

PRÉCARITÉ MENSTRUELLE CHEZ LES JEUNES EN MONTÉRÉGIE




Direction de santé publique de la Montérégie, décembre 2025

La Direction de santé publique de la Montérégie a mené un projet exploratoire sur la précarité menstruelle chez les jeunes de la région : recension des écrits, sondage auprès de jeunes et entrevues avec des intervenantes. On vous présente les résultats dans ce feuillet.

La **précarité menstruelle** fait référence aux difficultés et même à l'impossibilité :

- d'acheter ou d'accéder à des produits menstruels;
- de recevoir de l'éducation adéquate sur les menstruations;
- d'accéder à des installations sanitaires et de gestion des déchets (ex. : toilettes avec poubelle individuelle), ou à une combinaison de ces difficultés pour gérer la santé et l'hygiène menstruelle.

Les **obstacles** rencontrés :

- \$\$ Coûts
-  Accessibilité
-  Mythes et tabous
-  Stigmatisation

Toute personne vivant ses menstruations est susceptible de vivre de la précarité menstruelle chaque mois. Certains **groupes** sont **plus vulnérables** :

- Les étudiantes;
- Les femmes à faible revenu, notamment de moins de 25 ans;
- Les femmes autochtones;
- Les femmes immigrantes;
- Les femmes en situation d'itinérance;
- Les femmes incarcérées;
- Les personnes non binaires et les hommes trans.

Au Québec

- 50 % des femmes auraient vécu au moins une situation de précarité menstruelle.
- Près d'une fille sur sept s'est absentée de l'école faute d'accès à des produits menstruels.

La précarité menstruelle, un enjeu réel aux répercussions multiples

- Le manque d'accès aux produits menstruels ou à des installations sanitaires adéquates ainsi que la gêne associée aux menstruations peuvent empêcher les jeunes de participer activement à l'école, au travail, dans les sports ou les loisirs. Ceci peut augmenter l'**isolement social**.
- Le manque de préparation à vivre ses menstruations peut entraîner du **stress et de l'anxiété**. De même, la **stigmatisation** associée aux menstruations peut générer un sentiment de **honte** pour quelque chose de naturel et qu'on ne contrôle pas.
- L'utilisation inadéquate de méthodes hygiéniques pendant les menstruations peut entraîner divers **problèmes de santé** (syndrome du choc toxique et vaginite).



Santé physique
et hygiène



Santé mentale



Participation
sociale et sportive



Participation
scolaire



Participation
professionnelle

CE QUE DES JEUNES EN MONTÉRÉGIE NOUS ONT DIT SUR LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Sondage
auprès des
jeunes*

- Sondage en ligne du 19 septembre au 6 octobre 2025.
- Promotion du sondage et recrutement via les réseaux sociaux et partenaires.
- **84 jeunes de 14 à 17 ans** qui vivent leurs menstruations et qui vont à l'école sur le territoire de la Montérégie ont répondu au questionnaire.
 - Pour la grande majorité, ce sont les parents ou tuteurs et tutrices qui achètent les produits menstruels.



1 jeune sur 2

- n'a pas toujours assez de produits pour pouvoir les changer aussi souvent que souhaité;
- a déjà eu peur de manquer de produits menstruels et de ne pas pouvoir s'en procurer;
- a dû garder un produit (ex. : serviette, tampon, coupe) plus longtemps que prévu faute d'en avoir d'autres à disposition.



Environ **1 jeune sur 4** a dû utiliser autre chose (ex. : papier de toilette, vêtement, morceau de tissu) faute d'argent pour acheter des produits.



1 jeune sur 4 a été la cible de taquinerie ou intimidation au moment de demander des produits menstruels.



1 jeune sur 5 a manqué l'école, des cours d'éducation physique ou de sports durant ses menstruations par manque d'argent pour se procurer des produits.



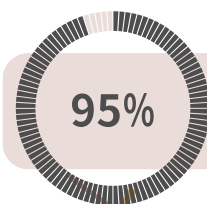
1 jeune sur 4 n'a pas pu sortir avec ses amis(es) durant ses menstruations pour les mêmes raisons financières.

La **grande majorité** des jeunes se sentent à l'aise de parler de leurs règles avec leur famille ou leurs tuteurs ou tutrices (84 %) et leurs amies (90 %).

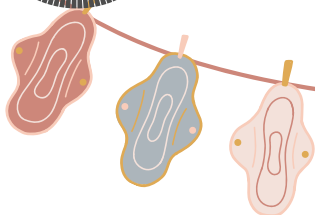
Une **minorité** des jeunes se sentent à l'aise de parler de leurs règles avec le personnel de l'école (43 %) ou d'autres personnes (ex.: coach ou intervenant(e) communautaire; 27 %).

Proportion de jeunes qui se sentent à l'aise de demander des produits menstruels selon le milieu :

- à l'école (68 %);
- centre communautaire ou maison des jeunes (50 %);
- gymnase/centre sportif (37 %).

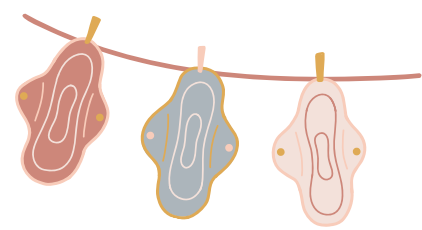


95% pensent que ce serait utile d'avoir des produits menstruels gratuits dans les toilettes publiques.



3 jeunes sur 4 croient qu'un accès gratuit à des produits menstruels leur permettrait de participer plus facilement à leurs activités (école, sport ou autres) pendant leurs règles.

CE QUE DES INTERVENANTES NOUS ONT DIT SUR LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE CHEZ LES JEUNES EN MONTÉRÉGIE



Entrevues

- 5 entrevues semi-dirigées : intervenante pivot école en santé, infirmières scolaires, conseillère en éducation à la sexualité d'un Centre de services scolaire.
- CISSS de la Montérégie-Ouest, de la Montérégie-Centre et de la Montérégie-Est.

Contexte et constats

Accès limité aux produits menstruels :

- Les jeunes manquent régulièrement de produits à l'école et à la maison;
- Demandes fréquentes aux infirmières scolaires et au personnel scolaire;
- Les écoles ne sont pas toujours équipées pour dépanner les élèves.

Perceptions

Principaux enjeux identifiés :

- Coût élevé des produits menstruels;
- Gêne à en parler ou à demander de l'aide;
- Manque de connaissances chez certains jeunes.

Groupes plus à risque :

- Issus de l'immigration : méconnaissance des produits, absences scolaires;
- Défavorisés économiquement : priorisation des besoins alimentaires, accidents liés au manque de produits.

Impacts observés

Sur la réussite éducative :

- Absences récurrentes pendant les menstruations;
- Douleurs non soulagées et incapacitantes.

Sur la participation :

- Refus de participer à certaines activités physiques.

Sur la santé :

- Utilisation prolongée des mêmes produits;
- Stress et anxiété liés au manque de préparation.

Pratiques actuelles et initiatives

- Distribution des produits dans certaines écoles:
 - Distribution par les infirmières, secrétaires, T.E.S, personnel surveillant en panier libre-service ou sur demande;
 - Produits issus de dons de compagnies, pharmacies ou organismes communautaires;
 - Produits issus d'achat par l'école avec un budget dédié.
- Enseignement individuel;
- Sensibilisation via des ateliers (ex. : puberté).

« Une jeune fille qui manque, 3-4 jours tous les mois, ça lui fait quand même une quarantaine d'absences dans son année donc ça se peut que la réussite éducative soit compromise. »

Forces :

- Accessibilité croissante dans certaines écoles;
- Bonne connaissance des points de distribution par les élèves.

Limites :

- Difficultés pour assurer le soutien financier;
- Budgets serrés et inégalités des programmes de soutien entre les municipalités;
- Diminution des dons;
- Produits parfois mal adaptés.

« Avant, j'avais des échantillons que je pouvais donner. Maintenant, ils ne nous en donnent plus. »

« Cette année, les réserves de dons commencent à baisser. »

DES PISTES D'ACTION ET DES DÉFIS À RELEVER POUR LIMITER LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE CHEZ LES JEUNES EN MONTÉRÉGIE

Accessibilité :

- Offrir des produits menstruels jetables (serviettes et tampons) en libre accès dans les écoles, sans restriction;
- Rendre disponibles à plusieurs endroits;
- Prioriser les produits qui plaisent aux jeunes;
- Assurer des installations adéquates (poubelles, intimité, propreté).

« Ça peut être des distributeurs gratuits dans les salles de bain. »

« Quand on leur fait l'enseignement de la puberté en 5e année, on leur dit toujours de se garder une petite trousse dans leur sac d'école. »

Visibilité et sensibilisation :

- Outils éducatifs inclusifs et adaptés à tous les niveaux scolaires (ex. : affiches, pamphlets, ateliers);
- Promouvoir les initiatives existantes auprès des jeunes et leurs parents (ex. : affiches indiquant les lieux de distribution).

Ressources et financement :

- Allouer un budget dédié dans les écoles;
- Favoriser l'achat groupé pour réduire les coûts;
- Encourager les partenariats (collectes, dons).

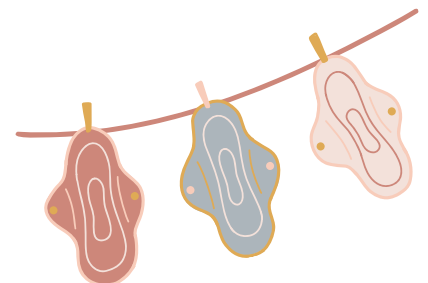
« La seule barrière que je vois, c'est l'argent, je ne pense pas que l'opinion publique est défavorable à ça. »

« Je propose des activités du genre, une collecte en début d'année (...) ça peut être administré par des étudiants (...) d'organisation entre les jeunes, pour les jeunes. »

Conditions gagnantes :

- Impliquer les jeunes à chaque étape;
- Tenir compte de la diversité culturelle et des réalités vécues;
- Adapter selon le contexte (primaire, secondaire, défavorisé);
- Multiplier les approches pour plus d'impact.

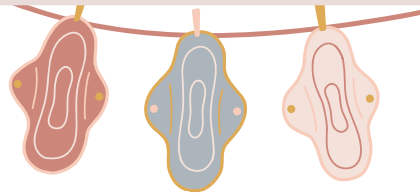
MERCI À TOUTES LES PERSONNES
QUI ONT PARTICIPÉ AU PROJET!



EN BREF, LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE CHEZ LES JEUNES EN MONTÉRÉGIE

- Les produits menstruels sont un besoin essentiel.
- Des jeunes peuvent vivre de la précarité menstruelle par manque de connaissances, de ressources ou d'habiletés de planification. La gêne et la honte associées aux menstruations y contribuent aussi.
- La précarité menstruelle a des répercussions sur la santé et la participation sociale et scolaire. Elle accentue les inégalités de genre et sociales de santé, touchant particulièrement les groupes issus de l'immigration et des milieux défavorisés.
- Plusieurs écoles contribuent à la lutte contre la précarité menstruelle par l'accessibilité et l'éducation, mais ces initiatives sont inégales, fragiles et peu pérennes.

Ensemble, limitons la précarité menstruelle chez les jeunes en offrant une éducation de qualité et en facilitant l'accès aux produits.



Le projet de recherche a été mené par Dre Marion Brochier, médecin résidente en santé publique et médecine préventive, lors de son stage en Promotion-prévention à la Direction de santé publique de la Montérégie, sous la supervision de Dre Julie Dufort et Marie-Claude Drouin. Il s'agit d'un projet exploratoire à partir d'un échantillonnage non probabiliste (approche participative). Les données recueillies ne sont donc pas représentatives de l'ensemble de la population, mais donnent un aperçu de la réalité qui pourrait être vécue.

Références

1. Bhoda et al. (2024) Examining Menstrual Health and Hygiene Educational Initiatives for American Middle and High School Menstruating Students: A Scoping Review. *North American Society for Pediatric and Adolescent Gynecology*, vol37, no 5, pp. 465-476.
2. Blackmore, L. (2023) Améliorer l'accès équitable aux produits menstruels au Canada, Bibliothèque du Parlement : <https://notesdelacolonne.ca/2023/12/15/ameliorer-lacces-equitable-aux-produits-menstruels-au-canada/>
3. Lunkindo et al. (2022). Estimating the impact of menstrual poverty on adolescents in Nova Scotia. *Paediatrics & Child Health*, vol 27, no 7, pp. 421-428.
4. Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. Le fil rouge. Précarité menstruelle: <https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/precarite-menstruelle/>
5. Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. Enquête menstruelle 2023, : <https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/enquete-menstruelle-2023-reseau-quebecois-daction-pour-la-sante-des-femmes-rqasf/>
6. Santé Canada. Fonds d'équité menstruelle: <https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/financement/fonds-equite-menstruelle.html>