rqasf

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE AU QUÉBEC

Les chiffres

Accessibilité des produits menstruels



Au Québec, 1 femme ou personne menstruée sur 2 a déjà vécu de la précarité menstruelle

Plus d'1 personne sur 4 ont dû choisir entre acheter des produits menstruels et se nourrir



2 personnes sur 3 (65,2%) trouvent les produits menstruels trop chers



Plus d’1 personne sur 4 (28,77%) ont déjà utilisé des alternatives : papier de toilette, tissu...

Plus de 4 personnes sur 5 (81,2%) n'ont pas accès à des produits menstruels gratuits au travail ou à l'école





3 personnes sur 10 aimeraient utiliser des produits lavables mais ils sont trop dispendieux



Plus de 9 personnes sur 10 (94,28%) sont d’accord avec l’affirmation suivante : les produits menstruels devraient être disponibles gratuitement dans les édifices publics

Prix des tampons au Nunavik par rapport à la ville de Québec : 90% plus cher



rqasf

Réseau québécois d’action pour la santé des femmes

SOURCE : ENQUÊTE MENSTRUELLE, RQASF, 2023

Ces données sont probablement sous-estimées car le sondage en ligne n’a pas permis de rejoindre certains groupes (personnes en situation d’itinérance, sans accès à Internet, peu à l’aise avec le numérique ou ne parlant pas le français).

Toxicité des produits menstruels



Du BPA (bisphénol A, perturbateur endocrinien) a été détecté dans plus de 70% des tampons

100% des tampons analysés contiennent du DEHP (phtalate, perturbateur endocrinien)

100% des serviettes et tampons analysés contiennent du méthyl parabène (perturbateur endocrinien)





100% des serviettes jetables et tampons analysés contiennent des composés organiques volatils (COV, substances chimiques qui nuisent à la qualité de l'air)



100% des serviettes jetables analysées contiennent du DEHP (phtalate, perturbateur endocrinien)

26 études indépendantes sur la toxicité des produits menstruels ont été répertoriées, dont seulement 3 seulement sur des sujets humains

Les perturbateurs endocriniens présents dans les produits menstruels ont été associés à :

- Détérioration du système reproducteur
- Puberté précoce chez les filles
- Cancer du sein et de l'ovaire
- Ménopause hâtive
- Endométriose



rqasf

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

SOURCE : PROTECTION MENSTRUELLE : INIQUITÉS ET TOXICITÉ RÉALISÉ PAR L'INSTITUT SANTÉ ET SOCIÉTÉ DE L'UQAM EN 2023

Le principe de précaution consiste à agir pour protéger la santé même en l'absence de certitudes scientifiques complètes. Sans le financement de recherches plus poussées, on ne connaît pas clairement l'effet de l'exposition à des produits menstruels jetables sur plus de 40 ans de cycles menstruels. En attendant que des recherches soient menées, un principe de précaution doit être appliqué.

Effet environnemental des produits menstruels



Les femmes et les personnes menstruées utilisent environ **12 000 à 15 000 produits non réutilisables** dans le cours de leur vie



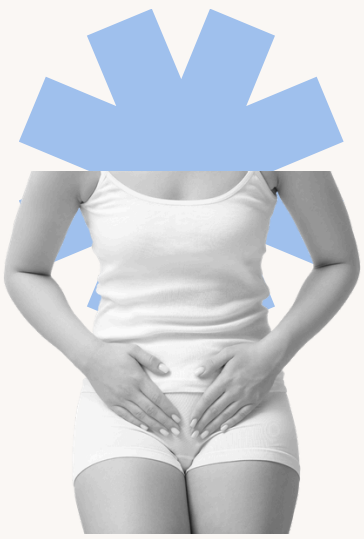
Les produits menstruels représentent **entre 110 à 135 kg de déchets** par personne menstruée



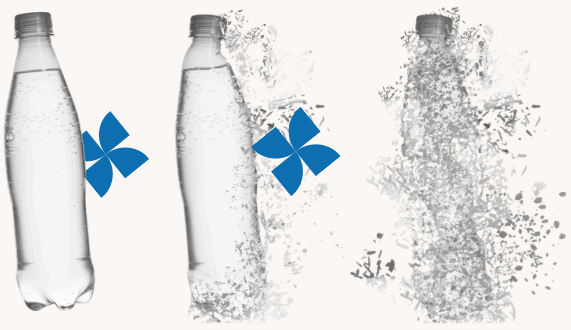
Les serviettes jetables sont composées de **90% de plastique,** ce qui représente **2g de plastique non biodégradable** par serviette

Au total, **2 700 tonnes de déchets sont produits par an au Québec** pour les produits menstruels à usage unique





La décomposition du plastique peut prendre entre **500 à 800 ans...**



...et crée des microplastiques et des substances nuisibles pour la santé, polluant les airs et les eaux

3 personnes sur 10 aimeraient utiliser des produits lavables mais ils sont trop dispendieux



rqasf

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

SOURCE : PROTECTION MENSTRUELLE : INIQUITÉS ET TOXICITÉ RÉALISÉ PAR L'INSTITUT SANTÉ ET SOCIÉTÉ DE L'UQAM EN 2023

Réduire l'impact environnemental des produits menstruels passe aussi par des politiques publiques qui rendent les alternatives réutilisables, comme les coupes menstruelles et les culottes menstruelles, accessibles à toutes les femmes et les personnes menstruées.

Menstruations et inclusivité des milieux



7 personnes sur 10 ont déclaré avoir été absentes du travail, de l'école ou d'une activité planifiée en raison de douleurs menstruelles

3/4 des personnes (74 %) déclarent que leur milieu de travail ou l'école ne fournit pas de produits menstruels gratuitement





1 femme ou personne menstruée sur 2 ne se sent pas à l'aise d'informer un·e supérieur·e / enseignant·e de la vraie raison de son absence ou inconfort



9 personnes sur 10 (92%) sont favorables aux aménagements de travail (flexiblité des horaires, télétravail, salle de repos, etc) pour les personnes rencontrant des manifestations douloureuses ou difficiles lors des menstruations.

2 personnes sur 5 (38%) ont déjà été absentes pendant un à sept jours pour cause de douleurs menstruelles



Le Québec est la seule province à ne pas rendre les produits menstruels gratuits dans ses écoles



rqasf

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

SOURCE : ENQUETE MENSTRUELLE RQASF 2021

Éducation menstruelle



La précarité menstruelle ne se résume pas au coût des produits. C'est aussi un enjeu majeur d'éducation et de connaissance de son propre corps, aggravé par le phénomène social de la honte menstruelle



Deux personnes sur cinq (39,35%) mentionnent avoir reçu une éducation incomplète au sujet du cycle menstruel et des menstruations au cours de leur enfance et adolescence

Les jeunes d'aujourd'hui vivent la puberté plus tôt qu'au cours des décennies précédentes, parfois dès l'âge de 9 à 11 ans





Les sujets qu'i·elles auraient aimé approfondir sont notamment la meilleure connaissance de certains troubles du cycle menstruel et des conseils pour mieux vivre leurs menstruations.

Les femmes vivent en moyenne 38 ans de cycles menstruels. Le cycle hormonal est le 5ème signe vital et il donne beaucoup d'informations sur la santé. Comprendre son cycle, c'est comprendre son corps.



rqasf

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

SOURCE : ENQUETE MENSTRUELLE RQASF 2021