



À nous de redéfinir les règles!



Recherche scientifique intitulée :

**La précarité menstruelle en Tunisie :
des douleurs au-delà des crampes, un
combat pour la justice menstruelle**

Introduction :

Les menstruations sont un phénomène physiologique qui se produit chaque mois chez environ 1,8 milliard de personnes sur Terre. Le cycle menstruel conduit à plusieurs changements dans le corps de la femme, depuis la ménarche jusqu'à la ménopause. Ces changements affectent la vie quotidienne des concernées, surtout lorsqu'elles n'ont pas les moyens de vivre leur cycle menstruel avec dignité et en respectant les normes d'hygiène menstruelle (Carneiro, 2021).

En dehors du fait que la menstruation est souvent une expérience douloureuse et peu agréable pour la plupart des femmes, elle demeure un sujet tabou dans un contexte social où la négligence de la réalité menstruelle pourrait constituer une atteinte à la fois à la santé sexuelle et reproductive des sujets et à leur bien-être psychologique. Pour Wallah We Can, une association qui travaille sur le bien-être de l'enfance et de la jeunesse en Tunisie, cette atteinte est devenue apparente lors d'une visite à l'internat de Makthar en 2016, où le président de l'association a constaté que la mousse des matelas était déchirée. Suite à des discussions avec les surveillantes de l'internat, il s'est avéré que les jeunes filles à l'internat étaient contraintes d'utiliser du papier mouchoir et la mousse des matelas pendant leur cycle menstruel à la place des tampons. Le cadre administratif de l'internat attribuait ces pratiques aux situations familiales précaires des jeunes filles qui ne leur permettaient pas d'acheter des protections hygiéniques. De plus, il s'est avéré que les filles affectées par la précarité menstruelle, qui se définit par un manque d'accès aux produits menstruels adéquats, à une éducation appropriée sur la santé menstruelle et à des installations sanitaires sûres, se sentaient honteuses d'en parler, même avec leurs parents et les surveillantes, et qu'elles savaient très peu sur le sujet des menstruations ainsi que sur l'hygiène menstruelle. Ce constat alarmant a donné naissance à Ecolibree, un projet visant à fournir aux jeunes filles les moyens de comprendre leur cycle menstruel, de communiquer à ce sujet et ultérieurement de leur offrir des culottes menstruelles puisqu'aujourd'hui, la précarité menstruelle est un problème de santé publique et de justice sociale qui affecte les femmes et les filles dans le monde entier. Le sujet de la précarité menstruelle suscite grandement l'intérêt des femmes ainsi que l'attention de nombreuses institutions publiques et privées à travers le monde pour le simple fait qu'il s'apprécie comme un obstacle freinant l'accès des femmes à l'éducation et aux opportunités professionnelles, et comme une contrainte à la pleine jouissance du droit à une santé sexuelle et reproductive parfaite. "La santé reproductive, y compris la santé sexuelle, et les droits reproductifs, ainsi que l'égalité entre les sexes et l'autonomisation des femmes, sont des finalités importantes en soi, et sont essentielles pour améliorer la qualité de vie de tous" (ONU, 1994).

Cette prise de conscience humaine sur l'incidence de la précarité menstruelle chez la femme a généré une longue suite d'initiatives d'éducation et de sensibilisation dans plusieurs pays.

Ces initiatives se fondent, entre autres, sur plusieurs instruments juridiques tels que la Déclaration universelle des droits de l'homme, la Convention relative à l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (Article 10), le Programme d'action de Beijing, et dans une certaine mesure, la Constitution tunisienne en son article 43.

De plus, elles s'inscrivent dans le cadre des Objectifs de développement durable des Nations Unies, notamment l'ODD 3 (Bonne santé et bien-être), l'ODD 4 (Éducation de qualité), l'ODD 5 (Égalité entre les sexes), et l'ODD 6 (Eau propre et assainissement), visant à garantir un accès équitable aux ressources sanitaires et éducatives, à promouvoir l'égalité des sexes, et à améliorer la qualité de vie pour tous.



Toutefois, en Tunisie, ce sujet reste largement sous-étudié, malgré ses implications profondes sur la santé, l'éducation et l'inclusion sociale des femmes. La précarité menstruelle se traduit par un manque d'accès aux produits menstruels adéquats, à une éducation appropriée sur la santé menstruelle et à des installations sanitaires sûres. Ce manque d'accès a des répercussions négatives sur divers aspects de la vie des femmes, notamment leur santé physique et leurs opportunités économiques. Ces conséquences négatives sont souvent passées sous silence et ne sont pas traitées avec la même importance que d'autres menaces pour le bien-être des femmes, ainsi que pour l'égalité des sexes. Néanmoins, l'ignorance de la précarité menstruelle perpétue la stigmatisation et les tabous entourant les menstruations, rendant difficile pour les femmes d'exprimer leurs besoins et de chercher de l'aide. Si la situation reste la même, les conséquences se feront sentir longtemps dans l'avenir de ces femmes, en limitant davantage leurs perspectives éducatives et professionnelles. En effet, la précarité menstruelle, au-delà de son impact direct, révèle des inégalités plus larges et systémiques. La justice menstruelle, en tant que concept émergent, vise à aborder ces inégalités en garantissant que toutes les femmes aient accès aux ressources et au soutien nécessaires pour gérer leurs menstruations avec dignité.

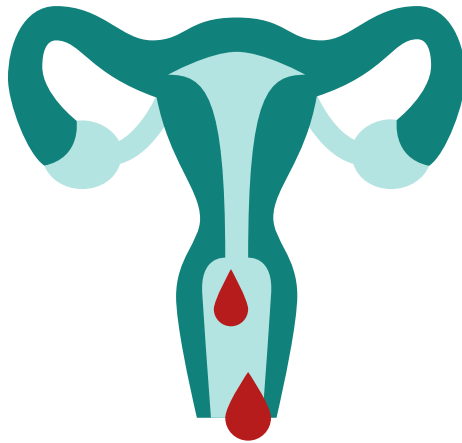
Selon la définition de la justice menstruelle, il s'agit de « créer un monde où chaque individu peut gérer ses menstruations de façon saine, sans stigmatisation ni honte, et avec un accès équitable à des produits sûrs, des toilettes privées et une information exacte, sans pour autant compromettre son éducation, son travail ou son engagement communautaire » (Ecolibree, 2022). Cela inclut non seulement l'accès à des produits hygiéniques de qualité, mais aussi une éducation complète sur la santé menstruelle et des installations sanitaires adéquates. La justice menstruelle repose sur une approche basée sur les droits humains, mettant en avant la dignité, l'autonomie corporelle et l'égalité des genres. Ce concept soutient que les menstruations ne doivent pas être un obstacle à la pleine participation des femmes à la société.

Dans le contexte tunisien, il est crucial de comprendre comment les facteurs socio-économiques, éducatifs et régionaux influencent la précarité menstruelle et comment celle-ci peut être abordée de manière équitable. Par exemple, les disparités économiques signifient que les familles à faible revenu ont souvent du mal à se procurer des produits menstruels, ce qui peut entraîner des inégalités économiques supplémentaires. Il n'est pas difficile d'imaginer que l'utilisation de la mousse des matelas à la place des serviettes, tel est le cas des jeunes filles de l'internat de Makthar, augmente le risque d'infections et est tout simplement non hygiénique. De plus, l'absence d'éducation appropriée sur la santé menstruelle contribue à la stigmatisation et à la désinformation, exacerbant les défis liés à la gestion des menstruations. En abordant la précarité menstruelle à travers le prisme de la justice menstruelle, il est possible de mettre en place des politiques et des programmes qui non seulement fournissent des solutions pratiques mais aussi s'attaquent aux racines des inégalités.

Pour que la justice menstruelle devienne une réalité en Tunisie, il est essentiel de promouvoir une approche holistique qui commence par l'identification et la compréhension de la précarité menstruelle en Tunisie notamment auprès des adolescentes dans les régions rurales et défavorisées. Cette étude donc vise à combler les lacunes dans la littérature existante en fournissant des données empiriques sur la précarité menstruelle chez les mineures en Tunisie mais aussi comprendre et évaluer dans quelle mesure une formation complète sur la puberté et les menstruations, accompagnée de la distribution de tampons, peut atténuer les difficultés des jeunes femmes en situation de précarité menstruelle et améliorer leur bien-être.

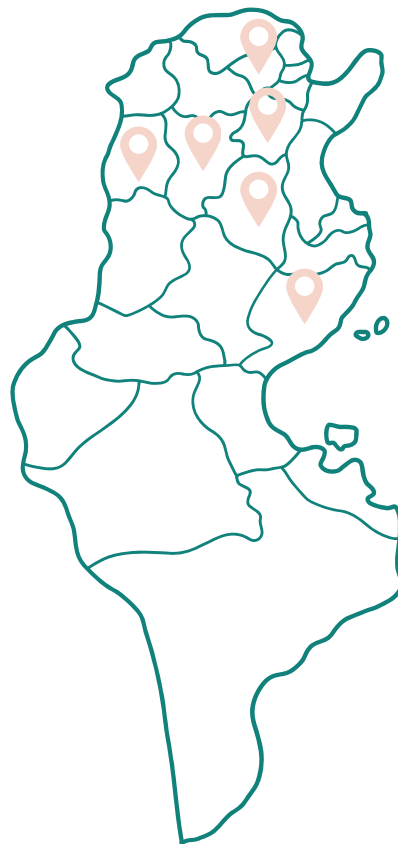
À travers une approche méthodologique mixte, combinant des études quantitatives et qualitatives, nous cherchons à évaluer la prévalence de la précarité menstruelle, à comprendre ses impacts et à évaluer l'efficacité des initiatives offertes dans le cadre du projet Ecolibree. Nos objectifs principaux sont de documenter l'ampleur du phénomène, d'identifier ses déterminants socio-économiques et de recueillir les expériences vécues des filles touchées.

Les résultats de cette recherche contribueront non seulement à la connaissance académique, mais auront également des implications pratiques pour les décideurs politiques, les ONG et les leaders communautaires travaillant à améliorer la santé menstruelle en Tunisie. En fin de compte, notre étude vise à promouvoir une justice menstruelle qui garantit à chaque femme la possibilité de vivre ses menstruations de manière saine et digne.



Orientation méthodologique :

La négligence de la menstruation dans les programmes scolaires du collège et le tabou persistant entourant la précarité menstruelle en Tunisie soulignent la nécessité d'une enquête académique. En réponse, cette étude s'efforce d'aborder le sujet avec rigueur scientifique et sensibilité, dans le but d'élucider les dimensions multifacettes de la précarité menstruelle dans la vie quotidienne des jeunes filles tunisiennes. S'étendant sur une période de 21 mois, de septembre 2022 à mai 2024, cette étude a été menée en collaboration avec diverses entités de la société civile travaillant sur les droits sexuels et droits reproductifs (DSDR). Plus de 2000 adolescentes ont participé à des sessions de formation approfondies sur la puberté et les menstruations. En tirant parti de l'expertise d'éducateurs pairs formés affiliés au réseau Y-peer, des initiatives éducatives ont été diffusées dans six régions de la Tunisie, favorisant des discussions informées sur les règles et les transformations pubertaires. La sélection des régions d'étude, notamment Kef, Kairouan, Zaghouane, Siliana et Sfax, a été soigneusement coordonnée avec le Ministère de l'Éducation. Ces régions, principalement rurales, ont été choisies pour cibler les collèges équipés de dortoirs, à l'exception de Manouba, où de telles installations étaient absentes.



Avant chaque session de formation, les participantes ont été guidées à travers des instruments d'enquête structurés visant à capturer leurs expériences en précarité menstruelle. Cette approche a facilité une compréhension approfondie des défis auxquels sont confrontées les jeunes filles et des facteurs contextuels exacerbant la stigmatisation menstruelle. De plus, l'étude visait à évaluer l'efficacité des interventions visant à améliorer la précarité menstruelle. Plus précisément, un sous-ensemble de la cohorte des participantes s'est vu fournir gratuitement 500 culottes fournies par Chantelle, une marque française fabriquant des serviettes. Des instructions complètes sur l'utilisation de ces culottes ont été fournies. Par la suite, des évaluations qualitatives ont été réalisées pour évaluer l'impact de l'accès aux produits d'hygiène menstruelle. Les participantes ont été contactées par téléphone deux à six semaines après la distribution pour recueillir leurs impressions sur leurs expériences et l'efficacité perçue des interventions éducatives. Cette approche qualitative-quantitative a permis une analyse robuste des résultats de l'étude, mettant en exergue à la fois les expériences subjectives des participantes et les implications plus larges pour les politiques et les programmes de santé menstruelle qui pourraient être mises en œuvre en Tunisie.

En ce qui concerne les données sociodémographiques,

De plus, une recherche menée par l'UNICEF (2018) souligne que les initiatives visant à garantir l'accès aux produits menstruels et à l'éducation sur la santé menstruelle sont essentielles pour l'autonomisation des femmes. L'étude montre que les femmes qui gèrent leurs menstruations de manière saine et digne sont plus susceptibles de participer pleinement à la vie communautaire et économique, ce qui renforce leur position sociale et leur indépendance économique. Cela confirme que la justice menstruelle est non seulement une question de santé publique, mais également un impératif de justice sociale et de droits humains. En ce qui concerne les données sociodémographiques, les participantes sont majoritairement âgées de 13 à 15 ans. À Siliana, environ 20 % des participantes, et 17 % à Zaghuan, Sfax et Kef, étaient majeures au moment des sessions d'information. Au moins 80 % d'entre elles dans chaque région ont déjà eu leurs règles. Environ 30 % des filles de Kef, Kairouan, Sfax et Manouba résident en internat, tandis que ce pourcentage est beaucoup plus élevé à Siliana et à Zaghuan, où trois quarts des participantes vivent en internat. Il est reconnu qu'il existe d'autres régions rurales dans le pays, mais l'objectif n'est pas tant la représentativité que le fait qu'elles résident en internat.

Revue de la littérature :

Traditionnellement, le sujet des menstruations a été intrinsèquement lié à l'hygiène féminine. L'hygiène menstruelle adéquate implique l'accès à des produits hygiéniques propres, à du savon et à de l'eau pour se laver, ainsi qu'à des installations permettant d'effectuer les soins nécessaires et d'éliminer le matériel sanitaire usagé (Kuhlmann et al., 2019). En outre, la précarité menstruelle, selon Trant et al. (2022), est l'absence d'une gestion adéquate de l'hygiène menstruelle, qui se définit comme les protections hygiéniques nécessaires pour contenir le flux menstruel ainsi que se laver, mais aussi la disposition d'installations privées acceptables pour effectuer les soins d'hygiène et la gestion de déchets.

Certains auteurs utilisent aussi le terme pauvreté menstruelle, et le définissent comme suit : "La pauvreté menstruelle désigne le manque d'accès aux produits d'hygiène indispensables pendant les menstruations, ainsi que de la possibilité d'accéder à des lieux adéquats pour les utiliser, ce qui inclut des services d'assainissement de base et la réception d'informations sur les menstruations" (Carneiro, 2021).

D'autres auteurs tels que Caruso et al., (2020) utilisent plutôt le terme "Menstrual insecurity" (insécurité menstruelle). Dans ce terme, les indicateurs pris en compte sont ceux de la présence d'eau, de mesures d'hygiène, mais aussi des impacts socio-culturels, c'est-à-dire de l'ensemble des préoccupations sociales, environnementales et biologiques et des expériences négatives résultant des menstruations (p. 3). Dans cette recherche, la dernière définition sera utilisée, car elle est plus complète et permet de définir une précarité multidimensionnelle, c'est-à-dire pas seulement basée sur des indicateurs matériels liés à l'accès aux mesures d'hygiène et de protection sanitaire, mais aussi sur des indicateurs socio-culturels spécifiques. Aujourd'hui, dans les combats pour les droits des femmes, émerge un autre concept, en plus de la précarité menstruelle, qui a longtemps été ignoré : celui de la justice menstruelle. Les menstruations, longtemps taboues, font désormais l'objet de recherches croissantes sur l'égalité des sexes. De multiples études examinent les menstruations, leur impact et les différentes expériences des femmes liées à ce processus naturel. Ce sujet est désormais reconnu comme relevant de la santé publique et des droits humains, bien que des lacunes subsistent dans la recherche académique (Caruso et al., 2020). L'absence de gestion adéquate de l'hygiène menstruelle, ainsi que les préoccupations socio-culturelles associées, sont au cœur de la précarité menstruelle, un enjeu complexe qui nécessite une attention accrue dans le contexte mondial actuel.

Une explication à ce retard peut être la consonance négative souvent associée avec les menstruations. A travers les siècles, les menstruations ont eu plusieurs connotations auprès de différentes cultures, certaines plus péjoratives que d'autres, mais qui oscillent souvent entre saleté et/ ou impureté (Toukabri, 2021).

Dans certaines cultures en Afrique de l'Ouest, les femmes en menstrues sont interdites d'accès à la cuisine. Les femmes ayant leurs règles peuvent être évitées, voire éjectées du foyer familial pendant la durée de leurs menst

ruations dans certains pays comme par exemple le Népal (Thapa & Aro, 2021). Cette ignorance autour du thème ne vient pas de nulle part. Plusieurs études qui lient les menstruations à l'environnement socioculturel et notamment religieux nous le prouvent. Comme le démontre Cathy McClive (2013), une explication de cette conception des menstruations vient de l'histoire des recherches et conception des menstruations. Comme plusieurs autres sujets liés au système reproductif et sexuel de la femme l'histoire de la science nous prouve un manque de recherche et d'intérêt vis à vis du thème. Plusieurs facteurs contribuent au manque ou au biais de recherches sur le sujet des menstruations.

Parmi ces raisons, on peut parler de la relation compliquée entre le genre et les menstruations liant la misogynie à la manière dont le sujet a été traité au long de l'histoire. Étant un état vécu par les femmes, le sujet des menstruations est forcément lié à celui de la femme. Les études académiques sur le corps de la femme, et la médecine reliée au corps féminin et surtout à la santé sexuelle ont longtemps été dominées par les hommes. Les femmes, elles, sont plus présentes dans différents rôles liés à la reproduction comme par exemple celui de sage femme; mais elles ne sont quasiment pas présentes sur le plan académique (Green, 2008).

Une seconde raison que nomme McClive (2013) est le mélange des sources scientifiques, médicales, laïques et théologiques sur le sujet menant à une conception grossière des menstruations souvent penchées sur un côté négatif. Son étude porte sur le vocabulaire et le champ lexical associé dans les différentes bibles Lévitique aux menstruations. La majorité des résultats présentent des groupes lexicaux comme "impur" "souillé", confirmant son argument que le mélange entre religions et menstruations n'est pas toujours gagnant. De même pour le reste des religions monothéistes. Dans la religion chrétienne, l'Ancien testament qualifie les menstruations d'impures et les femmes ayant leurs menstruations comme souillées et souillant ce qu'elles touchent. Dans certaines communautés arabo-musulmanes, la même connotation négative existe et les femmes ne peuvent ni s'asseoir dans une mosquée, ni prier, ni même toucher le Coran. Même dans l'hindouisme les règles sont considérées comme sales ou impures et les femmes en arrivent à être exilées durant leurs menstruations (Toukabri, 2021).

Il est donc clair que les recherches sur le système reproductif de la femme sont un phénomène qui se développe seulement depuis les trois dernières décennies suite à une plus large présence féminine dans l'académie et une moindre présence de la religion dans les recherches scientifiques (Green, 2008). L'ouvrage *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (Bobel et al., 2020) est le premier effort de centralisation de l'information sur le thème des menstruations. Les auteurs traitent dans cet ouvrage divers sujets liés aux menstruations, comme les expressions artistiques visant à remettre en cause cette vision archaïque des menstruations, ou encore des études de cas sur des pays comme l'Inde. Cela dit, cet ouvrage a été publié en 2020, prouvant bien l'arrivée tardive de l'information dans le monde académique.

Le sujet des menstruations dans le monde académique est donc fortement lié à la misogynie et aux cultures et religions. La vision des règles a souvent été péjorative et parfois dégradante pour les femmes. Aujourd'hui, il y a un effort grandissant pour une reconnaissance du sujet. Les études faites, ainsi que de nombreux travaux artistiques ont participé à changer petit à petit la vision des menstruations. Ce sujet récemment étudié en profondeur mène à de nouvelles conceptions à étudier comme la justice menstruelle ou l'équité menstruelle, la relation entre religion et menstruations, les menstruations comme tabou socio-culturel. Si les recherches occidentales sur le sujet existent et se développent de plus en plus, il existe très peu, voire pas de recherches effectuées dans les pays arabo-musulmans. Le tabou socio-culturel ainsi qu'une culture assez pudique font que le sujet est traité en discrétion et parfois pas du tout.

Le concept de **justice menstruelle** soutient que les menstruations ne doivent pas être un obstacle à la pleine participation des femmes à la société. En effet, des recherches montrent que lorsque les femmes et les filles ont accès à des produits menstruels adéquats et à une éducation appropriée, leur participation sociale, éducative et économique s'améliore considérablement. Par exemple, une étude publiée par le Water Supply and Sanitation Collaborative Council (WSSCC) et le Columbia University Mailman School of Public Health (2019) a révélé que l'amélioration de l'accès aux produits menstruels et aux installations sanitaires a entraîné une augmentation notable de la fréquentation scolaire parmi les filles. Selon cette étude, les filles qui reçoivent des kits menstruels et une éducation sur l'hygiène menstruelle manquent moins de jours d'école, améliorant ainsi leurs performances académiques et leurs perspectives futures



De plus, une recherche menée par l'UNICEF (2018) souligne que les initiatives visant à garantir l'accès aux produits menstruels et à l'éducation sur la santé menstruelle sont essentielles pour l'autonomisation des femmes. L'étude montre que les femmes qui gèrent leurs menstruations de manière saine et digne sont plus susceptibles de participer pleinement à la vie communautaire et économique, ce qui renforce leur position sociale et leur indépendance économique. Cela confirme que la justice menstruelle est non seulement une question de santé publique, mais également un impératif de justice sociale et de droits humains. Toutefois, en Tunisie, ce sujet reste largement sous-étudié, malgré ses implications profondes sur la santé, l'éducation et l'inclusion sociale des femmes. La précarité menstruelle se traduit par un manque d'accès aux produits menstruels adéquats, à une éducation appropriée sur la santé menstruelle et à des installations sanitaires sûres. Ce manque d'accès a des répercussions négatives sur divers aspects de la vie des jeunes filles, notamment leur santé physique et mentale, leurs performances scolaires et leurs opportunités économiques. Ces conséquences négatives sont souvent passées sous silence, ne bénéficiant pas de la même attention que d'autres menaces pour le bien-être et les droits des femmes. Si la situation perdure, ces effets néfastes pourraient se prolonger bien au-delà des années de menstruation, impactant l'avenir de ces femmes et de leurs communautés. Dans le contexte tunisien, il est crucial de comprendre comment les facteurs socio-économiques, éducatifs et régionaux influencent la précarité menstruelle, et comment celle-ci peut être abordée de manière équitable. En fait, en Tunisie, il n'existe pas de recherches officielles sur le sujet, même si certains ont conscience du problème de la précarité menstruelle dans la société. Le manque d'information académique mais aussi au sein de la population est alarmant. Cela justifie le choix du sujet sur la précarité menstruelle en Tunisie pour cette recherche. En premier lieu, cette recherche a pour but de prendre conscience de la situation et d'évaluer de manière plus concrète l'étendue de la précarité menstruelle et de déterminer qui est touché par cette problématique. En second lieu, cette recherche a aussi un second but ; celui de l'enclenchement de plusieurs autres recherches sur le sujet.

Afin de conduire une recherche complète, deux angles principaux sont étudiés : une précarité économique aggravante, et un milieu socio-culturel non propice au dépassement du tabou. Le but est donc de proposer un cadre académique concret à travers une étude de cas pour définir les réelles causes de la précarité menstruelle en Tunisie afin que de futures recherches et organisations proposent les solutions adéquates en se basant sur des faits réels.

ANALYSE ET DISCUSSION DES RÉSULTATS

Contexte économique des familles :

La situation économique des familles a un impact direct sur la précarité menstruelle. Dans au moins 50% des familles participantes, seul le père travaille, sauf dans la région de Manouba, plus proche de la capitale et offrant donc plus d'opportunités économiques. Cette situation économique précaire limite considérablement l'accès aux produits menstruels, exacerbant ainsi les défis auxquels les filles et les femmes font face pendant leurs règles sur plusieurs niveaux.

Éducation et connaissances de la menstruation

Les lacunes en matière d'éducation sur la menstruation sont préoccupantes. Entre 40% et 50% des répondantes estiment ne pas avoir suffisamment d'informations sur les menstruations, et environ 80% ressentent le besoin d'en apprendre davantage. En effet, faute de sensibilisation à la menstruation, près de 70% des participantes du Kef perçoivent leurs règles comme une maladie, et 24% les voient comme une impureté, une perception partagée par 30% des filles de Zaghouane. De plus, les informations sur les cycles menstruels sont souvent incomplètes et parfois inexactes. Par exemple, environ 18% des participantes de Kairouan pensent qu'une fille peut tomber enceinte avant la puberté, tandis que plus de 38% des participantes de Sfax et 30% de Siliana croient que les menstruations continuent pendant la grossesse. Cette méconnaissance se manifeste également lors de la première expérience menstruelle : 68% des participantes de Sfax rapportent avoir eu peur et passé un mauvais moment lors de leurs premières règles. « *Je n'y connaissais rien. J'ai eu peur* », explique une participante (sensibilisation, Makthar, 2023) alors qu'une autre ajoute : « *la première fois que j'ai eu mes règles, je n'ai pas su quoi utiliser pour me protéger, j'ai pris un bout de tissu et je l'ai mis* » (témoignage, 2023). De plus, 40% des filles de Manouba et 29% des filles de Kef ne comprenaient pas ce qui leur arrivait, ce qui témoigne d'un manque criant d'éducation menstruelle, exacerbé par des freins culturels et des tabous.

Barrières culturelles et tabous :

Les tabous culturels autour de la menstruation empêchent les discussions ouvertes, constituant ainsi une autre facette de la précarité menstruelle. En outre, plus de 60% des participantes dans toutes les régions déclarent ne pas pouvoir parler de leurs menstruations librement ou sans honte : *“je n’ose pas en parler avec ma mère. J’ai honte”* (témoignage, 2023), les laissant vulnérables à toutes sortes de fausses informations provenant de leurs camarades de classe ou d'autres sources. Pour celles qui en ont reçu, c'était principalement de leurs mères ou sœurs, tandis que le nombre de participantes informées par un professionnel de santé est négligeable, inférieur à 3% à Zaghouane.

En réalité, seules 9% des filles de Kef se sentent à l'aise pour parler de leurs règles à un médecin. Cette réticence est encore plus prononcée à Mannouba (6%) et à Siliana (5%), soulignant ainsi la honte persistante liée à l'idée de discuter d'un phénomène naturel avec un professionnel de santé extérieur au cercle familial. La santé sexuelle est difficile à aborder même en famille : *“il y a encore ce tabou qui les [les filles] empêche d'en parler avec leur famille. Parfois, les parents sont mal à l'aise de parler avec leur fille ou leur fils de la puberté et de tous les changements physiques qu'il vont traverser”*, explique une pédopsychiatre au sein de Wallah We Can (sensibilisation, Makthar, 2023). En raison du manque d'informations qualifiées et fiables provenant de leurs proches et amis, environ 20% des participantes ne savent pas comment gérer leurs règles.

Pour celles qui ont reçu des informations, l'accent a été mis sur l'utilisation de certains produits menstruels, mais peu d'attention a été portée à l'hygiène menstruelle ; seules 15% des filles de Sfax savent comment maintenir une hygiène adéquate. Par ailleurs, 20% des filles de Zaghouane ont mentionné que les informations qu'elles ont reçues portaient principalement sur l'abstinence pour éviter les grossesses, ce qui souligne le manque de programmes de l'éducation complète à la sexualité. ces lacunes en matière d'éducation sexuelle peuvent contribuer à perpétuer des pratiques d'hygiène menstruelle précaires, compromettant ainsi la santé et le bien-être des femmes.

Précarité menstruelle et pratiques hygiéniques :

Le coût élevé des produits menstruels est un obstacle majeur. Environ 60% des participantes de Kef, Zaghouane et Siliana trouvent les serviettes coûteuses, ce qui explique pourquoi 35% des filles de Siliana n'y ont pas accès. Dans cette région, 20% des filles changent leur serviette seulement une fois par jour par conséquent. En l'absence des serviettes, les participantes en situation de précarité menstruelle utilisent des tissus usagés, une pratique courante à Kef, où 74% et à Mannouba, où 78% des filles le font. À Sfax et Siliana, 12% des filles ont recours aux mousses de matelas comme alternative pour gérer leurs menstruations.

Les pratiques d'hygiène sont également préoccupantes. Par exemple, les filles ne changent pas souvent leurs alternatives aux serviettes et certaines d'elles ne sont pas conscientes de l'importance de se laver les mains avant et après les avoir manipulées. Dans la région de Siliana, 43% des filles brûlent leurs serviettes usagées pour s'en débarrasser. Cette précarité entraîne des expériences dévalorisantes pour les filles, à tel point que 30% de toutes les participantes ont vécu une situation embarrassante en raison du manque de serviettes, avec des taux particulièrement élevés atteignant 44% à Manouba et 64% à Kairouan.

La douleur au-delà des crampes menstruelles :

La douleur subie pendant les règles est une expérience commune et souvent mal gérée. Plus de la moitié des participantes signalent passer un mauvais moment pendant leurs règles, avec un pourcentage plus élevé de 77% au Kef. Les collégiennes de cette région rapportent ressentir de la douleur, avec 78% d'entre elles exprimant ce sentiment, et du stress, avec 65% des jeunes filles concernées. Peu d'entre elles consultent un médecin dans ce cas, préférant supporter la douleur, comme le font 57% des filles à Manouba, ou utiliser des remèdes maison, une pratique adoptée par 69% des filles à Siliana. Ces remèdes incluent des tisanes et même du chocolat chaud.

Ces remèdes incluent des tisanes et même du chocolat chaud, ce qui témoigne d'une compréhension limitée, de la gestion de la douleur menstruelle. Lorsque ces remèdes échouent à soulager les symptômes, environ 40% des participantes optent pour l'automédication, sans consulter un médecin.

L'impact de la précarité menstruelle sur l'humeur et l'estime de soi est notable : 50% des participantes de Manouba se sentent épuisées pendant leurs règles, tandis que 63% des participantes du Kef et 52% de Zaghouane sont de mauvaise humeur. Cela entraîne une baisse de l'estime de soi chez environ un cinquième des sujets, affectant négativement leur performance scolaire.

Impact de la précarité menstruelle sur la vie estudiantine :

L'absentéisme scolaire découle directement de la précarité menstruelle. Environ un tiers des répondantes de toutes les régions ont manqué l'école en raison de leurs règles, avec un quart des participantes de Kairouan et de Zaghouane présentant des absences régulières à chaque cycle menstruel. Les raisons évoquées comprennent le manque des serviettes, une problématique affectant 20% des jeunes filles à Siliana : *"si j'ai des serviettes, je vais à l'école. Et si je n'en ai pas, je n'y vais pas. J'utilise un bout de tissu et je reste chez moi"* (témoignage, 2023), ainsi que la douleur menstruelle et l'absence de médicaments, des facteurs qui touchent respectivement 75% des répondantes à Kef et à Kairouan.

Les élèves rencontrant des difficultés supplémentaires à l'école doivent relever d'autres défis. Changer de serviette sur les lieux de l'établissement s'avère ardu pour 80% des participantes de Manouba et pour 60% de celles du Kef, ce qui les contraint à adopter des pratiques hygiéniques inadéquates, telles que le maintien du même tampon tout au long de la journée, une pratique rapportée par 45% des jeunes filles au Kef et 62% à Sfax. D'autres, préférant retourner chez elles pour effectuer ce changement, une pratique courante à Manouba pour 64% des participantes.

La précarité menstruelle entrave également la participation aux activités scolaires. En moyenne, la moitié des répondantes évitent les activités en raison de la douleur, un constat partagé par 58% des jeunes filles à Manouba, de l'inconfort, une réalité déclarée par 50% des participantes à Sfax, ou de la peur des tâches de sang, une préoccupation partagée par 45% à Zaghouane et 61% à Manouba. Les étudiantes de Manouba mentionnent également se sentir sales et craindre les moqueries : *"quand je vais à l'école, j'ai peur que mes camarades de classe garçons se moquent de moi lorsque je monte au tableau"* (témoignage, 2023), reflétant ainsi le regard rétrograde des autres vis-à-vis des filles réglées. Entre 70% et 77% des répondantes de toutes les régions n'ont jamais demandé d'aide à un surveillant ou au personnel scolaire pendant leurs règles, ce qui souligne les tabous associés à l'abord de tels sujets et le stigmate qui en résulte. Cette situation fait en sorte qu'un quart des participantes ne peuvent mener une vie sociale normale durant cette période. Ainsi, la vie estudiantine des filles en précarité menstruelle dans les régions rurales de Tunisie est une succession d'expériences désagréables. Néanmoins, nous avons observé un changement significatif dans les attitudes et les comportements suite à la fourniture de séances d'éducation menstruelle et des culottes menstruelles gratuites. L'enquête de suivi a révélé des résultats remarquables qui éclairent l'efficacité des interventions du projet.

Vers la justice menstruelle :

La majorité des participantes ont indiqué se sentir plus informées sur les menstruations après avoir participé au projet Ecolibree. Cette compréhension nouvellement acquise les a non seulement habilitées à discuter ouvertement des menstruations avec leurs amis et leur famille, mais a également atténué le sentiment de gêne et de stigmatisation entourant le sujet.

De plus, l'introduction des culottes menstruelles s'est avérée être une alternative pratique et confortable pour de nombreuses filles pendant leurs règles. Les participantes ont exprimé une préférence pour les culottes menstruelles en raison de leur fiabilité pour prévenir les fuites et offrir une sensation de liberté et de confort lors des activités physiques.

Il est important de noter que l'impact du projet s'est étendu au-delà des expériences individuelles, car de nombreuses participantes ont partagé ce qu'elles ont appris avec d'autres membres de leur communauté. Cette diffusion des connaissances non seulement favorise un sentiment de solidarité entre les filles, mais aussi contribue à briser les tabous sociaux entourant les menstruations.

En regardant vers l'avenir, les participantes ont exprimé un fort désir de continuer à utiliser des culottes menstruelles et de plaider en faveur de l'équité menstruelle dans leurs communautés. Elles ont reconnu l'utilité à long terme des connaissances acquises grâce au projet, prévoyant leur pertinence dans la gestion des expériences de vie futures.

Vers la justice menstruelle :

L'insécurité menstruelle, un problème complexe et multifactoriel, a des répercussions significatives sur la santé mentale, l'éducation et d'autres aspects de la vie quotidienne dans les régions rurales de la Tunisie. En se basant sur les résultats de l'enquête menée dans différentes régions telles que Kasserine, Siliana, Kef et Zaghouan, il est clair que cette question nécessite une attention urgente et des solutions adaptées à chaque contexte.

Ces lacunes dans l'éducation contribuent à perpétuer les tabous et les stigmates autour de la menstruation, avec des conséquences néfastes sur la santé mentale des individus.

Ces écarts soulignent l'importance d'investir dans des programmes éducatifs inclusifs et accessibles à tous. Des efforts concertés pour intégrer l'éducation menstruelle dans les programmes scolaires peuvent aider à normaliser les conversations sur la menstruation et à réduire la stigmatisation.

Selon les données recueillies, près de 60 % des personnes interrogées signalent un accès restreint à ces produits essentiels. Le manque de produits menstruels de qualité entraîne souvent une utilisation de substituts inefficaces ou insalubres, aggravant les risques d'infections et de complications de santé. Cette réalité souligne l'urgence d'intervenir pour garantir un accès équitable à des produits menstruels de qualité, en particulier dans les régions les plus défavorisées.

Les campagnes de sensibilisation et les programmes éducatifs communautaires peuvent jouer un rôle crucial dans ce processus en encourageant des discussions ouvertes et en éduquant le public sur les réalités et les besoins des personnes menstruées. Les données montrent que les difficultés d'accès aux produits menstruels contribuent à l'absentéisme scolaire.

Des interventions ciblées sont nécessaires pour garantir que tous les individus, quel que soit leur sexe, puissent accéder à une éducation de qualité et à des opportunités économiques équitables. Par exemple, dans la région du Kef, près de 45 % des répondants ont cité des obstacles financiers comme principale raison de ne pas consulter un professionnel de la santé en cas de problèmes menstruels, ce qui démontre la nécessité de rendre les produits menstruels et les services de santé plus accessibles et abordables.

De distribution de produits menstruels, des ateliers éducatifs et des campagnes de sensibilisation menées par des organisations locales ont un impact positif sur la réduction des stigmates et la promotion de l'autonomie des individus. Des exemples de succès ont été observés dans des régions comme Siliana, où ces interventions ont contribué à atténuer les effets de l'insécurité menstruelle sur la santé mentale et le bien-être des populations les plus vulnérables.

En conclusion, l'insécurité menstruelle dans les régions rurales de la Tunisie est un problème complexe qui nécessite une approche holistique et des solutions adaptées à chaque contexte. En investissant dans l'éducation, la sensibilisation et les initiatives communautaires, il est possible de surmonter les obstacles et de promouvoir la santé mentale et le bien-être des individus menstrués. Ces efforts doivent être soutenus par des politiques et des programmes gouvernementaux axés sur l'équité, l'inclusion et le respect des droits humains. Une collaboration entre les gouvernements, les organisations non gouvernementales, les communautés locales et les partenaires internationaux est essentielle pour élaborer et mettre en œuvre des stratégies efficaces visant à garantir que toutes les personnes menstruées aient accès aux produits, aux informations et aux soutiens dont elles ont besoin pour vivre dignement et en bonne santé.

Dans l'ensemble, nos résultats soulignent le potentiel transformateur des initiatives telles que le projet Ecolibree dans la lutte contre la précarité menstruelle et la promotion de la justice menstruelle parmi les adolescentes des zones rurales. En fournissant une éducation menstruelle complète et un accès aux produits menstruels, de tels projets permettent non seulement aux filles de gérer leurs règles avec confiance, mais également de catalyser un changement social plus large en remettant en question les tabous menstruels et en promouvant l'inclusivité.

Références :

- Bobel, C., Winkler, I. T., Fahs, B., Hasson, K. A., Kissling, E. A., & Roberts, T. A. (Eds.). (2020). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Palgrave Macmillan.
- Carneiro, L. M. (2021). "Menstrual Poverty: An Invisible Human Rights Violation?" *Social Inclusion*, 9(3), 135-143.
- Caruso, B., Clasen, T., Dreibelbis, R., Jenkins, M., & Scott, L. (2020). "Menstrual Hygiene Management: Recommendations for Measurement." *Journal of Water, Sanitation and Hygiene for Development*, 10(1), 4-29.
- Ecolibree. (2022). Consulté sur <https://ecolibree.blogspot.com/2022/03/what-is-menstrual-justice.html>
- Green, M. J. (2008). "Menstruation and Its Discontents: The Early History of Menstrual Hygiene in the United States." *Journal of Midwifery & Women's Health*, 53(2), 185-192.
- Kuhlmann, A. S., Henry, K., & Wall, L. L. (2019). "Menstrual Hygiene Management in Resource-Poor Countries." *Obstetrics & Gynecology*, 133(3), 59S-65S.
- Thapa, S., & Aro, A. R. (2021). "Menstrual Hygiene Management and Its Association with School Absenteeism Among Female Adolescents in Rural Nepal." *BMC Public Health*, 21(1), 1-11.
- Trant, M., Glass, S., & Houlahan, S. (2022). "Menstrual Health Equity: Addressing the Hidden Costs of Menstrual Insecurity." *Journal of Gender Studies*, 31(1), 49-61.
- Water Supply and Sanitation Collaborative Council (WSSCC), & Columbia University Mailman School of Public Health. (2019). *MHM in Schools: AIMS Toolkit - A Guide for Action to Improve Menstrual Health and Hygiene Management in Schools*. United Nations Children's Fund (UNICEF).

Remerciements

WallahWeCan tient à exprimer sa profonde gratitude à l'Institut Français de Tunisie (IFT) pour son soutien inestimable dans la réalisation de cette recherche. Nous remercions chaleureusement le sociologue Souhayel Wesleti pour son expertise et sa contribution essentielle à la rédaction de ce travail, ainsi que Zeineb Ayari, qui a initié cette recherche avec détermination.

Nous adressons également nos sincères remerciements aux directeurs et au cadre administratif des établissements scolaires visités pour leur coopération, ainsi qu'aux bénéficiaires pour leur courage et leur précieuse participation.

Enfin, nous sommes reconnaissants envers nos partenaires, qui ont non seulement soutenu le projet, mais ont également assuré les sessions de sensibilisation avec engagement et passion.

Cette recherche est un appel à continuer notre lutte collective pour la justice menstruelle, une cause qui mérite notre engagement indéfectible.