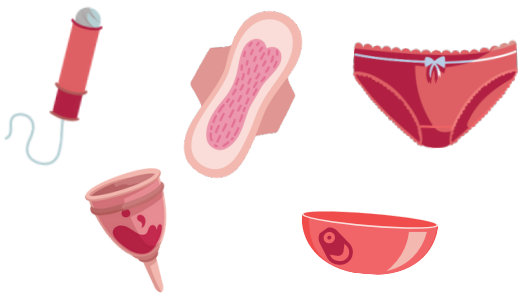




Sang souci

LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE



La **précarité menstruelle** est le manque d'accès à des protections périodiques pour raison financière.

SORALIA
réseau Solidaris

Avec le soutien
de la
Wallonie

Être une personne menstruée au 21^e siècle coûte cher.

Les menstruations, ou « règles », surviennent en moyenne 480 fois dans une vie, nécessitant environ 10 560 protections périodiques.

En Belgique, 350 000* femmes vivent sous le seuil de pauvreté. Pourtant, le coût de ces produits essentiels s'élève entre 2 000 et 10 000 € sur une vie !

L'accès à des protections périodiques doit être considéré comme un droit fondamental. Cette question touche à la fois la lutte contre la pauvreté et la santé publique.

La Région wallonne, en collaboration avec le centre de planning Soralia de Liège, mène l'action Sang souci.

Cette initiative vise à **renforcer l'accès gratuit aux protections périodiques** via des structures telles que les centres de planning familial, les maisons médicales, les abris de jour/nuit...

*Les études sur le sujet et plus d'infos sur <https://lesassociationssolidaris.be/sang-souci/>



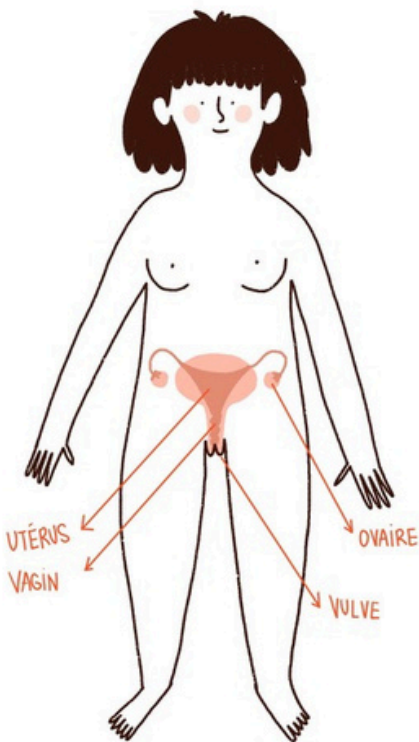
La précarité menstruelle, c'est :

- Avoir des **difficultés financières** pour accéder à des protections périodiques de qualité et en quantité suffisante.
- Ne pas avoir accès à des **informations** claires sur les règles.
- Ne pas disposer de **toilettes adaptées** pour utiliser les protections en toute sécurité et hygiène.
- Ne pas avoir accès à **des soins et diagnostics** adaptés pour les douleurs et maladies liées aux règles.



D'où viennent les règles ?

Les règles sont un écoulement de sang qui se produit dans le corps de la plupart des femmes. Elles font partie d'un fonctionnement naturel du corps : le cycle menstruel.



Le cycle menstruel peut durer entre 21 et 45 jours, car la première partie du cycle peut varier selon les personnes et/ou les moments de la vie.

Le sang des règles provient de la muqueuse de l'utérus, appelée endomètre, qui, tout au long du cycle menstruel, se prépare à une éventuelle grossesse. L'endomètre s'épaissit et se remplit de sang pour permettre à un ovule fécondé de s'accrocher.

Si une grossesse débute, il n'y a pas de règles, car ce sang est nécessaire au développement de l'ovule fécondé.

Les règles commencent généralement à une certaine étape de croissance : la puberté. Elles s'arrêtent à l'âge de la ménopause.

Syndrome prémenstruel

Avant d'avoir leurs règles, certaines personnes menstruées ressentent des douleurs au ventre ou au dos et peuvent avoir des changements rapides d'émotion, comme passer du rire aux larmes. C'est ce qu'on appelle le syndrome prémenstruel (SPM).

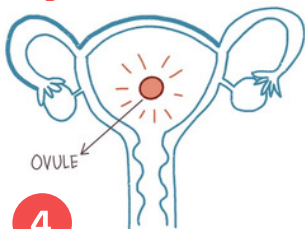
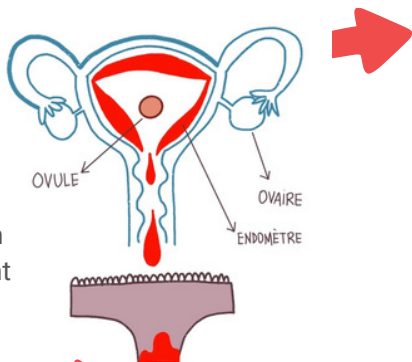
Si ces symptômes sont très intenses et perturbent le quotidien, il est nécessaire de consulter un médecin. Cela pourrait être une forme sévère appelée trouble dysphorique prémenstruel.

Le cycle menstruel

1

Les règles

Le cycle commence le premier jour des règles, lorsque l'utérus libère un peu de sang. Elles durent entre 2 et 7 jours.



4

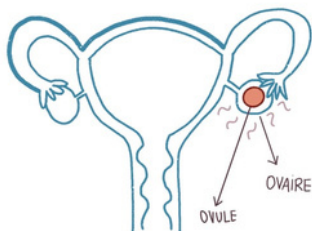
La phase d'attente.

Le corps attend de voir si l'ovule rencontre un spermatozoïde.

PAS DE RENCONTRE

Le corps libère l'ovule et du sang. Ce sont les règles.

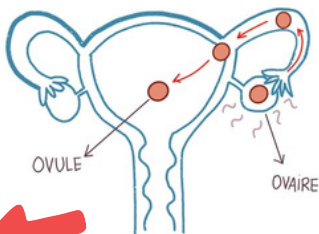
Un nouveau cycle recommence.



2

La phase de préparation

Le corps prépare un nouvel ovule dans l'ovaire.



3

L'ovulation

Environ 14 jours avant les prochaines règles, l'ovule sort de l'ovaire. C'est l'ovulation.

RENCONTRE avec un spermatozoïde.

L'ovule fécondé s'accroche dans l'utérus.

Les règles s'arrêtent. C'est une **grossesse**.

Mes règles sont-elles normales ?

Le sang peut être plus ou moins liquide.

Parfois, il y a des petits morceaux de sang plus épais.

La quantité de sang peut changer d'une personne à l'autre.

Le sang des règles peut avoir différentes couleurs.

- **Rouge vif** : c'est du sang frais.
Cela arrive quand les règles sont abondantes.
- **Rouge foncé** : c'est du sang oxydé,
souvent au début ou à la fin des règles.
Le sang peut aussi être presque noir.



Il est important de contacter un médecin si :

- La couleur du sang est étrange. Par exemple : rose clair, jaune ou gris.
- Les règles durent beaucoup plus longtemps que d'habitude.
- Les règles sont très douloureuses...

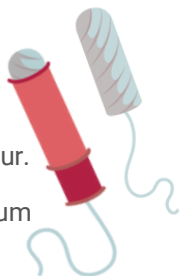


TAMPON

3 à 10 €
la boîte

Un tampon est un cylindre absorbant que l'on met dans le vagin avec ou sans applicateur.

Il faut le changer toutes les 4 heures maximum et le jeter à la poubelle.



- Pratique pour faire du sport
- Discret sous les vêtements (les pantalons slim, les maillots...)



- Absorbe le sang et rend le vagin sec, ce qui peut provoquer des sécheresses vaginales
- Contient des produits chimiques toxiques pour la santé
- Risque d'oublier de le retirer, ce qui peut provoquer le syndrome du choc toxique
- Le tampon engendre beaucoup de déchets

SERVIETTE JETABLE

2 à 5 €
le paquet

Elle est destinée à absorber les flux menstruels mais peut aussi servir suite à un accouchement ou une intervention chirurgicale. Il suffit de la coller sur la culotte et de la changer quand elle n'absorbe plus.



- Disponible partout
- Facile à mettre

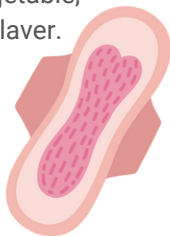


- Pas toujours confortable
- Contient des capteurs de liquide efficaces mais qui peuvent assécher et irriter la vulve
- Contient des produits chimiques et des parfums artificiels qui peuvent être mauvais pour la santé
- Beaucoup de déchets

SERVIETTE RÉUTILISABLE

de 12
à 30 €

C'est le même principe que la serviette jetable, sauf qu'elle est en tissu et qu'on doit la laver. Elle est attachée à la culotte grâce à des pressions.



- Elle est généralement en fibres naturelles, ce qui évite les démangeaisons et les irritations
- Moins de déchets générés



- Quand on change de serviette à l'extérieur, ce n'est pas pratique. Il faut garder la serviette usagée dans son sac

COUPE MENSTRUELLE

de 18
à 40 €

La cup s'insère dans le vagin.

Elle recueille le sang sans l'absorber ce qui évite le risque de sécheresse.

Elle doit être nettoyée tous les jours et stérilisée en début et fin de cycle (la faire bouillir dans l'eau).

"Cup"



- Réutilisable (jusqu'à 5 ans)
- Ne contient pas de produits toxiques
- Se vide toutes les 4 à 8 h selon le flux
- Discrète et pratique pour faire du sport



- Un peu compliquée à insérer
- Déconseillée si vous avez un stérilet
- Changement peu pratique dans les lieux publics
- En cas d'oubli : risque du syndrome du choc toxique

DISQUE MENSTRUEL

de 18
à 40 €

Le disque se positionne à l'intérieur du vagin, assez haut, juste sous le col de l'utérus, pour recueillir le sang.

Le disque doit être nettoyé tous les jours et stérilisé en début et fin de cycle (le faire bouillir dans l'eau).



- Réutilisable (plus de 5 ans)
- Le disque menstruel a une grande capacité, il peut être vidé toutes les 12 heures
- Il est possible de le vider sans utiliser les mains



- Peut être difficile à insérer
- Compliqué à changer dans des toilettes publiques
- En cas d'oubli : risque du syndrome du choc toxique

CULOTTE MENSTRUELLE

de 30
à 50 €

La culotte menstruelle est dotée d'une partie absorbante et imperméable. Elle est un peu plus épaisse qu'une culotte classique et permet d'absorber le sang pendant les règles.



- Facile à mettre
- Censée tenir une journée entière
- Réutilisable pendant 2 à 3 ans



- Risque de fuites
- Pas pratique à changer
- Certaines culottes contiennent des substances potentiellement dangereuses pour la santé
- Pas simples à laver
- Il faut en acheter plusieurs, ce qui peut revenir assez cher

IL EXISTE D'AUTRES MÉTHODES MOINS COURANTES

L'ÉPONGE

C'est une éponge de mer ou synthétique qu'on insère dans le vagin. Elle est réutilisable, mais son retrait peut être difficile et elle peut présenter un risque d'infection. Il est important de bien se renseigner avant de l'utiliser.



LE FLUX INSTINCTIF LIBRE

Il ne s'agit pas d'une protection mais d'une technique consistant à apprendre à contrôler l'expulsion du flux menstruel pour éviter les protections périodiques. Il peut être dangereux et n'est pas facile à maîtriser.

Douleurs et cycles irréguliers : quand consulter ?

Les règles peuvent être inconfortables, mais elles ne devraient jamais être si douloureuses qu'elles empêchent de vivre normalement.

Si la douleur est trop forte ou si vos cycles sont très irréguliers, cela peut indiquer un problème de santé et nécessiter une consultation avec un gynécologue.

Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

Des cycles irréguliers, par exemple des règles espacées de plus de 35 à 40 jours ou une absence totale de règles (aménorrhée), peuvent être des signes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Un diagnostic se fait souvent par échographie pelvienne.

Endométriose

L'endométriose est une maladie qui peut apparaître dès les premières règles et durer jusqu'à la ménopause. Elle provoque des douleurs intenses et peut rendre la conception d'enfants difficile. Elle survient lorsque du tissu semblable à la muqueuse utérine se développe en dehors de l'utérus.

Il est conseillé de voir un·e gynécologue une fois par an.

Une consultation ne signifie pas toujours un examen gynécologique : elle peut aussi être l'occasion de discuter, notamment des règles.

Par exemple, vous pouvez parler des protections qui vous conviennent, des changements dans votre corps pendant les règles, ou des symptômes et douleurs associés.

Il est possible de consulter un·e gynécologue dans certains centres de planning familial, souvent à moindre coût. D'autres professionnel·le·s y sont également disponibles pour vous écouter.

Vous souhaitez participer à l'action Sang Souci ?

Envoyez un mail à **sangsouci.liege@solidaris.be**

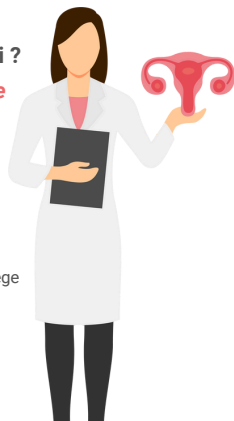
Illustrations : www.freepick.com

Illustratrice p 4-7 : Mathilde Manka <https://manka.be>

Éditrice responsable : Pascale Laruelle, Rue Douffet 36, 4020 Liège

Imprimeur : Imprimgroup, Rue Saint-Hadelin, 4600 Visé.

Version : Octobre 2025



Plus d'infos sur Sang Souci



www.cpf.soralia-liege.be

Contactez le **Centre de planning**
Soralia Liège pour poser vos questions
ou prendre rendez-vous :



Rue des Carmes, 17 • 4000 Liège



cpf.liege@solidaris.be

