

Précarité menstruelle : une défaillance systémique présentée comme problème intime

Février 2026

112 millions de personnes ont leurs règles en Europe, 4 millions de Français·es doivent recourir à des produits de substitution et le coût cumulé dans une vie de produits d'hygiène menstruelle s'élève en moyenne à 27 000 euros. Ces chiffres sont considérables, et pourtant, la question des menstruations demeure largement absente de l'espace public, alors même que la précarité menstruelle affecte chaque année une population non négligeable en France, contrainte d'utiliser des protections de fortune.

Ce phénomène touche particulièrement les étudiant·es, parmi les plus précaires, faisant de l'enseignement supérieur un relais révélateur de ce problème systémique.

Comment un fait biologique affectant des millions de personnes peut-il être le symptôme d'un système qui relègue les corps menstrués hors du champ des droits fondamentaux, produisant des exclusions massives et de graves atteintes à la santé ?

Nous partons des vécus et des chiffres, pour remonter vers les causes politiques de la précarité menstruelle, puis vers les leviers juridiques pour la combattre.

La précarité menstruelle : une violence sociale structurelle

La précarité menstruelle peut être définie comme les difficultés rencontrées par les personnes menstruées à se procurer des protections hygiéniques en raison de faibles revenus et de conditions d'accès difficiles. Elle constitue un amplificateur d'inégalités systémiques déjà bien ancrées socialement, touchant particulièrement les chômeurs·ses, étudiant·es, personnes travaillant à temps partiel ou occupant des emplois précaires.

Les conséquences sont multiples et profondément délétères. Faute d'accès à des protections adaptées, des personnes sont amenées à mettre en danger leur santé durant leurs règles en recourant à des moyens de substitution de fortune : papier toilette, chaussettes, feuilles, éponges, papier journal, voire boue. Certain·es sont même contraint·es de recourir à la pilule contraceptive, remboursée, pour éviter d'acheter des protections hygiéniques, qui, elles, ne le sont pas. Pour d'autres encore, l'accès à l'eau, à des vêtements de rechange ou à des toilettes propres et sûres fait défaut.

Au-delà de la santé, le droit à l'éducation en est profondément affecté : 50% des personnes menstruées ont déjà manqué l'école en raison de leurs règles (selon l'enquête de Plan International France). En Inde, ce chiffre atteindrait 77%. Dans certaines cultures, les premières menstruations sont interprétées comme un passage à l'âge adulte, entraînant davantage de violences et de non-respect des droits, tels qu'un mariage forcé, l'arrêt de la scolarité et d'autres formes d'exploitation.

Ces réalités ne relèvent ni de situations isolées ni de choix individuels. Elles s'inscrivent dans un contexte de tabous profondément enraciné autour des règles, symptôme d'une discrimination persistante envers les personnes menstruées. Plus d'un tiers des

adolescent·es ayant leurs règles en France déclarent en avoir honte, et 51 % des Européen·nes considèrent les règles comme un sujet tabou.

Dans certains cas, les règles demeurent synonymes de saleté ou d'impureté, ce qui se traduit par des pratiques d'exclusion explicites. Au Népal, la tradition du *chaupadi* impose aux personnes menstruées de s'isoler dans des cabanes. La *Demographic and Health Survey* de 2022 estime que 85 % des adolescent·es dans le monde sont victimes d'exclusion pendant leurs règles.

Ce silence social nourrit également un désintérêt structurel pour la recherche et les politiques publiques en matière de santé menstruelle. Dès le plus jeune âge, les personnes menstruées intègrent des injonctions à accepter l'inconfort, supporter la douleur et la honte. Le fait qu'il ait fallu attendre 2020 pour que les publicités pour protections hygiéniques remplacent le liquide bleu par un rouge illustre la force de cette culture de dissimulation.

Les conséquences sont mesurables : 54% des Européen·nes n'ont jamais entendu parler des pathologies liées aux règles (dont 48% chez les femmes sondées) ; 53% ont des règles si douloureuses qu'elles les empêchent d'accomplir des activités quotidiennes (selon l'enquête menée par l'association Règles Élémentaires). Des pathologies comme l'endométriose, le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) et l'adénomyose sont encore sous-diagnostiquées, après des siècles d'errance médicale. Les pouvoirs publics n'ont toujours pas considéré sérieusement les effets des symptômes prémenstruels sévères et des troubles hormonaux.

Loin de constituer un problème anodin, la précarité menstruelle révèle et renforce des inégalités multiples, allant de l'accès à la santé jusqu'à la possibilité même de mener une vie autonome. Comme le relève Aurore Pereira, de CARE France : *“Les conséquences du tabou des règles sont largement méconnues en France alors qu'elles sont dévastatrices. Des millions de femmes menstruées souffrent d'exclusion sociale, de freins économiques et professionnels, et vont jusqu'à mettre en danger leur santé”*.

Des réponses encore fragmentaires, entre avancées réelles et palliatifs

Certaines avancées existent. Récemment, plusieurs pays européens, dont la France, ont réduit la TVA sur les produits hygiéniques, autrefois taxés au même titre que les produits de luxe. Cette évolution s'inscrit dans la lignée d'une résolution adoptée par le Parlement européen en 2021. Toutefois, l'inflation vient largement neutraliser les effets de ces mesures.

D'autres États ont fait des choix plus ambitieux. En novembre 2020, l'Écosse a rendu les protections gratuites pour toutes les femmes (par une loi adoptée à l'unanimité), y compris en dehors des établissements scolaires, où elles l'étaient déjà depuis 2018. En février 2023, l'Espagne est devenue le premier pays d'Europe à instaurer un congé menstruel pour les personnes souffrant de règles douloureuses. La Catalogne a, la même année, adopté un plan pour garantir l'accès gratuit à des produits réutilisables.

Nombre de ces initiatives reposent cependant sur des organisations caritatives, telles que la Croix rouge qui, en collaboration avec une marque de protections hygiéniques biologiques, a distribué gratuitement des protections aux victimes de violences, mères célibataires, orphelines et veuves. L'association Règles Élémentaires a aussi mis en place une

application gratuite qui permet de trouver facilement des protections périodiques gratuites partout en France, comme dans les AGORAé (épiceries solidaires).

En France, dans le cadre du Pacte des Solidarités, 15 millions de protections périodiques ont été distribuées à 200 000 femmes en situation précaire en 2023. Les protections périodiques réutilisables (culottes et coupes menstruelles) sont remboursées depuis fin 2025 par la sécurité sociale pour les jeunes jusqu'à 25 ans et pour toutes les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire (CSS, anciennement CMU), quel que soit l'âge. Une proposition de loi, déposée en juillet 2025, vise à étendre ce remboursement à toutes les personnes, sans condition d'âge ni de statut.

L'enseignement supérieur comme champ stratégique

Les étudiant·es étant particulièrement exposées, les acteur·rices de l'enseignement supérieur doivent jouer un rôle central pour lutter contre la précarité menstruelle. En principe, les distributeurs de protections sont obligatoires non seulement dans les universités, mais aussi dans les résidences universitaires et services de santé universitaire. Pour autant, les réservoirs sont souvent vides, voire inexistants. Certaines universités lancent leurs propres initiatives, comme Paris-Saclay avec la campagne "Plus jamais dans le rouge !" installant 11 distributeurs dans les bibliothèques, associations et centres étudiants, ou encore Paris I décidant de mettre en place des distributeurs dans ses cinq principaux centres d'étude. D'autres établissements vont jusqu'à mettre en place des congés menstruels, comme l'Université de Versailles Saint Quentin en Yvelines, l'Université de Limoges ou encore celle de Poitiers.

Mais l'accès aux protections, quoiqu'essentiel, ne constitue qu'un point de départ. Une réponse globale implique également des congés menstruels, des aménagements pédagogiques, l'accessibilité aux cours en ligne et le décalage possible des échéances universitaires, en parallèle d'une sensibilisation pour briser les tabous.

Mobiliser le droit pour garantir la dignité et l'égalité

Comme le relève Saskia Bricmont, députée européenne, dans le préambule du rapport sur la précarité menstruelle en Europe, en juin 2025 : *"La précarité menstruelle est une violation directe de l'égalité, de la dignité et du droit à la santé [...]. La lutte contre la pauvreté menstruelle est un impératif démocratique"*.

La précarité menstruelle n'est pas un problème individuel, mais bien le symptôme d'inégalités systémiques. Les droits des femmes et personnes LGBTQIA+ sont historiquement relégués au domaine du "privé", tandis que les droits dits "publics" ont été construits comme prioritaires. Cette distinction, profondément genrée, contribue à invisibiliser des violations pourtant graves, alors que la précarité menstruelle met en jeu plusieurs droits fondamentaux : égalité, dignité, droit à la santé, droit au respect de la vie privée, et, par ricochet, droit à l'éducation et au travail.

L'Article 1 de la Constitution garantit l'égalité de toutes devant la loi. L'absence d'accès effectif aux protections hygiéniques crée une inégalité matérielle dans l'accès aux droits. Le Conseil constitutionnel reconnaît que le principe d'égalité peut imposer des mesures

spécifiques pour corriger des inégalités de fait (ex. parité, protection maternité¹). Cette logique devrait pouvoir s'appliquer à la question des menstruations et de ses effets.

Le principe de dignité de la personne humaine, dégagé par la jurisprudence constitutionnelle, est également en jeu : l'impossibilité de gérer ses règles dans des conditions décentes entraîne humiliations, atteintes à l'intégrité corporelle et exclusions². Par ailleurs, le Préambule de la Constitution du 27 juillet 1946 (ayant valeur constitutionnelle) garantit le droit à la santé. Ce droit implique des obligations positives à la charge des pouvoirs publics : organiser un accès effectif aux moyens nécessaires à la préservation de la santé physique et mentale. Or les protections menstruelles y sont indispensables et ne relèvent pas d'un simple confort.

Au niveau européen, l'article 3 de la Convention européenne de sauvegarde des droits de l'Homme et des libertés fondamentales (Convention EDH) est mobilisé par la Cour européenne (CEDH), considérant l'hygiène comme un minimum absolu requérant protection par les Etats membres du Conseil de l'Europe³. Si la précarité menstruelle elle-même ne franchit pas automatiquement le seuil de gravité posé par la CEDH, elle peut le faire dans certains contextes spécifiques, notamment en milieux fermés (ex. prisons, internats) ou pour des personnes particulièrement vulnérables (comme les mineur-es).

L'article 8 de la même Convention veille au respect de la vie privée et de l'intégrité physique. Les règles relèvent de l'intimité corporelle et l'impossibilité de les gérer dignement constitue une atteinte à ce droit. Cette atteinte est renforcée pour les personnes transgenres, pour lesquelles la gestion des menstruations peut s'accompagner d'une exposition accrue à la stigmatisation, au mégenrage ou à la révélation forcée de leur identité, constituant une ingérence supplémentaire dans la vie privée.

Enfin, l'article 14, qui prohibe les discriminations dans la jouissance des droits garantis par la Convention, peut être mobilisé en combinaison avec les articles 3 et 8. La précarité menstruelle affecte de manière disproportionnée les femmes et, plus largement, les personnes menstruées : l'absence de mesures adaptées peut ainsi constituer une discrimination indirecte fondée sur le sexe ou le genre, dès lors qu'une situation apparemment neutre produit des effets défavorables spécifiques.

D'autres normes internationales peuvent aussi être utilisées pour soutenir la protection des droits des femmes, comme la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne, consacrant également le principe de non-discrimination et le droit à la santé, ou encore la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (CEDAW), adoptée par l'Organisation des Nations Unies (ONU) et ratifiée par la France, imposant aux États d'éliminer les discriminations indirectes et de garantir l'accès à la santé et à l'éducation⁴. Le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels,

¹ Décision n° 2003-483 DC du 14 août 2003 ; Décision n° 2015-465 QPC du 24 avril 2015

² Décision 94-343/344 DC

³ *Ananyev c. Russie*, 2012 ; *M.S.S. c. Belgique et Grèce*, 2011

⁴ Cette convention, ainsi que de nombreuses normes, ne reconnaît que deux genre binaires et exclut toute considération des personnes trans et sur le spectre de la non binarité. L'Observatoire n'adhère pas à cette limitation et considère qu'une interprétation conforme aux principes d'égalité et de dignité impose d'inclure explicitement les personnes trans et non binaires concernées par les menstruations.

protège lui aussi le droit à la santé et à l'éducation et ses observations générales⁵ mentionnent explicitement les besoins d'hygiène liés aux règles.

Cet inventaire des normes constitutionnelles et conventionnelles révèle une contradiction profonde : alors même que l'égalité, la dignité, la santé, la vie privée et la non-discrimination sont formellement protégées, la précarité menstruelle demeure largement impensée et insuffisamment prise en charge. Alors que certain·es auteur·ices soutiennent que l'existence de ces droits fondamentaux rend inutile la reconnaissance autonome d'un droit à la santé menstruelle, force est de constater que ceux-ci n'ont pas permis d'empêcher l'exclusion massive des personnes menstruées, ni de garantir un accès effectif aux conditions matérielles minimales pour vivre leurs règles dignement. Dès lors, reconnaître un droit à la santé menstruelle ne constituerait pas une inflation normative, mais une clarification nécessaire.

Un tel droit aurait des effets transversaux, conditionnant l'accès effectif à l'éducation, à la santé sexuelle et reproductive, et permettant une transition vers des protections durables. C'est un véritable levier d'égalité de genre, contribuant à la levée des tabous et à l'émancipation des personnes menstruées. Faire du droit à la santé menstruelle un droit pleinement reconnu, c'est affirmer que les menstruations ne relèvent ni du privé ni de l'anecdotique, mais du champ des droits fondamentaux. C'est reconnaître que vivre ses règles dans la dignité n'est pas un privilège, mais une exigence démocratique.

⁵ Observation générale n°23 soulignant que le droit au travail devrait inclure le droit à des installations d'hygiène répondant aux "*besoins spécifiques d'hygiène des femmes*" ; Observation générale n°22, déduisant que le droit à la santé sexuelle et reproductive implique que les États éliminent les "*obstacles sociaux (normes ou croyances)*" concernant les règles.

Sources

- Day, Isobel (2024) "Menstruation, Human Rights and the Patriarchy: How International Human Rights Law Puts Menstruating People at Risk", *Harvard Human Rights Journal* 38.
- The Lancet Regional Health – Americas (2022) "Menstrual health: a neglected public health problem", *The Lancet Regional Health – Americas* 15 (100399). Elsevier Ltd.
- Schmitt et al. (2022) "“It Always Gets Pushed Aside:” Qualitative Perspectives on Puberty and Menstruation Education in U.S.A. Schools", *4 FRONTIERS REPROD. HEALTH* 1.
- Thakuri et al. (2021) "A harmful religio-cultural practice (Chhaupadi) during menstruation among adolescent girls in Nepal: Prevalence and policies for eradication" *PloS one* 16(9)
- General Comment No. 23 (2016) on the Right to Just and Favourable Conditions of Work, OHCHR, (Apr. 27, 2016)
- General Comment No. 22 (2016) on the Right to Sexual and Reproductive Health (Article 12 of the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights), OHCHR, (May 1, 2016)
- "La précarité menstruelle : une réalité pour des millions de filles et de femmes" sur le site de Plan International France
- "Précarité menstruelle : les chiffres en Europe" sur le site de TV5 Monde Infos
- "Les règles : 'la discrimination sexiste la plus répandue dans le monde'" sur le site de TV5 Monde Infos
- "En finir avec la précarité menstruelle: Un impératif de santé publique et de droits humains fondamentaux" sur le site du CEES
- "L'Écosse devient le premier pays au monde à rendre les produits d'hygiène menstruelle gratuits" sur le site de Global Citizen
- Brimont, Saskia (2025) "Lutte contre la précarité menstruelle en Europe : un impératif démocratique" [online]
- "Le poids des règles : notre première enquête européenne pour révéler l'ampleur de la précarité menstruelle" sur le site de Règles Élémentaires
- "Impact des distributeurs de protections menstruelles sur le bien-être des étudiantes françaises"
- "Lutte contre la précarité menstruelle : un accès gratuit aux protections périodiques pour les étudiantes" sur le site du Ministère ESRR
- Proposition de loi, n° 1736 - 17e législature - Assemblée nationale
- "Lutte contre la précarité menstruelle des femmes hébergées ou à la rue" sur le site de Drihl Île-de-France
- "28 mai 2025 : Journée mondiale de l'hygiène menstruelle" sur le site du Ministère chargé de l'égalité
- Mesures contre la précarité menstruelle - Université Paris Saclay
- Mesures contre la précarité menstruelle - Université Paris I
- Instauration d'un congé menstruel - UVSQ
- Instauration d'un congé menstruel - Université de Limoges
- Instauration d'un congé menstruel - Université de Poitiers
- Application Reglà pour localiser des protections gratuites