

**PROGRAMME  
HUMANITAIRE &  
DÉVELOPPEMENT**

# **MENSTRUATIONS, SANG POUR SANG TABOUES**

## **Comment l'hygiène menstruelle impacte nos sociétés**

**Par Vanessa THOMAS**  
CHARGÉE DE PROJETS INTERNATIONAUX

FÉVRIER 2018

**OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ MONDIALE – *GLOBAL HEALTH***



R éduire les inégalités entre les genres est l'un des 17 Objectifs de Développement durable (ODD) à atteindre d'ici 2030<sup>1</sup>. Le prisme du genre met en relief certains besoins spécifiques, longtemps ignorés, ou traités de façon confidentielle, comme les menstruations. Ce phénomène physiologique cyclique concerne presque toutes les femmes<sup>2</sup>, dès leur ménarche (les premières menstruations qui surviennent entre l'âge de 11 et 14 ans), jusqu'à la ménopause (à partir d'environ 49 ans), soit en moyenne, 450 fois durant leur vie<sup>3</sup>, durant 3 à 5 jours.

La menstruation provient de la désagrégation périodique de la couche interne de l'utérus (la muqueuse utérine ou endomètre), engendrée par la chute du taux des hormones ovariennes, en l'absence de fécondation. Cette muqueuse utérine s'épaissit, avant l'ovulation, sous l'influence de la progestérone, pour accueillir un potentiel fœtus. Malgré leur rôle indispensable à la survie de l'espèce humaine, les menstruations sont - encore aujourd'hui - un facteur de honte et de stigmatisation des femmes dans le monde. Les tabous profonds qui subsistent autour du sang menstruel accentuent les challenges matériels vécus par les femmes pour gérer leur hygiène menstruelle. L'ensemble de ces challenges représente un déni des droits humains les plus basiques, en transformant un phénomène biologique en un obstacle à l'égalité des genres<sup>4</sup>.

## QU'EST-CE QUE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE ?

---

Le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF) et l'Organisation mondiale de la Santé<sup>5</sup> (OMS) définissent les « bonnes pratiques de l'hygiène menstruelle » comme suit : « Les femmes et adolescentes utilisent un matériel propre pour prendre en charge leurs menstruations, absorbant ou collectant le sang, pouvant être changé dans un endroit privé, aussi souvent que nécessaire durant la période de menstruation. Elles utilisent du

---

1 Objectif n°5 : Parvenir à l'égalité des sexes et autonomiser toutes les femmes et les filles <http://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/gender-equality/>

2 Les menstruations peuvent cesser suite à la prise de certaines contraceptions, à une pratique sportive intensive, à une perte de poids importante, à la dénutrition ou à certaines maladies.

3 Soit durant 7 à 8 ans durant une vie : WEDC (2012). Menstruation hygiene management for schoolgirls in low-income countries: [http://wedc.lboro.ac.uk/resources/factsheets/FS007\\_MHM\\_A4\\_Pages.pdf](http://wedc.lboro.ac.uk/resources/factsheets/FS007_MHM_A4_Pages.pdf)

4 Understanding Menstrual Hygiene Management and Human Rights, WASH United, Human Rights Watch, 2017

5 UNICEF and WHO 2012: Report of the second consultation on Post-2015 Monitoring of Drinking Water Sanitation and Hygiene. The Hague, 3-5 December 2012

savon et de l'eau afin de se laver corporellement, selon leurs besoins, et ont accès à des installations afin de jeter leurs protections hygiéniques menstruelles usagées<sup>6</sup> ».

Cette définition, tout comme l'appellation « d'hygiène menstruelle », sont réductrices, car elles se concentrent sur l'enjeu de propreté et omettent l'importance d'autres facteurs comme l'environnement social, les politiques de santé et l'existence de traditions discriminantes. Distribuer des serviettes hygiéniques et construire des toilettes ne garantit pas que les menstruations soient vécues sainement et dignement, si les femmes ne sont pas informées, entourées et conseillées avec bienveillance.

## **LES TABOUS DES MENSTRUATIONS**

---

Nos ancêtres avaient identifié les menstruations comme une période de faible fertilité. La reproduction étant une priorité pour la survie du clan, les relations sexuelles étaient favorisées en dehors de cette période<sup>7</sup>. Plus tard, les religions ont associé ces pratiques, justifiées par l'impératif de reproduction, à des interdits religieux, pour lutter contre la « fornication ». Les notions religieuses « d'impureté » et de « saleté » des femmes menstruant ont été renforcées par l'instauration de rites de purification et d'interdits rythmant les cycles menstruels, précisément décrits dans plusieurs ouvrages, notamment le Lévitique<sup>8</sup>.

Au XIII<sup>e</sup> siècle, les scientifiques considèrent que les menstrues non évacuées naturellement s'accumulent dans le corps féminin comme un poison. Les femmes ménopausées, accumulant ce poison, sont considérées comme des sorcières, susceptibles de jeter « le mauvais œil ». Les ménarches marquent donc l'entrée de la

---

6 « Women and adolescent girls are using a clean menstrual management material to absorb or collect menstrual blood, that can be changed in privacy as often as necessary for the duration of a menstrual period, using soap and water for washing the body as required, and having access to facilities to dispose of used menstrual management materials. » Definition of Adequate MHM, WHO/UNICEF

7 Elise Thiébaud, "Ceci est mon sang"

8 Dans la Bible (ancien testament), le Lévitique est l'un des cinq livres composant le Pentateuque (qui regroupe la Genèse, l'Exode, le Lévitique, les Nombres et le Deutéronome). Le Lévitique comporte 27 chapitres, dont six consacrés aux impuretés physiques.

jeune fille dans la vie maritale et dans son rôle de mère, alors que la ménopause représente sa mort sociale et le basculement dans un statut d'infertile « inutile »<sup>9</sup>.

Au sein de sociétés matriarcales, notamment amérindiennes, le cycle menstruel, directement lié au calendrier lunaire, est, au contraire, la manifestation du pouvoir divin des femmes et de leur connexion profonde avec les éléments. La femme est célébrée pour ses menstruations, qui lui confèrent le savoir et le pouvoir de donner la vie. La femme ménopausée est une gardienne de la mémoire et des traditions de la communauté.

De nombreuses pratiques discriminatoires résultant de superstitions et croyances sont - encore aujourd'hui - associées aux menstruations à travers le monde :

> l'interdiction de fréquenter des lieux de cultes (l'entrée de certains temples en Inde est interdite aux femmes pour éviter qu'elles n'osent y pénétrer lors de leur menstruation),

> l'interdiction pour les femmes menstruant d'être en contact avec de l'eau, qui serait sinon polluée par le sang menstruel (hindouisme), ou pour éviter le risque de contracter le cancer (Afghanistan),

> la notion de malédiction est universelle : une femme menstruant fait faner les plantes, rend stériles les animaux, fait pourrir les aliments, ternit les miroirs ...

> l'isolement social, notamment via la pratique du Chaupadi<sup>10</sup> à l'ouest du Népal et du Gaokor<sup>11</sup> à l'ouest de l'Inde : estimées impures et intouchables, les femmes et jeunes filles sont exilées, durant leur menstruation, dans une hutte sommaire les exposant aux intempéries, à la malnutrition, aux attaques d'animaux et aux viols.

L'assimilation culturelle influence l'évolution de ces pratiques, autant dans leur durcissement que leur assouplissement. Le Nepal Fertility Care Center<sup>12</sup> (NFCC) souligne ainsi que - malgré l'absence de tabous spécifiques aux menstruations au sein de la communauté bouddhiste, sa cohabitation prolongée avec les communautés hindouistes,

---

9 Charles de Miramont, médiéviste

10 Unnecessary burden, gender discrimination and uterine prolapse in Nepal, Amnesty International, 2014

11 Pratiques considérées comme une violation des droits humains des femmes par le National Human Right Commission

12 <http://www.nfcc.org.np/>

qui interdisent notamment le contact des femmes menstruant avec l'eau (pour éviter sa contamination via le sang menstruel), a généralisé ces tabous hindouistes. Les Newar, communauté de la vallée du Katmandou, isolent les jeunes filles après leur ménarche dans une pièce sombre pendant treize jours avant de les célébrer. Le NFCC souligne que les parents tendent à abandonner la pratique de l'isolement, mais continuent à fêter l'arrivée des ménarches.

Cependant, la célébration des ménarches n'est pas la garantie de l'existence d'un environnement social positif, ni de l'absence de pratiques discriminantes, ou de l'accès à des produits et des infrastructures dignes pour la gestion mensuelle des menstruations.

## **COMMENT SONT CONSIDÉRÉES LES MENSTRUATIONS AUJOURD'HUI**

---

### ***Les menstruations au sein de nos sociétés***

L'hygiène menstruelle, peu compatible avec l'image occidentale de féminité immaculée, reste taboue et gérée pudiquement. Bien que vécues par près de la moitié de la population mondiale et ce périodiquement, les menstruations sont rarement évoquées dans l'espace public, ou, souvent avec une connotation sexiste.

Parler de menstruations au Malawi est irrespectueux, au Tchad le sujet est honteux et déshonorant pour la femme.

Les tabous du sang menstruel sont intégrés et reproduits par les femmes elles-mêmes qui les dissimulent à leur entourage, surtout masculin. Ainsi, les produits d'hygiène menstruelle sont cachés, les activités extérieures et déplacements réduits, les douleurs supportées ou attribuées à d'autres causes. Ces efforts empêchent cependant les hommes et garçons de réaliser l'ampleur des challenges vécus par les femmes pour gérer leurs menstruations, ainsi que le stress qui y est associé.

Dans certaines sociétés, la figure masculine reste aujourd'hui décisionnaire des achats et investissements réalisés dans le ménage ou la communauté. Son manque de

sensibilisation aux besoins liés aux menstruations (matériel d'hygiène menstruelle, sanitaire à proximité du domicile, besoin d'intimité ...) empêche leur prise en compte. Lutter contre les tabous exige la sensibilisation et l'implication des jeunes garçons avant l'âge des ménarches et des hommes de toutes générations.

La compréhension et l'implication des hommes et adolescents sont primordiales afin de simplifier et banaliser les échanges à ce sujet dans le cadre familial, mais également scolaire, professionnel, communautaire, de la recherche, de la politique, de l'industrie... Ida Tin, créatrice de l'application Clue<sup>13</sup> (meilleure application de suivi du cycle menstruel selon l'« American College of Obstetricians and Gynecologists<sup>14</sup> »), explique que sa levée de fonds préalable au lancement de « Clue » s'est heurtée au profond tabou social des menstruations. Les investisseurs (majoritairement masculins) n'identifiaient pas l'intérêt de ce produit et certains ont déclaré ne pas souhaiter investir dans un produit qu'ils n'utiliseraient pas personnellement. Même après avoir convaincu des financeurs, certains ont demandé à rester anonymes.

### ***Le marketing des menstruations***

Les publicités des produits d'hygiène menstruelle accentuent cette vision négative des menstruations : elles sont considérées comme malodorantes (promotion de serviettes hygiéniques équipées de « capteurs d'odeur »), sales (au point d'être symbolisées par un liquide bleu – irréaliste - à l'écran) et embarrassantes (honte ultime de la tache sur les vêtements). De nouvelles campagnes vont heureusement à l'encontre de cette représentation traditionnelle négative des menstruations, notamment le spot publicitaire de Bodyform<sup>15</sup>, mettant en scène des sportives puissantes, avec un slogan inédit « No blood should hold us back<sup>16</sup> ».

Les fabricants de produits d'hygiène menstruelle ont un réel rôle à jouer pour favoriser la représentation positive des menstruations au sein de nos sociétés. En outre, leur implication permettrait de développer des produits d'hygiène innovants (utilisables sans

---

13 [www.helloclue.com/fr/index.html](http://www.helloclue.com/fr/index.html)

14 Collège des obstétriciens et gynécologues américains

15 Fabricant anglais de produit d'hygiène menstruelle [www.bodyform.co.uk](http://www.bodyform.co.uk)

16 « Aucun sang ne devrait nous retenir »

accès à l'eau ? biodégradables ?), répondant aux défis quotidiens et divers des femmes (handicap, pratique de sport intensive, absence d'accès à l'eau...) et mieux adaptés à des contextes d'urgence, différant des standards occidentaux de référence. Malgré les innovations diverses de notre siècle, le marché des produits d'hygiène menstruelle ne connaît que très peu d'évolution : la coupe menstruelle, présentée comme une nouveauté existe en réalité depuis les années 30<sup>17</sup>.

## JEUNES ET MENSTRUATIONS

---

### *Comment les jeunes filles vivent-elles leur ménarche ?*

Les résultats de plus de 80 recherches multipays menées en 2017 révèlent que<sup>18</sup> :

- > La majorité des adolescentes vivent leur ménarche sans en avoir été informées en amont. Choquées par la vue du sang, les jeunes filles témoignent avoir pensé mourir, être enceinte ou souffrir d'une hémorragie.
- > Les mères sont la première source d'information des jeunes filles sur les pratiques d'hygiène menstruelle. Selon leur niveau d'éducation, elles transmettent souvent trop tard (après les ménarches), des informations incomplètes, voire discriminantes et bien souvent inadaptées.
- > Les menstruations sont associées à de sévères limitations sociales, négatives et stigmatisantes qui accentuent le mal-être lié à l'adolescence féminine. En revanche, l'adolescence masculine est valorisée, associée à des concepts positifs de croissance, puissance et virilité, accentuant l'inégalité des genres, qui perdure à l'âge adulte.
- > L'absence de moyens matériels et d'accès à des espaces permettant d'assurer l'hygiène menstruelle (31% des écoles dans le monde n'ont pas d'eau propre<sup>19</sup>) représente un frein important dans les activités quotidiennes des jeunes filles (scolarisation et déplacements) et empêche à long terme leur éducation et autonomisation.

---

17 Daintette de la Bainty Mait Inc. en 1933, Tassette en 1937.

18 Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries, Venkatraman Chandra-Mouli, Sheila Vipul Patel (2017)

19 UNICEF, Advancing WASH in Schools Monitoring, 2015

## ***Quel niveau de connaissances ont les adolescents au sujet des menstruations ?***

Au Kenya, une étude conduite en 2013<sup>20</sup> au sein de deux bidonvilles montre que la majorité des jeunes de 12 à 14 ans a entendu parler du VIH/SIDA, mais dispose de peu d'informations sur le cycle menstruel. 51% des adolescentes de cette tranche d'âge connaissent l'existence d'une période de fertilité durant le cycle (l'ovulation), mais seulement 14% d'entre elles savent qu'un rapport sexuel lors de cette fenêtre présente un risque élevé de grossesse.

En France, le Planning familial, qui intervient - sur demande - en milieu scolaire, souligne que la formation initiale du personnel est insuffisante et inadaptée pour répondre effectivement aux questions de sexualité des adolescents<sup>21</sup>. L'influence grandissante de certains mouvements réactionnaires, s'opposant à l'éducation sexuelle au sein des établissements scolaires, est une menace réelle à la prévention et à l'information des adolescents, pouvant avoir des conséquences dramatiques (grossesses précoces, maladies sexuellement transmissibles). L'UNESCO (Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture) constate que les interventions éducatives au sein d'établissements scolaires interviennent souvent trop tard (après les ménarches des jeunes filles ou le premier rapport sexuel des adolescents)<sup>22</sup>.

Suite à la publication du rapport annuel 2017 sur les droits de l'enfant<sup>23</sup>, le Défenseur des droits de la République française constate que l'obligation de mise en œuvre d'actions d'éducation à la sexualité est très peu respectée en milieu scolaire et préconise de s'appuyer davantage sur les enfants et les adolescents, d'associer les parents, de mieux former les professionnels et d'améliorer les compétences des intervenants.

---

20 The Sexual and Reproductive Health Needs of Very Young Adolescents Aged 10–14 in Developing Countries: What Does the Evidence Show? Vanessa Woog and Anna Kågesten

21 Planning Familial, publication de novembre 2015 « Éducation sexualisée ».

22 Emerging evidence, lessons and practice in comprehensive sexuality education: a global review (2015), UNESCO

23 « Droits de l'enfant en 2017 : au miroir de la Convention internationale des droits de l'enfant »

## QUELS SONT LES IMPACTS DES PRATIQUES D'HYGIÈNE MENSTRUELLE SUR NOS SOCIÉTÉS ?

---

### *Impact sur l'activité professionnelle féminine*

L'incapacité des femmes à gérer leur hygiène menstruelle dans l'espace public ou sur leur lieu de travail (formel ou informel) a un impact économique certain, encore peu documenté à ce jour. Ainsi, 31% des femmes actives en Inde manquent en moyenne 2,2 jours de travail chaque mois lors de leur menstruation<sup>24</sup> et 65,81 % affirment que les menstruations ont un impact sur leur présence au travail<sup>25</sup>. Les pertes économiques dues au manque d'installations sanitaires adaptées à l'hygiène menstruelle - 1 femme sur 3 n'a pas accès à des toilettes dans le monde<sup>26</sup>-, ont été chiffrées respectivement à 13 millions et 1,28 million de dollars américains par an aux Philippines et au Vietnam, correspondant respectivement à 13,8 et 1,5 million de journées de travail manquées<sup>27</sup>.

### *Impact sur le niveau d'éducation*

L'UNESCO estime qu'une fille sur dix manque l'école en Afrique subsaharienne pendant son cycle menstruel, ce qui représente 20% du programme scolaire annuel. Les raisons évoquées par les jeunes filles pour justifier leur absence des bancs de l'école lors de leurs menstruations sont<sup>28</sup> le défaut de produits d'hygiène menstruelle, suivie des difficultés d'accès à de l'eau propre et de sanitaires pour assurer leur hygiène personnelle à l'école, tout comme l'absence de solution d'élimination de leurs protections hygiéniques à proximité des sanitaires. La peur de tacher leurs vêtements,

---

24 A.C. Nielsen and Plan India (2010). Sanitation protection: Every Women's Health Right

25 Étude de Saathi Pad et 4th Wheel auprès plus de mille femmes dans 3 villages du Jharkand rural, Inde

26 Coalition Eau, Campagne #ParlonsToilettes du 19 novembre 2017

27 Economic impacts of sanitation in Southeast Asia: a four-country study conducted in Cambodia, Indonesia, the Philippines and Vietnam under the Economics of Sanitation Initiative (ESI), 2008.

28 Good Policy and Practice in Health Education: Booklet 9, Puberty Education and Menstrual Hygiene Management, 2014, Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture

puis les restrictions imposées par leur entourage et leurs professeurs sont également citées comme motifs d'absence scolaire.

Un environnement scolaire ne permettant pas de bonnes pratiques d'hygiène menstruelle est inadapté, insalubre et sexuellement discriminatoire. L'impact de ces challenges est particulièrement préoccupant lors de l'adolescence et peut se traduire par l'isolement, une participation réduite en classe, un manque de concentration et une augmentation du stress vécu par la jeune fille<sup>29</sup>.

L'UNESCO souligne les effets vertueux de l'augmentation de la durée des études des filles, effets qui dépassent la sphère privée et résonnent sur plusieurs vecteurs de développement de leur communauté et de leur pays :

- > Santé sexuelle et reproductive : réduction du nombre de mariages d'enfants, généralisation de l'utilisation de contraceptions, diminution des grossesses précoces d'adolescentes et du nombre d'enfants par femme, amélioration de l'état de santé de la jeune fille (trois fois moins de risques d'être séropositive à l'âge adulte), diminution de la mortalité maternelle et infantile,
- > Économie : amélioration des opportunités professionnelles de la jeune fille, augmentation des revenus perçus à l'âge adulte de 25 % par année d'étude supplémentaire menée en secondaire,
- > Sensibilisation environnementale et sociale : développement de la conscience environnementale de la jeune fille, diminution des discriminations et des violences basées sur le genre,
- > Transmission aux générations suivantes : les enfants élevés par une mère éduquée bénéficieront d'une meilleure alimentation, seront en meilleure santé, et auront également un niveau d'éducation supérieur, à ceux dont la mère n'a pu accéder à l'éducation.

---

29 WASH in Schools Empowers Girls/ Education in Rural Cochabamba, Bolivia, UNICEF and the Center for Global Safe Water at Emory University

Certaines communautés considèrent que la jeune fille devient femme lors de ses premières règles, et est alors apte à se marier et à enfanter. L'apparition des ménarches peut donc marquer la fin de la scolarisation des jeunes filles avant même le début de l'enseignement secondaire. Garantir un accès à l'éducation à la population féminine est aujourd'hui une priorité du développement : comprendre et quantifier l'impact des menstruations sur leur vie et leur scolarité est donc indispensable.

### ***Impact sur la santé publique***

Les tabous gênent une communication transparente notamment dans le cadre médical sur les pratiques d'hygiène menstruelle des femmes, leurs douleurs, leurs maux et empêchent une prise en charge adéquate de certaines maladies liées à l'appareil reproducteur féminin (mycoses, maladies pelviennes inflammatoires, vaginose bactérienne, endométriose...). Par manque d'informations et de moyens, les femmes utilisent du matériel inapproprié afin d'absorber le sang menstruel (boules de cotons, chiffons en matières synthétiques, feuilles et éléments végétaux...) ou ont des pratiques inadaptées (elles évitent le contact avec l'eau pendant leur menstruation, portent pendant une durée excessive le matériel absorbant ou ne le lavent pas de façon adéquate), ce qui représente de potentiels vecteurs d'infection.

Ces tabous concernent également la recherche médicale : le dégoût associé au sang menstruel a fortement limité son analyse et exploitation scientifique. Les propriétés et caractéristiques du sang menstruel ne font l'objet que de très peu d'intérêt, alors qu'il pourrait être un support de recherche, notamment dans le diagnostic du cancer du col de l'utérus, évitant la pratique répétée de frottis aux femmes.

Confortant le potentiel scientifique du sang menstruel, des publications scientifiques<sup>30</sup> révèlent qu'il contiendrait un nombre élevé de cellules souches indifférenciées : les cellules régénératrices endométriales (CREs/ERCs), dont le taux de multiplication serait

---

30 Menstrual Blood: A Valuable Source Of Multipotential Stem Cells? Avril 2008, University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences Ghobadi F, Mehrabani D, Mehrabani G. Regenerative Potential of Endometrial Stem Cells: A Mini Review. World J Plast Surg 2015

nettement supérieur à celles extraites de la moelle osseuse et du cordon ombilical (100 000 fois plus élevé<sup>31</sup>) et qui permettraient de générer jusqu'à neuf types de tissus différents (notamment le tissu cardiaque, de foie et de poumons). Les premières « banques de sang menstruel<sup>32</sup> » ont ainsi fait leur apparition et promettent aux donatrices de « répondre à leurs futurs besoins médicaux » en soignant potentiellement les attaques cérébrales, problèmes cardiaques, diabète et maladies neurodégénératives.

### ***Impact environnemental***

Au-delà de l'incapacité des produits d'hygiène menstruelle actuels à répondre aux challenges vécus par les femmes, leur impact environnemental est encore peu considéré : 150.000 tonnes de serviettes hygiéniques ont été jetées en Inde en 2016. Si toutes les femmes indiennes venaient à utiliser des protections hygiéniques jetables, le volume de déchets représenterait près de 288 hectares de décharge<sup>33</sup> (soit l'équivalent de la surface de 173 terrains de football).

Dans ce contexte, développer des produits d'hygiène menstruelle respectueux de l'environnement, abordables et utilisables par le plus grand nombre de femmes est une priorité. La responsabilité légale des fabricants de produits d'hygiène menstruelle jetables et non biodégradables devrait être encadrée, pour qu'ils soient contraints de s'impliquer dans l'élimination de leurs produits, dans une démarche respectueuse de l'environnement.

---

31 Vulgaris medical, Sang menstruel, une découverte inattendue, 3 décembre 2007

32 <https://www.cryo-cell.com/menstrual/stem-cells>

33 Masika, Promoting Sustainable Menstruation <https://www.youtube.com/watch?v=2Fbxd8ZogWE>

## QUELLE PRISE EN CHARGE DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE LORS D'INTERVENTIONS HUMANITAIRES ?

---

L'hygiène menstruelle, non vitale, reste une sous-thématique non prioritaire lors d'interventions humanitaires. Cependant, ne pas garantir aux femmes et jeunes filles des conditions satisfaisantes (matérielles, infra structurelles, sociales) pour assurer leur hygiène menstruelle, les expose à des risques sanitaires (infections et maladies), à des violences et agressions sexuelles (absence ou éloignement des sanitaires et des points d'eau, mixité des sanitaires), au mal-être (isolement, honte) et à des stratégies d'adaptation dramatiques (absentéismes scolaire et professionnel, prostitution pour acquérir du matériel ou un accès à de l'eau...).

L'hygiène menstruelle est une thématique transverse qui nécessite un engagement collaboratif de plusieurs acteurs (éducation, santé, WASH, protection, communautés...). L'organisation du système humanitaire actuelle reste marquée par la compartimentation sectorielle instaurée lors des années 70, qui empêche l'élaboration d'une réponse holistique aux enjeux des menstruations, notamment dans des contextes d'intervention humanitaire complexes (camps de réfugiés, post-catastrophes ...).

### *Le secteur WASH<sup>34</sup>, acteur humanitaire traditionnel de l'hygiène menstruelle*

Le secteur WASH, est l'un des plus actifs sur la thématique de l'hygiène menstruelle, via des programmes de construction de sanitaires et la distribution de kit de dignité<sup>35</sup>. Cependant, peu féminisé et peu sensibilisé à l'impact de l'hygiène menstruelle sur la vie des femmes, ce secteur peine à leur apporter une réponse holistique.

---

34 Acronyme anglais pour **W**ater, **S**anitation & **H**ygienne, faisant référence au secteur d'intervention humanitaire spécialisé en fourniture d'eau, d'accès à l'assainissement et à l'hygiène

35 Kit contenant du matériel de base pour assurer l'hygiène personnelle dont l'hygiène menstruelle (Seau, protections hygiéniques, sous-vêtement, pain de savon, ...)

Les besoins liés aux menstruations sont pourtant cycliques et considérables : l'Inter-Agency Standing Committee (IASC)<sup>36</sup> estime le nombre de femmes menstruant, lors d'une intervention humanitaire, à 25% de la population totale et conseille la distribution de kits individuels, au moins, à toutes les femmes et adolescentes âgées de 13 à 49 ans. Les conditions de distribution de ces kits doivent, elles aussi, garantir la dignité et la compréhension des femmes et jeunes filles et s'effectuer dans un environnement intime et respectueux, en tenant compte des pratiques habituelles des femmes.

### ***La standardisation des produits d'hygiène menstruelle peine à répondre aux défis vécus par les femmes***

Malgré la diversité des pratiques d'hygiène menstruelle, propres à chaque femme selon divers déterminants (culture, niveau socio-économique, niveau d'éducation, handicap physique, mental, cognitif ou sensoriel, lieu d'habitation, religion, statut marital, statut gestationnel...), les solutions proposées aux femmes sont standardisées, peu diversifiées et globalement calquées sur les pratiques et le niveau de confort occidental.

Les produits existants sur le marché (serviette absorbante - lavable et réutilisable ou jetable, biodégradable ou non -, tampon et coupe menstruelle) peinent à répondre aux défis de l'hygiène menstruelle vécus par les femmes. Certaines choisissent ainsi de ne plus avoir leur menstruation en prenant de façon ininterrompue une pilule microdosée (solution optée notamment par de nombreuses femmes sans domicile fixe, astronautes...).

Les produits d'hygiène menstruelle les plus répandus sont ainsi :

- > la coupe menstruelle, qui exige une stérilisation avant/après chaque cycle avec de l'eau bouillante, un accès à de l'eau propre pour se laver et un espace intime pour la vider,
- > les serviettes hygiéniques réutilisables et lavables, qui doivent être lavées avec de l'eau propre, du savon, et mises à sécher de préférence au soleil pour éliminer les bactéries.

---

36 Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings Focusing on Prevention of and Response to Sexual Violence in Emergencies, IASC

Ces conditions d'utilisation supposent un accès sécurisé à de l'eau propre à proximité du lieu d'habitation, et à un espace abrité (des regards, des animaux...) pour le séchage,

> la généralisation de l'utilisation des serviettes hygiéniques jetables sans accès à un système de traitement des déchets solides (camps de réfugiés, bidonvilles) laisse craindre des catastrophes environnementales et sanitaires (contamination de l'eau et des terres) à court terme. En outre, la composition de ces produits, blanchis au chlore et composés essentiellement de plastiques, est aujourd'hui décriée pour les risques d'infection qu'ils sont susceptibles de développer.

> les tampons peuvent être mal acceptés culturellement par crainte, notamment de perte de la virginité des jeunes filles lors de l'insertion de ce produit. Son rôle dans le syndrome du choc toxique, dont le nombre de cas est en augmentation<sup>37</sup>, est encore aujourd'hui mal défini, même si, selon les Hospices Civils de Lyon<sup>38</sup>, l'infection serait due à un défaut d'information des utilisatrices.

L'élimination des produits jetables (serviettes hygiéniques et tampons) exige la présence, à proximité du lieu d'habitation des femmes, d'un système de traitement des déchets solides. L'incinération de ces produits, via des mini-incinérateurs installés notamment par l'UNICEF en Inde, est fortement déconseillée face au rejet de toxines mortelles (dioxines et furanes) qu'ils provoquent.

La solution d'élimination des déchets menstruels a une dimension culturelle non négligeable : certaines communautés accordent des pouvoirs bénéfiques ou maléfiques au sang menstruel, qui, de fait, ne peut être brûlé, enterré, ou jeté avec d'autres produits.

### ***Comment améliorer la prise en charge des menstruations lors des interventions humanitaires ?***

Les interventions humanitaires doivent systématiser l'approche genre pour ne plus stigmatiser davantage les femmes et jeunes filles, et garantir le respect du principe

---

37 L'amputation de la jambe subie par Lauren Wasser en 2012, dû au syndrome du choc toxique, contracté suite à l'utilisation d'un tampon a relancé le débat et les recherches sur le syndrome du choc toxique

38 <http://www.chu-lyon.fr/fr/choc-toxique-enquete-sur-lusage-des-tampons-periodiques>

humanitaire « Do no Harm ». Le genre ne doit plus être une sous-thématique, mais une approche systématique et globale. Les projets à destination des femmes en particulier doivent intégrer des indicateurs de gestion de l'hygiène menstruelle pour s'assurer que ces besoins fondamentaux soient couverts en amont des interventions. Idéalement, les données collectées doivent être systématiquement désagrégées par sexe et tranches d'âge.

Les bailleurs, dont le rôle est primordial dans l'orientation des interventions humanitaires, doivent être sensibilisés aux enjeux de l'hygiène menstruelle pour garantir leur financement. La budgétisation des programmes et projets doit être, elle aussi, sensible au genre.

## **L'HYGIÈNE MENSTRUELLE, UN DROIT HUMAIN ?**

---

Les organisations WASH United<sup>39</sup> et Human Rights Watch (HRW)<sup>40</sup> soulignent que l'impossibilité d'assurer de bonnes pratiques d'hygiène menstruelle constitue une violation des Droits humains basiques et favorise les violences basées sur le genre. Le Dr. Jyoti Sanghera, chef du Bureau des Droits économiques, sociaux et culturels auprès du Haut-commissariat des Nations unies aux Droits de l'Homme (HCDH), rappelle également que « la stigmatisation des menstruations et de l'hygiène menstruelle constitue une violation de plusieurs droits fondamentaux : plus particulièrement du droit à la dignité humaine, mais aussi du droit à la non-discrimination, à l'égalité, à l'intégrité physique, à la santé, à l'intimité, ainsi que du droit de ne pas être soumis à un traitement inhumain ou dégradant, à la violence ou à la maltraitance. »

Considérer l'hygiène menstruelle comme un Droit humain permet d'insister sur l'obligation des autorités politiques de s'impliquer pour son respect, d'après les conventions et traités internationaux relatifs aux Droits de l'homme. Les femmes et

---

<sup>39</sup> [www.wash-united.org](http://www.wash-united.org)

<sup>40</sup> Understanding Menstrual Hygiene Management and Human Rights, WASH United, Human Rights Watch, 2017

organisations de la société civile peuvent - théoriquement - invoquer les Droits humains pour revendiquer une hygiène menstruelle digne.

### ***Quelle place et quelle visibilité pour les menstruations ?***

Aucun progrès ne pourra être réalisé tant que les menstruations ne pourront être évoquées simplement et ouvertement dans l'espace public. Les tabous empêchent la collecte de données, la sensibilisation de la société, les investissements en recherche et développement, tout comme le traitement des maux associés à ce phénomène physiologique. Il est indispensable de considérer les menstruations comme une thématique transversale, incluant la santé, l'éducation, le secteur WASH, l'autonomisation des femmes et non plus comme une sous-thématique de projet.

Les recherches et documentations concernant l'impact précis des pratiques d'hygiène menstruelle sur la société (taux de scolarisation, durée des études, accès à l'emploi, âge de la première grossesse, prévalence des maladies sexuellement transmissibles ...) doivent être encouragées et diffusées largement afin de sensibiliser les gouvernements, autorités publiques et acteurs de la société civile aux progrès à réaliser et les inciter à l'action.

La globalisation de l'accès à Internet (près de la moitié de la population mondiale possède un Smartphone) permet de compenser - en ligne - l'absence des menstruations dans l'espace public, et de globaliser notamment via les réseaux sociaux :

- > l'accès aux informations (création de Menstrupedia<sup>41</sup>, l'encyclopédie des menstruations, blogs et vidéos),
- > les revendications et l'activisme (congé menstruel, fin de la taxe « rose » sur les produits d'hygiène menstruelle, injonction aux fabricants de communiquer la composition de leurs produits d'hygiène menstruelle),

---

41 [www.menstrupedia.com/quickguide](http://www.menstrupedia.com/quickguide)

> les campagnes de banalisation et de sensibilisation (#RégléeCommeElle<sup>42</sup>, Journée mondiale de l'hygiène menstruelle<sup>43</sup> le 28 mai).

Malgré la censure persistante (les photos publiées en ligne par l'artiste Rupri Kaur, d'une femme endormie dont les vêtements sont tachés de sang menstruel ont été supprimées à deux reprises en mars 2015 sur Instagram<sup>44</sup>), les menstruations sont aujourd'hui l'objet de livres (« Sang Tabou » de Camille Emmanuelle, « Ceci est mon sang » d'Elise Thiébaud), d'un jeu vidéo (GRID45 a créé le jeu « MoHIM » pour Smartphone, dont le héros est une petite culotte qui démystifie les cultes et restrictions vécus par les femmes au Pakistan), d'émissions de radios (France Culture « Rouge comme les règles »), d'exposition jusque dans les transports publics (Œuvres de l'exposition « Night garden » de Liv Strömquist dans le métro de Stockholm) et commencent à être visibles simplement (vidéo du cours de yoga de Steph Góngora dont le pantalon blanc est taché de sang menstruel, marathon de Londres de 2015 couru par Kiran Gandhi sans protection hygiénique, pour sensibiliser aux défis que rencontrent les femmes qui n'ont pas les moyens d'accéder à des produits d'hygiène menstruelle<sup>46</sup>).

## CONCLUSION

---

L'incapacité des femmes à assurer une hygiène menstruelle satisfaisante engendre, encore aujourd'hui, des freins puissants au développement de nos sociétés :

---

42 <http://youngleader.mondoblog.org/campagne-regleecommeelle-lutter-contre-tabous-autour-menstrues-feminines-afrique/>

43 <http://menstrualhygieneday.org/about/about-mhday/> Le MHM Day lancé en 2013 par l'ONG allemande WASH United n'est à ce jour toujours pas célébré par les pays d'Afrique du Nord, d'Afrique centrale, le Proche et Moyen Orient tout comme les plus grands pays d'Amérique latine et d'Eurasie.

44 Rupri Kaur avait publié en réponse à cette censure : « Merci Instagram de m'avoir donné la réaction exacte que cherche à critiquer mon travail. Vous avez supprimé la photo d'une femme entièrement habillée et qui a ses règles. Vous déclarez que le cliché est contre vos règles de communauté, alors que ces règles soulignent que la photo est tout à fait acceptable »

45 [www.gamingfordev.com/](http://www.gamingfordev.com/)

46 Témoignage de Kiran Gandhi : <http://www.independent.co.uk/voices/comment/heres-why-i-ran-the-london-marathon-on-the-first-day-of-my-period-and-chose-not-to-wear-a-tampon-10455176.html>

> les absences répétées des jeunes filles et du personnel enseignant féminin - faute de matériel d'hygiène menstruelle ou d'infrastructures sanitaires en milieu scolaire - nuisent à l'éducation des enfants, filles comme garçons.

La durée de la scolarité des jeunes filles a de forts impacts sociétaux, évoqués précédemment. Les déterminants de l'accès à l'éducation, dont fait partie l'hygiène menstruelle, sont donc à considérer attentivement,

> l'activité professionnelle des femmes est réduite et/ou limitée lorsque les lieux de travail ou les sites de transit (gares, stations de bus) ne leur permettent pas d'assurer leur hygiène menstruelle. Cette inégalité entre les genres, bien que peu visible, est pourtant réelle,

> la portée des conséquences sanitaires (infections et maladies de l'appareil reproducteur) est difficilement estimable, face aux tabous et à l'insuffisance des recherches scientifiques relatives aux menstruations. Cependant, une hygiène menstruelle inadaptée augmenterait de 70 % les cas d'infections de l'appareil génital<sup>47</sup>. En outre, la répétition de ces infections subies lors de l'adolescence affecterait la santé sexuelle des jeunes filles une fois adulte,

> les croyances discriminantes liées aux menstruations accentuent le stress, l'isolement social et le manque de confiance en soi vécus par les jeunes filles lors de l'adolescence, période critique et déterminante pour leur développement personnel.

À l'âge adulte, les tabous, intégrés et reproduits par les femmes, les empêchent d'occuper pleinement leur place dans la société et d'être actrices du développement.

Les standards et les bonnes pratiques en matière d'hygiène menstruelle doivent aujourd'hui être connus de tous, pour que chacun soit vigilant et garant de leur respect. Le manque de sensibilisation de la société aux enjeux de l'hygiène menstruelle a un impact sur le bien-être des femmes, mais également sur le progrès et l'impulsion de politiques, sur les choix d'investissements et de financements, ainsi que sur les recherches « menstruation-friendly » qui bénéficieraient à tous, et non exclusivement aux femmes.

---

<sup>47</sup> Spot on! Improving Menstrual Health and Hygiene in India, USAID, Kiawah Trust, Dasra

Les menstruations concernent l'ensemble de nos sociétés et mériteraient aujourd'hui toute notre attention pour ce qu'elles sont réellement : un phénomène biologique vécu par la moitié de la population mondiale, qui garantit la survie de notre espèce. ■

# MENSTRUATIONS, SANG POUR SANG TABOUE

## Comment l'hygiène menstruelle impacte nos sociétés

PAR

**Vanessa THOMAS** / Chargée de programmes internationaux

FÉVRIER 2018

**OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ MONDIALE – « GLOBAL HEALTH »**

Sous la direction de Nathalie ERNOULT et du Dr Anne SÉNÉQUIER  
ernoult@iris-france.org – senequier@iris-france.org

*Un observatoire du*

**PROGRAMME HUMANITAIRE & DÉVELOPPEMENT**

Sous la direction de Michel MAIETTA, directeur de recherche à l'IRIS  
maietta@iris-france.org

© IRIS

Tous droits réservés

INSTITUT DE RELATIONS INTERNATIONALES ET STRATÉGIQUES  
2 bis rue Mercoeur  
75011 PARIS / France

T. + 33 (0) 1 53 27 60 60  
contact@iris-france.org  
@InstitutIRIS

[www.iris-france.org](http://www.iris-france.org)