

LE FIL
Rouge

ENSEMBLE VERS

L'ÉQUITÉ MENSTRUELLE

KIT MÉDIAS



UNE CAMPAGNE
DE **SENSIBILISATION**
ET DE **MOBILISATION**

du Réseau québécois d'**action** pour la **santé** des **femmes**

rqasf

financée par



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

Canada

Le RQASF

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes est un organisme multidisciplinaire dont la mission est de **défendre les droits et les intérêts des femmes**, et de **les soutenir dans la reconnaissance de leur savoir et la prise en charge de leur santé**. Tout ce travail de production et de diffusion d'une information indépendante, de sensibilisation et de prévention se fait selon **l'approche globale et féministe de la santé**.

The logo for RQASF, featuring the lowercase letters 'rqasf' in a stylized font. The 'r' is green, 'q' is blue, 'a' is green, 's' is blue, and 'f' is green.

Le Fil Rouge

Sa campagne Le Fil Rouge (2021-2024), subventionnée par **Femmes et Égalité des genres Canada**, est dédiée à la sensibilisation et la mobilisation en faveur de la santé et l'équité menstruelle. Elle est soutenue par sa marraine **l'actrice Catherine Brunet** ainsi que par ses partenaires le **Groupe d'éducation-santé du Québec (GESQ)**, **Monthly Dignity**, les **Banques alimentaires du Québec**, **Moisson Rive-Sud** et **Öko Créations**.

The logo for 'Le Fil Rouge', with 'LE FIL' in a small, black, sans-serif font above the word 'Rouge' in a large, red, cursive script font.

Catherine Brunet

actrice et marraine du Fil Rouge



"Comment briser les tabous entourant la précarité menstruelle? En s'informant et en en parlant le plus possible. C'est le seul moyen d'aller ensemble vers l'équité menstruelle !"

Sommaire

Les menstruations à l'échelle d'une vie ————— 1

Définitions: précarité menstruelle & équité menstruelle — 2

Le tabou des règles ————— 3

Tou·te·s allié·e·s ————— 4

Pourquoi la gratuité des produits menstruels au Québec? — 7

Focus sur les produits menstruels durables ————— 10

Initiatives inspirantes ————— 19

Gouvernement canadien ————— 21

Ailleurs au Canada ————— 24

Dans le monde ————— 29

Aller plus loin: le congé menstruel ————— 32

28 mai: une journée-clé ————— 34

Témoignages ————— 35

Les menstruations à l'échelle d'une vie

13 ans

âge moyen de la ménarche (premières règles) au Canada

52 ans

âge moyen de la ménopause au Canada

28 jours

durée moyenne du cycle menstruel

Pendant 38 ans ou 480 fois au cours d'une vie

période moyenne pendant laquelle les personnes menstruées ne pourront pas se passer de produits menstruels, afin de vivre leurs règles en santé et dans la dignité

Entre 10 000 et 15 000

quantité de produits menstruels jetables utilisés

6 000 \$

coût moyen total des produits menstruels à l'échelle d'une vie

La précarité menstruelle

La précarité menstruelle est la **difficulté d'accès aux produits menstruels***, que ce soit de manière **régulière ou occasionnelle**, faute de moyens financiers. S'ajoute à ces produits indispensables le coût que représentent **les autres besoins liés aux menstruations** comme les antidouleurs souvent utilisés, les sous-vêtements et draps tachés à remplacer, ou encore les consultations en médecine conventionnelle et/ou alternative.

La précarité menstruelle existe aussi lorsque les personnes n'ont **pas d'endroit pour se changer, pas d'accès à l'information sur leur cycle, ni d'espace où en parler.**

L'équité menstruelle

L'équité menstruelle est un **accès gratuit et sécuritaire aux produits menstruels**, chaque fois que l'on en a besoin et partout où l'on se trouve, afin de **réduire les inéquités de genre, de garantir la santé menstruelle et la dignité des toutes les personnes menstruées**.**

Dans le monde, **500 millions de personnes** ne peuvent pas se procurer de produits menstruels.

* Serviettes jetables ou lavables, tampons, culottes menstruelles, coupes menstruelles. Nous préférons éviter les termes « protection » et « hygiéniques » qui sous-entendent que les menstruations seraient « sales ».

** Femmes cisgenres, hommes trans, personnes non-binaires, de genre fluide et intersexes menstruées

Le tabou des règles

Le phénomène pourtant naturel et positif des menstruations (il s'agit du 5ème signe vital!) prend bien souvent la forme de mythes présentant les règles comme étant sales, voire malfaisantes. **Cette vision négative des menstruations a généré de nombreuses fausses croyances ainsi qu'une honte et des tabous tenaces.**

Comment bien vivre ce phénomène, ne pas le considérer avec un certain mépris, s'il a été intériorisé depuis des siècles comme étant néfaste? Est-il vu positivement uniquement lorsqu'il est lié à la fertilité et à la procréation? **Il y a de quoi nourrir des sentiments ambivalents vis-à-vis des menstruations.** Mais, heureusement, rien n'est gravé dans le marbre. Un peu partout dans le monde a lieu aujourd'hui une véritable "révolution menstruelle": il était temps!

Parler librement des menstruations, que l'on soit menstrué·e ou pas, prendre conscience de l'importance de la santé menstruelle, c'est contribuer à un changement systémique majeur en brisant lentement mais sûrement le double tabou du sang et de l'argent qui a pendant très longtemps invisibilisé **les enjeux majeurs d'égalité, de dignité et de santé entourant la précarité menstruelle.**

2 Canadiennes sur 3 ont entendu des propos insultants au sujet des règles ou du syndrome prémenstruel.

3/4 des personnes sondées ont admis se sentir obligées de cacher leurs produits menstruels en public.

Au Canada, 6 personnes sur 10 ont déjà ressenti le besoin de cacher leurs menstruations à leur entourage et 46% déclarent manquer de soutien pendant cette période.

[Plan International Canada, Menstruation in Canada - Views and Realities, 2022](#)

Tou·te·s alié·e·s

Les mythes et tabous entourant les menstruations et la méconnaissance des enjeux liés à la précarité menstruelle génèrent la stigmatisation ainsi que le manque d'implication et de solidarité.

En 2023, il est temps de changer la donne et que tout le monde puisse devenir un·e alié·e dans la lutte en faveur de l'équité menstruelle.

*La précarité menstruelle n'est pas une problématique « féminine » : il est question d'un droit humain et d'égalité entre les genres, ce qui en fait un sujet dont doit s'emparer la société dans son ensemble. Les hommes et les personnes non menstruées doivent donc être inclus dans le travail de sensibilisation et de mobilisation mis en œuvre pour les rallier à la cause.**

Voici donc une courte FAQ pour déboulonner quelques mythes et idées reçues.

Le sang menstruel est-il sale ?

Non, le sang menstruel est un mélange composé de sang, de sécrétions vaginales et de cellules de la paroi utérine. De plus, **les menstruations sont un phénomène naturel, indicateur d'une bonne santé**: avoir un cycle menstruel est indispensable car les hormones sécrétées contribuent au bon fonctionnement de l'organisme à de multiples niveaux (systèmes cardiovasculaire et nerveux, métabolisme, santé des os et des seins, etc.).

Le flux menstruel se contrôle-t-il ?

Les règles sont imprévisibles: elles n'arrivent ni à jour ni à l'heure fixe et chaque personne menstruée a sa propre durée de cycle et de menstruations. Une fois commencé, l'écoulement par le vagin va durer entre 3 à 7 jours, **sans que l'on puisse l'arrêter. Il faut donc pouvoir le gérer dans le respect de sa santé et de sa dignité.**

**Tous les textes en italique sont issus du "Panel sur la précarité menstruelle, Meilleures pratiques et recommandations", consultable [en ligne](#)*

Produits menstruels et rasoirs, même combat ?

Non. Si un homme n'a pas de rasoir, **il pourra tout de même aller en cours, sortir avec ses ami-e-s et se présenter à une entrevue pour un emploi.** Ce n'est pas le cas, par exemple, d'une femme qui a ses règles et aucun produit menstruel à disposition, que ce soit par manque de moyens financiers ou par absence de produits là où elle se trouve.

Une analogie peut cependant être faite avec **d'autres produits considérés comme essentiels.** En effet, des lois indiquent que les toilettes doivent être équipées de papier et de savon afin de garantir la santé et la dignité de la population. Quant aux masques, ils ont été jugés indispensables pendant la pandémie de COVID-19 et donc été massivement distribués.

Les produits menstruels, de par leur caractère essentiel, ne devraient-ils donc pas pouvoir bénéficier du même traitement?

Téléphone versus produits menstruels ?

On entend souvent que si une personne peut se permettre d'avoir un téléphone et un abonnement téléphonique, c'est qu'elle a les moyens de s'acheter des produits menstruels. Il est bon de rappeler que de nos jours le téléphone est un outil indispensable, que ce soit dans sa vie personnelle ou professionnelle. **Avoir à choisir entre deux besoins essentiels est un dilemme que personne ne devrait avoir à subir.**

Savoir que quelqu'un a ses règles rend 1/4 des hommes canadiens mal à l'aise, cependant plus de la moitié se sentent prêts à avoir une conversation sur les menstruations et 65% se disent confortables d'acheter des produits menstruels pour un membre de leur famille.

[Plan International Canada, Menstruation in Canada - Views and Realities, 2022](#)

Grâce à la création de son jeu de cartes **It's About Bloody Time, Shed Red** a permis d'initier des conversations constructives sur les menstruations et d'éduquer la nouvelle génération aux enjeux de la précarité menstruelle. **Il s'agit d'un véritable outil au service de la limitation de la stigmatisation, de la honte et des inégalités subies par toutes les personnes menstruées. Cet outil est conçu pour les adolescent·e·s mais peut être utilisé par tou·te·s.**

Avec **Bon sang qu'il est temps**, la traduction et production françaises de ce jeu de cartes menées par les organisations **Changing The Flow** et le **RQASF**, c'est un public encore plus large qui peut aujourd'hui bénéficier de cette sensibilisation et s'engager en faveur de l'équité menstruelle !



Pourquoi la gratuité des produits menstruels au Québec?

L'accès à des produits menstruels et à de l'information sur les menstruations est un droit fondamental de la personne.

Les produits menstruels sont des **produits de première nécessité**, au même titre que le papier toilette. Ils devraient donc être mis à disposition gratuitement partout, tout le temps, car **ils sont indispensables pour gérer les menstruations que vit la moitié de la population.**

Entre la ménarche et la ménopause, le coût conséquent de la prise en charge des menstruations (produits menstruels, culottes et draps, services de professionnel·les de santé, médicaments) est supporté majoritairement par les personnes menstruées. **Alors que chaque personne qui menstrue ou pas est née grâce à cette faculté du corps humain, il est nécessaire de se montrer solidaire en garantissant l'équité menstruelle et ainsi la possibilité de vivre les menstruations positivement, c'est-à-dire dans le respect de la santé et de la dignité.**

Au Canada, les personnes menstruées dépensent en moyenne jusqu'à 6 000 \$ en produits menstruels au cours de leur vie.

[Period Poverty in Canada, NUPGE, 2022](#)

1 Canadienne menstruée sur 4 doit choisir entre l'achat de produits menstruels et d'autres produits essentiels tels que la nourriture ou le loyer.

[Plan International Canada, The Hidden Cost of Periods, 2023](#)

Environ 1 personne sur 2 (48,7%) au Québec trouve que les produits menstruels ne sont pas abordables.

[Portrait du vécu des menstruations au Québec, RQASF, 2021](#)

Pour ce faire, **un travail de sensibilisation global doit être mené**. En effet, tant que les menstruations ne seront pas un sujet connu et démystifié, il restera difficile d'aborder et faire entendre les enjeux entourant la précarité menstruelle.

*Aucun programme ou politique ne peut fonctionner sans un soutien éducatif nécessaire pour accompagner le changement. **La déstigmatisation et la démystification des menstruations doit donc passer par l'éducation de l'ensemble de la société.** Cela concerne le grand public, les décideur·se·s, les personnes chargées de la mise en œuvre des politiques comme les conseils scolaires, ou encore les professionnel·le·s de la santé.*

Cette prise de conscience permettra d'apporter du soutien aux personnes menstruées, **et en particulier à celles qui sont les plus touchées par la précarité menstruelle:**

- Les personnes en situation de précarité : faibles revenus, responsables de famille monoparentale, immigrantes, réfugiées, itinérantes, étudiantes, vivant des incapacités
- Les personnes autochtones, noires et de couleur (PANDC)
- Les personnes incarcérées
- Les personnes appartenant à la communauté LGBTQIA+

*Rappelons que **toutes les femmes n'ont pas leurs règles et que toutes les personnes menstruées ne sont pas des femmes** (hommes trans, personnes non-binaires, de genre fluide et intersexes menstruées). Aussi, toutes les personnes menstruées vivent leur cycle **dépendamment de leur âge, statut socio-économique, culturel, religieux, etc.***

*Il existe une multiplicité de réalités et expériences de la précarité menstruelle, et aucun de ces vécus ne doit être négligé et invisibilisé. Si l'on souhaite atteindre l'équité menstruelle, **il est donc essentiel d'aborder cette problématique par le biais d'une approche intersectionnelle** en s'intéressant à l'ensemble des personnes menstruées et en leur apportant à toutes une visibilité dans le débat public et les communications.*

De manière très concrète, la réalité de la précarité menstruelle peut être représentée par **le dilemme entre se nourrir ou se procurer des produits menstruels. Personne ne devrait avoir à faire ce choix.**

Selon le dernier Bilan-Faim des Banques alimentaires du Québec, **les demandes d'aide alimentaire explosent partout dans la province, avec 2,2 millions de demandes mensuelles**, soit une hausse de 20% comparativement à 2021. Ce triste constat continue de s'empirer avec l'inflation actuelle et son impact sur le panier d'épicerie.

*La pandémie a mis en lumière le caractère essentiel des produits menstruels et **le stress d'avoir à les sacrifier au profit d'autres besoins de base** (nourriture, loyer, etc.). Elle aura aussi permis de réaliser qu'il faut être prêt-e-s à faire face aux situations d'accès restreint aux produits telles que la quarantaine, l'isolement, la rupture de chaînes d'approvisionnement, etc. Ces prises de conscience doivent donc mener à **la mise œuvre de nouvelles politiques et programmes (accessibilité des produits menstruels durables par exemple).***

12 à 34% de la communauté québécoise sondée aurait eu à choisir entre l'achat de produits menstruels et celui d'autres produits essentiels, ou à sacrifier d'autres dépenses pour être en mesure de se procurer ces produits.

Faciliter l'accès aux produits menstruels : mesures possibles, Conseil du statut de la femme, 2021

Les produits menstruels peuvent coûter jusqu'à deux fois plus cher dans les territoires ruraux ou éloignés que dans les grandes villes.

***Dans les communautés autochtones, une boîte de tampons coûte entre 16 \$ et 45 \$.**

Period Poverty in Canada, NUPGE, 2022

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, 1/4 des personnes âgées de 13 à 35 ans ont trouvé plus difficile de gérer leurs menstruations, principalement par manque d'argent pour acheter les produits menstruels.

WASH United, World Association of Girls Guides and Girls Scouts (WAGGGS) et UNICEF

Les conséquences potentielles de la précarité menstruelle sont multiples:

- Recours au "système D":
 - Garder les tampons et serviettes plus longtemps que recommandé;
 - Utiliser des tissus divers, des bas, du papier toilette, du papier journal, etc.

➔ **Risques pour la santé: irritations, infections, syndrome de choc toxique dans de rares cas.**

- Mise à l'écart de la sphère publique, absentéisme à l'école et au travail (et donc pénalités éducatives et professionnelles)
- Conséquences sur la santé mentale: perte de dignité, anxiété, sentiment de honte, exclusion

La précarité menstruelle est donc un enjeu majeur d'égalité, de dignité et de santé.

19,6% des personnes sondées au Québec ont occasionnellement utilisé de moyens alternatifs (papier de toilette, tissu) en guise de protection lors des menstruations en raison du coût élevé des produits menstruels et 2% rapportent utiliser des alternatives régulièrement.

[Portrait du vécu des menstruations au Québec, RQASF, 2021](#)

La mise à disposition gratuite de produits menstruels par le gouvernement représenterait donc une solution concrète à cette avancée indispensable en faveur de l'équité menstruelle. Elle ne peut cependant pas se suffire à elle-même et doit être guidée et accompagnée par les recommandations émises par les expert·e·s des enjeux de la précarité menstruelle.

86% et 75% des femmes et des hommes canadien-ne-s, respectivement, sont favorables à la mise à disposition gratuite de produits menstruels dans les édifices publics.

[Plan International Canada, Menstruation in Canada - Views and Realities, 2022](#)

*Il est essentiel de s'assurer que toutes les personnes menstruées voient non seulement leurs besoins fondamentaux satisfaits, mais aussi **leurs préférences –qu'elles soient personnelles, en lien leur spécificité corporelle, avec leur culture, religion, etc.– prises en considération et respectées** (produits menstruels externes ou internes, jetables ou durables). Cela concerne également les autres besoins en lien avec les menstruations comme les antidouleurs, les consultations médicales, etc.*

Focus sur les produits menstruels durables

La démocratisation et l'accessibilité des produits menstruels réutilisables représentent une solution durable pour réduire la précarité menstruelle.

En effet, de par leur longévité d'utilisation (entre 3 à 10 ans selon les cas), les produits menstruels réutilisables permettent **d'endiguer la précarité menstruelle pour plusieurs années** et de rendre la personne non seulement moins dépendante des dons mensuellement, mais aussi **d'augmenter son sentiment d'empouvoirement**.

En plus de l'aspect économique, le succès que connaissent depuis quelques années les produits menstruels durables est dû à la prise de conscience écologique ainsi qu'à la préoccupation grandissante quant aux effets potentiellement néfastes des produits menstruels jetables sur leur santé.

« (...) les serviettes jetables occupent la plus grande part du marché des produits menstruels au Canada, soit environ 70 % selon l'étude de marché réalisée par Markets and Markets (2020). Suivent les tampons (15 %) et les protège-dessous (10 %), alors que les produits réutilisables détiennent moins de 5 % des parts. Ceux-ci connaissent cependant une popularité croissante ces dernières années, attribuable en grande partie à l'intérêt que suscitent les coupes menstruelles et à la sensibilité grandissante portée aux enjeux environnementaux. »

[Faciliter l'accès aux produits menstruels : mesures possibles, Conseil du statut de la femme, 2021](#)

En effet, l'impact écologique des produits menstruels jetables est énorme. Au Canada, il y aurait **771 millions de produits menstruels utilisés annuellement**. Au Québec, si l'on estime à 3 kg (excluant le poids du sang) par femme et par année le poids des produits menstruels à usage unique jetés, cela représente **plus de 6000 tonnes de déchets qui mettront entre 400 et 500 ans à se dégrader dans l'environnement**. Les applicateurs de tampons en plastique ont à eux seuls un impact majeur : ils sont le 5ème type de déchet le plus présent sur les plages.

De façon individuelle, ces produits peuvent avoir un impact, à plus ou moins long terme, sur la santé. En effet, les substances toxiques présentes dans les produits menstruels peuvent transiter directement par les muqueuses vaginales, qui sont particulièrement perméables, et ainsi avoir une incidence tant locale que générale sur l'organisme.



Plus précisément, le risque chimique lié à l'utilisation de ces produits de manière récurrente et pendant de longues années peut inclure la survenue d'allergies, d'irritations mais aussi de cancers ainsi que de troubles de la reproduction et du système endocrinien. **En effet, selon plusieurs études menées en France entre 2016 et 2019, on trouve bien des résidus de substances potentiellement toxiques dans des tampons périodiques, serviettes et protège-slips.**

Parmi les plus alarmants, on note des traces de dioxines, pesticides, insecticides, perturbateurs endocriniens ou encore particules d'argent et composés organiques volatiles. La présence de ces substances est souvent liée à la qualité des matières premières (ex. traces de pesticides) ou aux procédés de fabrications (ex. agents blanchissants, parfums). Elles peuvent également être ajoutées intentionnellement comme le nanoargent, utilisé comme agent antibactérien.

Bien que, récemment, une étude américaine ait détecté dans certains produits menstruels réutilisables la présence de toxiques PFAS (polluants éternels), **les produits durables sont relativement plus sécuritaires au niveau du risque chimique.**

La recherche s'intéresse trop peu à la santé menstruelle et à la santé des femmes de manière générale. Il est donc indispensable d'encourager un changement à ce niveau. Ces recherches doivent être menées dans une approche globale et intersectionnelle afin que les données et analyses recueillies permettent la mise en œuvre de politiques de santé publique cohérentes, efficaces et égalitaires.

Il est donc conseillé, si l'on en a les moyens, **de privilégier les produits jetables les plus naturels possible** (en coton organique, sans parfum ni chlore – des labels peuvent guider votre choix), ou encore **de se tourner vers les produits menstruels durables**, tout en restant vigilant·e à la transparence des fabricants sur les matériaux qu'ils utilisent.

Par exemple, la coupe menstruelle, qui est composée à 100 % de silicone, ne propage aucun produit chimique dans le corps et n'altère pas la flore vaginale comme peuvent le faire les tampons.

En France, aux États-Unis ou encore au Canada, des groupes de femmes et diverses associations de défense des consommateur·trices se mobilisent pour davantage de transparence sur la composition des produits menstruels.

Cependant, **les produits menstruels durables demandent un investissement de départ conséquent.** Cela constitue un frein dans leur utilisation pour un grand nombre de personnes, et pour les plus vulnérables d'entre elles, une difficulté infranchissable.

Pour d'autres, **la simple méconnaissance de ces produits, par manque de visibilité et d'information à leur sujet, peut les priver d'y avoir recours** alors qu'elles pourraient bénéficier de leurs avantages, tant au niveau de leurs finances que de leur mieux-être.

66% des personnes sondées pensent que les produits menstruels réutilisables sont économiques sur le long terme et 86% déclarent qu'ils devraient être offerts à moindre coût pour les personnes dans le besoin.

[Plan International Canada, Menstruation in Canada - Views and Realities, 2022](#)

Quelques exemples de produits menstruels, commercialisés par des compagnies canadiennes et québécoises pour certaines, et de leurs coûts:

Culottes menstruelles lavables

« Kit de base » - Madame L'Ovary
2 culottes de jour avec 6 pads amovibles
+ 3 sacs de transport
+ 1 culotte de nuit : **184,85\$ - 194,85\$**

« Ensemble de départ Öko-Flow » - Öko Créations
4 culottes menstruelles avec 8 pads amovibles
+ 1 pochette de transport
+ 1 détachant : **219,92\$**



Durée de vie: 2 à 5 ans

Serviettes menstruelles lavables

« Kit de départ Öko-Pads » - Öko Créations
5 protège-dessous pour les flux légers
+ 3 serviettes pour flux régulier
+ 2 serviettes de nuit
+ 4 pochettes de transport : **160,30\$**



Prix unitaires - Marie Fil :

- Serviette régulière courte : **11,99\$**
- Serviette régulière longue : **12,49\$**
- Serviette maxi : **18,49\$**

Durée de vie: 2 à 5 ans

Coupes et disques menstruels

Nixit : **54,00\$**

Diva Cup : **39,25\$**

Madame L'Ovary : **29,95\$**



Durée de vie: 5 à 10 ans

Notes:

- Les produits menstruels ne sont plus taxés depuis 2015, car ils sont considérés comme des produits de première nécessité (comme le lait, le pain et les légumes);
- Le nombre de produits nécessaires dépendant du flux plus ou moins important et de la durée des menstruations. Cela peut donc grandement varier d'une personne à l'autre;
- Les prix indiqués ont été constatés sur les sites marchands des compagnies le 11 juillet 2023.

En raison de ces très nombreux avantages mais de leur coût d'investissement de départ élevé, **il est essentiel d'élargir, pérenniser et simplifier les programmes de subvention, mais aussi de les inclure dans les politiques de mise à disposition gratuite de produits menstruels pour les populations les plus vulnérables.** En effet, contrairement aux idées reçues, **ces produits représentent une solution à privilégier pour les personnes vivant la précarité**, comme nous le prouvent les actions menées, par exemple, par les organismes Days for Girls et Wallah We Can avec son projet Ecolibree.

Notre santé et celle de la planète sont liées. Afin d'en prendre soin, il est essentiel d'élargir et pérenniser les subventions existantes pour l'achat de produits menstruels lavables et de soutenir les entreprises qui fabriquent et commercialisent au Canada des produits de qualité, le cas échéant 100% québécois.

Entreprises 100 % québécoises



Entreprises québécoises qui produisent à l'étranger

Ellza (Asie - non précisé), La petite Ourse (Chine), Mme L'Ovary (Colombie), Newex (à l'étranger - non précisé), Ora Protections (Chine), Viita (à l'étranger - non précisé).



Le site de Ta grand-mère Approuve permet de trouver facilement des entreprises 100% québécoises et d'avoir accès à des ateliers virtuels gratuits pour choisir les bons produits selon sa morphologie, son flux et ses besoins.

Évolution du nombre de programmes de subventions au Québec

2020

11 municipalités et villes et arrondissements montréalais

2023 (en date du 21 juillet)

228 villes, municipalités, municipalités de paroisses et territoires non organisés, et 19 arrondissements montréalais

En juin 2021, 25 % des Québécoises pouvaient se prévaloir auprès de son administration municipale d'un remboursement d'une partie des frais pour l'achat de produits menstruels réutilisables.

[Faciliter l'accès aux produits menstruels : mesures possibles, Conseil du statut de la femme, 2021](#)

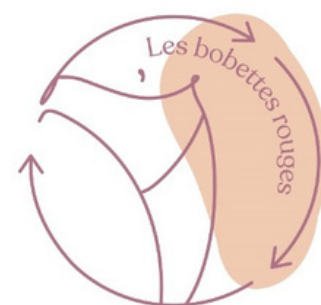
VOIR LA LISTE SUR NOTRE SITE



Pour aller plus loin, consultez notre page "Bien choisir ses produits menstruels" et téléchargez notre dépliant.

« Les bobettes rouges », une initiative québécoise très inspirante !

À la MRC du Granit on ne rembourse pas les produits menstruels réutilisables mais on vise à offrir gratuitement dès l'automne 2023 des serviettes lavables produites localement !



En effet, la société de développement économique de la MRC du Granit et la Constellation du Granit en Estrie ont mis sur pied un projet permettant de **revaloriser des retailles de textiles d'une entreprise de la région pour confectionner des ensembles de serviettes menstruelles réutilisables.**

Les jeunes femmes de 10 à 20 ans des municipalités locales pourront ainsi bénéficier gratuitement des serviettes périodiques lavables, uniques et zéro déchet.

Cette initiative a de multiples vertus :

- Elle permet de protéger la santé des bénéficiaires, en les mettant à l'abri des substances nocives contenues dans certains produits menstruels jetables;
- Elle est soucieuse de l'environnement en transformant les chutes textiles de la production initiale et en réduisant d'importantes quantités de déchets qui auraient été générés par l'utilisation des produits à usage unique;
- Elle met à profit les acteurs économiques locaux car le design et l'assemblage des serviettes se font localement;
- Enfin, elle s'attaque à la précarité menstruelle sur le territoire.

Le projet a également, au-delà d'une aide matérielle, permis **d'ouvrir la conversation sur les menstruations** entre tous les membres de la communauté, menstrués ou pas, et d'ainsi **prendre conscience des enjeux de la précarité menstruelle.**

Initiatives inspirantes

Au Québec, la prise en considération politique de la précarité menstruelle est très récente.

Elle fait écho à l'adoption à l'unanimité par le parlement écossais, en pleine pandémie, le 24 novembre 2020, du Period Products (Free Provision) (Scotland) Act qui introduit une obligation légale pour les autorités locales de veiller à ce que des produits menstruels gratuits tels que des tampons et des serviettes soient disponibles pour quiconque en aurait besoin.

Dix jours plus tard, le parlement québécois a adopté à l'unanimité une motion demandant au gouvernement du Québec d'étudier la possibilité de rendre les produits menstruels accessibles gratuitement dans les institutions publiques, comme les écoles.

La "Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les hommes et les femmes (2022-2027)" consacre son Orientation 4 à la santé et au bien-être des femmes, et plus précisément son Objectif 4.2 à la facilitation de l'accès aux produits menstruels. Le gouvernement québécois y annonce son intention d'*"assurer une concertation interministérielle en vue d'améliorer l'accès aux produits menstruels jetables ou réutilisables"* et de *"rendre accessibles les produits menstruels jetables aux filles et aux femmes vivant en ressources intermédiaires et de type familial"*.

À l'automne 2022, trois des principaux partis provinciaux s'engagent à faciliter l'accès aux produits menstruels: le Parti québécois souhaite les rendre disponibles « à toute personne qui en a besoin » dans les milieux scolaires et dans les organismes, le Parti libéral du Québec, « sur tous les campus », et Québec solidaire promet la gratuité de tous les produits, « réutilisables ou non ».

Un lien étroit entre les organisations œuvrant pour l'équité menstruelle et les décideur·se·s, parlementaires ou ministères est essentiel à la mise en œuvre de politiques efficaces.

Chaque partie prenante a besoin d'être guidée et rassurée afin de donner la chance aux programmes de réussir et d'atteindre leurs objectifs.

Dans d'autres provinces canadiennes et différents pays dans le monde, le processus est amorcé depuis plusieurs années et apporte donc des pistes de réflexion et d'action riches d'enseignements.

Les pays ayant instauré des mesures permettant le libre accès aux produits menstruels (le plus souvent jetables) l'ont rendu possible via :

- Une loi
- Un projet expérimental en vue d'une éventuelle loi
- Des initiatives privées

Les populations visées et les lieux de distribution :

- Les écoles primaires et secondaires (ex : Colombie-Britannique, Nouvelle-Écosse, Royaume-Uni, Nouvelle-Zélande, Kenya, les cantons de Vaud et de Genève en Suisse, la Wallonie en Belgique, Espagne)
- Les campus (ex : France)
- Des milieux de travail (ex : gouvernement canadien, entreprises privées)
- Certains lieux publics tels que les bibliothèques, centres de loisirs, centres communautaires, piscines municipales, bâtiments administratifs, maisons de quartier, musées, etc. (ex : villes de Montréal, d'Halifax, de Winnipeg, de Nantes et de Grenoble (France), Genève (Suisse), Melbourne (Australie) et de l'État de New York)
- Les établissements carcéraux (ex : États-Unis et Royaume-Uni)
- Les organismes venant en aide aux femmes en situation de précarité financière (ex : État du Maryland et Ville de New York)
- Les hôpitaux publics (ex : Royaume-Uni)

Suppression de la taxe tampon:

Certains pays ont décidé de supprimer la taxe à valeur ajoutée sur les produits menstruels en les incluant dans les produits de première nécessité. C'est le cas notamment du Kenya (2004), du Canada (2015), de l'Afrique du sud (2018), de l'Australie (2019) et du Royaume Uni (2021).

Quant aux lois de l'UE, elles imposent aux pays membres une taxe de 5 % minimum sur les produits hygiéniques sauf en Irlande, qui ne taxait pas les produits menstruels au moment de l'introduction du taux minimum au sein de l'UE.

Le 1er juin 2023, la Ville de Montréal a annoncé le lancement du Programme d'accessibilité aux produits menstruels dans les toilettes des édifices municipaux. Des tampons et des serviettes périodiques seront ainsi mis gratuitement à disposition dans tous les arrondissements de Montréal pour les femmes et d'autres personnes menstruées qui pourraient en avoir besoin.

Ce programme est implanté à la suite du succès du projet pilote mis en place en 2021, qui proposait ces produits au Jardin botanique, au centre Jean-Claude Malépart, à l'hôtel de ville et à la bibliothèque d'Ahuntsic.

Liste des espaces publics munis des distributeurs automatiques avec les produits.

Gouvernement canadien

Élèves des écoles des Premières Nations

Le 5 novembre 2021, la ministre des Services aux Autochtones, a annoncé que les élèves des écoles administrées par les Premières Nations dans les réserves et des écoles fédérales auraient accès aux produits menstruels (tampons et serviettes). Ainsi, du financement a été accordé aux Premières Nations et aux organisations d'éducation désignées par les Premières Nations dans les réserves pour se procurer gratuitement des produits menstruels. Ce sont elles qui déterminent comment obtenir ces produits et les distribuer à leurs élèves.

Le gouvernement s'est engagé à verser 2,5 millions de dollars pour accroître l'accès aux produits menstruels pour les élèves inuites et des Premières Nations dans les territoires et dans l'Inuit Nunangat.

À Nunavut, un territoire habité par la population à 85% autochtone, le prix d'une boîte de 40 tampons peut atteindre 20 \$. **Près de la moitié des répondantes autochtones à un sondage ont déclaré qu'elles rationnaient ou utilisaient des produits plus longtemps qu'elles ne le devraient car elles n'ont pas les moyens de s'en procurer davantage.**

Concernant les produits menstruels destinés à être distribués gratuitement aux élèves des écoles administrées par les Premières Nations, le financement aux partenaires autochtones et aux gouvernements territoriaux du Yukon, des Territoires du Nord-Ouest et de l'Inuit Nunangat a commencé en mars 2022 et le déploiement de cette initiative est en cours.

Projet pilote national pour le Fonds d'équité en matière de produits d'hygiène féminine

En 2022-2023, le ministère Femmes et Égalité des genres Canada s'est vu chargé d'élaborer **un projet pilote national pour le fonds de 25 millions de dollars destiné à financer la mise à disposition des produits menstruels pour les personnes vulnérables.**

Après avoir effectué des recherches et des consultations pour mieux comprendre le paysage de l'équité menstruelle au Canada, c'est l'organisation pancanadienne Banques alimentaires Canada qui a été choisie pour mener le projet.

Pour ce faire, elle recevra 17,9 M \$ qui seront consacrés au financement de la distribution des produits menstruels aux organismes au contact avec les diverses populations à faible revenu à travers le Canada :

les jeunes, les mères célibataires, les peuples autochtones, les communautés noires et autres communautés racialisées, les personnes immigrantes, itinérantes, de même que les personnes vivant avec un handicap, les personnes de diverses identités de genre et les personnes qui vivent dans des régions éloignées.

Les Banques alimentaires Canada travailleront de concert avec un petit nombre d'organismes locaux partout au Canada qui font déjà progresser l'équité menstruelle, afin d'accroître les activités d'éducation et de sensibilisation en vue d'informer la population canadienne au sujet de la précarité menstruelle et de réduire la stigmatisation qui y est associée.

Le projet pilote prendra fin le 31 mars 2024.



Personne au Canada ne devrait se demander s'il sera possible d'avoir accès à des produits menstruels. Les menstruations font partie de la vie et elles ne devraient pas empêcher qui que ce soit d'aller travailler ou de participer pleinement à la société. Les produits menstruels ne sont pas un luxe : ils sont essentiels à la santé et au bien-être. Donnons l'exemple et mettons en œuvre des mesures tangibles pour améliorer l'équité menstruelle au Canada. – La secrétaire parlementaire de la ministre des Femmes et de l'Égalité des genres et de la Jeunesse, Jenna Suds

Projet visant la fourniture de produits menstruels gratuits dans les milieux de travail sous réglementation fédérale

Le Code canadien du travail assure l'accès aux produits menstruels au travail à partir du 15 décembre 2023.

Tous les employeurs soumis au Code canadien du travail auront à **mettre à disposition gratuitement des produits menstruels à leurs employé·e·s** au même titre que d'autres produits de première nécessité dans les milieux de travail tels que le papier toilette, le savon, l'eau chaude et les moyens pour sécher les mains déjà prévus dans la majorité des règlements sur la santé et la sécurité au travail du Code.

Cette initiative est destinée à **toutes les personnes menstruées qui travaillent dans les secteurs public et privé sous réglementation fédérale, tels que les femmes cisgenres, les personnes non-binaires, les hommes transgenres et les personnes intersexuées**, soit environ 470 000 personnes (sur 1,3 million au total).

Dans l'hypothèse où toutes ces personnes utiliseraient les tampons et les serviettes fournis, les coûts totaux comprenant les produits, les distributeurs, les contenants pour les produits usagés et le coût des ressources humaines s'élèveraient à environ 116,6 millions de dollars sur la période 2024-2033.



Les tampons et les serviettes sont des produits essentiels. C'est pourquoi nous faisons en sorte qu'ils soient fournis gratuitement aux membres du personnel afin de rendre les milieux de travail plus sains et sécuritaires. – Le ministre du Travail, Seamus O'Regan Jr.

Ailleurs au Canada

Colombie-Britannique

En vertu d'un arrêté ministériel publié le 5 avril 2019, toutes les écoles publiques de la Colombie-Britannique sont tenues de fournir des produits menstruels gratuits aux élèves depuis la fin de la même année. C'est la première province au Canada à adopter une telle obligation.

Les conseils scolaires doivent disposer des politiques et des procédures de fourniture de produits menstruels dans les toilettes des écoles. Ces procédures doivent intégrer les commentaires des élèves et être évaluées pour s'assurer qu'elles répondent à leurs besoins. **Des informations pertinentes sur les produits doivent être mises à la disposition de tous les élèves. Les produits menstruels doivent être gratuits, disponibles en continu, mis à la disposition sans obstacle et être facilement accessibles aux élèves de toutes les identités et expressions de genre et de façon à protéger la vie privée et non stigmatisante.**

En 2022, la province a décidé de créer un comité doté d'un budget de 750 000 \$ afin d'éliminer la stigmatisation associée aux menstruations et d'explorer les différents facteurs qui contribuent à la précarité menstruelle et trouver des solutions pour y mettre fin.

Alberta

En octobre 2022, le gouvernement de l'Alberta a décidé de financer à hauteur de 260 000 \$ le projet Period Promise de Centraide (United Way). Les produits menstruels gratuits seront distribués dans 50 écoles de la province pendant un an. L'installation sera accompagnée d'une campagne d'éducation autour de la santé féminine.

Ontario

La province d'Ontario s'est associée en octobre 2021 aux pharmacies Shoppers Drug Mart, qui fourniront gratuitement les produits menstruels (serviettes) pour trois ans. Il incombe aux conseils scolaires de la province d'en assurer la distribution dans les toilettes des écoles.

La mesure était demandée par le Cabinet jeunesse de la Ville de Toronto, la Commission des droits de la personne de l'Ontario, les quatre grands syndicats d'enseignants ontariens et des groupes étudiants, qui faisaient valoir, dans une lettre envoyée au ministre de l'Éducation de la province Stephen Lecce, en mars 2021, que les produits menstruels sont une nécessité, et non un luxe.

Manitoba

Plusieurs écoles manitobaines offrent déjà des produits menstruels gratuits, mais l'entente avec les pharmacies Shoppers Drug Mart vise à uniformiser leur distribution à travers la province.

Selon cette entente conclue en 2022, 3,3 millions de produits seront distribués annuellement sur une période de trois ans dans des écoles, des refuges pour femmes et des centres de ressources.

La Ville de Winnipeg a mis en œuvre en septembre 2022 un projet pilote d'un an qui prévoit la distribution gratuite de produits menstruels dans certains centres communautaires et piscines municipales. Toutes les succursales de la Bibliothèque publique de Winnipeg offrent des produits menstruels gratuits sur demande. Le coût de l'opération est de 58 500 \$.

Île du Prince Édouard

Le gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard offre des tampons et des serviettes dans les écoles, les banques alimentaires et les refuges pour femmes. Le programme coûte 15 000 \$ annuellement.



Nous ne parlons pas habituellement de menstruations en Chambre ni même en public en général. Le silence doit cesser. Cela crée une stigmatisation et de la honte envers un événement naturel et biologique. - **La ministre responsable du Statut de la femme de l'Île-du-Prince-Édouard, Natalie Jameson**

Nouvelle-Écosse

La ville et l'Université Mount Saint Vincent à Halifax mettent à dispositions des serviettes et des tampons sur le campus.

Depuis 2019, 40 000 élèves dès la 4e du primaire au 5e du secondaire (grades 4 et 12) dans 367 écoles publiques ont accès aux serviettes et tampons gratuits.



Nous savons que parfois nous pouvons oublier de planifier ou nous pouvons nous retrouver dans une situation d'urgence. Et parfois le coût des serviettes ou des tampons peut constituer un problème. Ce n'est pas un choix de la part des femmes, c'est quelque chose qui se produit naturellement tous les mois. - **La ministre du Conseil à la condition féminine de la Nouvelle-Écosse, Kelly Regan**

Saskatchewan

À la suite d'un partenariat conclu avec les pharmacies Shoppers Drug Mart avec le soutien de la firme Procter and Gamble, le gouvernement de la Saskatchewan fournira à partir de l'automne 2023 et pour 3 ans, 12 millions de produits menstruels aux écoles, refuges pour femmes et banques alimentaires.



Ce partenariat nous aidera à fournir gratuitement des produits menstruels aux personnes qui en ont besoin, d'une manière sensible et digne, ce qui changera grandement la vie des femmes et des filles de la Saskatchewan. - **La ministre responsable de la Condition féminine de la Saskatchewan, Laura Ross**

Dans le cadre du Plan universitaire 2025, l'Université de la Saskatchewan (USask) a lancé le 28 août 2023, « Period Equity Project ».

Comme son nom l'indique, le projet vise l'équité menstruelle sur le campus. Ainsi, des tampons et des serviettes périodiques gratuits seront mis à la disposition de la communauté universitaire dans plus de 70 toilettes pour femmes, pour hommes ainsi que dans les toilettes non genrées de l'USask.



Toute personne qui a besoin de produits menstruels devrait avoir accès à ces produits. Le projet Équité menstruelle de l'USask vise à aider à ce que cela se produise. Nous voulons veiller à ce que nos étudiants, nos enseignants et notre personnel disposent des ressources dont ils ont besoin pour participer pleinement à la vie du campus, car ceci est d'une importance vitale. - **Dre Airini (utilise un seul nom), la Doyenne et Vice-présidente de l'Université de Saskatchewan**

Nouveau-Brunswick

Au Nouveau-Brunswick, des serviettes périodiques et tampons jetables sont désormais disponibles gratuitement dans les bibliothèques publiques. Les femmes et les personnes de diverses identités de genre peuvent les trouver dans les toilettes des 63 établissements situés tant en milieu rural qu'en milieu urbain de la province.

Le coût de cette opération, intégrée dans le budget de fonctionnement courant du Service des bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick, s'élève à 15 480 \$ par an pour les petites et moyennes bibliothèques et à 24 000 \$ pour les grandes bibliothèques et les centres de ressources.

Depuis 2022, le gouvernement provincial consacre 115 000 \$ pour rendre les produits menstruels disponibles gratuitement dans les écoles de la province dans le cadre du projet « Jamais au dépourvu ». Les produits sont disposés dans les toilettes et les vestiaires des filles, ainsi que dans les installations non genrées des écoles accueillant des élèves de 6 à la 12e année sans que les élèves n'aient à s'adresser au personnel administratif de l'école pour les demander.



Tous les élèves méritent de se concentrer sur leurs apprentissages au lieu de s'inquiéter de la manière dont on peut se procurer des produits essentiels. En offrant des produits d'hygiène menstruelle, les écoles favorisent des milieux d'apprentissage inclusifs et équitables qui respectent les droits de la personne. J'espère que ce projet contribuera à atténuer les conséquences sur la scolarité, ainsi qu'à réduire la stigmatisation et les défis sociaux ou affectifs. - **Le ministre de l'Éducation et du Développement de la petite enfance, Dominic Cardy**

Terre-Neuve-et-Labrador

Depuis janvier 2022, au moins une salle de bain dans chaque école qui compte des élèves de 4e année et plus est équipée en produits menstruels jetables gratuits.

Le coût de l'opération en 2022, 30 000 \$, a été pris en charge par le ministère de la Santé. Pour 2023, 100 000 \$ y ont été consacrés dans le Budget.



Le manque d'accès aux produits menstruels a été un obstacle inacceptable à l'éducation qui a entraîné des occasions manquées, des conversations inconfortables et des solutions non hygiéniques. Ce programme est un investissement dans la santé et le bien-être des jeunes. - **Le premier ministre de Terre-Neuve-et-Labrador, L'honorable Andrew Furey**

Dans le monde

Écosse

En 2018, tous les établissements d'enseignement écossais devaient fournir gratuitement des produits menstruels aux élèves et à la population étudiante. Avec la promulgation du "[Period Products \(Free Provision\) \(Scotland\) Act 2021](#)" le 12 janvier 2021, **l'Écosse est devenue la première, et à ce jour unique, nation au monde à rendre les produits menstruels gratuits pour toutes les personnes menstruées.**

La loi, entrée pleinement en vigueur le 15 août 2022, comporte trois volets:

- l'un garantit l'accès à des produits menstruels gratuits à l'ensemble des personnes qui ont des menstruations (le régime universel),
- les deux autres visent respectivement les milieux de l'éducation et certains organismes publics.

Pour l'ensemble de ces volets, la loi prévoit notamment que:

- les produits menstruels doivent pouvoir être obtenus raisonnablement facilement et d'une manière qui garantit la dignité des personnes
- différents produits menstruels (jetables ou réutilisables) doivent être offerts aux personnes, afin de permettre un choix raisonnable.

Considérant la variabilité des besoins individuels, aucune limite quant au nombre de produits pouvant être réclamés ne devrait être fixée, ni la fréquence à laquelle une personne peut en faire la demande.

L'application [PickMyPeriod](#) a été lancée afin de trouver les points de distribution les plus proches.

Le coût annuel de la mesure est chiffré à 24 millions de livres, soit 38 millions de dollars environ.

Actuellement, au Royaume-Uni, en plus de l'Écosse et du Pays de Galles, l'Angleterre et l'Irlande du Nord ont rendu accès aux produits menstruels gratuits dans les écoles et collèges du pays.

Prenant l'exemple de la Grande Bretagne, la Nouvelle-Zélande, la France, la Zambie et dernièrement la Nouvelle-Galles du Sud en Australie (2022) ont emboîté le pas et mettent à disposition des jeunes des produits périodiques.

1 fille sur 10 n'avait pas les moyens de se payer des produits menstruels et 1 sur 6 (7 à Londres) avait du mal à y accéder en raison du coût.

Plan International UK

Sur une base mensuelle, 30,4% des répondant.e.s au Québec affirment manquer 2 jours ou moins de travail, d'école ou de loisirs à cause de leurs menstruations.

[Portrait du vécu des menstruations au Québec, RQASF, 2021](#)

France

Le ministère de l'Enseignement a rendu effective la décision d'instaurer la gratuité des protections périodiques depuis septembre 2021. Ainsi, 1500 distributeurs installés dans les universités et les Crous (résidences universitaires, services de santé étudiante et restaurants universitaires) proposent des tampons et serviettes respectueux de l'environnement.

La distribution s'accompagne d'une campagne de communication pour toucher l'ensemble de la population étudiante. Le coût de ce dispositif est estimé à 15 millions d'euros par an.

Par ailleurs, une expérimentation de distribution gratuite de produits menstruels dans les collèges (écoles secondaires) et des actions d'éducation à la santé et de déconstruction des préjugés ont été lancées dans plusieurs départements français. L'ensemble des produits périodiques sont en coton bio ou en bambou, hypoallergéniques, sans produits chimiques, 100% biodégradables (les applicateurs sont en sucre de canne).

En 2022-2023, le département des Hauts-de-Seine en partenariat avec l'Institut des Hauts-de-Seine, en région parisienne, a décidé d'équiper des élèves de 11 à 15 ans de 98 collèges du département de 25 000 culottes menstruelles afin de lutter contre la précarité menstruelle. La première distribution en 2021-2022 a déjà permis d'offrir 3000 culottes lavables et des ateliers aux jeunes puisque la distribution est accompagnée d'une formation de trente minutes qui lève certains tabous et renseigne les élèves sur des concepts importants pour leur vie intime.

Enfin, la Première ministre française, Élisabeth Borne a annoncé le 6 mars 2023 qu'à partir de 2024, les produits menstruels réutilisables achetés en pharmacie (sans prescription) seront remboursés par la sécurité sociale pour les femmes de 25 ans et moins.

États-Unis

États-Unis Selon « [Alliance for Period Supplies](#) », au 24 août 2023, 25 États et Washington D.C. ont adopté une loi rendant possible la fourniture des produits menstruels gratuits à l'école (essentiellement les écoles intermédiaires et secondaires, parfois des écoles primaires, collèges et universités publics).

Les détails de ces lois diffèrent entre les États. Ainsi, certains exigent uniquement que les produits menstruels soient disponibles gratuitement pour les élèves, d'autres assurent également un financement à cet effet, et enfin certains proposent un budget pour l'achat de produits menstruels sans imposer qu'ils soient disponibles dans toutes les écoles.

Aller plus loin: le congé menstruel

Des dizaines de pays, villes ou communautés ont mis en place de nombreuses initiatives inspirantes pour mettre fin à la précarité menstruelle autour du globe, permettant aux personnes qui ont leurs règles d'avoir à leur disposition des produits périodiques et donc de pouvoir se concentrer davantage sur l'école, le travail et leur bien-être.

Rendre ces produits accessibles est une étape nécessaire, mais qui ne mettra pour autant pas fin à la précarité menstruelle dans le sens large de sa définition (voir page 2): l'éducation à la santé menstruelle, les installations d'approvisionnement en eau et d'assainissement adéquates et l'élimination des stéréotypes sexuels et sexistes sont également essentiels à son éradication.

À titre d'exemple, certaines législations prévoient des congés spécifiques pour prendre en compte les besoins des personnes vivant des menstruations difficiles et leur permettre de s'absenter de leur travail. En effet, des règles abondantes et/ou provoquant des douleurs sévères rendent compliquées voire impossibles les interactions sociales et condamnent les personnes qui les vivent à une lutte récurrente, ajoutant aux douleurs du stress et de la culpabilité.

Aussi bien les modalités que la facilité d'en bénéficier varient. Ce congé peut être accordé en heures par mois ou en jours sur une année, non rémunéré ou sans perte de salaire, conditionné à une attestation médicale ou sans formalité particulière, inscrit dans le code du travail ou simplement négocié dans le cadre d'une entreprise.

Le congé menstruel existe sous ces différentes formes notamment au Japon, en Indonésie, aux Philippines, en Corée du Sud, au Taïwan et en Zambie. Son recours est différent selon la culture et/ou l'ampleur des tabous entourant les règles, condamnant parfois une législation généreuse à n'être qu'une lettre morte en droit.

Le 16 février 2023, l'Espagne est devenue le premier pays en Europe à inscrire un congé menstruel dans la loi. Les personnes souffrant de douleurs menstruelles invalidantes pourront donc désormais faire reconnaître leur incapacité temporaire de travail et bénéficier d'un arrêt travail financé par l'assurance maladie. La durée de l'arrêt maladie que pourront accorder les médecins n'a cependant pas été précisée.

"Nous sommes le premier pays européen à reconnaître dans la loi le fait que la santé menstruelle fait partie des droits des femmes." Irene Montero, Ministre de l'Égalité

En plus de cette mesure phare, la loi prévoit de nombreuses autres dispositions liées à la santé menstruelle et reproductive. Elle ouvre le droit à l'avortement des jeunes sans le consentement parental dès 16 ans et réaffirme l'accès à l'avortement dans les hôpitaux publics, renforce l'éducation sexuelle dans les écoles et instaure la distribution gratuite de moyens contraceptifs et de produits menstruels dans les lycées.

28 mai: une journée-clé

En date du 28 mai est célébrée la Journée mondiale de la santé menstruelle.

Pourquoi ce jour ? Le 28^{ème} jour du mois a été choisi en pensant à la durée moyenne d'un cycle menstruel. Le mois de mai est quant à lui le 5^{ème} de l'année, soit le nombre de jours moyen de la durée des règles.

Il s'agit d'un moment privilégié de sensibilisation aux différents enjeux entourant la précarité menstruelle et de mobilisation en faveur de l'équité.

Il serait donc déterminant, pour obtenir des changements systémiques, que les médias, les élu·e·s et le milieu communautaire se fassent à cette occasion les amplificateurs de la parole des personnes touchées par la précarité menstruelle et de celles qui s'engagent et travaillent à son éradication.

28 MAI - JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENSTRUELLE



Ensemble vers l'équité menstruelle



Photos: Centre Entre-Femmes de Rouyn-Noranda, Vrac & Bocaux, Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec, Emilie Ouellette, Öko Créations, Récif 02 - Table de concertation des groupes de femmes Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Témoignages

"J'ai eu mes premières menstruations à l'âge de 12 ans.

C'est pas inné les menstruations. J'ai appris à mettre une serviette sanitaire. J'en ai collé ensemble des ailes qui se décollaient plus pis il fallait que je prenne une autre serviette.

J'ai dû gaspiller au moins des dizaines de tampons avant de savoir comment les installer. Je suis restée debout longtemps dans la salle de bain à me demander c'était quoi la sensation que ça me faisait d'avoir ça à l'intérieur de moi.

Quel privilège j'ai toujours eu dans ma vie de pouvoir me payer des produits menstruels. Assez que je pouvais même me permettre d'en échapper ou de les briser parce que j'en avais d'autres.

Les produits menstruels ça coûte la peau du cul. Et jamais, je répète, jamais, j'ai connu une personne qui m'a refusé de me donner une serviette ou un tampon quand je tombais menstruée en plein milieu d'une journée dans un party, chez des amis, au cinéma, etc. Même si ça coûte cher, toujours on m'a donné ce que j'avais besoin parce qu'entre nous, on sait.

C'est pas le cas de tout le monde. 3 personnes sur 10 qui ont un utérus au Canada ça leur arrive souvent de pas être capable de se payer des serviettes, tampons ou autres. À tous les mois. Ces personnes utilisent du papier de toilette ou les moyens du bord pour répondre à ce moyen naturel.

Ça m'est arrivé aussi d'enrouler du papier de toilette dans mes culottes, mais le temps que je me rende chez nous on s'entend. Je ne peux pas imaginer devoir choisir entre acheter des tampons ou de la bouffe cette semaine.

Y'est temps que les produits menstruels deviennent gratuits et accessibles à tous. C'est pour ça qu'aujourd'hui c'est la Journée mondiale de la santé menstruelle. Pour une équité!

Faque parles-en autour de toi. Tant qu'il y aura des tabous autour des menstruations, on n'avancera pas!"

Emilie Ouellette, humoriste, autrice et scénariste

Témoignages

"Je n'avais plus d'argent, alors j'ai dû utiliser des essuie-tout hyper absorbants! Mon intervenante est venue à mon secours avec des serviettes sanitaires." **Amanda**

"Morceau de vêtements, essuie-tout, bas... les filles sont ingénieuses quand elles sont menstruées et n'ont pas les moyens d'acheter des serviettes ou des tampons! C'est inacceptable." **Marie-Josée, intervenante**

"J'ai 18 ans, je vais au CEGEP à temps plein et je travaille le reste du temps. J'ai une voiture que je dois entretenir et je dois subvenir à mes besoins de tous les jours. Ma réalité financière est très précaire, mon employeur me donne les heures qu'il peut et je dois faire face à la réalité des fins de sessions. Le mois dernier, quand est venu le temps de payer mes serviettes hygiéniques, j'ai réalisé que je n'avais presque plus d'argent et que ma paie n'arriverait pas avant des jours, j'étais paniquée. J'ai emprunté quelques produits à des amies mais leur réalité n'est pas très différente de la mienne. J'ai alors demandé à mes parents si encore une fois ils pouvaient me dépanner. Ce n'est pas facile d'insérer ces dépenses dans mon budget. Je ne crois pas que les hommes ont beaucoup à se soucier, c'est pourquoi j'ai accepté de témoigner." **Justine**

Témoignages

"À 15 ans, j'ai séjourné avec ma famille dans une maison pour femmes victimes de violence, et nous n'avions pas les sous pour nous procurer ni de la nourriture, ni des produits d'hygiène. Nous avons dû quitter d'urgence notre maison et les ressources étaient maigres. La maison d'hébergement fournissait le logis et la nourriture. Par contre, j'aurais apprécié, à ce moment, qu'on nous remette gratuitement certains articles pour nos besoins de base, comme des serviettes sanitaires." **Catherine**

"Faire des choix environnementaux a toujours été important pour moi, c'est la raison pour laquelle j'utilise une coupe menstruelle et des serviettes hygiéniques réutilisables depuis plus de 20 ans. Il n'est pas toujours évident de s'équiper de tel matériel lorsque l'on souhaite commencer, puisque c'est dispendieux... par contre à long terme ça fait une grande différence pour l'environnement et pour le budget ! L'inconvénient est d'être en mesure de vider ma coupe menstruelle dans les toilettes publiques, il n'y a pas d'installation qui permet d'utiliser convenablement ce genre de matériel... peut-être que si les endroits publics étaient plus adéquats à ce niveau, il y aurait plus de femmes à l'aise de les utiliser." **Mia**

Contacts

Élise Brunot, chargée de projet

elise.brunot@rqasf.qc.ca

Mila Zielinski, chargée des partenariats

mila.zielinski@rqasf.qc.ca

Nous suivre



[@RQASF](#)



[@rqasf_officiel](#)



www.rqasf.qc.ca/lefilrouge

