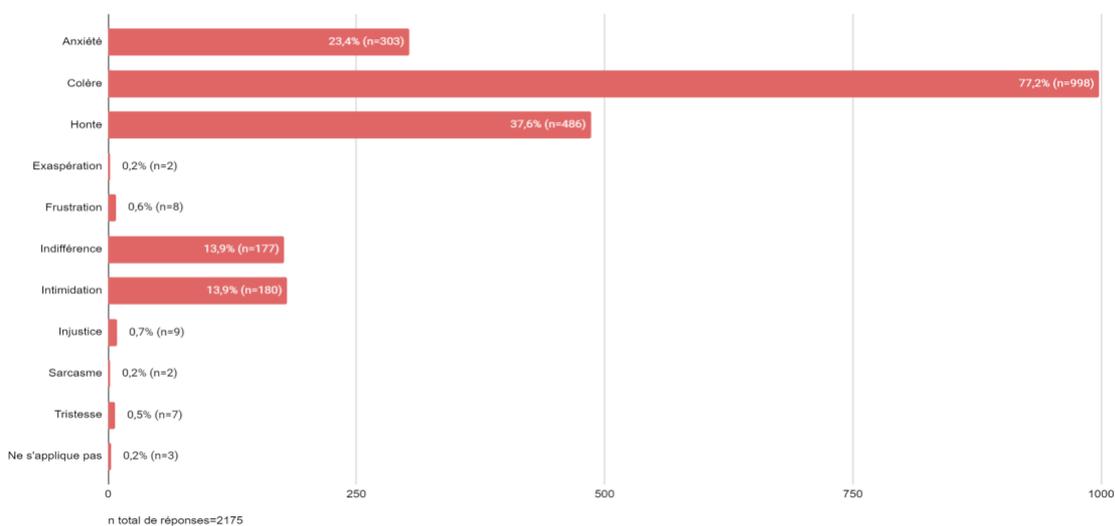
Avez-vous déjà été stigmatisé.e ou critiqué.e parce que vous aviez vos menstruations ou que la personne a supposé que vous les aviez ?



QUESTION 26 - SI VOUS AVEZ RÉPONDU "OUI" À LA QUESTION 25, QUELLES ONT ÉTÉ VOS ÉMOTIONS ? SÉLECTIONNEZ TOUTES LES RÉPONSES QUI S'APPLIQUENT.

Pour les femmes et les personnes menstruées qui se sont déjà senties critiquées ou stigmatisées en raison de leurs menstruations, les principales émotions ressenties sont la colère (77,2%, n=998), la honte (37,6%, n=486) et l'anxiété (23,4%, n=303).

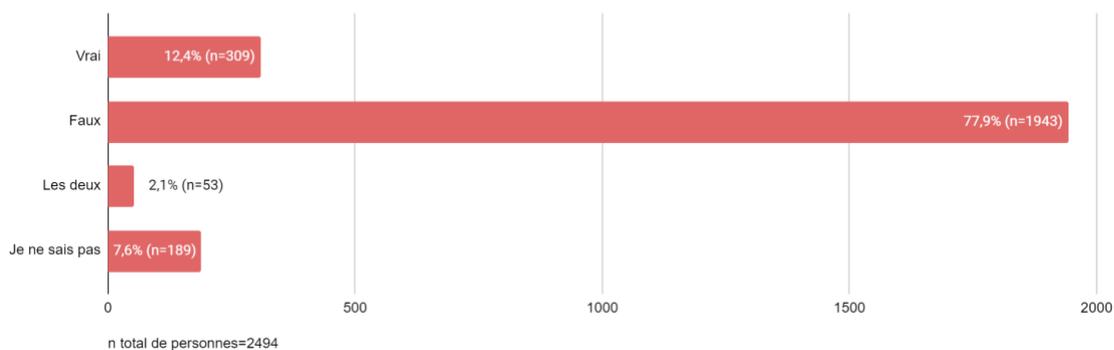
Si vous avez répondu "oui" à la question 25, quelles ont été vos émotions ?



QUESTION 27 - QUE VOUS INSPIRE CETTE AFFIRMATION : « LE SANG DES MENSTRUATIONS EST DÉGOÛTANT. »

77,9% (n=1943) des répondant.e.s ne trouvent pas que le sang des menstruations est dégoûtant, contre 12,4% (n=309) qui sont d'avis contraire.

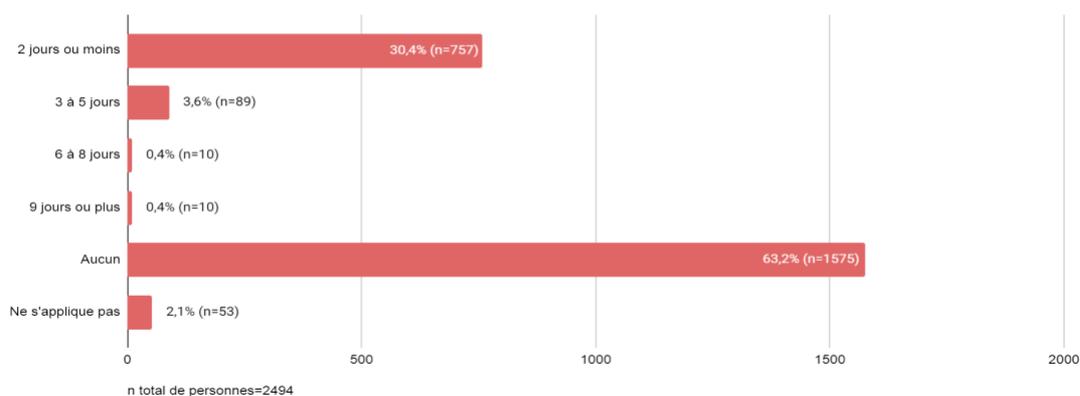
Que vous inspire cette affirmation : « Le sang des menstruations est dégoûtant. »



QUESTION 28 - PAR MOIS, COMBIEN DE JOURS DE TRAVAIL, D'ÉCOLE, D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU DE LOISIR DEVEZ-VOUS MANQUER À CAUSE DE VOS MENSTRUATIONS ?

Sur une base mensuelle, 30,4% (n=757) des répondant.e.s affirment manquer 2 jours ou moins de travail, d'école ou de loisirs. 63,2% (n=1575) disent n'en manquer aucun. Seulement, 4,4% (n=109) s'absentent plus de 3 jours.

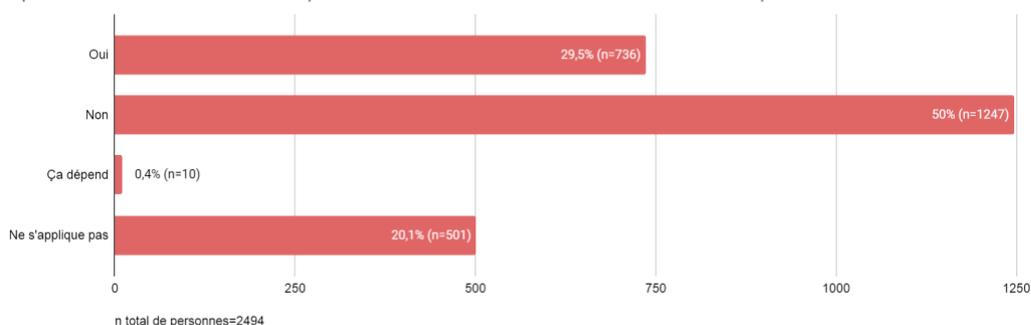
Par mois, combien de jours de travail, d'école, d'activité physique ou de loisir devez-vous manquer à cause de vos menstruations ?



QUESTION 29 - AVEZ-VOUS DÉJÀ INFORMÉ (OU VOUS ÊTES-VOUS SENTI.E À L'AISE D'INFORMER) VOTRE SUPÉRIEUR.E HIÉRARCHIQUE, VOTRE PROFESSEUR.E OU ENTRAÎNEUR.SE QUE VOTRE ABSENCE ÉTAIT DUE À UN INCONFORT CAUSÉ PAR VOS MENSTRUATIONS ?

50% (n=1247) des participant.e.s n'ont pas informé ou ne se sentent pas à l'aise d'informer leur.s supérieur.e.s hiérarchique.s, professeur.e.s, enseignant.e.s ou entraîneur.se.s du motif de leur absence, c'est-à-dire l'inconfort causé par les menstruations.

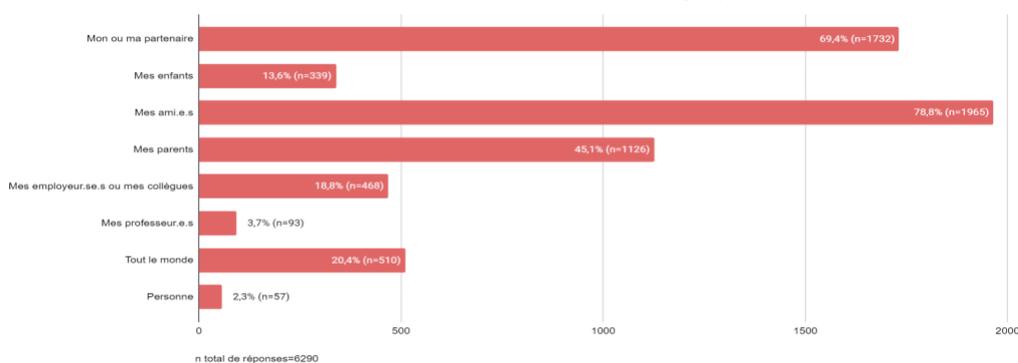
Avez-vous déjà informé (ou vous êtes-vous senti.e à l'aise d'informer) votre supérieur.e hiérarchique, votre professeur.e ou entraîneur.se que votre absence était due à un inconfort causé par vos menstruations ?



QUESTION 30 - AVEC QUI VOUS SENTEZ-VOUS À L'AISE OU CONFORTABLE DE PARLER DES MENSTRUATIONS DE FAÇON GÉNÉRALE ? SÉLECTIONNEZ TOUTES LES RÉPONSES QUI S'APPLIQUENT.

Il est plus aisé de communiquer au sujet des menstruations dans la sphère intime familiale ou amicale, c'est-à-dire avec ses ami.e.s (78,8%, n=1965), son partenaire (69,4%, n=1732) et ses parents (45,1%, n=1126), plutôt qu'avec les employeur.se.s ou les collègues (18,8%, n=468), ou encore les professeur.e.s, enseignant.e.s ou entraîneur.se.s (3,7%, n=93). Pourtant, il existe un malaise à parler du sujet avec ses enfants (13,6%, n=339) bien qu'ils fassent partie de la sphère intime. Toutefois, un.e répondant.e sur cinq (20,4%, n=510) se sent à l'aise d'en parler à tout le monde.

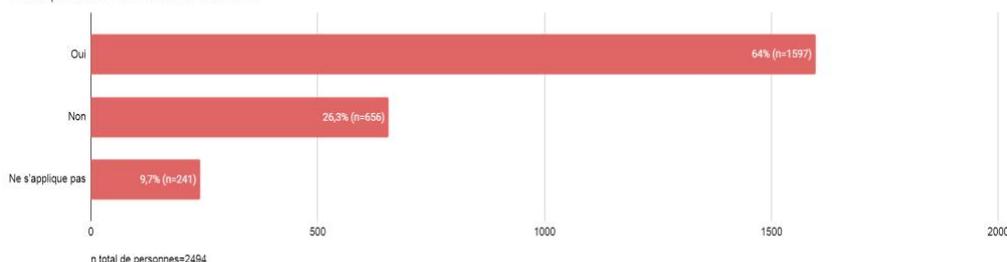
Avec qui vous sentez-vous à l'aise ou confortable de parler des menstruations de façon générale ?



QUESTION 31 - OBTENEZ-VOUS DU SOUTIEN DE LA PART DE VOTRE PARTENAIRE, VOS PROCHE.S, EMPLOYEUR.SE.S OU PROFESSEUR.E.S SUR CE QUE VOUS RESSENTEZ OU VIVEZ PENDANT VOS MENSTRUATIONS ?

64% (n=1597) des répondant.e.s affirment recevoir du soutien de la part de leur entourage (partenaire.s, proche.s, employeur.se.s, professeur.e.s ou enseignant.e.s) par rapport à leurs menstruations. Mais ce n'est pas le cas pour 26,3% (n=656).

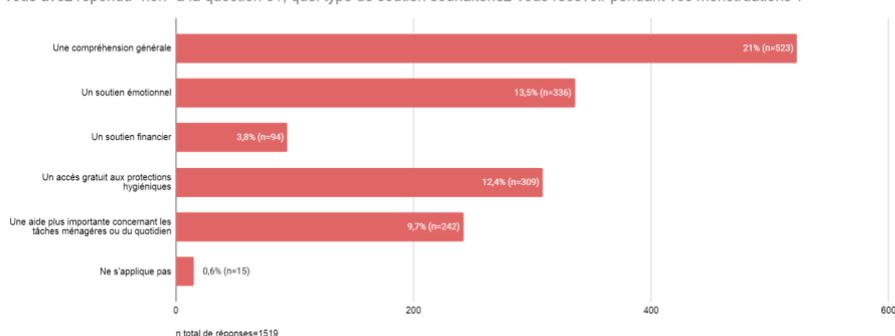
Obtenez-vous du soutien de la part de votre partenaire, vos proches, employeur.se.s ou professeur.e.s sur ce que vous ressentez ou vivez pendant vos menstruations ?



QUESTION 32 - SI VOUS AVEZ RÉPONDU "NON" À LA QUESTION 31, QUEL TYPE DE SOUTIEN SOUHAITERIEZ-VOUS RECEVOIR PENDANT VOS MENSTRUATIONS ?

Parmi les types de soutien désirés par les femmes ou les personnes menstruées qui n'en reçoivent pas on retrouve principalement : une compréhension générale (21%, n=523), un soutien émotionnel (13,5%, n=336) et un accès gratuit aux produits menstruels (12,4%, n=309). Dans une moindre mesure, les répondant.e.s souhaiteraient recevoir une aide plus importante concernant les tâches ménagères ou du quotidien (9,7%, n=242), ou encore un soutien financier (3,8%, n=94).

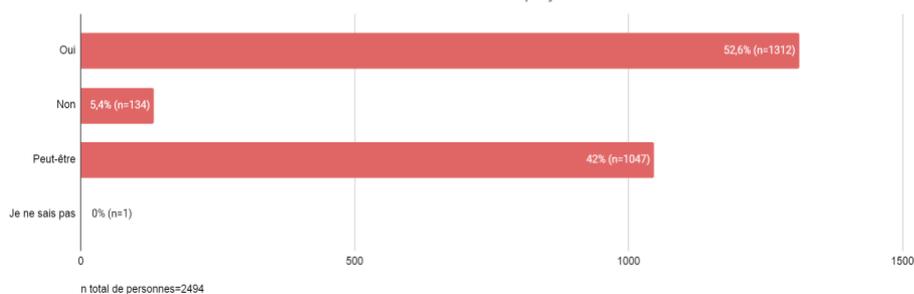
Si vous avez répondu "non" à la question 31, quel type de soutien souhaiteriez-vous recevoir pendant vos menstruations ?



QUESTION 33 - SI VOUS ÉTIEZ UN.E EMPLOYEUR.SE OU UN.E PROFESSEUR.E, SERIEZ-VOUS ENCLIN À DONNER DES CONGÉS MENSTRUELS EN RAISON DES EFFETS DES MENSTRUATIONS SUR LE BIEN-ÊTRE OU LA SANTÉ DE VOS EMPLOYÉ.E.S OU ÉLÈVES ?

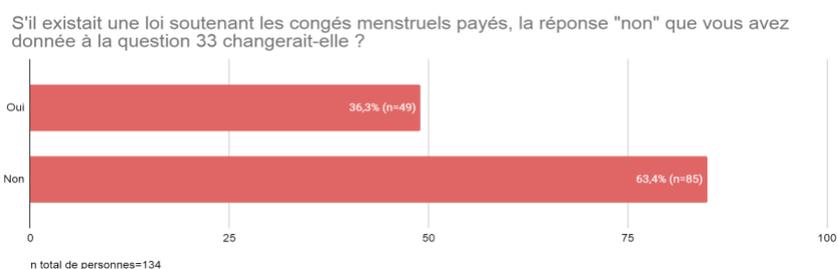
Si les répondant.e.s étaient eux.elles-mêmes des employeur.se.s ou professeur.e.s 52,6% (n=1312) seraient enclin.e.s à donner des jours de congé, 42% (n=1047) le feraient éventuellement et 5,4% (n=134) refuseraient.

Si vous étiez un.e employeur.se ou un.e professeur.e, seriez-vous enclin à donner des congés menstruels en raison des effets des menstruations sur le bien-être ou la santé de vos employé.e.s ou élèves ?

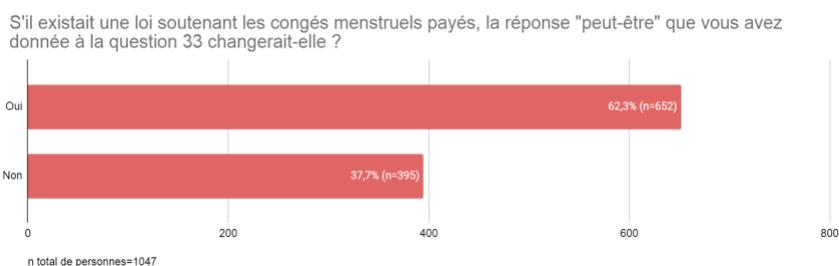


QUESTION 34 - S'IL EXISTAIT UNE LOI SOUTENANT LES CONGÉS MENSTRUELS PAYÉS, LES RÉPONSES "NON" ET "PEUT-ÊTRE" QUE VOUS AVEZ DONNÉES À LA QUESTION 33 CHANGERAIENT-ELLES ?

Parmi les personnes déclarant être contre les congés menstruels (5,4%, n=134), plus d'un tiers (36,3%, n=49) changerait d'avis s'il existait une loi soutenant ces congés.



Parmi les personnes hésitantes vis-à-vis des congés menstruels (42%, n=1047), 62,3% (n=652) seraient toutefois favorables à ces congés si une telle loi existait.

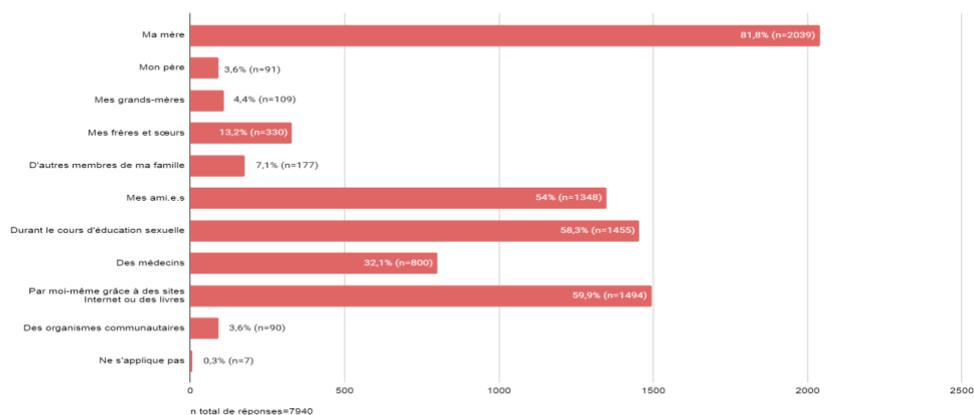


6. INFORMATION SUR LES MENSTRUATIONS

QUESTION 35 - PAR QUEL INTERMÉDIAIRE AVEZ-VOUS REÇU DE L'INFORMATION SUR LES MENSTRUATIONS ? SÉLECTIONNEZ TOUTES LES RÉPONSES QUI S'APPLIQUENT.

L'information sur les menstruations reçue par les répondant.e.s provient principalement de leur mère (81,8%, n=2039). Les personnes s'informent aussi par elles-mêmes (p. ex, Internet, livres) (59,9%, n=1494), s'appuient sur l'information reçue durant les cours d'éducation sexuelle (58,3%, n=1455) ou s'informent par le biais de leurs ami.e.s (54%, n=1348).

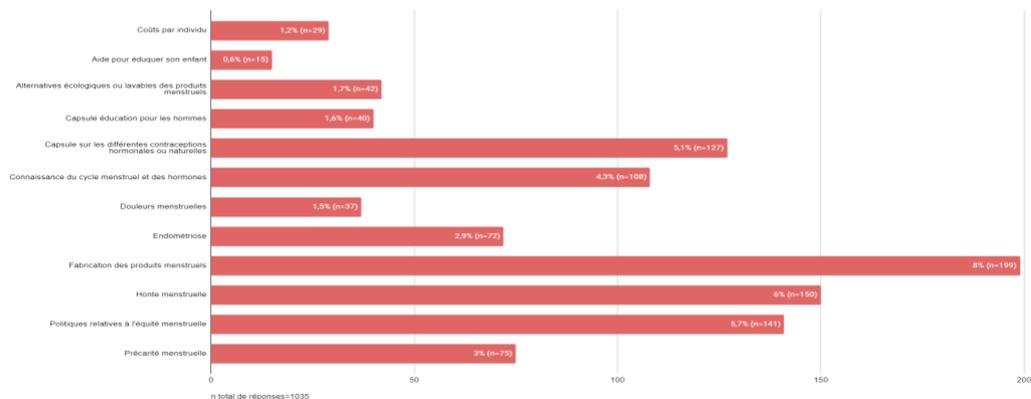
Par quel intermédiaire avez-vous reçu de l'information sur les menstruations ?



QUESTION 36 - VEUILLEZ SPÉCIFIER S'IL Y A DES THÉMATIQUES OU PRÉCISIONS PARTICULIÈRES QUE VOUS AIMERIEZ OBTENIR CONCERNANT LES MENSTRUATIONS, PAR EXEMPLE, AU SUJET DES COÛTS PAR INDIVIDU, DE LA FABRICATION DES PRODUITS PÉRIODIQUES, DE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, DE LA HONTE MENSTRUELLE, DES POLITIQUES RELATIVES À L'ÉQUITÉ MENSTRUELLE, ETC.

En ce qui concerne le type d'information que les répondant.e.s souhaiteraient obtenir, 8% (n=199) aimeraient être davantage informé.e.s sur la fabrication des produits menstruels, 6% (n=150) sur la honte menstruelle, 5,7% (n=141) sur les politiques relatives à l'équité menstruelle, 5,1% (n=127) sur les différentes contraceptions hormonales ou naturelles, et 4,3% (n=108) sur la connaissance du cycle menstruel et des hormones.

Veillez spécifier s'il y a des thématiques ou précisions particulières que vous aimeriez obtenir concernant les menstruations.



PISTES D'ACTION

SENSIBILISER À LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Parmi les enjeux que ce sondage a permis de mettre en évidence, on retrouve l'accessibilité limitée et les coûts que représentent les produits menstruels pour une proportion de femmes et de personnes menstruées. En effet, l'accès à ces produits gratuitement, que ce soit à son emploi ou établissement d'enseignement, demeure une réalité marginale. L'ensemble de ces données indique la possibilité pour certain.e.s de se retrouver en situation de précarité menstruelle. Aussi, il est intéressant de noter que parmi les femmes et les personnes menstruées qui considèrent ne pas obtenir le soutien dont elles auraient besoin lors de leurs menstruations, une forme de soutien souhaitée est l'accès aux produits périodiques gratuits.

INFORMER POUR DIMINUER LA MÉDICALISATION EXCESSIVE DES MENSTRUATIONS

De façon générale, il existe un besoin d'information et d'éducation par rapport aux menstruations. Ce sondage a permis de mettre en évidence qu'une partie importante des femmes et des personnes menstruées ayant recours à la contraception hormonale estiment ne pas avoir été adéquatement informées quant aux risques potentiels de cette dernière, ce qui pose un enjeu à l'égard de la nature éclairée de leur consentement. Le devoir d'informer adéquatement est une exigence déontologique de la pratique médicale et dont le rôle dans la réduction de la médicalisation excessive⁴ des menstruations n'est pas à négliger. Aborder ces dimensions est important à l'égard de l'autonomie et de l'empouvoirement des femmes et des personnes menstruées. Diminuer la médicalisation excessive des menstruations permet de promouvoir un rapport à soi plus respectueux ainsi qu'une appréciation plus positive de ce phénomène.

LIBÉRER LA PAROLE SUR LES MENSTRUATIONS ET DIMINUER LA STIGMATISATION

Les menstruations demeurent un sujet tabou dans la société. Se sentir stigmatisé.e en raison des menstruations, se sentir mal à l'aise d'en parler à son employeur.e lorsque les menstruations causent un inconfort, voire une absence au travail, être mal à l'aise de parler du sujet avec ses enfants, toutes

⁴ Cette proposition ne remet pas en question un usage informé et justifié de la contraception hormonale.

ces situations et bien d'autres sont encore des réalités que de nombreuses femmes et personnes menstruées rencontrent. Il est intéressant de souligner que la communication autour des menstruations est essentiellement de l'ordre du domaine privé et que l'information sur les menstruations est principalement prodiguée par les mères. Pour diminuer les tabous et la stigmatisation, et ainsi diminuer la colère que de trop nombreuses femmes et personnes menstruées ressentent, il est nécessaire de libérer la parole autour des menstruations. Promouvoir une éducation positive permettrait de normaliser et de valoriser ce phénomène physiologique naturel essentiel à la santé.

Suivez notre Campagne Rouge sur notre site dédié :

www.rqasf.qc.ca/campagnerouge



Et sur les réseaux sociaux :

Facebook : @RQASF

Instagram : @rqasf_officiel

Twitter : @RQASF

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, 2021

Dépôt légal : Automne 2021

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

ISBN : 978-2-923269-54-2 (édition imprimée)

ISBN : 978-2-923269-55-9 (édition numérique)



Avec le soutien financier du

Secrétariat
à la condition
féminine

