

Journée mondiale de l'hygiène menstruelle : 5 choses à savoir sur les règles



La principale cause de choc toxique, une maladie infectieuse, est le mauvais usage des serviettes et tampons. burin kul de Pixabay

l'essentiel Ce samedi 28 mai, c'est la journée mondiale de l'hygiène menstruelle. Le but est de briser le tabou autour des règles et faire en sorte que chaque femme ait accès à des protections hygiéniques.

1,7 million de femmes peine à s'acheter des protections hygiéniques

D'après l'association [Dons Solidaires](#), mobilisée contre la précarité menstruelle, "1,7 million de femmes ne disposait pas de suffisamment de protections hygiéniques en France" en 2021. Si l'on suit les calculs d'une [étude britannique](#) de 2015, les règles coûteraient aux personnes menstruées 23 000 euros en moyenne au cours d'une vie. Pour plus de précision, la [BBC](#) a mis en ligne une calculatrice qui permet d'estimer le coût des protections hygiéniques.

76 % des femmes de 13 à 25 ans ont déjà ressenti des douleurs importantes

Sur plus de 1000 jeunes femmes sondées par [Opinionway pour l'ONG Plan international](#), 87% déclarent avoir ressenti elles-mêmes des douleurs importantes à l'école ou au travail ou avoir vu une amie, camarade, soeur en ressentir. [Une étude des Pays-Bas](#) de 2018, a montré que sur 32 748 femmes âgées de 15 à 45 ans interrogées, 81% d'entre elles ont avoué se rendre au travail ou à l'école en souffrant ce qui nuit à leur travail. Les chercheurs concluent qu'une femme perd en moyenne 8,9 jours de productivité par an en raison de ses règles. Des douleurs qui peuvent persister à vie en cas d'endométriose, une maladie qui touche 1 femme sur 10 et qui peut engendrer entre autres des règles très douloureuses, voire invalidantes.





65 % des jeunes femmes de moins de 26 ans pensent que les règles sont un sujet tabou en France

Les règles sont toujours l'objet de moqueries, de honte. 63% ont des 13-26 ans ont déjà été mal à l'aise à cause de leurs règles, 35 % ont honte d'être indisposées et 21 % ont subis des moqueries à cause de leurs périodes. Les jeunes femmes interrogées par Opinionway considèrent, à 65%, que le sujet des menstruations est tabou en France.

La mauvaise image des règles engendre une méconnaissance de ce phénomène naturel, tout sauf sale, ce qui peut mettre en danger certaines femmes. En ne parlant pas de règles, on ne sait pas quels gestes adopter pour son hygiène. Un manque qui se fait sentir, d'après une étude menée par la [marque Gina](#) auprès de 26 439 femmes, un quart d'entre elles concèdent qu'elles manquent cruellement d'informations sur le sujet. Typiquement, 30 % des femmes sondées pensaient que le risque de tomber enceinte pendant ses règles était nul.



Les gestes à adopter

La mauvaise hygiène peut-être le fait d'une mauvaise information. Par exemple, 74% des femmes sondées par Gina ont affirmé qu'il faut se laver le vagin quotidiennement. C'est faux ! Le vagin s'autonettoie, les produits chimiques peuvent fragiliser la flore vaginale et provoquer des irritations voire des infections. En revanche, un lavage une fois par jour de la vulve avec des produits adaptés, savon intime ou pain sans savon, est essentiel.

Pendant les règles, on peut se laver jusqu'à deux fois, en privilégiant des produits hydratant pour la vulve asséchée par les règles et le port de protections hygiénique. Le plus important c'est de changer de protections ! La principale cause de choc toxique, une maladie infectieuse, est le mauvais usage des serviettes et tampons. Il faut changer régulièrement de protection pour éviter les risques d'infection. [Le petit livret de Dons Solidaires](#) explique toutes les choses à savoir sur les règles.

Des initiatives toulousaines pour les menstrues

Depuis le 20 novembre 2021, [Rañute](#), la première boutique consacrer aux règles, accompagne les personnes menstruées vers des solutions économiques et écologiques pour faire face aux règles. Le but est d'informer le public sur ce sujet et de permettre aux personnes concernées de trouver la solution la plus adaptée à leur anatomie, leur mode de vie et leurs envies.

Depuis mars 2022, la start-up Louis, spécialisée dans le bois a adopté le congé menstruel. La boîte située à Labège, qui compte 50 % d'ébénistes femmes maintient l'expérience pour un an.