

Compte rendu du Café Envie d'Agir du 26/11/2019

“Comment agir pour aider les personnes souffrant de précarité menstruelle ?”

Espace Cultur'ailles - FFCU



Mardi 26 novembre 2019, nous étions à l'espace Cultur'ailles de la Fédération Française des Centres de l'UNESCO (FFCU) pour un Café Envie d'Agir sur la précarité menstruelle. Les échanges ont été très enrichissants et ont permis de soulever de nombreuses questions souvent considérées comme tabous. Nous remercions ainsi l'espace Cultur'ailles pour son accueil chaleureux ainsi que toutes les personnes présentes pour leur participation enthousiaste !

Après une brève présentation de la thématique de la soirée, les participant.e.s ont participé à un **débat mouvant** qui a permis à chacun.e de se positionner sur plusieurs manières d'agir liées à la précarité menstruelle. Nous nous sommes ensuite divisé.e.s en deux tables rondes afin de répondre à un **Quizz** qui a été l'occasion d'aborder des questions très diverses.

Structure présente

Règles élémentaires

Sabrina est venue nous présenter Règles Élémentaires, la première association française de collecte de produits d'hygiène intime à destination des femmes sans-abri et mal-logées. Depuis sa création en novembre 2015 par Tara Heuzé-Sarmini, l'association a collecté **plus d'un million de produits d'hygiène** et organisé 500 collectes partout en France afin d'aider les plus démunies à se protéger et rester dignes.

N'importe qui peut organiser une collecte dans son immeuble, sur son lieu de travail, etc. : [n'hésitez pas à les contacter](#) !

Le débat mouvant : quelles manières d'agir face à la précarité menstruelle ?

1. **Pour lutter contre la précarité menstruelle des personnes sans domicile tu préfères :** 1/ Participer à une collecte de produits d'hygiène féminines dans les supermarchés et pharmacies en bas de chez toi, ou 2/ participer à une distribution de ces produits pour les femmes qui en ont besoin ?

Ces deux types d'action sont bien entendu nécessaires, et par ailleurs totalement complémentaires. Pour autant, ils sont différents : la distribution peut ainsi sembler plus directe et impactante, mais

elle demande de se sentir capable d'entrer en contact avec des personnes en situation de grande précarité. La participation à une collecte peut, quant à elle, sembler très concrète et être considérée comme un "premier pas" plus facile à franchir.

L'association Règles élémentaires permet d'organiser des collectes sur son lieu de domicile, sur son lieu de travail, etc. puis de donner les produits d'hygiène récoltés à des associations qui agissent auprès de personnes en situation de précarité menstruelle.

- 2. Pour aider les plus jeunes et étudiant.es à lutter contre la précarité menstruelle, tu préfères :** 1/ Signer une pétition contre la précarité menstruelle pour les jeunes 2/ Créer une asso étudiante dans ta fac pour instaurer la gratuité des protections hygiéniques ?

La pétition des [Petites Glo](#) (newsletter féministe et culturelle à destination des adolescent-es) [#StopPrecariteMenstruelle](#) s'engage pour un accès libre et gratuit à des protections périodiques bio dans tous les collèges et lycées de France à partir de septembre prochain, appelant ainsi à suivre l'exemple de l'Écosse.

D'autres idées de plateformes de pétition que vous pouvez trouver en ligne !

→ "Non aux diktags féministes" : sur [Mesopinions.com](#)

→ "Nous, féministes" : [sur Change.org](#)

→ "Appel des féministes ! Exilé-e-s bienvenu-e-s" : sur [Avaaz.org](#)

En janvier 2019 la [faculté de Lille](#) a distribué gratuitement 30 000 kits hygiéniques à ses étudiant.es sur présentation de la carte étudiante.

Et si d'autres facultés se décidaient à prendre son exemple !?

- 3. Pour faciliter l'accès à l'hygiène menstruelle :** 1/ Laisser à disposition chez toi des protections périodiques dans tes toilettes 2/ Répertorier les lieux de ton quartier dits "cup safe" et devenir ambassadeur.rice du mouvement clean your cup ?

L'initiative [Clean Your Cup](#) de la plateforme collaborative [Cyclique](#) a pour objectif de référencer les établissements offrant à leurs usager-es une cabine de toilette avec un robinet pour plus de confort menstruel. Des stickers Clean Your Cup sont collés dans les toilettes identifiés ou sur la devanture du lieu avec l'accord des propriétaires. Ces stickers permettent de signaler que l'on se trouve dans un espace adéquat pour notre hygiène menstruelle et de démocratiser l'usage de la cup en la rendant visible.

- 4. Pour sensibiliser à la précarité menstruelle et libérer la parole autour des règles tu préfères :** 1/ Ne pas porter de protection hygiénique pendant tes règles 2/ Être bénévole pour aider à l'organisation d'un festival sur les menstruations ?

[Irenevrose](#) a vécu une journée entière sans porter de protection hygiénique et en laissant couler son sang. Elle a documenté sa journée en postant de nombreuses photos sur Instagram (dans le métro parisien, dans des lieux publics, etc.) afin de sensibiliser les gens à la précarité menstruelle.

La plateforme collaborative [Cyclique](#) organise depuis 2018 le Festival Sang Rancune. La [deuxième édition](#), en novembre 2019, a souhaité interroger les normes de genre qui structurent la gynécologie moderne et influencent nos corps, remettre en question notre apprentissage de la sexualité et réfléchir à l'influence du colonialisme et du capitalisme sur la santé dite "féminine".

Le quizz : que connaissons-nous vraiment au sujet de la précarité menstruelle ?

1. Pour parler des règles de façon métaphorique dans quel pays dit-on : Je suis tombée aux mains des communistes ?

Aux Etats-Unis !

D'autres expressions toutes plus originales les unes que les autres existent :

- Les Anglais ont débarqué (France)
- Je suis indisposée ; J'ai un problème de fille/femme
- J'ai mes ragnagnas
- L'armée rouge est en ville (France) ; Les russes sont venus (Grèce) ; La guerre a éclaté dans la cuisine (Pays-Bas)
- J'ai la visite de ma tante Flo(w) (États-Unis)

2. En prison, les protections périodiques font-elles parties du kit d'hygiène fourni à l'entrée ?

En théorie, les établissements pénitentiaires ne doivent laisser personne en situation de précarité menstruelle. Chaque femme reçoit ainsi à son arrivée un "kit arrivante", contenant notamment des protections hygiéniques. Par la suite, les femmes doivent se procurer leurs protections au magasin de la prison, mais la mauvaise qualité des produits proposés et les prix largement excessifs conduisent à une situation de précarité menstruelle de fait.

Pour pallier ce manque de produits hygiéniques abordables, certaines femmes ont construit des coupes menstruelle à partir de bouteilles en plastique, une pratique très dangereuse. Pour en savoir plus, découvrez l'article de Rue89 à [ce sujet](#).

3. En moyenne combien de jours de règles a une personne réglée au cours de sa vie ?

En comptant 42 années de règles et des menstruations de 5 jours cela équivaut à une moyenne de **2 730 jours**.

En termes de coûts, plusieurs calculs ont été réalisés, mais il reste très difficile d'évaluer le coût moyen des règles tant les dépenses sont nombreuses et varient d'une femme à l'autre. Nous vous proposons ici le calcul qu'Angèle Marrey propose dans son film documentaire [28 jours](#). En partant d'une utilisation d'une boîte de 22 tampons et de 10 serviettes par cycle, Angèle estime une dépense de 87.75 euros par an soit 3334.5 euros sur une vie uniquement en protections. Si l'on y ajoute les dépenses connexes en antidouleurs, détachant et bouillotte par exemple, on arriverait à un total de **5 763.56 euros par femme**... Soit 5 mois de smic ou une voiture neuve !

Ce calcul ne correspond cependant qu'à une moyenne, et de nombreuses situations peuvent faire monter l'addition : une femme atteinte de ménorragie aura par exemple besoin de bien plus de

protections, une femme diagnostiquée d'endométriose aura sûrement été conduite à consulter de nombreux médecins, etc.

4. Quel risque prend-on à porter un tampon pendant plus de 6h ?

Le **syndrome du choc toxique (SCT)** est une maladie infectieuse rare causée par une toxine bactérienne, qui touche environ 1 personne sur 100 000. La corrélation entre le SCT et l'utilisation de **tampons hygiéniques** a été découverte et rendue publique en 1980.

Cette découverte ne conduit pas à l'interdiction des tampons ou à une modification de leur composition mais à une simple demande aux fabricants de tampons de faire apparaître un avertissement sur les emballages.

Peu de personnes sont pourtant au courant de l'existence du SCT (l'avertissement se cache dans un coin de la notice qui se trouve dans les boîtes de tampons et que peu de gens ont le réflexe de lire).

La mannequin Lauren Wasser a été atteinte par le SCT et a dû être amputée du mollet (à quelques minutes près, elle aurait d'ailleurs pu en mourir).

Pour minimiser les risques de contractions du SCT, il **ne faut jamais porter un tampon plus de 6h**. Si possible, il est également préférable d'éviter de porter des tampons, ou au moins de privilégier des protections bio, sans additifs et sans parfums.

5. Quelles alternatives de protections hygiénique connaissez-vous ?

Tampons, cups, serviettes, serviettes lavables, éponge, culotte menstruelle, flux instinctif libre

Protection hygiénique	Avantages	Inconvénients
Serviettes hygiéniques	Faciles à se procurer et à utiliser, usage externe et pas de risque de SCT	Confort limité (sensation de couche-culotte), odeurs, dangers pour la santé (possibles irritations, pesticides), non écologiques
Tampons	Faciles à trouver, plus confortables (liberté de mouvement, discrétion)	Pas faciles à apprivoiser, dangereux pour la santé (SCT, irritations vaginales, pesticides), non écologiques
Coupe menstruelle	Plus confortable (liberté de mouvement, discrétion), écologique, économique (à terme), moins de risques d'irritations	Difficile à apprivoiser (parfois nécessaire d'essayer plusieurs modèles), risques de SCT (plus faibles qu'avec les tampons cependant), peut être difficile de se changer dans les lieux publics
Serviettes lavables	Moins d'irritations et de produits chimiques, écologiques, économiques (à terme), customisables	Nécessitent d'être à l'aise avec son sang, un investissement financier au départ

Éponges menstruelles	Économiques, écologiques, plus saines que les tampons	Potentiellement dangereuses (mal stérilisées), nécessitent d'être à l'aise avec son sang, pas pratiques à changer en extérieur
Culottes de règles	Écologiques, économiques (à termes), confortables, esthétiques	Un investissement financier initial conséquent, nécessitent d'être à l'aise avec son sang
Le flux instinctif libre	Économique, écologique, <i>empowering</i>	N'est pas adapté à tout le monde !

6. En France combien de personne sont estimées atteintes de l'endométriose ?

Les spécialistes s'accordent à dire que la maladie toucherait 1 femme sur 10, mais il est probable que l'endométriose touche plus de femmes encore.

Chez la femme qui a de l'endométriose, au lieu de se désagréger lors des règles, des cellules de l'endomètre vont remonter et migrer via les trompes. Le tissu semblable au tissu endométrial qui se développe hors de l'utérus provoque alors des lésions, des adhérences et des kystes ovariens, (endométrïomes) dans les organes colonisés. Cette colonisation, si elle a principalement lieu sur les organes génitaux et le péritoine peut fréquemment s'étendre aux appareils urinaire, digestif, et plus rarement pulmonaire.

On a coutume de dire qu'il n'y a pas une mais "des" endométrïoses : les symptômes ressentis sont très variables (certaines ne souffrent pas ou très peu, la majorité uniquement autour de leurs règles ou ovulation, certaines tous les jours indépendamment du cycle [état chronique]). Une endométrïose superficielle peut être très douloureuse, voire handicapante et une endométrïose profonde passe parfois inaperçue.

Les symptômes principaux de la maladie sont : dysménorrhées (douleurs en rapport avec les règles), dyspareunies (douleurs en rapport avec les rapports sexuels), dysuries (douleurs urinaires), des troubles intestinaux, des douleurs chroniques (pelviennes, de dos, d'épaules), une asthénie (fatigue chronique), l'infertilité.

Des initiatives en lien avec la précarité menstruelle : exemples de manières d'agir !

Pétitions

- [#StopPrecaritéMenstruelle](#) : Inspirée par la vague écossaise, Les Petites Glo, newsletter des ados féministes, s'engage pour un accès libre et gratuit à des protections périodiques bio dans tous les collèges et lycées de France à partir de septembre prochain. Pétition envoyée à Jean-Michel Blanquer pour palier à différents soucis : trop cher, trop de tabou, une composition douteuse

- [Gratuité](#) : Des protections périodiques gratuites pour les personnes les plus précaires #Paletesrègles. Pour une prise en charge par la sécurité sociale
- [Connaître la composition des tampons](#) : pétition finie mais mise en place par une étudiante de 20 ans qui s'est rendue compte que la composition des tampons n'était pas indiquée alors qu'on découvre de plus en plus de cas de choc toxique ... On peut parler par exemple des produits chimiques utilisés pour le blanchiment des tampons.

Sites internet

- [Passion menstrues](#) : Encyclopédie moderne des règles. Beaucoup d'informations sur les règles parfois dans la pop culture, parfois dans l'histoire, les sciences ...
- [Endométriose mon amour](#) : blog d'une femme atteinte d'endométriose "Si Bridget Jones avait une endométriose, ça donnerait à peu près ça. Le journal de mes péripéties d'endowarrior, avec une bonne dose de sarcasme!" par exemple elle a sorti un livre endo & sexo pour bien vivre sa sexualité malgré l'endométriose

Comptes Instagram

- [Pink Bits](#) : illustration de choses normalement "cachées"
- [Menstruagram](#) : art menstruel : attention toutefois vue de sang.
- [ChanManHeyyyy](#) : artiste qui peint sur des serviettes hygiéniques : très poétique
- [Ca va saigner](#) #çavasaigner Marre de saigner et de payer pour ça ? Viens tacher les rues avec nous ! Des photos avec du sang de règles partout : à la mer, dans la rue...
- [Pink Protest](#) projet anglais qui a commencé autour des règles #Freeperiod mais qui évolue pour proposer des missions activistes féministes. Et qui soutient les jeunes activistes !

Livres/films

- [Le grand mystère des règles](#) : c'est le bébé du blog Passion Menstrues écrit par la blogueuse Jack Parker pour tout savoir sur les règles, c'est La bible ! En parler c'est lutter contre le tabou qui existe !
- [28 jours](#) "28 jours" est un documentaire visant à parler d'un sujet encore peu et mal abordé alors qu'il touche directement plus de la moitié de la population : les menstruations féminines ! À travers des portraits, des récits personnels mais également des dessins explicatifs, ce documentaire aura valeur d'outil pédagogique pour toutes les personnes ayant leur règles mais aussi de support pour toutes les personnes qui ne les ont pas. Les sujets abordés seront tous en lien avec les règles. De la politique à la pression sociale, nous parlerons de sexe, de médecine, de religion, de publicité ou encore de notre rapport au sang.
- [Period](#). C'est un documentaire sur des femmes Indiennes qui ont appris à faire fonctionner une machine créant des protections hygiéniques biodégradables, qu'elles vendent peu chères

aux femmes alentours. Plus qu'aider les femmes à améliorer leur hygiène intime, cette aventure leur offre la possibilité de s'émanciper grâce à un sujet encore tabou en Inde : les menstruations.

- [Les joies d'en bas](#) : C'est un livre écrit par deux futurs médecins norvégiens et traduit dans une trentaine de langues, qui dissipe enfin un ensemble de mythes entourant le sexe. Vous allez découvrir la face cachée du clitoris, comprendre la ronde des hormones qui orchestrent les menstruations, faire le point sur les différents types de contraception et mettre le doigt sur le Point G. En faisant état des tout derniers résultats de la recherche, ce livre savant et joyeux nous dit : pour être fière de son sexe, il faut le connaître.

Collectifs / Assos

- [Clean your cup/Cyclique](#) : référence les établissements offrant à leurs usager-e-s **une cabine de toilette avec un robinet** pour plus de confort menstruel. Des **stickers** Clean Your Cup sont collés dans les toilettes identifiés ou sur la devanture du lieu avec l'accord des propriétaires. Ces stickers permettent de signaler que l'on se trouve dans un espace adéquat pour notre hygiène menstruelle et de démocratiser l'usage de la cup en la rendant visible. A l'origine de cette initiative, il y a la plateforme collaborative **CYCLIQUE**, par un groupe de personnes qui veulent lutter contre la culpabilité issue des représentations politiques et religieuses, éduquer sur le rapport au corps et libérer la parole autour des maladies connectées (endométriose, syndrome du choc toxique, douleurs pelviennes) afin de mieux prévenir.
- [Endofrance](#) : EndoFrance, **première association de lutte contre l'endométriose** créée en France en 2001 soutient les femmes atteintes d'endométriose et leur entourage. Grâce à l'aide de son **Comité scientifique** composé d'experts reconnus mondialement, elle organise des **conférences** à destination du grand public afin de l'informer sur l'endométriose. Depuis sa création en 2001, l'association EndoFrance milite pour « **faire sortir la maladie de l'ombre** ». L'équipe qui anime EndoFrance est composée majoritairement de femmes atteintes d'endométriose qui offrent leur temps de manière entièrement bénévole pour rencontrer les médecins, organiser des événements, informer sur leur quotidien avec la maladie.

Possibilité de devenir bénévole.

- [Endomind](#) : l'association ENDOmind a été créée en 2014 par deux personnes atteintes d'endométriose qui voulaient **déclencher une prise de conscience à grande échelle**. Elle compte aujourd'hui 40 bénévoles réparties sur tout le territoire. L'association a pour but de mieux faire connaître l'endométriose, changer le regard sur les malades et améliorer leur prise en charge globale. L'équipe s'attache particulièrement à **réduire le délai de diagnostic** encore trop long (7 ans en moyenne), un facteur en cause dans l'aggravation des symptômes et dans la diminution de la qualité de vie des femmes atteintes ; et à **améliorer la recherche**. Organisation de nombreux **événements** : Conférences, Journées Portes Ouvertes dans des hôpitaux, expositions photographiques et concerts caritatifs, action de sensibilisation en milieu scolaire, co-organisateur de **l'EndoMarch** pour la France, une manifestation mondiale qui mobilise chaque année les malades et leur entourage dans plus de 60 pays. L'asso a aussi

créé l'**ENDOrun**, la toute première course à pied destinée à récolter des fonds pour développer des projets de recherche.

- Les [Flux](#) : une initiative féministe pour la **réappropriation des savoirs gynécologiques**. Se réunir et parler de ce qui est réservé aux médecins, en soi, c'est faire résistance et **braver des interdits** : celui de la pudeur, celui du respect de l'ordre médical, celui de la valeur qu'on attribue à nos problèmes de « bonnes femmes ». C'est aussi l'occasion de se reconnaître parmi les témoignages des autres et de **prendre conscience** du caractère systémique des violences qui sont exercées à notre rencontre. Enfin, ces groupes de parole et d'auto-observation permettent de **renouer avec notre corps**, de l'observer d'un œil nouveau, de comprendre ce qui nous arrive, d'échanger des astuces, aussi, pour soulager nos maux. Les Flux animent également depuis octobre 2016 une newsletter féministe, [La newsletter de ma chatte](#).

Marques françaises éthiques et écoresponsables de protections hygiéniques

- [Plim](#) : serviettes lavables, fabrication française, matières nobles et écologiques - Entre 11 et 22 euros la serviette lavable ; également des kits DIY à 7 euros.
- [Fempo](#) : entre 32 et 37 euros la culotte menstruelle, plusieurs formes disponibles, moins de 2mm d'épaisseurs, sans nano-particules.
- [Luneale](#) : cup fabriquée en France, sans colorant, sans additif, disponible en 3 tailles en fonction du flux - à 24,90 euros.
- [Dans ma culotte](#) : serviettes lavables (14 - 19 euros), coupe menstruelle (20 euros), culottes menstruelles en coton bio certifiées Fairtrade (32 euros) et tampons bio (3,90 euros les 16). Également des articles sur leur site (trucs & astuces pour mieux vivre ses règles, panorama des initiatives mondiales, etc.). La marque s'engage pour sensibiliser à une meilleure hygiène menstruelle et est à l'origine du Menstrual Hygiene Day.

[Astérya](#) - Nous rejoindre sur [Instagram](#) - Nos prochains [événements](#)