

L'essentiel de l'égalité des genres #5

NIGÉRIA | Des femmes de différentes générations montrent le matériel qu'elles utilisent pendant leurs règles.



Pour que chaque fille soit libre

Menstruation

Sur les règles et importance d'utiliser un langage inclusif. Dans cet essentiel sur l'égalité des genres, nous ferons principalement référence à l'expérience des femmes et des filles en matière de menstruation et à la manière dont elles gèrent leur hygiène menstruelle. Cependant, nous reconnaissons que toutes les personnes qui ont leurs règles ne sont pas des femmes ou des filles - de nombreuses personnes ayant des identités de genre et des caractéristiques sexuelles diverses ont également leurs règles - et que toutes les femmes ou filles n'ont pas leurs règles.

En chiffres



Dans le monde

- **Chaque jour, 800 millions de personnes ont leurs règles.** En moyenne, les filles et les femmes ont leurs règles pendant 3 000 jours au cours de leur vie, soit plus de 8 ans au total¹.
- Les filles qui ont leurs règles manquent 1 à 3 jours d'école chaque mois².
- **La précarité menstruelle touche 500 millions de personnes dans le monde³,** ce qui a des répercussions sur leur santé, leur bien-être et leur participation aux activités quotidiennes.
- **1,5 milliard de personnes n'ont toujours pas accès à des services d'assainissement de base,** tels que des toilettes privées. Au moins 1 femme et 1 fille sur 10 dans les zones rurales n'ont pas d'endroit privé pour se laver et se changer pendant leurs règles⁴.



Qu'en est-il des garçons ?

- **Seul 1 garçon sur 5 déclare être informé sur les règles et la santé menstruelle,** tandis que près d'un quart d'entre eux se disent peu ou pas informés⁵. Cependant, les garçons souhaitent en savoir plus sur la santé menstruelle, 92 % d'entre eux estimant que les règles devraient être normalisées⁶.

- **55 % des garçons** associent les règles à quelque chose de sale, **31 %** les trouvent embarrassantes et **38 %** pensent que les menstruations sont dégoûtantes.
- **1 garçon sur 3** pense que les menstruations doivent rester secrètes⁷.
- **7 garçons sur 10** ont déclaré avoir entendu un autre garçon ou un homme faire un commentaire négatif ou désagréable sur les règles, y compris des enseignants masculins⁸.



Qu'en est-il en Belgique ?⁹

- **1 fille sur 2** a eu recours à des matériaux dangereux ou improvisés (par exemple, du papier toilette) au moins une fois dans sa vie.
- **1 fille sur 2** a eu honte d'avoir ses premières règles.
- **1 fille sur 10** n'a pas les moyens d'acheter des produits d'hygiène menstruelle.
- **1 fille sur 20** a manqué l'école ou une activité sociale parce qu'elle n'y avait pas accès.
- **1 fille sur 5** ne savait pas quel produit menstruel utiliser lors de ses premières règles. Plus de la moitié (54 %) ont déclaré ne pas avoir été correctement préparées à leurs premières règles.
- **Près d'une fille sur trois (32 %)** estime ne pas avoir reçu suffisamment d'informations sur la santé menstruelle.
- **3 filles sur 4** ont trouvé leurs premières règles perturbantes.

Termes clés

- La **menstruation**, ou les règles, est définie médicalement comme l'écoulement régulier de sang et de tissu muqueux provenant de la paroi interne de l'utérus par le vagin. Ce processus fait partie du cycle menstruel, qui prépare le corps à une éventuelle grossesse, et touche la plupart des personnes âgées de 13 à 50 ans qui ont un utérus.
- La première menstruation d'une fille s'appelle la **ménarche**¹⁰. Elle marque le début de la période de fertilité chez les filles, qui survient généralement entre 10 et 16 ans. La **ménopause** marque la fin de la période de fertilité chez les femmes et se définit comme l'arrêt définitif des menstruations. Elle est diagnostiquée après 12 mois consécutifs sans menstruation et survient généralement entre 45 et 55 ans¹¹.
- Les **produits menstruels** comprennent les articles utilisés pour gérer les saignements menstruels. Ces produits englobent toute une gamme d'options telles que les serviettes hygiéniques, les tampons, les coupes menstruelles, les serviettes réutilisables en tissu et les sous-vêtements menstruels. La disponibilité et l'accessibilité de ces produits sont essentielles pour maintenir la santé et l'hygiène menstruelles¹².
- La **santé et l'hygiène menstruelles** désigne l'approche globale de la gestion des menstruations, qui inclut les aspects physiques, émotionnels et culturels de la menstruation. Elle englobe la disponibilité de produits hygiéniques, l'accès à l'eau potable, à des installations sûres et privées et à des méthodes d'élimination appropriées. La santé et l'hygiène menstruelles impliquent l'éducation sur la menstruation, l'accès aux produits et la mise à disposition d'installations adéquates en matière d'eau, d'assainissement et d'hygiène, qui ne sont pas disponibles, sûres ou accessibles dans un grand nombre de contextes à travers le monde¹³.
- La **santé et les droits menstruels** vont au-delà des aspects pratiques de la menstruation et incluent le droit des individus à accéder aux ressources et aux informations nécessaires pour gérer leur menstruation. Ils mettent l'accent sur le droit à la santé, à l'éducation et à l'égalité de genre. Ils impliquent des cadres juridiques et politiques qui protègent les droits des individus à l'accès aux ressources, à l'éducation et au soutien en matière de santé menstruelle. Ils peuvent également inclure des efforts visant à lutter contre les inégalités entre les genres et à promouvoir la justice sociale¹⁴.

La précarité menstruelle

La précarité menstruelle va au-delà de l'incapacité à se procurer des produits d'hygiène menstruelle. Il s'agit d'un ensemble d'obstacles qui empêchent les filles et les femmes de gérer leurs règles en toute sécurité, dignité et confiance.

1 Le coût des produits menstruels

Pour de nombreuses filles et femmes, les serviettes hygiéniques, les tampons ou les coupes menstruelles sont tout simplement inabordables. Elles peuvent être contraintes de s'en passer ou d'utiliser des alternatives dangereuses comme des morceaux de tissu ou du papier toilette¹⁵.

2 Manque d'éducation sur la menstruation

Trop de jeunes ne sont pas informé-e-s du fonctionnement du cycle menstruel. Sans connaissances de base sur leur corps, les filles et les femmes peuvent ne pas reconnaître quand quelque chose ne va pas ou ne pas savoir quand consulter un médecin¹⁶. En outre, le manque d'informations fiables et accessibles à tou-te-s, qu'iel aient ou non leurs règles, entraîne des idées fausses, des tabous, une stigmatisation, ainsi que des infrastructures ou des politiques mal conçues en matière de menstruation.

3 Honte, stigmatisation et tabous

Les règles sont encore entourées de mythes néfastes et de silence. Les filles sont amenées à se sentir gênées ou « sales », ce qui les pousse souvent à s'absenter de l'école, à renoncer au sport ou à la vie sociale pendant leurs règles, et donc à passer à côté d'opportunités dont elles devraient pleinement profiter¹⁷. La pression sociale alimente la honte et la stigmatisation, puisque 1 garçon sur 3 pense que les règles doivent être gardées secrètes¹⁸.

- La **connaissance du cycle menstruel** renvoie à la compréhension qu'une personne a de ses règles et des pratiques qui permettent de préserver sa santé et son bien-être durant cette période¹⁹. Cette compréhension est essentielle pour garantir une bonne santé menstruelle et pour reconnaître les menstruations comme un élément clé des droits humains, de l'égalité de genre et des objectifs de développement durable²⁰.

Pourquoi est-ce important ?

Les menstruations ont un impact

SUR TOUS LES DOMAINES de la vie des filles

PARTICIPATION

Les tabous culturels néfastes affectent la pleine participation des filles.

ÉCONOMIQUE

Les produits menstruels sont considérés comme des biens de luxe dans le système fiscal, bien qu'ils soient essentiels pour les filles et les femmes qui ont leurs règles. Cela peut entraîner une précarité menstruelle.

INFRASTRUCTURE

De nombreuses toilettes publiques n'offrent pas un accès adéquat à de l'eau propre ni à l'intimité pour les filles et les femmes.

FIN DE L'ENFANCE

Dans certaines communautés, les premières règles sont perçues comme un signe que la fille est prête à se marier. Cela peut conduire à un mariage d'enfant, à l'abandon scolaire et donc à une violation des droits fondamentaux.

ÉCART ENTRE LES GENRES

La moitié de la population mondiale est exclue des discussions sur les menstruations, ce qui renforce tous les points précédents.

La menstruation peut avoir un impact sur tous les aspects de la vie d'une fille.

La menstruation est un processus biologique et une étape normale de la croissance, mais de nombreuses filles à travers le monde sont confrontées à des difficultés importantes lorsqu'elles ont leurs règles. Ces difficultés affectent presque tous les aspects de leur vie quotidienne, notamment leur éducation, leur santé, leurs opportunités économiques, leur indépendance et leur capacité à participer à la vie publique. En outre, les tabous culturels néfastes, la stigmatisation et l'exclusion des activités quotidiennes peuvent causer une détresse émotionnelle et porter atteinte à leur dignité.

Les tabous culturels néfastes continuent de dominer la vie quotidienne des filles et des femmes

Dans de nombreuses communautés rurales à travers le monde, des tabous culturels profondément enracinés continuent d'humilier les filles et les femmes qui ont leurs règles. Dans certaines régions et certains milieux en Inde²¹, par exemple, les femmes qui ont leurs règles sont toujours interdites d'entrer dans la cuisine ou de préparer la nourriture, car on pense que leur présence la contaminerait. Au Népal, bien qu'officiellement interdite, la pratique du Chhaupadi (qui consiste à isoler les filles et les femmes pendant leurs règles) reste très répandue²². De telles traditions entraînent non seulement l'exclusion sociale, mais empêchent également les filles de participer à la vie quotidienne, notamment d'aller à l'école, en raison de la stigmatisation et de la honte qui y sont associées.

Le manque d'éducation de base sur les menstruations laisse les filles dans la confusion et l'isolement

Pour de nombreuses filles, les premières règles sont une expérience effrayante et déroutante. Sans connaissances préalables ni accès à l'information, les filles peuvent ne pas comprendre ce qui se passe dans leur corps. En Éthiopie, par exemple, 70 % des filles n'avaient jamais entendu parler des règles avant d'avoir leurs premières règles²³. Dans les communautés où la santé menstruelle n'est pas discutée ouvertement, de nombreuses filles éprouvent des sentiments de peur, de honte ou d'embarras, surtout si leurs premières règles surviennent à l'école. En l'absence d'adultes ou de professionnels de santé pour les soutenir, elles ne reçoivent aucune information sur la manière de gérer leurs règles de manière sûre et hygiénique²⁴.

Les garçons et les hommes sont souvent exclus de la conversation

La stigmatisation liée aux menstruations est renforcée non seulement par le silence, mais aussi par la désinformation. Les garçons et les hommes ont souvent une connaissance très limitée des menstruations, ce qui peut se traduire par des moqueries, des railleries ou de l'humiliation des filles qui ont leurs règles. Cette ignorance contribue à une culture de la stigmatisation. À la maison, les hommes sont généralement les principaux décideurs en matière de dépenses domestiques. Sans une bonne compréhension de l'importance des produits menstruels, les pères et les hommes qui s'occupent des enfants peuvent ne pas voir la nécessité de les acheter, limitant ainsi la capacité des filles à gérer leurs règles dans la dignité.

Les produits d'hygiène sont souvent inaccessibles

La précarité menstruelle est un problème mondial qui touche des personnes partout dans le monde²⁵. Pour les familles vivant dans la pauvreté, l'achat de serviettes hygiéniques peut être considéré comme un luxe plutôt que comme une nécessité. Avec plus de 1,5 milliard

de personnes vivant avec moins de 1,25 dollar par jour, l'hygiène menstruelle est souvent reléguée au second plan au profit de besoins qui paraissent plus immédiats tels que la nourriture et l'eau. En conséquence, les filles sont souvent contraintes d'utiliser des alternatives dangereuses, ce qui augmente le risque d'infection et perpétue la stigmatisation entourant les menstruations²⁶.

Même du point de vue des politiques publiques, les produits menstruels sont souvent encore classés comme des produits de luxe plutôt que comme des articles de santé essentiels, ce qui a une incidence sur leur taxation. La « taxe sur les tampons » désigne la taxe sur la valeur ajoutée (TVA) ou la taxe sur les ventes appliquée aux produits menstruels tels que les serviettes hygiéniques, les tampons et les coupes menstruelles. Dans de nombreux pays, ces produits sont taxés au taux standard, comme les articles non essentiels ou de luxe. Cela illustre le manque de compréhension généralisé et profond de la gestion de l'hygiène menstruelle et renforce la pauvreté en rendant plus difficile pour les personnes menstruées d'acheter les produits dont elles ont besoin pour gérer leurs règles dans la dignité²⁷.

En Belgique, la TVA sur les produits menstruels a été réduite de 21 % à 6 % en 2018, reconnaissant ainsi ces articles comme des produits de première nécessité plutôt que des produits de luxe²⁸. Bien que cela constitue un pas dans la bonne direction, il reste encore des progrès à faire et certains exemples inspirants peuvent ouvrir la voie. Par exemple, le Kenya a supprimé totalement la taxe sur les tampons dès 2004, et en 2021, l'Écosse est devenue le premier pays au monde à rendre gratuits les produits menstruels grâce à la loi sur les produits menstruels (Period Products (Free Provision) Act), soulignant ainsi l'influence des décideurs politiques sur l'accessibilité et la disponibilité des produits menstruels²⁹.



GAZA : Le contenu d'un kit de dignité pour les filles et les femmes.



BANGLADESH: Sheemla, 16 ans, et Shunhana, 17 ans, discutent dans leur nouvel espace de lavage.

Les infrastructures ne sont pas conçues en tenant compte des filles

Même lorsque les filles ont accès à des serviettes hygiéniques ou à d'autres produits menstruels, elles manquent souvent d'un espace propre et privé pour les utiliser. De nombreuses écoles dans les milieux défavorisés ne disposent pas de toilettes garantissant l'intimité, l'eau courante ou des options d'élimination sûres. Ce manque d'infrastructures sanitaires rend la gestion des menstruations à l'école difficile et souvent humiliante, ce qui pousse certaines filles à rester chez elles pendant leurs règles³⁰.

Les menstruations peuvent marquer la fin de l'enfance

Dans certaines communautés à travers le monde, les premières règles d'une fille sont considérées comme un signe qu'elle est prête pour le mariage. Lorsque les menstruations sont assimilées à la capacité d'assumer des responsabilités d'adulte, cela peut donner lieu à des pratiques néfastes telles que le mariage d'enfants et le harcèlement sexuel, qui peuvent à leur tour entraîner le décrochage scolaire. Ces pratiques violent les droits des filles à l'éducation, à l'intégrité physique et à la protection contre le mariage d'enfants, tels qu'ils sont consacrés dans la Convention relative aux droits de l'enfant et la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes.

Pourtant, des recherches montrent que lorsque les filles ont accès à l'éducation menstruelle, à des produits abordables et à des installations scolaires sûres, elles sont plus susceptibles de rester à l'école³¹.



TOGO : Une comparaison de différents produits menstruels à travers les générations.

Comment les menstruations entravent-elles l'autonomisation des filles et des femmes

La question centrale des normes et des stéréotypes³²

La menstruation, en tant que processus biologique, ne devrait pas être un obstacle à l'égalité des chances. Pourtant, pour des millions de filles et de femmes dans le monde, elle reste une source mensuelle d'inégalité : elle conditionne l'accès à l'éducation, au travail, à la vie publique et à l'autonomie personnelle d'une manière qui sape fondamentalement l'émancipation.

Une éducation interrompue signifie des opportunités perdues

Lorsque les filles manquent l'école en raison de douleurs menstruelles, du manque de produits hygiéniques ou d'installations inadéquates, leurs résultats scolaires en pâtissent. À long terme, ces perturbations peuvent entraîner une baisse du niveau d'éducation ou un abandon scolaire, ce qui constitue un obstacle majeur à leur autonomisation : une éducation inclusive et de qualité a un impact positif sur la capacité des filles à accéder à de meilleurs emplois, à participer à la prise de décision et à revendiquer leurs droits³³.

La participation économique est limitée

L'accès des femmes à une hygiène menstruelle sûre et digne est essentiel, non seulement à l'école, mais aussi sur le lieu de travail. L'insuffisance des installations sanitaires dans les usines, les exploitations agricoles, les marchés et les bureaux peut amener les femmes à s'absenter du travail ou à quitter complètement le marché du travail. Les travailleuses informelles et faiblement rémunérées (qui constituent la majorité des femmes dans les pays à revenu faible et intermédiaire) ne bénéficient souvent d'aucune disposition pour répondre à leurs besoins menstruels, ce qui aggrave les disparités entre les genres en matière de revenus et de dépendance financière.

La stigmatisation limite la participation sociale et civique

Dans de nombreux contextes, les menstruations restent entourées de honte et de secret. La stigmatisation réduit les filles et les femmes au silence, les empêchant de parler ouvertement de leurs besoins. Elles sont donc souvent exclues des postes de direction, des forums communautaires, voire des décisions familiales. Cela crée un cercle vicieux, car l'autonomisation passe par la parole et la visibilité, que les filles risquent de perdre si les menstruations continuent d'être considérées comme quelque chose de honteux ou de polluant³⁴.

La santé et la sécurité sont compromises

Sans accès à des produits menstruels abordables et à des installations sûres, de nombreuses femmes ont recours à des méthodes peu hygiéniques pour gérer leurs règles : chiffons, journaux, cendres ou boue. Cela peut entraîner des infections de l'appareil reproducteur et d'autres complications de santé, qui restent largement non traitées en raison de l'accès limité aux soins de santé ou de la peur des personnes menstruées d'être jugées. En conséquence, les menstruations sont associées au déni des droits fondamentaux à la santé et à la sécurité³⁵.

En outre, les troubles menstruels tels que l'endométriose, le syndrome des ovaires polykystiques et la ménorragie (saignements abondants) sont des pathologies trop souvent non diagnostiquées ou non traitées, alors qu'elles peuvent entraîner des douleurs chroniques, de l'anémie, des troubles mentaux, l'infertilité et une diminution de la qualité de vie³⁶. L'accès à des services de santé menstruelle, qui comprennent des prestataires de soins de santé formés, la prise en charge de la douleur et des informations fiables, est essentiel pour un diagnostic et un traitement précoces. Sans cela, les femmes et les filles peuvent souffrir en silence et subir des conséquences physiques, sociales et économiques à long terme. L'éducation à la menstruation permet aux filles et aux femmes de comprendre leur corps, de se faire soigner en temps utile et de briser la stigmatisation qui les empêche souvent de s'exprimer³⁷.

L'autonomie sur son propre corps est compromise

La honte liée aux menstruations est souvent liée à des questions plus larges d'autonomie corporelle. Dans les contextes où les menstruations signalent l'aptitude au mariage ou à la reproduction, les filles peuvent perdre le contrôle de leurs choix de vie. Lorsque les normes culturelles dictent ce que les filles peuvent faire ou où elles peuvent aller pendant leurs menstruations, cela renforce l'idée que le corps des femmes est soumis à un contrôle extérieur et contribue à normaliser la restriction de la liberté des filles et des femmes³⁸.

Idées reçues courantes

Idée fausse n° 1 :

« Les menstruations sont sales ou impures »

Pourquoi c'est faux : Les menstruations sont un processus biologique naturel qui indique que le système reproductif est en bonne santé. Il n'existe aucune base scientifique permettant de qualifier le sang menstruel de sale : il s'agit simplement d'un mélange de sang, de tissu utérin et de sécrétions vaginales.

Pourquoi c'est néfaste : cette croyance renforce la honte, le secret et l'exclusion sociale. Dans certaines communautés, les filles sont interdites d'accès à la cuisine, aux temples ou même de dormir dans leur maison familiale pendant leurs règles. De telles pratiques portent atteinte à leur dignité et perpétuent la discrimination fondée sur le genre.

Idée fausse n° 2 :

« Les filles doivent rester à la maison pendant leurs règles »

Pourquoi c'est faux : il n'y a aucune raison médicale pour que les filles manquent l'école à cause de leurs règles si elles ont accès à des analgésiques, à des produits d'hygiène et à des installations propres. Avec un soutien adéquat, les filles peuvent pleinement participer à la vie scolaire pendant leurs règles.

Pourquoi c'est néfaste : encourager les filles à rester à la maison normalise l'absentéisme et les expose au risque de prendre du retard ou d'abandonner l'école. Cela creuse l'écart entre les genres en matière d'éducation et compromet leurs perspectives d'avenir.

Idée fausse n° 3 :

« Parler des règles est honteux ou inapproprié »

Pourquoi c'est faux : Les menstruations font partie intégrante de la vie et de la santé. En parler ouvertement et de manière factuelle aide les enfants, quel que soit leur genre, à comprendre ce qui se passe dans leur corps ou dans celui de leurs camarades. Éviter le sujet ne fait qu'alimenter l'ignorance.

Pourquoi c'est néfaste : Le silence engendre la stigmatisation. Il empêche les filles de demander de l'aide, de poser des questions ou de revendiquer leurs droits. Il maintient également les garçons dans l'ignorance, ce qui conduit souvent à des moqueries, des railleries ou à la perpétuation de mythes.

Idée fausse n° 4 :

« Les menstruations signifient qu'une fille devient une femme, qu'elle est prête à se marier ou à avoir des enfants »

Pourquoi c'est faux : les premières règles, ou ménarche, sont un événement biologique important, mais elles ne signifient pas que la fille est prête sur le plan émotionnel, psychologique ou juridique pour se marier ou avoir des enfants. La puberté n'est pas synonyme de maturité .

Pourquoi c'est néfaste : Dans les communautés où cette croyance persiste, les filles sont retirées de l'école et contraintes à se marier précocement, ce qui les expose à des grossesses précoces, à la violence et à la pauvreté. Cela les prive de leur droit de choisir leur propre avenir.

Idée fausse n° 5 :

« Seules les filles ont besoin d'apprendre ce qu'est la menstruation »

Pourquoi c'est faux : tout le monde tire profit d'une connaissance précise de la menstruation, y compris les garçons, les hommes, les enseignants, les pères, les aidants masculins et les décideurs politiques. La compréhension favorise l'empathie, réduit la stigmatisation et contribue à créer des environnements favorables à l'école, à la maison et au travail, ainsi qu'à l'adoption de législations inclusives.

Pourquoi c'est préjudiciable : exclure les garçons de l'éducation menstruelle renforce l'idée que les règles sont quelque chose de honteux ou de secret. Cela signifie également que les futurs décideurs, pères, enseignants, employeurs, etc. resteront ignorants des besoins de la moitié de la population.

La réponse de Plan International



INDE : Des jeunes avec leur affiche faite maison pour célébrer la Journée de la menstruation (28 mai).

La lutte contre l'injustice menstruelle nécessite une action à plusieurs niveaux : du renforcement de l'autonomie individuelle à la modification des normes, en passant par l'amélioration des infrastructures, les réformes juridiques et le changement culturel. Plan International adopte une approche globale et intersectionnelle pour lutter contre la stigmatisation, les idées fausses et la précarité menstruelle. Grâce à une approche holistique et fondée sur les droits, nous nous concentrons sur l'autonomisation des filles et des jeunes femmes à l'échelle mondiale, et nous cibons les responsables afin qu'ils puissent créer un environnement plus favorable aux filles et aux jeunes femmes, afin que les menstruations ne constituent pas un obstacle à la santé, à l'éducation ou à l'égalité.

Éducation, sensibilisation, informations fiables et prise de conscience pour tous

L'éducation à la santé menstruelle est une question qui concerne tout le monde. Les programmes de Plan International soulignent l'importance de l'éducation menstruelle pour les filles et les garçons. Selon notre enquête de 2022, seuls 22 % des garçons se sentent bien informés sur la menstruation, même si 92 % d'entre eux estiment qu'elle devrait être normalisée. Près des trois quarts des personnes interrogées s'accordent à dire qu'une meilleure éducation à l'école est le moyen le plus efficace d'atteindre cet objectif.

Pour les filles, nous fournissons des informations fiables, claires et accessibles sur la menstruation et la gestion de l'hygiène menstruelle dans tous nos programmes. Dans

le cadre de nos programmes sportifs, nous invitons les filles qui jouent au football à participer à des séances de suivi, en utilisant le sport comme point de départ pour des conversations plus approfondies sur la menstruation, la santé et les droits sexuels et reproductifs, la violence et l'exclusion³⁹.

Des exemples en Indonésie et en Ouganda fournissent des preuves prometteuses de l'efficacité de notre soutien à la création de clubs de santé dans les écoles. Ceux-ci offrent des espaces sûrs où les jeunes, quel que soit leur genre, peuvent s'informer sur la menstruation, remettre en question les idées reçues et bénéficier du soutien de leurs pairs⁴⁰. Dans les situations humanitaires, nous tirons le meilleur parti des espaces sûrs destinés aux adolescentes, où les filles se réunissent pour participer à des activités de groupe, afin de les informer sur leur santé et leurs droits.

✓ Accès aux produits menstruels et aux installations sanitaires

En collaboration avec des entreprises sociales et des acteurs du secteur privé⁴¹, nous nous efforçons d'améliorer la disponibilité et l'accessibilité financière des produits menstruels. En outre, nous investissons dans la construction d'installations sanitaires adaptées aux filles dans les écoles et les communautés, en veillant à ce qu'elles disposent d'espaces privés pour se changer et se laver.

Dans le cadre de l'un de nos projets dans le Nil occidental, en Ouganda⁴², nous avons construit 69 blocs de latrines adaptés aux filles et réhabilité 34 forages afin d'améliorer l'accès à l'eau potable et à l'assainissement. En outre, nous soutenons l'autonomisation économique des adolescentes plus âgées et des jeunes femmes qui ont quitté l'école, en leur fournissant des formations et du matériel pour commencer à concevoir et fabriquer des serviettes hygiéniques réutilisables, une activité génératrice de revenus durable et inclusive.

✓ Lutter contre la stigmatisation et les normes sociales néfastes

Grâce à des campagnes, nous brisons le silence autour des menstruations. Par le biais de l'éducation, des médias et de l'engagement communautaire, Plan International œuvre à normaliser les menstruations et à réduire la honte, la discrimination et l'isolement⁴³.

✓ Changement des politiques et renforcement des systèmes

Au niveau politique, Plan International plaide pour la pleine intégration de la santé menstruelle dans les stratégies nationales en matière d'éducation, de santé et d'égalité des genres. Cela comprend le lobbying en faveur de politiques globales en matière de santé menstruelle qui vont au-delà de la distribution de produits et englobent l'accès à des informations précises, à des installations sanitaires adéquates et la lutte contre la stigmatisation liée aux menstruations dans les institutions.

Nous œuvrons pour que la santé menstruelle soit intégrée dans les allocations budgétaires, les programmes de formation des enseignants et la prestation des services de santé, en particulier dans les services adaptés aux adolescent·e·s et aux jeunes. En renforçant les systèmes (des politiques scolaires aux cadres de santé publique), Plan International vise à apporter des changements durables et à long terme qui permettent à toutes les personnes menstruées de gérer leurs règles dans la dignité, la sécurité et l'autonomie. Notre plaidoyer encourage la responsabilisation des gouvernements et des bailleurs de fonds, et appelle à des approches inclusives qui tiennent compte des besoins de tous les genres, y compris des personnes vivant avec un handicap et celles qui se trouvent dans des situations humanitaires⁴⁴.



MOZAMBIQUE : Pedro, 55 ans, fabrique des serviettes hygiéniques réutilisables après une formation dispensée par Plan International.

Références

- ¹ VRT NWS, 2021, [KLAAR : Menstrueren is een dubbel taboe!](#)
- ² Plan International, [Rencontrez les garçons qui luttent contre la honte liée aux règles en Ouganda](#)
- ³ Plan International, 2024, [Menstruation](#)
- ⁴ ONU Femmes, 2024, [La précarité menstruelle : pourquoi des millions de filles et de femmes n'ont pas les moyens de se payer leurs règles](#)
- ⁵ Plan International, 2022, [Une nouvelle enquête révèle des tabous « profondément enracinés » autour des règles](#)
- ⁶ Id.
- ⁷ Id.
- ⁸ Id.
- ⁹ Caritas International, Dubbel taboe, 2019, [caritasvlaanderen.be/sites/default/files/inline-files/Caritas_rapport_Menstruatiearmoede_0.pdf](#)
- ¹⁰ OMS, 2022, [Déclaration de l'OMS sur la santé menstruelle et les droits menstruels](#)
- ¹¹ OMS, 2024, [fiche d'information de l'OMS sur la ménopause, Ménopause](#)
- ¹² OMS, 2024, [La santé menstruelle est un droit humain fondamental](#)
- ¹³ UNFPA, Symposium sur la santé et l'hygiène menstruelles en Afrique occidentale et centrale, 2022, [mhh_symposium_report_english_web.pdf](#)
- ¹⁴ Id.
- ¹⁵ Plan International UK, 2025, [Les règles](#)
- ¹⁶ Id.
- ¹⁷ Id.
- ¹⁸ Plan International, [Enquête menée dans quatre pays \(Brésil, Indonésie, Pays-Bas et Ouganda\), mai 2022](#)
- ¹⁹ BMC Women's Health, 2023, [Connaissances sur les menstruations et expériences menstruelles en Espagne | BMC Women's Health | Texte intégral](#)
- ²⁰ HCDH, 2022, [Déclaration du Haut-Commissaire aux droits de l'homme sur la santé menstruelle](#)
- ²¹ Plan International India, 2020, [Éducation à l'hygiène menstruelle en Inde](#)
- ²² Plan International Hong Kong, 2018, [Mettre fin à la peur et à la discrimination : les filles népalaises sortent des huttes menstruelles et embrassent un avenir égalitaire](#)
- ²³ Care, Éthiopie, 2023, [Faciliter l'accès à des produits d'hygiène menstruelle durables](#)
- ²⁴ Plan International UK, 2018, [Brisez les barrières : notre manifeste menstruel](#)
- ²⁵ Global Citizenship, [Period Poverty: Everything You Need to Know](#), 2022; [Period Tax, Why scrap period taxes?](#), 2025
- ²⁶ Plan International Nederland, 2021, [Serviettes hygiéniques ou riz ? Les produits menstruels ne sont pas un luxe !](#)
- ²⁷ Rosa vzw, [Menstruatie](#), 2025; [Period Tax, Why scrap period taxes?](#), 2025; [Wat is de tamponsaks en waarom schaffen steeds meer landen die af?](#), 2023 – MO*
- ²⁸ Id.
- ²⁹ Gouvernement écossais, Loi de 2021 sur la fourniture gratuite de produits menstruels : évaluation de l'impact sur l'égalité, 2022, [Loi de 2021 sur la fourniture gratuite de produits menstruels \(Écosse\) : évaluation de l'impact sur l'égalité - gov.scot](#) ; Parlement écossais, Projet de loi de 2021 sur la fourniture gratuite de produits menstruels (Écosse), [Projet de loi sur la fourniture gratuite de produits menstruels \(Écosse\)](#)
- ³⁰ Plan International, Une période difficile – Rapport mondial, 2023, [A-Tough-Period-Global-Report.pdf](#) ; Harerimana A, Mchunu G, Pillay JD. Gestion de l'hygiène menstruelle chez les filles et les femmes réfugiées en Afrique : une étude exploratoire. *Confl Health*. 27 mars 2025 ; 19(1) : 20. doi : 10.1186/s13031-025-00657-1. PMID : 40148980 ; PMCID : PMC11948744.
- ³¹ Exemples : Groupe de la Banque mondiale, 2025, [Santé et hygiène menstruelles](#) ; OMS, 2023, [Les écoles qui dispensent une éducation sur la santé menstruelle et disposent d'installations sanitaires adéquates sont essentielles pour la santé et l'égalité des chances en matière d'apprentissage](#) ; OMS, Progrès en matière d'eau potable, d'assainissement et d'hygiène dans les écoles 2025-2023 : accent particulier sur la santé menstruelle, 2024, [Progrès en matière d'eau potable, d'assainissement et d'hygiène dans les écoles 2015-2023 : accent particulier sur la santé menstruelle](#).
- ³² Plan International, [Une honte sanglante : 6 raisons pour lesquelles les menstruations empêchent les filles d'aller à l'école](#)
- ³³ UNESCO, Éducation à la puberté et gestion de l'hygiène menstruelle, 2024, [Éducation à la puberté et gestion de l'hygiène menstruelle - Bibliothèque numérique de l'UNESCO](#) ; Sommer et al., 2015, [Confortablement, en toute sécurité et sans honte : définir la gestion de l'hygiène menstruelle comme une question de santé publique | AJPH | Vol. 105 Numéro 7](#).
- ³⁴ UNFPA, Menstruation et droits humains : le lien avec l'égalité des sexes, 2022, [Avoir ses règles dans la dignité est un droit humain](#)
- ³⁵ OMS, Progrès en matière d'eau potable, d'assainissement et d'hygiène dans les écoles, 2020, [wash-in-schools-20200812-low-res.pdf](#)
- ³⁶ UNFPA, 2024, [5 raisons pour lesquelles le soutien à la menstruation est essentiel dans une crise humanitaire](#)
- ³⁷ Id. ; Chandra-Mouli & Patel, 2017, [Cartographie des connaissances et de la compréhension de la ménarche, de l'hygiène menstruelle et de la santé menstruelle chez les adolescentes dans les pays à revenu faible et intermédiaire | Santé reproductive | Texte intégral](#)
- ³⁸ Plan International, Santé et hygiène menstruelles, 2022, [Menstruation](#)
- ³⁹ Plan International Canada, 2021, [Sexe et politique. Moins tabou que les règles ?](#)
- ⁴⁰ Plan International Nederland, 2022, [BLOEDEERLIJK-onderzoek-Plan-International-mei-2022.pdf](#)
- ⁴¹ Par exemple : Plan International Canada, 2021, [Sexe et politique. Moins tabou que les règles ?](#)
- ⁴² Plan International Nederland, 2022, [WASH : Een bloedserieuze zaak in Uganda](#) ; Plan International Canada, 2022, [Rencontrez les garçons qui luttent pour mettre fin à la honte liée aux règles en Ouganda](#)
- ⁴³ Plan International Nederland, 2022, [BLOEDEERLIJK-onderzoek-Plan-International-mei-2022.pdf](#) ; Plan International UK, [Break the Barriers: our Menstrual Manifesto](#)
- ⁴⁴ Id ; Plan International, [Position Paper on Sexual and Reproductive Health, 2016, srhr_position_paper_-_io-eng-jun17-final.pdf](#)

PARAGUAY : Alma, 16 ans, reçoit un kit d'hygiène menstruelle d'un membre du personnel de Plan International.



À propos de Plan International Belgique

Plan International Belgique est une organisation humanitaire et de développement indépendante fondée en 1983, qui défend les droits de l'enfant et l'égalité des filles. Nous croyons au pouvoir et au potentiel de chaque enfant. Mais ce potentiel est souvent étouffé par la pauvreté, la violence, l'exclusion et la discrimination. Et ce sont les filles qui sont les plus touchées. En travaillant avec les enfants, les jeunes, nos sympathisants et nos partenaires, nous nous efforçons de créer un monde juste en nous attaquant aux causes profondes des problèmes auxquels sont confrontés les filles et tous les enfants vulnérables. Dans plus de 80 pays, nous défendons les droits des filles, de la naissance à l'âge adulte. Pour que chaque fille puisse se sentir en sécurité. Pour qu'elle puisse dire au monde qui elle est et ce qu'elle veut. Pour qu'elle puisse réaliser ses rêves. Jusqu'à ce que chaque fille soit libre.

À propos des l'essentiel de l'égalité des genres

Les essentiels de l'égalité des genres sont une collection de guides concis et informatifs conçus pour mettre en lumière les questions cruciales ayant un impact sur les droits des filles et l'égalité des genres à l'échelle mondiale. Chaque guide offre une vue d'ensemble d'un thème spécifique, allant de l'éducation des filles et du mariage des enfants au leadership des filles et au-delà. En fournissant ces ressources, nous visons à donner aux pairs, aux défenseurs, aux décideurs politiques et à notre vaste communauté, les connaissances et les outils nécessaires pour susciter des changements significatifs. Jusqu'à ce que chaque fille soit libre.

Textes : © Plan International Belgique

Photos : © Plan International
planinternational.be | info@planinternational.be